

Grönsaksbladet

Januari 2017



Rättsel 13 november 2016



inbjudan

Till

Årsavslutning 2016

Fredagen den 27 januari 2017 klockan 18.00

Plats: Klubbstugan, Kanis

Anmälan senast 23 januari 2017 till

Roland och Ann tel 070 - 21 46 795

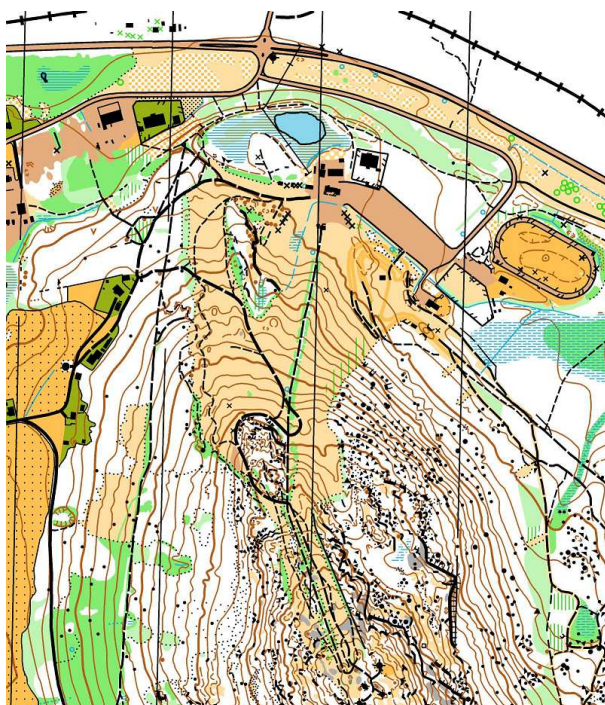
Ange om du behöver speciell mat vid anmälan.

På programmet:

Middag kostnad för vuxna 17 år och uppåt

70 kronor. Barn gratis

Lotteri, Prisutdelning mm



**Välkomna
Styrelsen**

Året som gått

Vad har hänt under det år som just avslutats? Vi har arrangerat ett antal tävlingar som vanligt. I slutet av mars stod vi som arrangörer av SM. JSM, USM och Veteran SM i skidorientering. Tävlingscentrum var förlagt till Folkhögskolan där vi fick tillgång till mycket bra lokalteter, vilket vi tackar för. Allt flöt på bra förutom vädret som veckan före var på tok för varmt för att vara slutet av mars i Älvsbyn. Detta ledde till mycket isiga spår som orsakade en del olyckor eftersom hastigheten blev på tok för hög i nedförbackarna. Sture lyckades som vanligt lura en del åkare att välja fel vägval eller att åka för fort på fel ställe.

I slutet av maj arrangerade vi två orienteringstävlingar i Asplövberg.

Håkan K och Sture hade som vanligt lagt kluriga och enligt vissa deltagare jobbiga banor. Men deltagarna uppskattade den fina terrängen vi kan bjuda på i Asplövberg

Tävlat har vi också gjort som vanligt. Resultaten har varit blandade. Vi hade deltagande på USM både fotorientering och skidorientering genom Agnes. Nu kunde hon dock inte göra sig själv rättvisa vid USM i Karlstad då en förkylning satte käppar i hjulet. Vid USM i skido blev det 6:e respektive 4:e plats. Vi fick även en kombackande SM deltagare i form av Kristina Nordebo som belade 7:e respektive 6:e plats i de båda loppen.

I övrigt åkte och sprang våra medlemmar till sig 7 1:a, 12 2:a och 3 3:je platser på de olika DM tävlingarna i orienteringslöpning och 4 1:a, 1 2:a och 1 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. Största deltagarantalet i år hade Albin på sin träning från Lill-Korsträsk. Lika så hade vi många deltagare på träningen i samband med World orienteering Day i maj. Största elogen vill vi ge till de deltagare som vågade sig ut på motionsol 9 juni dagen efter junistormen med kyla och regn, 11 personer var det som trotsade vädret.

Vi har även som vanligt haft ett Naturpass ute i Storkanis terrängen under juni-augusti. Sture och Karl-Erik S har hållit i detta. Det har sålts lite färre paket i år än tidigare år. Detta kan bero på konkurrens från Topp av Älvsbyn.

Vårt arbete med att ta fram bra kartor för vår verksamhet avslutades under fjolåret så i år har enbart smärre justeringar genomförts på våra kartor i samband med de arrangemang vi genomfört.

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. Nickan, Karin och Monica har fortsatt med övningar i form av lekar före eller efter teknikträningarna vilket ger träningarna ett lyft. Lisa L fortsatte sitt initiativ från fjolåret att ordna en extra ungdomsträning. I år tog hon Agnes till hjälp att fixa fina banor

Tävlingsmässigt har det gått bra för våra tävlingsaktiva ungdomar under året. Framför allt Agnes och Lisa har ett antal pallplatser under året. Edit har under året rehabiliterat sitt skadade knä och inte kunnat tävla som hon vill. Dock kom hon tillbaks i slutet av säsongen och gjorde fina resultat på öppen bana och även en 3:je plats på DM sprinten. Martin har gjort stora framsteg och börjat tävla i H10 utan skugga. Flera av våra ungdomar Emilia, Tilde, Oskar, Lisa N, Isak, Viktor, Alva och Clara har provat på att tävla under året vilket är extra kul.

Våra tävlingsaktiva ungdomar har under säsongen fixat många medaljer i DM tävlingarna både i skidol och i vanlig orienteringslöpning. Vi lyckades även i år ställa upp med ett D13-16 på DM stafetten. Agnes, Lisa och Edit lyckades fixa ett silver trots att konkurrenterna både är äldre och mer rutinerade. Förutom ovan nämnda tjejer hade vi två lag i ungdomsstafetten "Kalvdansen" Emilia och Tilde sprang i ett lag och Oskar och Viktor i det andra. Detta var ett kul initiativ av OK Renen som arrangerar. Agnes tog hem segern i Skido cupen i sin klass och Lisa L tog cupsegern i NOF cupen.

Vi stod i år som arrangörer av NOF lägret. Eller rättare sagt kanske vi ska säga att Monica och Sture arrangerade lägret på Folkhögskolan. Vi hade flera ungdomar med som hade roligt med sina kompisar. Lägre har lovordats från andra klubbar som önskar att det ska vara fler gånger på detta sätt.



Lisa N, Lisa L och Agnes målstämplar i Asplövberg



*Här ser vi våra "klavdansare"
Tilde, Emilia, Viktor och Oskar*

USM - Misslyckat mästerskap

(Agnes Karlsson)

USM i orientering anordnas varje år i olika delar av landet. Det är en tävling för åldrarna femton till sexton och innehöll 2016 tre distanser; sprint, långdistans, och en stafett.

Tävlingarna arrangerades i Karlstad av klubben OK Tyr.

Den första tävlingen, sprinten, var på eftermiddagen av fredagen den sextonde september. Vi var sju stolta ungdomar och två ledare som skulle med ner och representera Norrbotten, från klubbarna OK Renen, Piteå, Gammelstan och så jag från Älvsbyn. Vi flög från Luleå ner till Stockholm och där efter tog vi hyrbil tvärs över Sverige till Karlstad.

En sak som skiljde USM mot andra tävlingar var att vi var tvungna att sitta i karantän innan vi startade. Det var en gympahall som alla tävlande var tvungna att befinna sig i och så gick man till start därifrån. Min bana var 2,2 km och hade 14 kontroller. Det var en ganska varierad terräng, både villaområden och en del skogsmiljö. Det var kul, det var mycket folk och det gick fort. En del vägvalssträckor men det var inte så svårt. Jag gjorde ett helt okej lopp, inget fantastiskt men inte heller några stora bommar. Bäst av oss norrbottningar var Elsa Christofferson från OK Renen på plats 23.

Efter att vi duschat och ätit var det dags för invigningen. Alla 21 distrikten gick i en parad genom delar av stan, och naturligtvis så var allt efter principen "högljuddast = bäst". Det var många högtalare, flaggor, egenskrivna sånger och förvånade Karlstadbor. Norrbotten bidrog bland annat med en egen variant av Freddy Kalas "Pinne för landet", där vi skrivit om och spelat in en mer Norrbottensinspirerad version. Senare presenterades alla distrikt och priser delades ut till vinnarna i dagens tävling.

Dagen efter bar det av till en arena ute i skogen, där vi stärkta av dålig sömn och klumpig havregrynsgröt, skulle göra vårt bästa på en långdistans. Terrängen var väldigt ovanlig. Första halvan bestod av tallhedar, låga böljande kullar fullt av genomkorsande stigar. Sedan blev det ett plötsligt byte, där tallheden övergick i en terräng som endast kan beskrivas som brutal. Gigantiska grönområden, hyggen, uppbruten mark, och stenblock som gjorde det smått omöjligt att ta sig fram på vissa ställen. En kompis från Västerbotten var tvungen att passera ett grönområde som var så tjockt och risigt, att hon fick sätta kartan i munnen och krypa på alla fyra. Banorna var också väldigt svåra. Det var många, även ledare, som sa att detta var något av det absolut svåraste de någonsin tävlat på. Jag kom tyvärr i mål som ej godkänd med en missad kontroll, och en med hejdundrande förkylning. Nu var det bara tillbaks och droga halstabletter.

Söndag, stafettdag, sista dagen. Nu i efterhand kan man bara skratta åt vilken katastrof det blev. Ett stafettlag var uppbyggt med ordningen H15, D15, H16, D16. Eftersom att vi inte hade någon H15 så fick Hanna Svanberg, OK Renen, springa den sträckan. Hon gav sig i väg i masstarten, och jag väntade. Och väntade. Och väntade. Till sist, ett tag efter att de andra H15 hade växlat, så kommer hon sakta haltandes mot mål. Hon hade sprungit bra till en början, lyckats hänga med i slutet av klungan, tills en allt för ivrig H15 sprungit över henne och råkat putta henne ner för en mindre klippa, där hon hade slagit i knät i en sten. Hon kunde knappt gå, så hon tog sig direkt därifrån till mål och utgick från tävlingen. Eftersom att jag hade både feber och ont i halsen bestämde jag mig för att hoppa över min sträcka, när vi ändå inte var godkända. Således växlade vi direkt ut vår H16, Albin Noren från Piteå. Han började också bra, men efter att ha gjort flera stora bommar bestämde även han sig för att bryta och stämplade i mål som ej godkänd.

Då var det dags för vår trogna D16, den enda kvar som kunde återställa vår heder. Elsa Christofferson hade uppdraget att springa sista sträckan, och det gjorde hon. Hon kom i mål, med många stora bommar, men som godkänd. I slutet så såg vårt resultat alltså ut såhär:

Sträcka 1: Utgått

Sträcka 2: Ej start

Sträcka 3: Ej godkänd

Sträcka 4: +17.02

Dock fanns det en tävling för de som inte hade något lag att springa med, som hette Revanschen, och där presterade Norrbotten bra med Gabriel Larsson från Gammelstan på 23 plats i herrarnas tävling och Anna Andersson på en fantastisk femte plats i damernas.

Kort sagt, ett ganska misslyckat mästerskap, men kul var det!

På ol resa i sydeuropa

Under våren började vi (Roland och Ann) fundera över vart vi skulle åka på orienteringssemester detta år. Då dök det upp ett e-postmeddelande med reklam för Spanska 5-dagars. Bilderna i meddelandet var vackra och terrängen såg inbjudande ut så vi började undersöka resa och logimöjligheter. Vi hittade både en bra resväg och logi i området där tävlingarna skulle gå.

Så en av de sista dagarna i juni satte vi oss på flyget på Kallax för att några timmar senare efter ett par mellan landningar landa i Madrid. Vi hämtade ut vår hyrbil och begav oss norr ut. Första natten hade vi bokat in oss på ett hotell efter vägen norr ut. Tävlingarna gick i ett område lite drygt 20 mil norr om Madrid i trakten av Soria. Som vanligt då vi ger oss ut på orienteringsresa så är det på platsen vi besöker lite extra varmt just det året så temperaturen låg på dryga + 30 grader C.

Efter ett par dagars turistande var det tid för första tävlingen. På väg till starten kunde man studera terrängen som såg mycket intressant ut. Gott om olika klippformationer. För egen del tog det några kontroller innan jag kom in i orienteringen och fick en bra kontakt mellan karta och terräng. Skogen bestod till största delen av tallskog och det var ganska rent på backen. Både första och andra dagens tävlingar gick i områden som gränsade till varandra så det var ganska likvärdig terräng.



Här ser vi en typisk sten/klippformation från området.



Målet dag 2



Roland stämplar vid sista kontrollen dag 2

Efter målgången andra dagen tog vi en liten omväg för att turista och se oss omkring. Vi tog en väg som gick i Rio Lobos dalgång till en ort El Burgo de Osma.



Alla torn i tätorterna var bebodda av storkar. Dessa hittade vi i just El Burgo de Osma.

Dag tre var det två sprinttävlingar. Först en ren skogssprint vid en sjö Playa Pita. Terrängen där var intressant på så sätt att det var mycket kort sikt då det mellan tallarna växte ganska tät ek. Denna kombination är ju inte vi vana vid. Roland startade här mycket tidigt och hade nackdelen av att det inte var upptrampat kring kontrollerna vilket det var när jag startade några timmar senare. Den fjärde tävlingen var en ren stadssprint på kvällen. I en stad Vinuesa som för att vara stadssprint bjöd på en hel del klurigheter och för oss ovanligt mycket kupering.



Roland stämplar sista kontrollen på skogssprinten



Här har jag stämplat sista kontrollen på den Traditionella stadssprinten

Mellan dessa båda tävlingar besökte vi Laguna Negra. Ett område med mycket vacker natur.



Här studerar Roland hur Laguna Negra uppkom

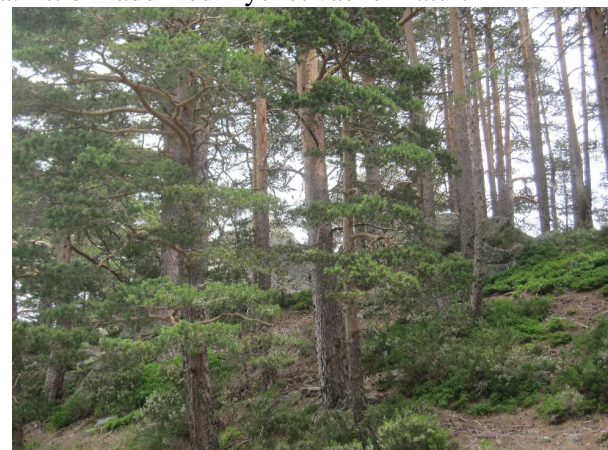
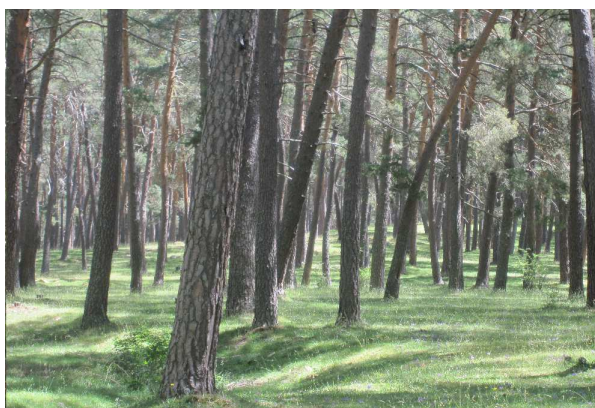


Bild från den fina terrängen kring lagunen

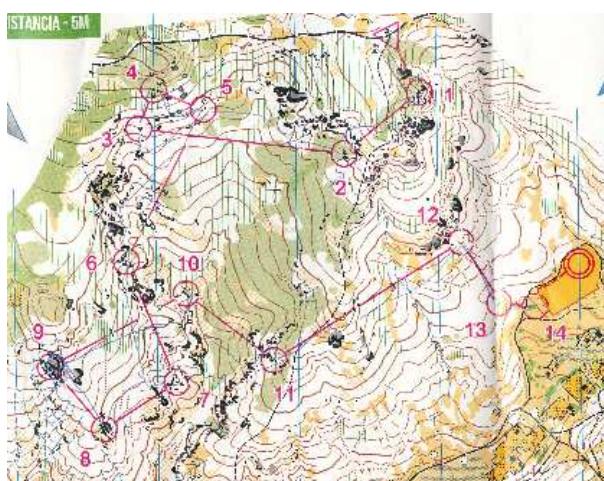
De två sista dagarnas tävlingar gick i två områden kring Covaleda den fjärde dagen var det lite mindre kupering och framför allt på slutet lättlöpt. Sista dagen var det mera ris på marken samtidigt som det var kuperat.



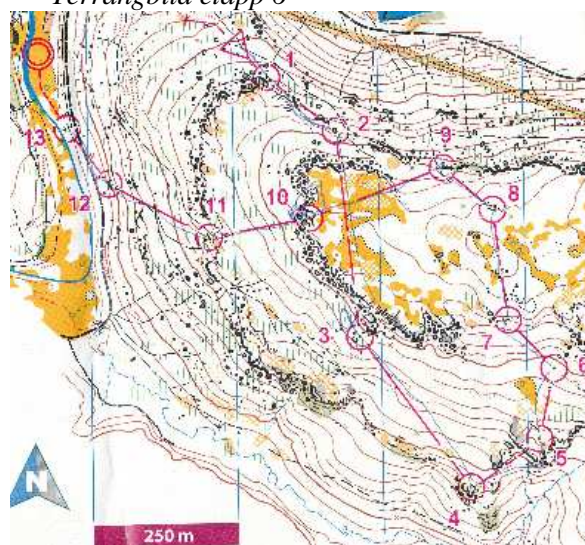
Terrängbild närmast målet etapp 5



Terrängbild etapp 6



Kartutsnitt Rolands bana etapp 1 respektive etapp 6



Roland placerade sig på en 6:e plats sammanlagt på de fyra etapperna som inte var sprint vilket var ett helt godkänt resultat. Själv var jag glad att inte komma sist någon etapp trots att jag inte kunde springa en meter med mitt onda knä.

Sammantaget kan vi säga att det var mycket fina tävlingar, bra kartor bra terräng och bra arrangemang. Vi kan därför varmt rekommendera andra att fara till Spanien om ni vill prova på orientering utomlands. Det var ca 1300 deltagare mycket ungdomar vilket var extra kul att se. Eftersom det inte är så jättestora tävlingar får man tid över till att turista i området vilket vi tycker är viktigt när vi ger oss ut på våra resor.

Tävlingsprogram Skidorientering 2016/2017

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
Januari		
3-4	I19 IF Sävast Ski Team	Skigo cup 1 o 2 samt OBS tävlingar
21-22	OK Nipan	SM medel o stafett
28	Skellefteå OK	NM lång o medel

Februari

12	Bergnäsets AIK	Skigo cup 3 o 4 medel
25	Piteå IF	Skigo cup 5 o 6 medel, sprint

Mars

12	OK Renen	Skigo cup lång, sprint
18	Bodens BK/Vittjärvs IK	Skigo cup lång
19	Bodens BK/Vittjärvs IK	Skigo cup final medel

April

Tävlingsprogram Orientering 2017

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 och då under tävlingskalender

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
Maj		
1	Gammelstads IF	Sprint Cup 1
6	Gammelstads IF	Sprint Cup 2
9	Gammelstads IF	Sprint Cup 3
14	Vittjärvs IK	Närtävling Lång
20-21	Älvsby IF OK	Lång/Lång
27-28	Haparanda OK	Medel/Lång
26-28	Umeå OK	Västerbottens 3-dagars
Juni		
3-4	OK Renen	Lång/Medel
6	Stöcksjö IS	Lång
10-11	Bergnäsets AIK	Lång/Medel
17-18		Jukola
Juli		
1	Skellefteå OK	Lång
8-9	Vittjärvs IK	Medel/Lång
22-28	Arvika	O-ringen
Augusti		
11-13	Sundsvalls OK	Norrlandsmästerskap Sprint/medel/Lång
19-20	Piteå IF	DM lång o stafett
26-27	Seskarö IF	DM Medel DM Ultralång
September		
2-3	Bergnäsets AIK	Lång/Medel
9	Arvidsjaur OK	DM sprint o Natt
15-17	Umeå OK	USM
Oktober		

Kallelse

Du kallas härmed till Årsmötet med Älvsby IF
Orienteringsklubb

Torsdagen den 16 mars 2017 kl 19.00

I Klubbstugan

VANDRINGSPRISER OCH UTMÄRKELSER 2016

Elsa och Stig Lundgrens vandringspris
till bästa ungdom: JVM-pokalen Lisa Larsson

OL-ROCKIE-16 Martin Larsson

Tennfatet till ungdom
> 30 poäng

Lisa Larsson	140p
Agnes Karlsson	125p
Edit Karlsson	74p
Oskar Nyholm	62p
Emilia Höglund	59p

Juniorstipendium Utdelas ej

Träningsflit till ungdomar 2016

(Deltagande vid minst hälften av de 14 ungdomsträffarna krävs för pris)

Agnes Karlsson	Edit Karlsson
Lisa Larsson	Viktor Blomkvist
Isak Gårding	Emilia Höglund
Tilde Nygren	Lisa Nyholm
Oskar Nyholm	Clara Lundberg
Alva Isaksson	Angelika Westerlund

ÄLVSBY IF ORIENTERING POÄNGTÄVLING 2015

(Endast ungdomsklasser)

H16		D16	
Samuel Lundin	6	Agnes Karlsson	125
H14		D14	
Oskar Nyholm	62	Edit Karlsson	74
		Frida Johansson	26
H12		D12	
		Lisa Larsson	140
		Lisa Nyholm	18
<H10		<D10	
Martin Larsson	27	Emilia Höglund	59
Isak Gårding	19	Alva Isaksson	12
Viktor Blomkvist	5	Tilde Nygren	10
		Clara Lundberg	8
		Svea Pettersson	2
		Ida Gårding	2

Kommande aktiviteter

Om vi ser fram mot 2017 har vi även då ett arrangemang som vi ansvarar för. Det blir dubbeltävling i orientering 20-21 maj vid Storforsen. Arenan blir vid skogsparkeringen precis utan för Naturreservatet. 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 troligtvis 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 någon tävling under våren. Dessutom kommer vi att genomföra två studiecirkelar i banläggning. En för de som har banläggarkort som måste förnyas och en för dem som lägger motionsorientering eller vill lära sig banläggningens ädla konst. Se på hemsidan när det blir.

Till sist

Som vanligt vill vi komma med en liten påminnelse till er som ännu inte betalt er medlemsavgift för 2016. Gör det omgående till bankgiro 486-8469. **OBS!** Avgiften är från och med 2017 höjd till 100:- för vuxna 17 år och uppåt och fortfarande 20:- för ungdomar 16 år och yngre. Och när ni ändå är i farten passa på att betala för 2017 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

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



Utsikt Rättsel 14 oktober 2016