

# Grönsaksbladet

## Januari 2018



*Höst i Rättel 2017*



# Inbjudan

Till

Årsavslutning 2017

Fredagen den 26 januari 2018 klockan 18.00

Plats: Älvsby Folkhögskola

Anmälan senast 15 januari 2018 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  
100 kronor. Ungdomar 12-16 år 50 kronor och

Barn tom 11 år gratis

Lotteri, Prisutdelning mm

Tag med pannlampa eller ficklampa då det utlovats  
nattorientering (inomhus)

Välkomna  
Styrelsen



# Året som gått

Vad har hänt under 2017? Vi har arrangerat tävlingar som vanligt. I slutet av maj arrangerade vi två orienteringstävlingar i vid Storforsen. Sture hade som vanligt lagt så kluriga banor som det nu går i den ganska lätta terrängen. Men deltagarna uppskattade den fina terrängen vi bjöd på som säsongsupptakt för Norrbotten.

Tävlat har vi också gjort som vanligt. Resultaten har varit blandade. Vi hade även i år deltagande på USM genom Agnes. USM gick i år i Umeå och för Agnes del gick det väl så där, men med tanke på att hon större delen av säsongen inte har kunnat springa på grund av en krånglande hälsena så kanske det var helt ok i alla fall. På Norrlandsmästerskapen i Sundsvall hade vi ovanligt många deltagare med och Edit och Lisa vann Stafetten i klassen D13-16 tillsammans med Renentjejerna Hanna och Ella. Bland de vuxna var det Håkan K som lyckades bäst med en 3:je, en 4:e och en 5:e plats. I övrigt åkte och sprang våra medlemmar till sig 10 Guld, 9 Silver och 10 Brons medaljer på de olika DM tävlingarna i orienteringslöpning och 9 Guld, 9 Silver och 2 Brons medaljer på DM i skido. De fyra lag vi hade i stafetterna i orienteringslöpning tog ett Guld, ett Silver och 2 fjärdeplatser. En rolig sak under året var att OK Renen ordnade en breddstafett där vi ställde upp med två lag, ett ungdomslag och ett föräldralag. Det visade sig till slut att erfarenheten vann över den ungdomliga iveren.

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. Det var till och med så många att kartorna på vissa banor tog slut vid ett par tillfällen. Vi hade även i år många deltagare på träningen i samband med World orienteering Day i maj. Största elogen detta år vill vi ge till de deltagare som vågade sig ut på Stures motionsol 24 augusti. I ett ordentligt ösregn gav sig 16 tappra ut på Storkanis. Några fick ge upp då det blev för mörkt för att det skulle gå att läsa kartan.

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 fler paket i år än föregående år.

Vi har i år inte fått tillfälle att prova på precisionsorientering mycket beroende på att vår ”guru” inom området Daniel J inte vågar sig på att hitta någon ny plats eftersom alla platser han hittills använt eller tänkt använd, på något sätt försvunnit genom att området sprängts eller grävts bort. Daniel vill inte riskera att någon mer karta förstörs. Vi hoppas dock på att kunna övertala honom till kommande år.

Vårt arbete med att ta fram bra kartor för vår verksamhet har under året enbart bestått av smärre justeringar 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. Vi har i år kunnat nyttja ett flertal



övningar som Sture och Mattias använt på orienteringsgymnasiet för våra mest rutinerade ungdomar. Nickan, Karin och Monica har fortsatt med övningar i form av lekar före eller efter teknikträningarna vilket är mycket uppskattat.

Vi vill även passa på att tacka alla glada och trevliga föräldrar som glatt ställt upp som skuggor då våra ledare inte riktigt räckt till alla gånger.

*Här är en bild från vårens ungdomsträning vid Storforsen*



Tävlingsmässigt har det gått bra för våra tävlingsaktiva ungdomar under året. Framför allt Edit, Lisa, Martin och Frida har ett antal pallplatser under året. Agnes har som nämnts haft problem med en ömmande hälsena och inte kunnat tävla som hon vill. Dock kom hon tillbaks i slutet av säsongen och gjorde fina resultat på DM sprinten och Natt. Martin har gjort stora framsteg H10 och Emilia har tagit steget upp i D12. Av våra ungdomar har Oskar och, Alva provat på att tävla under året vilket är extra kul. Oskar testade till och med ett par tävlingar i H14 vilket han gjorde med bravur. Våra tävlingsaktiva ungdomar har under säsongen fixat många medaljer i DM tävlingarna både i skid ol och i vanlig orienteringslöpning. Vårt D13-16 lag tog hem Guld DM stafetten. Edit, Lisa och Frida



ledde från start till mål och eftersom dessa tjejer är 13 och 14 år gamla har de två år till på sig att försöka försvara Guld. Vi hade även ett lag i H-12 med Emilia och Martin som tog sig i mål på en fin 4:e plats.

Monica och Sture var med och tog initiativet till att det blev ett NOF läger under året. Lägret arrangerades i Arvidsjaur med boende på Camp Gielas och med Älvsby Folkhögskola som arrangör. Vi hade flera ungdomar med som hade roligt med sina kompisar. Lägret har lovordats från andra klubbar som precis som vi hoppas på att det blir ett läger även 2018

*Här bredvid ser vi de glada stafett Guldtejnerna Edit, Lisa och Frida*



*Här vid sidan ser vi alla våra deltagare i breddstafetten i aktion på ett eller annat sätt*

# Norrlandsmästerskapen i Sundsvall

(Lisa L och Edit K)

Vi är tre tjejer från Älvsbyn som startade en morgon med att sätta oss i bilen mot Sundsvall för norrlandsmästerskapen i orientering. Samma dag som vi satte oss i bilen var det sprint på kvällen. Sprint innebär en kort bana. Två av tre tjejer startade. Edit slutade på en 10:e plats och en icke nöjd Lisa slutade på 27:e plats. Agnes kom inte till start på grund av skada.

Nästa dag var det dags för stafett. Vi tjejer hade planerat att ha ett lag från Älvsbyn men Agnes var fortfarande skadad och fick därför inte vara med. Planerna ändrades och stafettlösningen fixade vi tillsammans med Hanna Lundberg och Ella Turesson från OK Renen. Alla fyra var nervösa innan det var dags, men starten gick och Hanna stack iväg med fightfejsen på. Hanna var förvarnad först och det var dags för oss Älvsbybor att sätta på fightfejsen och göra oss redo på att växla med Hanna. Hanna kom och vi sprang iväg med en stor ledning. Vi hade planerat att springa tillsammans och hjälpas åt till kontrollerna, men redan vid första kontrollen valde vi att springa skilda vägar, för att vi insåg att det skulle bli för svårt och enas om vägvalen mellan kontrollerna och det skulle ta för lång tid. Vi sprang skilda vägar till nästa kontroll och sen såg vi inte varann något mer efter banan. Edit var först till förvarningen och Ella gjorde i ordning sig för att starta. Efter några minuter kom Edit och växlade till Ella som gick ut med en fortsatt stor ledning. Lisa kom i mål nån enstaka minut efter Edit. Nu var det spännande, vi stod där tre tjejer i mål och väntade på att få höra Ellas namn ropas upp i högtalarna. Vi väntade och väntade men ingen Ella förvarnad, nu var vi nervösa. Ingen Ella ropades upp i högtalarna men det förvarnades en annan tjej i samma klass och en till. Vi började fundera om hon hade bommat mycket eller om hon hade gjort sig illa. Vi funderade mycket vad som hade hänt men hade ändå en tanke på att hon var yngre än dom andra hon sprang mot. De förvarnades fler men inte Ella, vi funderade på om dom hade missat att hon varit vid förvarningen för de hade lite strul med tekniken. Vi står vid upploppet och spanar efter en blårod tröja. Efter en stund ser vi en blårod tröja, det är Ella. Vi springer ut på upploppet och springer sista metrarna med henne. Vi var i chock, vi var först i mål, men vi var fortfarande nervösa för tänk om hon inte är godkänd. Ella läste av SI pinnen och de sa åt oss att gå in i sekretariatet för att hennes pinne var okänd. Då blev vi ännu mer nervösa men de fixade så att pinnen inte var okänd och vi gick och läste av pinnen igen. Ella var godkänd. Vi blev superglada 😊. Vi slutade på förstaplats med 2.06 min ner till andraplats vilket var Västerbottens lag och hela 12 min till tredje platsen. Kvällen avslutades med badande på Himlabadet.

Dag tre, nu var det dags för långdistans. Till start var bara 1 av 3 tjejer från Älvsbyn, Edit Karlsson. Lisa och Agnes startade inte på grund av känningar av sjukdom och skada.

Edit: Personligen så tycker jag att tredje dagen är både roligast och jobbigast. Roligast för att då har man oftast lärt känna terrängen lite grann, men den är jobbigast för att man redan har sprungit två lopp på rad och det börjar kännas i kroppen. Det var ganska många i vår klass och när man står i startfällan så är det ganska svårt att inte tänka på de som startar direkt efter en i samma åldersklass. De första kontrollerna gick väldigt bra och jag kom ikapp några från min klass som hade startat före mig. Dock så blev det en liten bom vid en kontroll ungefär mitt på banan. Det var en grop som var vid en liten höjd. Jag bestämde mig för att gå på kompass (man använder kompassen för att få rätt riktning). Jag kom lite snett och istället för att gå tillbaka och göra om kompasskursen så började jag att irra omkring



Hanna, Edit, Lisa och Ella efter väl genomfört lopp

och hoppas på det bästa. Det gick inte jättebra men jag hittade det till slut. Nu var vi en ganska stor klunga på ca 7 personer som hade samma bana och följdes åt. Efter några kontroller så kom en lite längre sträcka och då tänkte jag att eftersom att jag är långsammare än de flesta i min klass så kanske jag kan tjäna på att gå rakt på



Tjejerna har fått sina medaljer

istället för runt. Detta visade sig vara ett mycket dåligt beslut då jag slarvade och tappade ca två min. När alla hade kommit i mål så blev jag dock ändå tia på dagens tävling. Efter en rolig helg i Sundsvall så åkte vi hem mot Älvsbyn med ytterligare en guldmedalj i bagaget.



# En tripp "Down Under"

(Ann Jansson)

Jag lovade visst i senaste Grönsaksbladet att jag skulle skriva något om vår tripp Down Under Nya Zeeland där årets Veteran VM gick av stapeln i slutet av april.

När man nu ger sig av på en så lång flygresa gäller det att passa på att se så mycket som möjligt, så vi bokade en resa på dryga tre veckor. Vi äntrade med andra ord flygplanet på Kallax i början av april för att landa i Auckland på Nya Zeeland ca 30 timmar senare.

Vi började med att semestra norr ut från Auckland. Eftersom det i april är höst på Nya Zeeland så var den stora turistsäsongen över.

Vårt första stopp på vägen norr ut var en mindre park med vandringsleder och ett vattenfall. Skulle visa sig senare att det skulle bli många vattenfall under resans gång. Vi fick också stifta närmare bekantskap med en symbol som representerar Nya Zeeland, de stora ormbunkarna (Silver Fern) som är riktiga träd.



Det var mycket välordnat i parken med iordninggjorda vandringsleder.

Vi fortsatte norr ut till en mindre ort Paihia. Vi bokade in oss på ett hotell. Vi började med att ta en promenad i den lilla staden som hade mycket aktiviteter för sommarturism. Nu var en hel del aktiviteter stängda och det var inte så mycket folk som det säkert är under högsäsong.

Det var en fin strand med badmöjligheter vilket vi inte nyttjade trots en temperatur på dryga +20°C. Vi tog i alla fall en promenad och Roland vågade till och med doppa fötterna.

Viken där staden låg var vacker med en hel del små öar som det gick att ta en båtut till.



Nästa dag fortsatte vi ytterligare lite längre norr ut mot allra nordligaste udden på Nya Zeelands nord ö. Utefter denna udde finns en lång sandstrand Ninety Mile Beach.

Alltså sandstrand så långt man såg. Inte heller här badade vi eftersom det blåste ganska ordentligt den dagen.

Eftersom skog och natur är ett av våra intressen fortsatte vi till ett naturreservat Omahuta Kauri park med ett antal stora Kaurie träd. Det finns endast ett fåtal kvar av dessa ursprungliga träd.

Även här fanns det iordninggjorda vandringsleder. Om dessa inte hade funnits hade det varit omöjligt att se sig om eftersom det i de skogar som växer naturligt är omöjligt att ta sig fram då det är tätt och samtidigt mycket undervegetation.

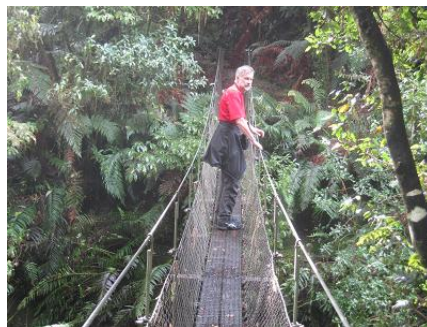




Eftersom det lovades sämre väder med en tropisk storm i antågande tog vi en resdag och tog oss söderut till mitten av ön till Taumarunui även detta en mindre ort inte så långt från Tongario nationalpark. Härifrån gjorde vi dagsutflykter ett par dagar. Det fanns flera fina naturreservat med mycket att se. Roland passade på att ta sig en träningstur i några av dem.



I Tongario nationalpark växer det Ljung. Skillnaden mot den vi har här hemma är att denna var 3m meter hög annars såg den precis ut som vår vanliga. Nedan är två andra leder den första i nationalparken och den andra i ett naturreservat.



Efter några dagar i Taumarunui började det bli tid att förflytta oss till Rotorua där de första orienteringstävlingarna var.



På vägen mot Rotorua passerade vi Lake Taupo med en mycket vacker utsikt mot Tongario nationalpark med vulkanerna Mount Tongario, Ngauruho och Ruapehu. Vi passade även på att besöka några stora turistattraktioner på vår resa mot



Rotorua. Huka Falls och Craters of the moon ett område med termisk verksamhet.



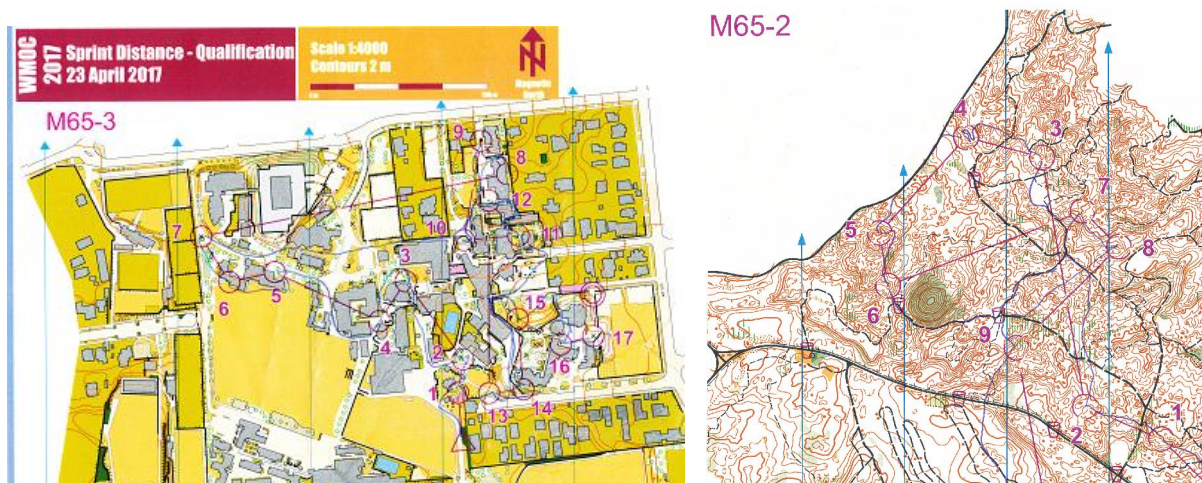
Väl i Rotorua var det två tävlingar först en tävling som gick i en Redwood skog. Det man kan känneteckna med denna är att det var ganska mörkt i skogen nästan så att det skulle behövs kartlyse. Den andra tävlingen var en sprinttävling. Vi hann även med lite mer turistande i omgivningen bl a till Blue lake.



Efter dagarna i Rotorua bar det av till Auckland och Veteran VM. Vi lämnade tillbaks vår hyrbil och började använda kollektivtrafiken med hjälp av det kort som ingick i anmälningsavgiften.



Vi hann med lite turistande mellan tävlingarna. Här ovan ser vi Roland i en av parkerna i Auckland. Vi ser även Roland ladda inför sprintkvalet som var ordentligt svårt i ett campusområde i södra delen av Auckland. Roland gick till A-final och vi ser sista kontrollen på finalen.







Här ser vi Rolands karta från sprintkvalet samt del av kval 2. Kval 2 var den tävling som var mest orienteringskrävande både vad det gäller kartläsning som kupering. Både kval 1 och finalen var ganska lätt orientering och inte heller särskilt kuperat.

Bilden till vänster är en typisk terräng för långdistanstävlingarna. Här till nedan stämplar jag sista kontrollen på lång kval 1. Jag får vara ganska nöjd med att jag tog mig runt samtliga banor utan

att var sist en enda dag trots att mitt onda knä gjorde sig till känna ordentligt. Roland gick till A-final även på långdistansen men själva finalen gick inte så bra. Bilden med de höga gräsvipporna var något som var vanligt i tävlingsområdet precis som i övrigt i hela landet. Detta gräs varande arrangörerna för att man skulle ta i eftersom det var mycket lätt att man skulle skära sig på det.



Efter långdistansfinalen fick vi en sista dag att turista i Auckland eftersom flyget hem inte gick förrän sent på kvällen. Vi tog en sista titt på ett av kännetecknen för Nya Zeeland. North Fork Pine.



Jag passade även på att ta en tur upp i Sky Tower 220 meter högt. Utsikten där uppe var mycket fin. Sedan är jag tveksam till nöjet med SkyJump som vissa roade sig med.

Vår resa var mycket lyckad vi fick se mycket. Klarade även av vänstertrafiken. Tävlingarna var fina och det var kul att testa terrängen ”down under”.

## Tävlingsprogram Skidorientering 2017/2018

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>		
6-7	Övertorneå IF/OK Renen	OBS tävlingar Lång Sprint
13-14	IFK Mora	OBS tävling medel, lång

27	Bergnäsets AIK	DM medel, medel
<b>Februari</b>		
24-25	Östersunds OK	SM/JSM/USM/VSM sprint, lång
<b>Mars</b>		
10	Seskarö IF/OK Vargen	DM Lång och sprint
17-18	OK Renen	Barents Winter games Sprint, Lång
23-24	Skellefteå OK	SM Sprint, medel
<b>April</b>		

## Tävlingsprogram Orientering 2018

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>		
	<i>Gammelstads IF</i>	<i>Sprint Cup 1</i>
	<i>Gammelstads IF</i>	<i>Sprint Cup 2</i>
	<i>Gammelstads IF</i>	<i>Sprint Cup 3</i>
12	Skellefteå OK	Medel
13	Seskarö IF	Medel
19-20	Bergnäsets AIK	Lång/ Medel
<b>26-27</b>	<b>Älvsby IF OK</b>	<b>Lång/Lång</b>
<b>Juni</b>		
2-3	OK Renen	Lång/Stafett
6	I19 IF	Medel
8-10	IFK Umeå/Umedalens IF	VB 3-dagars medel/lång/medel
9-10	Ylitorneå	
16-17		Jukola
30	Skellefteå OK	Lång
<b>Juli</b>		
21-27	Örnsköldsvik	O-ringen
<b>Augusti</b>		
10-12	Ockelbo OK	Norrlandsmästerskap Sprint/medel/Lång
18-19	Haparanda OK	DM lång o stafett
24-26	Vittjärvs IK/I 19 IF	Sprint/DM Medel/ DM Ultralång
31	OKR/BAIK/GIF	USM Sprint
<b>September</b>		
1-2	OKR/BAIK/GIF	USM Långo stafett
22	OK Renen	DM sprint o natt
<b>Oktober</b>		

### Kallelse

Du kallas härmed till Årsmötet med Älvsby IF  
Orienteringsklubb

Tisdagen den 20 mars 2018 kl 19.00

I Klubbstugan



# VANDRINGSPRISER OCH UTMÄRKELSER 2017

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

OL-ROCKIE-17 Emilia Höglund

Tennfatet till ungdom  
> 30 poäng

Edit Karlsson	183p
Martin Larsson	105p
Agnes Karlsson	81p
Lisa Larsson	78p
Emilia Höglund	45p
Frida Johansson	33p

Juniorstipendium Utdelas ej

## Träningsflit till ungdomar 2017

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

Edit Karlsson	Lisa Larsson
Martin Larsson	Oskar Nyholm
Emilia Höglund	Isak Gårding
Alva Isaksson	Clara Lundberg
Greta Lundberg	Nils Nyholm
Inez Lundgren	Emmy Jalar
Algot Östman	Maja Hedman
Hugo Boström	Max Boström
Moa Boström	Elsa Nilsson

## ÄLVSBY IF ORIENTERING POÄNGTÄVLING 2017 (Endast ungdomsklasser)

### H16

### H14

Oskar Nyholm 21

### H12

### <H10

Martin Larsson 105

### D16

Agnes Karlsson 81

### D14

Edit Karlsson 183

Lisa Larsson 78

Frida Johansson 33

### D12

Emilia Höglund 45

Tilde Nygren 5

Angelica Westerlund 6

### <D10

Alva Isaksson 28

Greta Lundberg 6

## Kommande aktiviteter

Om vi ser fram mot 2018 har vi även då ett arrangemang som vi ansvarar för. Det blir dubbeltävling i orientering 26-27 maj vid Klubbstugan. Om det blir något mera har vi inte bestämt ännu. Alla behövs och kan hjälpa till, anmäl det till Roland eller Karl-Erik L.

Vi kommer troligtvis även i vinter att ordna studiecirkeln med olika teman. Preliminärt har vi planerat banläggning i OCAD med två samlingar i klubbstugan efter Andörjan. Dessutom planerar vi att genomföra studiecirkel i att arrangera tävling. Här har alla nya medlemmar chansen att lära sig vad som behövs i fråga om personal vid ett orienteringsarrangemang. Vi behöver många nya funktionärer eftersom vi de kommande åren har ett antal stora arrangemang framför oss såsom VM i skido 2019 och SM 2020 där vi är medarrangörer samt NM 2019 där vi själva ansvarar.

## Till sist

Som vanligt vill vi komma med en liten påminnelse till er som ännu inte betalt er medlemsavgift för 2017. 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 2018 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.



*Höstmorgon i Rättsel 2017*