

# Grönsaksbladet

## Januari 2016



*Rättsel 21 november 2015*



# inbjudan

Till

**Årsavslutning 2015**

**Fredagen den 22 januari 2016 klockan 18.00**

**Plats: Klubbstugan, Kanis**

**Anmälan senast 18 januari 2016 till**

**Roland och Ann tel 070 - 21 46 795**

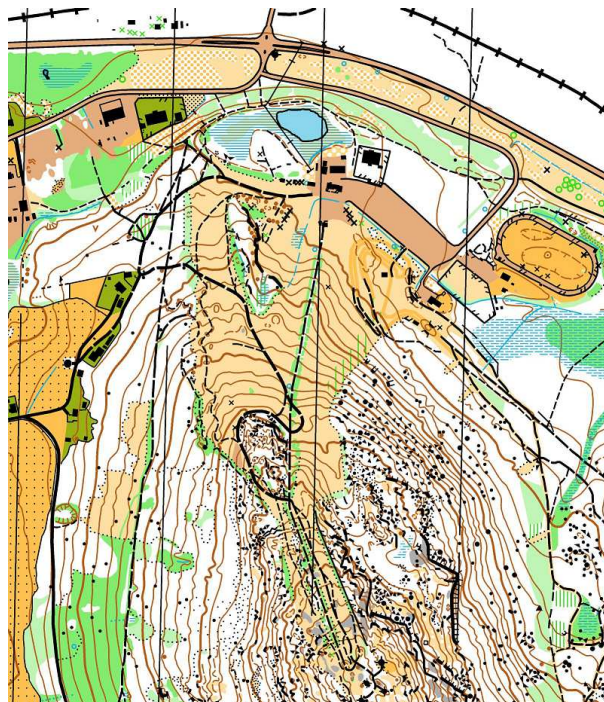
**Ange om du behöver speciell mat vid anmälan.**

**På programmet:**

**Middag kostnad för vuxna 17 år och uppåt**

**70 kronor. Barn gratis**

**Lotteri, Prisutdelning mm**



**Välkomna  
Styrelsen**

# Året som gått

Ännu ett år har gått och vad har nu hänt under det? Vi har arrangerat ett antal tävlingar som vanligt. Vi har även fyllt 10 år som fristående förening. Det firade vi med att i slutet av maj arrangerade vi en sprintstafett med mål mitt på Storgatan i samband med att köpmännen hade sin kvällsöppna torsdag. Trots lite teknikstrul blev det en häftig tävling i högt tempo.

I mitten av augusti arrangerade vi DM lång och stafett med arenan förlagd till klubbstugan i Kanis. Håkan K hade lagt kluriga och enligt vissa deltagare jobbiga banor.

Tävlat har vi också gjort som vanligt. Resultaten har varit blandade men på NM i Sollefteå tog Edit två första platser och Roland en. Länge sedan vi hade så bra resultat på ett NM.

I övrigt åkte och sprang våra medlemmar till sig 6 1:a, 10 2:a och 13 3:je platser på de olika DM tävlingarna i orienteringslöpning och 7 1:a, 8 2:a och 6 3:je platser på DM i skido.

Våra motionsol på torsdagarna har fortsatt under året. Här har antalet deltagare ökat ordentligt vilket är stimulerande för dem som lagt ner jobbet på att lägga banorna. Detta år var nog den mest spektakulära träningen den Sture hade på Lill-Kanis med diverse äventyrligheter.

Vi har även som vanligt haft ett Naturpass ute i Kanis-Brännabergsområdet och på Rackberget under juni-augusti. Sture och Karl-Erik S har hållit i detta. Det har sålts fler paket i år än tidigare år och några deltagare försökte sig på att lösa Stures kniviga mening av kontrollbokstäverna. Ingen lyckades dock och här kan vi berätta att den rätta lösningen var "Skogsluffa på våra hundberg".

Vårt arbete med att ta fram bra kartor för vår verksamhet har fortsatt under året. Vi har kunnat fortsätta arbetet genom vårt Idrottslyftsprojekt och stöd från kommunen. Detta ger att vi nu har en ny karta ovanför Storforsen och i Nyfors. Dessutom har vi klart Rävabacken och där kommer ett område norr om Arvidsjaursvägen att bli klart till sommaren 2016.



Här är några bilder från terrängen på Rävabacken. Området är numera naturreservat. Kan rekommendera detta område för en utflykt i groplandskapet.

## Ungdomsverksamheten

Ungdomsverksamheten har under året pågått som tidigare med ungdomsträning på måndagarna under barmarkssäsongen. Antalet ungdomar som deltagit under året har ökat ordentligt vilket är mycket roligt för oss som jobbar med verksamheten. Övningarna har varit teknikträning på olika nivå allt ifrån inskolning till mer avancerade övningar för de som varit med ett tag. Det har under året varit ett stort lyft i verksamheten med de mycket intressanta övningar som Nickan, Karin och Monica tillfört. Det som var extra positivt var Lisa L:s initiativ att ordna en extra ungdomsträning. Lisa hade fixat fina banor för kompisarna. Tror det var mycket lärorikt för Lisa att fundera ut dessa banor.

Tävlingsmässigt har det gått bra för våra tävlingsaktiva ungdomar under året. Agnes, Edit, Emma, Frida, Lisa och Martin har ett antal pallplatser under året. Kul är att vi fått några fler ungdomar Emilia, Tilde och Oskar som provat på att tävla.

Våra tävlingsaktiva ungdomar har under säsongen fixat många medaljer i DM tävlingarna både i skid ol och i vanlig orienteringslöpning. Det som var extra roligt var att vi även i år kunde ställa upp med 2 klubblag i DM stafetten i D12 sprang Edit tillsammans med Lisa L och de knep en GULDET i hård konkurrens. Agnes (14), Frida (12) och Emma (14) tog en mycket hedrande silvermedalj i D13-16. Att det inte gick att göra något mot D16 tjejerna i segrar laget var inte så konstigt. På NOF-lägret i Boden hade vi fler deltagare än på många år.



*Målgång för Agnes på Första sträckan i D13-16*



*Målgång för Lisa som segrare i D12*



*Målgång för Emma tillsammans lagkamraterna Agnes och Frida i D13-16*

## På ol resa i västerled

Under förra vintern letade jag efter något lämpligt resmål att kombinera en resa till Canada och Yukon med. Efter lite letande hittade jag att det skulle vara en orienteringstävling i Idaho Gold Rush o-meet med sprint, ultralång och medel i Boise och Idaho City. Sagt och gjort Roland och jag började planera en orienteringsresa till USA och Canada.

Några dagar efter midsommar satte vi oss på flyget som via Stockholm tog oss till Chicago. Därifrån fortsatte vi via Denver till Boise, huvudstaden i Idaho. Väl framme i Boise gällde det att ställa om till helt annan temperatur än den vi var vana vid från förra sommaren här hemma. I Boise var det mellan 30 och 40 grader varmt. Vi anlände på onsdagen så vi hade en dag på oss att anpassa oss innan fredagens sprint.

Sprinten var i en park så den var som våra sprinttävlingar här hemma. På lördagen väntade ultralång i Idaho City. Nu kortade arrangörerna ner banorna lite på grund av temperaturen men det var jobbigt. Själv kortade jag ner min bana ytterligare eftersom klättring uppför inte är min starkaste sida. Det var otroligt brant på många ställen framför allt alla diken som du var tvungen att passera. Detta var spår från den riktiga Guldruschen. De diken som guldgrävarna hade åstadkommit var både långa och djupa. Dessutom var det ganska löst grus i dem. Roland blev trött och tappade ganska mycket tid på sina konkurrenter den sista kilometern men tog sig i alla fall i mål efter 9 km i +38 grader C. Det stod att Roland skulle ha 480 m stigning men det var bra mycket över 500 meter då han räknade efter. Söndagen fortsatte med medeldistans i samma område som slutet på lördagens banor hade gått, alltså kuperat ordentligt och varmt. Arrangörerna mätte upp mellan 38 och 40 grader i skuggan vid målet.



Här är min medeldistansbana med massor av bommar. Nästan 2 timmar på 3,5 km är ju inget lysande resultat.



*Ett par terrängbilder den första från målområdet och den andra någon stans i terrängen där arrangörerna hade en fotograf.*



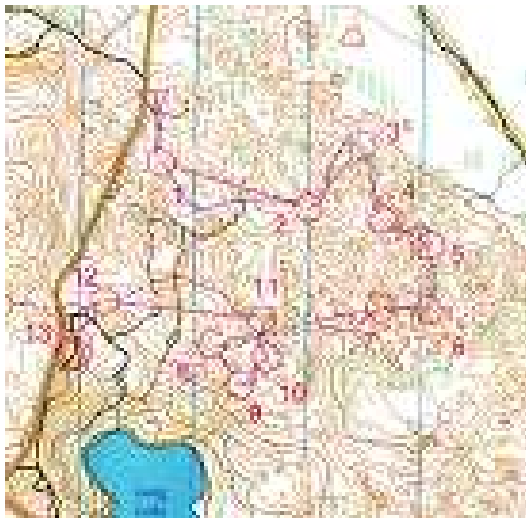
Efter dessa dagar i Idaho fortsatte vi vår resa mot Canada. Vi körde med hyrbilen mot Seattle. Vi passerade Mount Rainer National Park och hade en otrolig tur med vädret så att vi verkligen fick se Mont Rainer som oftast brukar skymmas av moln.

Från Seattle tog vi tåget till Vancouver. Det var första gången vi åkte tåg denna

sträcka. Vi har åkt dem med bil ett antal gånger men jag kan verkligen rekommendera en tågresa. Det var en mycket vacker vy utefter stillahavskusten ända nere på stranden. Tåget tar fyra timmar på en gammal järnväg men det kändes ändå inte långsamt någon gång. Väl framme i Vancouver installerade vi oss på hotellet och tog sedan en långtur i Stanley Park. Där såg vi bl a figuren nedan (en tvättbjörn) som letade godsaker.



Nu övernattade vi bara i Vancouver för att nästa dag flyga till Whitehorse i Yukon där vi skulle fortsätta vårt orienterande. Vi startade även här med en sprint på fredagskvällen som man kan säga var traditionell och rätt lik vad vi har här hemma. Lördagen var det långdistans i en skoglig försökspark med på många ställen ganska tät Contorta. Annars var banan här ganska lätt och mycket löpning vilket gjorde att vi inte hade så framskjutande placeringar. Söndagens medeldistans däremot gick i terräng som liknar vår "Nattbergsterräng" vilket gjorde att Roland kände sig riktigt hemma. Han vann H55 (de har 10-års klasser i Canada) och slog även alla H45:or som hade samma bana. Det roliga i sammanhanget är att han vann en tävling på samma ställen för 17 år sedan den gången mer överlägset än nu.



Efter två intensiva veckor med mycket nya synintryck startade vi vår resa hem igen. I väntan på att få äntra flyget besökte vi Miles Canyon som är en sträcka av Yukon river nära flygplatsen i Whitehorse.

# Skid O SM

Vi i ÄIF OK har en riktig höjdpunkt att se fram emot som arrangörer av SM i skidorientering. Helgen 19-20 mars arrangerar vi SM i såväl sprint- som långdistans med Älvsbyns Folkhögskola som centralpunkt. Vi har förutom junior- och seniorklasserna även ungdoms-SM och SM för veteraner, vilket medför att det kommer att bli rätt många åkare igång. Tävlingssterrängen är i huvudsak området mellan skolan och Kanis.

Vi har ju en klar ambition att upprätthålla vårt rykte att bjuda på fina arrangemang med utslagsgivande tävlingar och en väl fungerande service runt tävlingarna. Tävlingsledare är Karl-Erik Lindbäck och banläggare Sture Norén, men arrangemanget går inte att få att fungera om inte alla hjälper till. Vi behöver funktionärer till start och mål, parkering och vägvakt, spårpreparering vid snöfall, sekretariat, städning, prisutdelning mm. Som ni ser finns det både plats och behov av att alla i klubben ställer upp och hjälper till, så hör gärna av er till Karl-Erik, Sture eller Roland om er medverkan.

## Tävlingsprogram Skidorientering 2015/2016

Anmälan till Skid-ol tävlingarna kan numera göras via Eventor precis som på sommaren. Där går det även att hitta fler tävlingar utanför distriktet.

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
<b>Januari</b>		
23-24	OK Renen	Skigo cup 3 o 4
30	Piteå IF	SM jaktstart publiktävling
<b>Februari</b>		
6	Skellefteå OK	Skigo 6 o 7
6-7	IFK Mora OK/Älvsdalens IF	SM medel o stafett
13-14	Sundsvalls OK	NM lång o medel
21	Gammelstads IF	Skigo cup 8 o 9
28	Bergnäsets AIK	DM lång Skigo cup 10 o 11
<b>Mars</b>		
13	OK Vargen/Seskarö IF	DM medel o sprint Skigo cup 12 o 13 final
19-20	Älvsby IF OK	SM/USM/Veteran SM Sprint o lång
<b>April</b>		
2	Bodens BO OS	Skartävling

## Tävlingsprogram Orientering 2016

Lika bra att ta med orienteringsprogrammet också om någon vill planera sommarens aktiviteter redan nu.

Här är tävlingarna i distriktet och några i Västerbotten med. Om du vill se hela programmet kan du se det på SOFT:s hemsida [www.orientering.se](http://www.orientering.se) och då under tävlingskalender

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
<b>Maj</b>		
1	Gammelstads IF	Sprint Cup 1
4	Gammelstads IF	Sprint Cup 2
10	Gammelstads IF	Sprint Cup 3
14	Skellefteå OK	Medel
21-22	Älvsby IF OK	Medel/Lång
28-29	OK Renen	Medel/Lång

**Juni**

4-6 IFK Umeå/Vilhelmina IK Vb-3 dagars  
11-12 Bergnäsets AIK Lång/Medel  
18-19 Jukola

**Juli**

9-10 Vittjärvs IK Medel/Lång  
23-29 Sälen O-ringen

**Augusti**

5-14 Estland Veteran VM  
6-7 Piteå IF DM Lång stafett  
12-14 Lycksele/Vännäs/Robertsfors Norrlandsmästerskap Sprint/medel/Lång  
20-21 Bergnäsets AIK Medel/Lång  
27-28 Vittjärvs IK DM Medel DM Ultralång

**September**

3 Bodes BK OS DM Sprint DM Natt

**Oktober**

1 OK Renen Patrullen

## Kallelse

Du kallas härmed till Årsmötet med Älvsby IF  
Orienteringsklubb  
Onsdagen den 6 april 2016 kl 19.00  
I Klubbstugan



# VANDRINGSPRISER OCH UTMÄRKELSER 2015

Elsa och Stig Lundgrens vandringspris  
till bästa ungdom: JVM-pokalen Edit Karlsson

OL-ROCKIE-15 Frida Johansson

Tennfatet till ungdom  
> 30 poäng

Agnes Karlsson	191p
Edit Karlsson	177p
Frida Johansson	100p
Lisa Larsson	99p
Martin Larsson	98p
Emma Johansson	88p
Emilia Höglund	42p

Juniorstipendium Utdelas ej

## Träningsflit till ungdomar 2015

(Deltagande vid minst hälften av de 15 ungdomsträffarna krävs för pris)

Agnes Karlsson	Emma Johansson
Edit Karlsson	Lisa Larsson
Martin Larsson	Isak Gårding
Emilia Höglund	Tilde Nygren
Oskar Nyholm	

## ÄLVSBY IF ORIENTERING POÄNGTÄVLING 2014 (Endast ungdomsklasser)

### H16

### D16

### H14

### D14

Agnes Karlsson	191
Emma Johansson	88

### H12

### D12

Oskar Nyholm	20
Isak Norén	2

Edit Karlsson	177
Frida Johansson	100
Lisa Larsson	99
Hanna Blomqvist	4

### <H10

### <D10

Martin Larsson	98
----------------	----

Emilia Höglund	42
Tilde Nygren	13
Lisa Nyholm	6

## Kommande aktiviteter

Om vi ser fram mot 2016 har vi även då ett arrangemang som vi ansvarar för. Det är först och främst SkidO SM, USM och veteran SM 19-20 mars med Arenan vid Folkhögskolan. Sedan blir det en dubbeltävling i orientering 21-22 maj i Asplövberg. Arenan blir den samma som vi hade sommaren 2011.

Om det blir något mera har vi inte bestämt ännu. Kan du hjälpa till anmäl det till Roland eller Karl-Erik L, alla behövs.

Vi kommer även i vinter att ordna studiecirkeln med tema "grundläggande orienteringsteknik". Här är syftet att få en bättre förståelse för hur karta och terräng hänger samman och kunna få lite tips till kommande träningar. Preliminärt har vi planerat två samlingar i klubbstugan och avsluta med deltagande på en tävling förslagsvis OK Renens tävling i Alvik i slutet av maj.

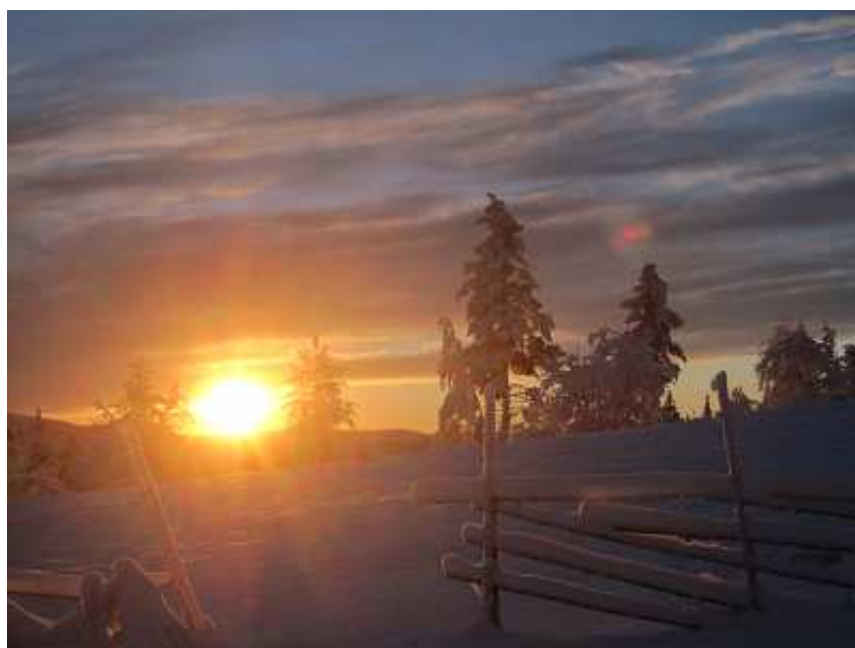
## Till sist

Som vanligt vill vi komma med en liten påminnelse till er som ännu inte betalt er medlemsavgift för 2015. Gör det omgående till bankgiro 486-8469. **OBS nytt konto**. Avgiften är 50:- för vuxna 17 år och uppåt och 20:- för ungdomar 16 år och yngre. Och när ni ändå är i farten passa på att betala för 2016 också. Du måste vara medlem för att få tävla i tävlingsklass och för att få startavgifter för tävlingar betalda. Vi kommer efter respektive säsong fakturera startavgifterna till dem som inte betalt medlemsavgiften.

Glöm inte heller bort att gå in på vår hemsida där ni kan se vad som är aktuellt.

[www.orientering.aif.nu](http://www.orientering.aif.nu)

Har du sedan idéer eller bidrag till kommande Grönsaksblad är du välkommen att kontakta Ann.



*Utsikt Rättsel 20 november 2015*