

Grönsaksbladet

Januari 2020



Bra att spara lite "ogräs" så att Domherrarna får vintermat



Inbjudan

Till

Årsavslutning 2020

Fredagen den 24 januari 2020 klockan 18.00

Plats: Älvsby Folkhögskola

Anmälan senast 19 januari 2020 till

Roland tel 070 - 695 9980

Ange om du behöver speciell mat vid anmälan.

På programmet:

Middag kostnad för medlemmar 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
repris på fjorårets nattorientering (inomhus)

Välkomna
Styrelsen



Året som gått

Oj! Tiden rinner iväg och vi närmar oss redan 2020, tycker inte det var länge sedan det var millenniumskiftet. Men vad har hänt under 2019? Vi har arrangerat tävlingar som vanligt. I slutet av mars var vi med och arrangerade Skido VM mm i Piteå. Det blev ett mycket lyckat arrangemang och hos oss gjordes många stronga insatser i arrangörsteamet, allra störst börda hade Roland som tävlingsledare och Sture som spåransvarig. Vet inte om ni läste om Sture i Skogssport efter tävlingarna om hur arbetet som spåransvarig i skidol kan vara. Klart är i alla fall att det blev lyckade tävlingar och deltagarna var nöjda, vilket är det viktigaste.

Nästa stora arrangemang för klubbens del var Norrlandsmästerskapen (NM) i augusti. Vi bjöd in till sprint i Vidsel och Lång- och medeldistans vid Rävabacken (Nattberg). Vi hade här hjälp från framför allt Byastugeföreningen i Rättel som hjälpte oss i Nattberg med byggande, fikaförsäljning, parkering, vätskekontroller mm. Sture lade printbanorna och lyckades över förväntan förvandla ett fyrkantigt svenskt samhälle till ett intressant orienteringsområde genom lite avstängningar för löparna på några ställen. Roland och Ann fixade lång- och medeldistansbanorna. Vad vi hört var deltagarna nöjda.

Vi har som vanligt tävlat med blandade resultat. I år gick USM i Oskarshamn och där hade vi representation genom Edit och Frida. Edit var den som lyckades bäst men jag gissar att Edit själv inte var nöjd med resultatet. Edit sprang sedan stafetten för Norrbotten. I övrigt sprang våra medlemmar till sig 10 Guld, 8 Silver och 5 Brons medaljer på de olika DM tävlingarna i orienteringslöpning i skido kan jag inte hitta att det genomfördes några DM tävlingar, detta år var det många inställda skido tävlingar på grund av kyla. Det enda lag vi hade i stafetterna i orienteringslöpning tog Guld. Det får man verkligen säga är en god utdelning



Här ser vi Agnes tvåa i juniorklassen och våra segrare på DM medel Roland. Håkan och Karin

Vi hade även representation i Barents Summer Games (som ni kan läsa mera om längre fram) Där Edit tog en andraplats på medeldistansen och Agnes en tredjeplats på sprinten. Våra motionsol på torsdagarna har fortsatt under året. Här har antalet deltagare inte ökat under denna säsong men det är fortfarande bra med deltagande. Vi hade även i år många deltagare på träningen i samband med World orienteering Day i maj. I år slog Sture rekord på sin träning i augusti med över 50 deltagare.

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.

Några av våra medlemmar provade på mountainbikeorientering i samband med I19 IF:s tävling på nationaldagen. Vad jag förstod var de alla nöjda och ville gärna köra fler lopp.

Vårt arbete med att ta fram bra kartor för vår verksamhet har under året fortsatt Getberget etapp två har klarats av under sommaren.

Under året har föreningen och några medlemmar tilldelats olika stipendier vilket är mycket kul. Föreningen tilldelades Skogssportens Gynnares Silverkotte, vilket ger ett bidrag i kassan. Ni ser här Monica och Martin som fick motta utmärkelsen i samband med O-ringen i Norrköping.



(Foto från Skogssportens Gynnare)

Vidare erhöill föreningen stipendie från Anny & Ragnar Wikstens stiftelse. Även Agnes erhöill ett stipendie från stiftelsen.

I samband med nationaldagen delade ÄIF Kamratförening ut ett antal stipendier. Karin fick Årbyhusungdomsledarstipendie och Lisa L fick kamratstipendiet.

Under hösten tilldelades Roland Region Norrbottens ledarsipendie (gamla Landstingets ledarstipendie)

Ungdomsverksamheten

Ungdomsverksamheten har under året pågått som tidigare med ungdomsträning på måndagarna under barmarkssäsongen. Antalet ungdomar som deltagit under året har varit betydligt färre än fjolåret, framför allt efter sommaruppehållet, men de som varit med har varit flitiga. Övningarna har varit teknikträning på olika nivå allt ifrån inskolning till mer avancerade övningar för de som varit med ett tag. Även i år har vi kunnat nyttja en del 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. Vi skulle gärna vilja få synpunkter på aktiviteterna om hur vi skulle kunna förändra och förbättra så att fler vill vara med.



Här ser vi några ungdomar och föräldrar som försöker föreställa karttecken under Karins övervakande vid en av våra ungdomsträningar.

Tävlingsmässigt har det gått bra för våra tävlingsaktiva ungdomar under året. Det är framför allt Edit och Martin som tävlat i år av ungdomarna. Här kan vi fundera över vad som krävs för att fler av våra ungdomar skall våga ut på tävlingar. Krävs det annan typ av arrangemang eller? Kom gärna med förslag.

Edit och Martin har under säsongen fixat ett antal prispallsplatser på de tävlingar de deltagit i. Kul var även att Lisa L åter provade på att springa orientering och det med ett mycket bra resultat på sprinten vid NM. Vi tror att Lisa har mycket ogjort i orienteringssammanhang.

VM i skidorientering



Nu har vi väl landat och hämtat andan efter ett mycket väl genomfört VM i skidorientering. Totalt hade vi ca 600 deltagare, 100 ledare och ca 150 funktionärer. Vi hade totalt 5 tävlingsdagar då vi genomförde 7 skilda tävlingsarrangemang.

I denna berättelse tänkte jag ta upp en del vedermödor som inte syns så mycket annat än när det inte fungerar.

Sture som ansvarig för spår och banor hade en plan på att de extra 85 km skoterspårerna skulle köras upp ett första varv under fjolårets mellandagar. Som ni kanske minns så fanns det ingen snö att använda vid den tiden, men under svinkylan i januari började det snöa. Efter att ha kämpat i kylan under flera veckor meddelade Sture i mitten av februari att allt var klart. Direkt efter blev det 10 grader varmt under drygt en vecka vilket medförde att 3 av 4 tävlingsområden inte gick att använda.

Vi var ett gäng som då gav oss ut på skidor för att leta nya tävlingsbara områden. Efter mycken möda och flera nödlösningar med bussning och utflyttade mål så kunde banläggarna starta om och lägga nya spår och banor i dessa områden. När det var klart så började det plötsligt att snöa, utan förvarning från SMHI. Så veckan före tävlingarna skulle starta kunde vi planera om igen och gå tillbaka till den första planen. Det visade sig att det snöade så mycket att vi fick problem med snöröjningen när vi skulle bygga upp tävlingsarenan och kunde inte göra klar det jobbet förrän kvällen före tävlingsstart. Vi hade trots allt tur med fint väder under tävlingsveckan, förutom en stormattack sista dagen. En vecka senare hade spårssystemet tinat sönder igen.

Nästa problem gällde karantän. Karantän innebär att de tävlande måste stängas in i ett område före start där de inte kan se tävlingarna eller följa dem på den websändning som sänds. Det är ingen lätt sak att få lokaler och tält att fungera för 400 åkare med ledare och vallare, särskilt när de ska vara instängda där i upp mot tre timmar.

En annan kritisk del av organisationen visste vi på förhand att det var tävlingsadministration med resultathantering och websändning. Websändningarna upphandlade vi direkt, men resterande skötte vi till största delen själva. För Sport Ident, radiokontroller och specialprogrammering tog vi hjälp av Simon Harston från Tyskland. Utan den förstärkningen hade vi nog haft bekymmer som vi inte fått ordning på.

Inom teknikområdet körde vi både utbildning och generalrepetitioner, så vi kom på det sättet väl förberedda. Tekniken fungerade närmast oklanderligt, inga enheter, chips, loopantennar eller annat som krånglade. Vi hade inte heller några som helst problem med banläggningen och den kontakten med resultathanteringen och kontakten med starterna fungerade också helt som man hoppas på. Det vi inte hade insett var hur komplicerat regelverk man kan skapa för att få till en startlista. Då varje landslag väljer sina åkare och de ska lottas i startgrupper och efter rankingordning så ledde det till att lottningsproceduren tog dubbla tiden jämfört med genomförandet av tävlingen.

Tittar vi på det ekonomiska utfallet av tävlingen(arna), kan vi konstatera att även denna del gick bättre än beräknat och vi fick till de nio arrangörsföreningarna ett tillskott i kassan.

Att ta upp alla insatser som gjordes före, under och efter VM är närmast ogörligt och skulle nog räcka till en doktorsavhandling. Det finns detaljer som störde mig under tävlingsdagarna, som när internationella förbundets kontrollant underkände granruskorna på upploppet. De ska vara i strikt raklinje för att se snyggt ut i TV. Jag förstår synpunkten, men störande när de måste sättas om.

De insatser som klubbens medlemmar gjorde inom främst spårssystem, banläggning, starter, tävlingsadministration och ekonomi fungerade alldeles utmärkt. Jag tror också att det var en positiv upplevelse för alla som var där. Jag såg så många nöjda och glada klubbmedlemmar som tyckets trivas i solskenet.

Som avslutning det viktigaste av allt. När man arrangerar ett VM så vill man bjuda världseliten på det bästa man har för att få till utslagsgivande tävlingar. När sedan Tove Alexandersson och många andra av åkarna säger att det är de bästa tävlingarna de åkt så kan vi känna oss nöjda.

Barents Summer Games

(Edit Karlsson)

När jag anmälde mig för att åka på Barents Summer Games i orientering visste jag ungefär tre saker:

1. Det var någon slags orienteringstävlingar.
2. Resan dit skulle ordnas av NOF (Norrbottens Orienteringsförbund).
3. Det var i Ryssland, närmare bestämt i Murmansk (inte för att jag hade någon aning om vart det var). Men hallå, Ryssland? Hur ofta får man chansen att fara dit? Typ aldrig, så det var *klart* att man skulle passa på!

Att ta sig dit visade sig dock vara, hm, kanske inte det lättaste Pappersarbetet innan sträckte sig över många månader och ännu fler förvirrade mejlkonversationer. Pass skulle skickas in, formulär skulle fyllas i, bilder skulle tas. Vår ledare från NOF, Kjell Sandström, hade dock varit där förr och det är definitivt tack vare honom vi lyckades fylla i allt och få allt inskickat i tid. Även om det formella tog mycket tid och var krångligt så var det värt det.

Så, efter en ganska lång process stod vi i alla fall på en parkering i Luleå, ungefär 15 orienteringsungdomar från norr- och västerbotten, redo att åka. Vid det här laget hade jag förstått att okej, Barents innefattar tävlingar mellan norra Sverige, Norge och Finland samt de närmaste delarna av Ryssland i flera olika sporter. De olika länderna turas om att hålla tävlingarna och det finns både en sommar- och en vinterversion.

Efter en lång, lång, lååång bussresa, med frukoststopp i Finland klockan fyra på morgonen och en minst sagt spännande gränspassering med sex olika sorters passkontroller på mindre än en kilometer kom vi till slut in i Ryssland och efter ytterligare några timmar, fram till Murmansk.

Vårt hotell låg nära en del affärer och även ett ganska nytt köpcenter. Första dagen vi var där, fredagen hade vi inga tävlingar utan fick spendera som vi själva ville. Vi var en grupp som valde att gå ut och se oss omkring. De flesta byggnaderna var i rätt så dåligt skick, trasiga fönster och fasader blandade med rostande metall fanns överallt. Det var tydligt att det fanns ett rätt så stort lönegap. Vissa av affärerna skilde sig rätt så mycket ifrån de "vanliga" svenska men det fanns även de vanliga, som klädaffärer, skoaffärer mm.

För att vi skulle kunna ta oss till tävlingarna och invigningen på ett smidigt sätt tilldelades vi en buss, och med den en chaufför. Det var en medelålders man som (precis som de flesta andra) körde väldigt snabbt och kanske inte brydde sig om alla trafikregler. Trots att jag inte kunde någon ryska och bara kunde uttala en del av de kyrilliska bokstäverna och han inte kunde ett ord engelska så skulle man kunna säga att vi blev vänner. Han hette Сепрей/Sergej. Ett exempel på den Murmanska trafiken var när en bil körde alldeles för nära bussen och istället för att hytta med näven, tuta och köra vidare så vinkade Sergej in föraren till vägkanten, öppnade bussdörren och började skrika på ryska. Det var förmodligen inte så fina ord eftersom de två tjejerna som jobbade som våra guider vägrade att översätta det han sa.

Priset på en del saker var även väldigt annorlunda än i Sverige. Maten till exempel. Den första eftermiddagen så åt vi ute och priserna låg på ungefär 50-70% av vad det brukar kosta hemma. Apropå mat så var hotellmaten väldigt god. Det serverades bröd, borsjtj (soppa) och fantastiskt god kyckling mm.

På lördagen var det dags för den första tävlingen, en långdistans. Vi bussades ut till en större parkeringsficka bredvid en ganska stor väg och där låg tydligen starten. Inte för att de syntes så bra, eftersom de började sätta ut den efter att vi anlänt. Terrängen såg ungefär ut som hemma, vilket inte reflekterades på kartan, som möjligtvis var mer grön än vit. Trots att tävlingarna kanske inte var det



Glada svenska ol-löpare
(Foto från Barensts hemsida)

bästa rent arrangemangsmässigt (en kontroll satt bland annat fel ena dagen) var det väldigt roligt att få den välbekanta tävlingsupplevelsen på ett så annorlunda sätt. Sprinten på söndagen utspelade sig på samma plats och samma karta som tidigare.

Det hölls både en öppningscermoni och en avslutningscermoni som var väldigt roliga. De innehöll rysk folkdans, en eldshow och olika tävlingar där man kunde vinna kepsar och chokladmynt. Vid avslutningen så spreds även gigantiska färgglada ballonger ut över publiken varav en lyckades få komma hem till Älvsbyn. Den har jag fortfarande kvar.

Orientering i Europa

(Ann Jansson)

I år har det blivit två orienteringsresor ut i Europa. I juli blev det en tripp till spanska 5-dagars. Vi har varit där för ett par år sedan och det var fina arrangemang och bra terräng. Detta gjorde att vi satsade på ett "säkert" kort och for tillbaka. Vi var i samma område som förra gången men på lite nya platser och framför allt på nya kartor. Området ligger i närheten av Soria (en ort i Piteås storlek) ca 25 mil norr om Madrid. Vårt första stopp var en lite by Ayllon vid floden Duero med mycket gränder och prång innanför en stadsmur.



Vi fortsatte till Navaleno där vi bodde på ett litet trevligt hotell.

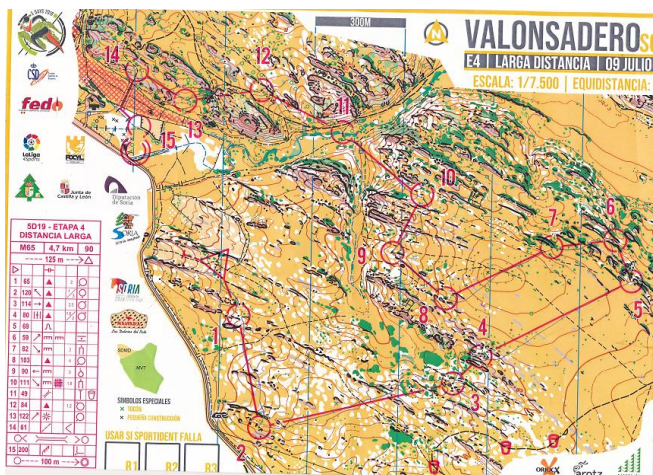
Första etappen gick i en liten by med mål mitt på torget. Det var bara sista kontrollen som låg i



Bebyggelse. I övrigt var det ganska svår terräng i en större sluttning så mycket av banan gick på skrå.



Ettapp två gick i mera lättlöpt terräng. Ettapp tre gick i mycket intressant terräng. När man såg kartklippet före så trodde jag att det skulle bli väldigt lätt. Men så var inte fallet eftersom det var så många små klipphällar och skogsdungar. Det gällde verkligen att hålla i sig så att man inte hamnade vid fel höjd. Nedan ser ni Rolands bana. Roland vann etappen



Ettan gick i anslutning till byn vi bodde i och var en medeldistans med för många kontroller enligt mig. 17 kontroller på 2,6 km skapar inga vägval utan det var hela tiden att gå rakt på.



Roland blev sammanlagt tvåa på de fyra skogsetapperna. Vi ser här prisutdelningen där han fick motta diplom och lite lokala specialiteter. Både kartor och banor håller hög klass och terrängen är fin och ganska omväxlande.

Mellan tävlingarna gjorde vi lite olika utflykter och besökte bland annat ett reservat med mycket gamla träd. De var inte bara gamla utan även stora.



Ett annat besök gjorde vi vid la Fuentona. Ett område med underjordiska vattendrag. Vi höll oss dock bara ovan jord vid vårt besök.



Mellan etapp två och fyra gick det två sprintar på en och samma dag. En lite mera för oss traditionell inne i Soria och sedan en svår sprint i Vinuesa en liten ort som ligger på en sluttning och med gammal europeisk bebyggelse. Vi var där även förra gången vi var i området och Roland påstår att han nu sprungit två gånger där utan att lyckas göra de rätta vägvalen.

Vi hann med ganska mycket på våra tio dagar både orientering och turistande. Det finns mycket att se i området så det är mycket värt ett besök.

Under senare delen av sommaren fick Roland ögonen på att det skulle gå en tvådagars tävling i Nederländerna. Frågan var ju bara finns det någon skog där? Enligt de bilder vi kunde se i inbjudan såg det rätt trevligt ut.

Sagt och gjort vi bokade en resa till Amsterdam och for i väg en helg i slutet av oktober. Vi har tidigare enbart varit i Amsterdam så det var en fin tur från Amsterdam och norr ut. Vi besökte bl a Zurich vid Nordsjökusten där de byggt vallar för att klara sig från översvämningar när det blåser.



Nederländerna är ju känt för alla sina kanaler och vi fick se att antal av dem här i Leeuwarden. Vi fortsatte vår resa till Appelscha, en liten stad sydväst om Groningen där tävlingarna skulle gå. Där hittade vi skogen. Det var en blandad skog med mycket löv och ganska rent på backen.



Första dagen hade Roland varvning vid arenan som var precis i utkanten av staden. Det var småkuperat i den delen av kartan så det var riktigt fin orientering. Dag två gick starten av banan ut över en hed där det var öppet och lättlöpt. Slutet av banan gick åter igen i det småkuperade området. Det var bra orientering så det var väl värt ett besök.



Efter tävlingarna fick vi se mera kanaler på vår väg tillbaka till Amsterdam. Vi fick med andra ord en fin hösthelg i Nederländerna och fick se att det finns skog där.

Tävlingsprogram Skidororientering 2019/2020

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
December		
28	I19 IF	DM Sprint samt Nyårsmedel NOFCup 3oc
Januari		
4-5	Sundsvall	Medel, lång OBS tävling, Juniorcup, publiktävling
11-12	IFK Mora	Sprint, lång OBS tävling, Juniorcup, publiktävling
18	OK Nipan Sollefteå	SM/JSM Medel, publiktävling
19	OK Nipan Sollefteå	SM/JSM stafett
Februari		
2	Älvsby IFOK	Lång
22	SK Björnen/Umeå OK	SM/JSM/USM/VSM sprint
23	SK Björnen/Umeå OK	SM/JSM/USM/VSM lång
29	OK Renen	DM lång NOFCup 5
Mars		
1	OK Renen	Medel NOFCup 6
15	Bergnäsets AIK	DM medel samt medel NOFCup 7 och 8
29-30	I 19 IF	SM sprintprolog, jaktstart publiktävling

Tävlingsprogram Orientering 2020

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>

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
Maj		
	<i>Gammelstads IF</i>	<i>Sprint Cup</i>
16-17	OK Renen	Medel/Stafett
21	Seskarö IF	Lång
23-24	Bergnäsets AIK	Lång/Medel
30-31	Älvsby IF OK	Medel/Lång
Juni		
5-7	Umeå OK	VB 3-dagars medel/lång/medel
6-7	Pellon Ponsi	Medel/Lång
13-14	Rovaniemi	Jukola
27-28	IFK Kiruna	Medel/Lång
Juli		
4-5	Piteå IFOK	Lång/Medel
19-25	Uppsala	O-ringen
Augusti		
7-9	Frösö IF/OK Storsjön/ Östersunds OK	Norrlandsmästerskap Sprint/lång/medel+stafett
15-16	Haparanda OK	DM lång o stafett
22-23	Arvidsjaur OK	DM Medel/ DM Ultralång
28-30	Boden/Luleå	SM medel och Stafett
September		
26	Skellefteå OK	DM sprint o natt

Inbjudan

Informationsmöte kring SM 2020 i Boden.
Torsdagen den 20 februari 2020 kl 19.00
i Klubbstugan

Kallelse

Du kallas härmed till Årsmötet med Älvsby IF
Orienteringsklubb
Torsdagen den 19 mars 2020 kl 19.00
I Klubbstugan



VANDRINGSPRISER OCH UTMÄRKELSER 2019

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

OL-ROCKIE-19 Lisa Tapper

Tennfatet till ungdom
> 30 poäng Martin Larsson 121p
 Edit Karlsson 110p

Juniorstipendium Agnes Karlsson

Träningsflit till ungdomar 2019

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

Martin Larsson	Hilma Östman
Algot Östman	Maja Hedman
Hugo Broström	Elsa Nilsson
Lisa Tapper	Märta Nilsson

ÄLVSBY IF ORIENTERING POÄNGTÄVLING 2019

(Endast ungdomsklasser)

H16

D16

Edit Karlsson	110
Lisa Larsson	8
Frida Johansson	3

H14

D14

Lisa Tapper	10
-------------	----

H12

Martin Larsson	121
----------------	-----

D12

<H10

Algot Östman	5
--------------	---

<D10

Maja Hedman	18
Hilma Östman	5
Elsa Nilsson	1
Märta Nilsson	1

Kommande aktiviteter

Om vi ser fram mot 2020 har vi ett inte lika hektiskt år som 2019 men vi har ändå tre arrangemang som vi ansvarar för eller är medarrangörer i. Vi rivstartar med en skido första helgen i februari vid Klubbstugan, Sture tar emot anmälan om funktionärshjälp. Därefter en traditionell tvådagars tävling i slutet av maj på Getberget. Här behövs som vanligt funktionärer av olika slag. Kan du hjälpa till hör av dig till Karl-Erik L.

Sedan är vi medarrangörer till medeldistans SM i Boden som går sista helgen i augusti.

Till detta behöver vi naturligtvis också funktionärer även om vi är en av fyra föreningar som arrangerar. Anmäl om du kan hjälpa till Roland. Som ni sett kommer det att vara ett informationsmöte om detta.

Till sist

Som vanligt vill vi komma med en liten **påminnelse** till er som ännu inte betalt er medlemsavgift för 2019. Gör det omgående till bankgiro 486-8469. **OBS!** Avgiften är från och med 2019 är 100:- för vuxna 17 år och uppåt och höjd till 50:- för ungdomar 16 år och yngre. Och när ni ändå är i farten passa på att betala för 2020 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

