

# Grönsaksbladet

## Maj 2019



Våren är här även? Så här såg det ut för några år sedan vid samma tid i Flurheden, det gjorde det inte då jag passerade i helgen.

Förhoppningsvis börjar det spritta i benen efter att få börja orienteringslöpningen igen. I detta nummer av Grönsaksbladet finns tränings och tävlingsprogram bl a.



Året inledde vi som vanligt med att avsluta fjolåret med sedvanlig avslutning även detta år på Folkhögskolan.

Vi hade prisutdelning från fjolåret med många pristagare både vad gällde poängpris som flitpriser.

Förutom prisutdelningen hade Sture precis som förra året ordnat ett spännande inomhusrace i skolans lokaler.

Bilder saknas då kameran låg kvar i Luleå.

## Skidorientering

Vi har just lagt skidorienteringssäsongen bakom oss. Det stora har varit vårt deltagande i VM arrangemanget i Piteå. Vad vi hört från andra är alla, deltagare som ledare nöjda med arrangemanget av Senior, Junior och veteran VM samt Ungdoms EM. Från arrangemanget kan rapporteras att allt fungerade bra, alla kontroller var på rätt plats och spåren var efter allt snöande mycket bra. Här får väl Roland och Sture ta åt sig speciellt då de dragit ett tungt lass i detta arrangemang.

Tävlingsmässigt har det varit ett normalt år för föreningen. Antalet deltagare har varit ungefär som under fjolåret. Av våra ungdomar är det Agnes, Edit och Frida som varit de som placerat sig högst i prislistorna för Skido Cupen. Av våra äldre medlemmar är det Sture och Karl-Erik L och Karin som varit de flitigaste deltagarna. Hur resultaten ser ut har jag inte lyckats hitta när detta skrivs. Martin provade på vid några tillfällen med mycket gott resultat. Det är kanske det som blir Martins melodi i framtiden?

I år har det inte blivit några träningsmöjligheter i skidorientering då Sture varit alldeles för engagerad i VM.

## Tävlingsprogram Orientering 2019

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 eventor <https://eventor.orientering.se> OBS det kan i vissa fall behövas att man kryssar i närtävling för att få med alla arrangemang.

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
<b>April</b>		
29	Gammelstads IF	Sprint Cup 1
<b>Maj</b>		
2	Gammelstads IF	Sprint Cup 2
12	Gammelstads IF	Sprint Cup 3
25-26	Bergnäsets AIK	Lång/ Medel
<b>Juni</b>		
1-2	Bodens BKOS	Lång/Medel
6	I19 IF	Medel/MTBO
7-9	Skellefteå OK/Långvikens OK	VB 3-dagars medel/lång/medel
8-9	Norra Finland?	
15-16		Jukola
<b>Juli</b>		
6-7	Vittjärvs IK	Lång/Medel
21-27	Norrköping	O-ringen

## Augusti

9-11	Älvsby IFOK	Norrlandsmästerskap Sprint/lång/medel
17-18	Vittjärvs IK	DM lång o stafett
24-25	Piteå IFOK	DM Medel/ DM Ultralång

## September

7	Övertorneå IF	DM sprint o natt
---	---------------	------------------

# Motionsorientering

Motionsorienteringen fortsätter i år som förra året och en av träningarna blir World Orientering Day. Där du har möjlighet att vara med i ett försök att slå ett Guinness World Record.

Banorna kommer att vara enkla så att nya deltagare kan hitta utan problem. Någon lite svårare kontroll kommer att finnas så att även "rutinerade" medlemmar hittar en utmaning.

Följande motionsorienteringar är inplanerade:

Maj	Ansvarig banläggare	Karta
9	Martin, Lisa o Rickard	Lomtjärn
15	Sture	Scenen Lomtjärn World Orienteering Day
23	Håkan o Karin	Getberget
Juni		
13	Roland	Flurheden
27	Karl-Erik L	Asplövberg
Augusti		
1	Albin	Kanis/Storkanis
15	Oskar o Anders	Brudforsen
22	Sture	Storkanis

OBS att det kan bli ändringar i detta program och att det därför är viktigt att hålla koll på hemsidan kring förändringar och vilka platser som gäller för träningarna. Hemsidan hittar du på <http://www.orientering.aif.nu>

Utöver detta hoppas vi på att det ges möjlighet att träna på grannklubbarnas träningar. Dessa kan hittas på respektive förenings hemsida via länkarna som finns på vår hemsida.

# Ungdomsträningar

Vi kommer även att genomföra de speciella ungdomsträningarna som vi haft de senaste åren. Vi träffas då på måndagarna från den 7 maj kl 18.30 i Klubbstugan i Kanis. Här kommer vi att ha banor från inskolning tom HD14 eller något svårare. För våra äldre ungdomar kommer några träningar att samordnas med Idrottslinjens övningar.

Ungdomsträningarna är öppna för alla ungdomar från 5-6 år och uppåt som vill pröva på orientering enda kravet är att minst en förälder följer med. Även vuxna som vill lära sig grunderna är välkomna. Här hoppas vi att våra vuxna aktiva orienterare och lite äldre ungdomar ställer upp som skuggor som skett det senaste året så att vi kan bjuda våra yngre förmågor på en personlig utveckling. Dessa träningar är mera inriktade på teknik och vi tränar ofta ett speciellt moment vid respektive träff. Följande träningsdagar är inplanerade 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6, 24/6 (Våravslutning), 5/8, 9/8 fredag i samband med Norrlandsmästerskapen Sprint, 19/8, 26/8, 2/9 och 16/9 (Nattavslutning)

Någon av träningarna kommer även i år att bli märkestagning för utvecklingsmären som vi hade under fjolåret.

Det som är nytt är att vi kommer att genomföra separat utbildning (träning) för föräldrarna de första träningarna i maj.

Kontrollera hemsidan då vi kan behöva komplettera informationen de gånger vi inte utgår från klubbstugan.

Breddlägret för ungdomar (NOF-lägret) kommer troligen att arrangeras. Var vet vi inte just nu utan det får vi återkomma till.

Har ni frågor kring dessa träningar hör av er till Roland (070 - 6959980).

## Övriga sommaraktiviteter

Våra egna arrangemang i år blir fredag, lördag och söndag 9-11 augusti då vi arrangerar Norrlandsmästerskapen. Det är sprint på fredagen i Vidsel och lång och medel i Nattberg lördag och söndag. Till detta behövs som vanligt funktionärer av alla de slag, allt från parkering, fikaförsäljning till start, mål och sekretariat. Anmäl gärna till Karl-Erik Lindbäck (070-5919087) eller Roland Jansson (070-6959980) om ni kan hjälpa till.

## Från årsmötet

I samband med årsmötet i mars valde vi som vanligt en ny styrelse som ser ut enligt följande

Ordförande Roland Jansson

Sekreterare Håkan Karlsson

Kassör Ann Jansson

Ledamöter Sture Norén, Karl-Erik Lindbäck, Håkan Stenvall, Nickan Olshäll, Monica Johansson, Daniel Johansson, Anders Nyholm, Niklas Östman, Thomas Isaksson och Agnes Karlsson

Revisorer Ove Westerberg

Anmälningsansvarig Ann Jansson

Stugfogde Sture Norén (bokningar), Karl-Erik Lidbäck och Håkan Stenvall (Iarm)

Nya regler för anmälan till öppen motionsklass.

I och med att det beslutats om nya anmälningsavgifter så även för öppen motionsklass beslutade vi på årsmötet att komplettera våra regler för avgifter mm med att:

Om du som vuxen anmäler dig till öppen motionsklass efter ordinarie anmälningsstid (oftast en vecka före tävling) får du själv betala den efteranmälningsavgift som uppkommer.

Betalningen faktureras efter säsongen till dem de berör. Detta gäller enbart vuxna och inte ungdomar som vill springa där föreningen betalar efteranmälningsavgiften.

Efteranmälningsavgiften gäller inte klasserna Inskolning, och U-klass.

## Medlemsavgiften

Kassören hälsar att du som inte betalt din medlemsavgift bör göra det omgående till Bankgiro 486-8469. Avgiften är enligt beslut på årsmötet 50 kronor för ungdom tom 16 år och 100 kronor för vuxna. För att delta i tävlingar måste du vara medlem bl a för att du skall vara

försäkrad. Om du inte är medlem får du betala dina startavgifter för tävlingar själv och får inte representera föreningen.

### **SI pinnar och EMIT brickor**

De som deltar i tävlingar kontinuerligt skall införskaffa egna SI pinnar och EMIT brickor. Om någon hyr pinne/bricka faktureras den i efterskott till medlemmen. Om det gäller någon som vill prova på vid enstaka tillfälle låna i första hand från föreningen och i andra hand betalar föreningen hyran

Kan även påminna om att föreningen har **Sportidentbrickor** som är till salu för dem som tävlar mera regelbundet. Kontakta Ann för mer information.

