

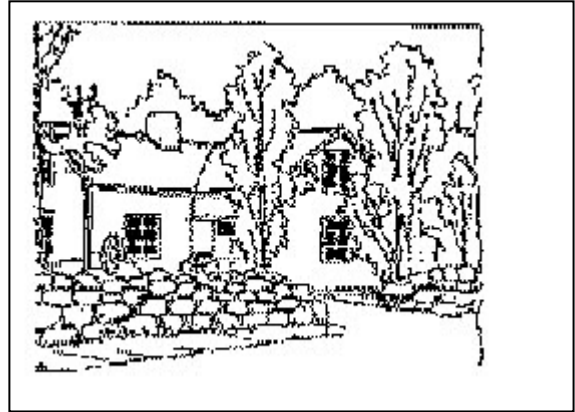


# Ålems Orienteringsklubb

## Skogsposten 2018/2

**Då var det dags att knyta ihop säcken för 2018, men på julafton så öppnar vi den en stund.**

Vad ska man då skriva om? Har haft idetorka, men så dök det upp ett ämne (**KLIMATET**), kanske någon hört talas om senaste tiden. Så är det ibland, man ser inte skogen för alla träd.



Har en ny idol Greta Thunberg 15 år, testade att Googla, räckte att skriva "Gret" så kom hon upp som förslag, tänk vad en eldsjäl kan påverka oss andra, till och med Australiens premiärminister surnade till för att skolelever i Australien hade börjat strejka för att få en bättre miljö.

Nu räcker det inte att sortera sopor (återvinningsprodukter) längre, nu måste till stora förändringar och det snabbt för att vi ska kunna hålla ner temperaturökningen i vår värld, men samtidigt måste vi fortsätta att ha tillväxt för att samhället ska utvecklas, hur nu det ska gå till? Men tillväxt kommer inte bara av att köpa saker utan kultur, natur, fritidsaktiviteter kommer att vara en stor del av framtidens tillväxt. Här kommer även en del av kommande arbetstillfällen skapas.

Här har vår kommun tänkt till genom att slå ihop kultur och föreningsnämnd.

Föreningsliv och kultur kommer att bli än viktigare i framtiden, dels för att skapa arbetstillfällen och när arbetsplatser blir mer och mer datoriserade så behövs natur och kultur för att hålla oss pigga och friska och att göra kommunen till en attraktiv kommun att bo och jobba i.

Nu kommer jag till Långehällsområdet, där har vi verkligen ett fint område med möjlighet till utveckling, det finns säkert många som aldrig har besökt Långehällsspåren, åkt skidor där en vinter, cyklat på grusvägarna eller alla fina MTB leder, övernattat i Norregöls stugan, fiskat i Norregöl m.m

Här behöver föreningslivet, kommunen och näringslivet hjälpas åt för att skapa ett mer lättillgängligt område med parkeringar, skyltning, möjlighet till övernattning, bastu, hyrutrustning för prova på, konstsnö på lilla elljusspåret (då hade redan skidsäsongen varit igång).

Att vara en klimatkämpe och skapa en attraktiv kommun med ett rikt kultur och fritidsliv går hand i hand och så kanske man kan stå över någon Thailands eller Kanarieöresa och åka till Långehäll för en övernattning med fiske, orientering vandring för att avsluta med bastu och en god middag från någon lokal restaurang.

Önskar er nu alla en riktigt God Jul och ett riktigt Gott Nytt År.

Var rädda om er och andra så ses vi på det härliga spännande 2019

ÅOK / Peter Joelsson

## **Stug och spårsektionen**

Imponerar återigen, nu finns en fyrhjuling som delas mellan ÅOK och ÅCK och en container är på gång till förvaring, kontoret ha även fått en uppfräschning.

**Löparna** kör på, tisdagsträningar och på torsdagarna träffas man även vid elljusspåret i Ålem, I år har verkligen löparna syns i resultatlistorna.

Veteran SM Högby där Christian Karlsson var 1 i M40 1500m och 10 000 m, Magnus Andersson 1 i M60 10 000m

Veteran SM halvmarathon var Christian 1 i M40

Lidingöloppet där var Magnus Andersson 1 i M60

Veteran SM i terräng Ekerum där var Christian 1 i M40 och Magnus 1 i M60 tätt följd av Karl-Erik Andersson på en 2 dra plats, räknar inte upp alla här då blir skogsposten alldeles för stor utan övriga resultat finns på hemsidan. Vill man träna och lära sig något om löpning så finns det verkligen kunskande i klubben, det går alltid att få fina tips, kanske kolla in löpsteg, vilken keps man ska ha på tävling m.m.

**Orientering** under hösten har daglig orientering arrangerats varannan onsdag där ÅOK har stått som arrangör för 2 som blev väldigt lovordade pga mästerbanläggarna Henry och Allan. Den sista för året blir den 12 december hos Kalmar OK. Klubbens orienterare har haft ett flitigt deltagande i tävlingar i närområdet för att nämna någon så var Ulf och Stefan med på MTB DM i Nybro där Ulf kom 3, a i M50 och Stefan var också 3, a fast i M60. Vi stod som värdar för årets DM i medeldistans som hölls i Långehällsområdet i augusti med 600 startande. Vi har även deltagit i Veteran VM i Danmark och O-ringen Örnsköldsvik, nästa år går veteran VM i Lettland, Riga och O Ringen blir i Kolmårdsområdet. 2022 är det dags för O Ringen Oskarshamn

**Skidor** vilket säsong, vad mycket härlig skidåkning det blev och det deltog 9 st ÅOK. are i dom olika Vasaloppstävlingarna, tittade på anmälningar 2019 och ÅOK har 22 st anmälda, det får vi nog tacka vintern 2017/2018 för och Stug och Spårsektionen har nog även en stor del i det ökande skidintresset. Vi har haft en teknikträning på rullskidor i oktober, men vi försöker hitta fler tillfällen för skidaktiviteter information kommer på hemsida och FB.

**Cykel** där har klubbens medlemmar varit med på bla Vätternrundan, dom olika Ölandsrundorna och MTB orienteringar som vi även stått som arrangör för.

**Triathlon** nytt för i år för klubben. Dom första triatleterna som tävlade för klubben blev Åke och Anna Nyström, grattis på er. Blir vi 2 till under 2019 så ökar deltagandet med 100%. Det är en riktigt rolig tränings och träningsform så testa gärna, man behöver inte börja med Iron Man, det finns många mindre lopp.

## **Funktionärsaktiviteter**

Klubben har arrangerat deltävlingar i vintercupen, veteranorientering, MTB orientering, Bloms-terloppet, DM i medeldistansorientering och den nystartade tävlingen AV-loppet som uppskattades så den lär återkomma.

## Köp dina klubbkläder i vår Webb-shop!

Har du sett våra klubbkläder?

Klubben öppnar sin webb-shop med klubbkläder 1 - 2 gånger om året. I webb-shoppen kan du köpa klubbens tävlings- och träningskläder för löpning, orientering och cykel i märket Kalas. För skidor är det Swix som gäller.

Information om när webb-shoppen är öppen får du via mejl, klubbens hem- och Facebooksida samt på tisdagsträningarna. Så håll ögon och öron öppna och datorn igång!



ÅOK / Anna Nyström

## Tips på intressanta läsning / personer

**Kristina Palte´n**, har bla annat sprungit genom Iran som det blev både bok (rekommenderas) och film av, <https://palten.se/>

**Björn Sunesson**, har sprungit 6 st Cost to Cost USA, planerar för sitt 7,de under 2019, han bloggar på <http://suneson.se/>

**Rune Larsson** eller löparlarsson, <http://www.loparlarsson.se/> och här kommer en av hans historier.

Den lille pojken frågade sin far:

”Pappa ... var kommer jag ifrån? Varför finns jag?”

”Jo, förstår du. En dag föll det ett underkyllt regn och alla vägar och stigar blev liksom fernissade med våt is. Pappa försökte ändå att springa ut på en löparrunda, men han bara halkade. Inte ens bilen som skulle sanda vägarna kom fram den dagen. Då gick Pappa in i huset igen, och eftersom han inte kunde springa så kramades han och mamma jättemycket den kvällen istället. Det är därför som du finns till.”

”Jaha Pappa, men varför har jag ingen lillebror eller lillasyster?”

”Det beror på att så snart som isen hade smält sprang Pappa iväg till sportaffären och köpte ett par Icebug. Det är skor som har en massa jättehårda ståldubbar som gör att man kan springa hur bra som helst på isen.”

**Sören Kjellkvist**, är äventyraren som tar ställning

Han har paddlat runt hela Norges kust utan medhavd mat och pengar med avsikten att belysa förekomsten av tungmetaller och miljögifter som finns i fisken i Östersjön, <http://sorenkjellkvist.se/>

**Johan Renström**, <https://runnersworld.se/blogg/hjarnan-vill-springa/>, se sid 5

## Första Tri-start för Ålems OK

30 grader i luften och 20 grader i vattnet – det låter som reklam för ett semesterparadis. Men om Jönköping kvalar in i samma klass som Barbados eller till och med Böda är tveksamt, inget ont om



Jönköping för övrigt. Åke och jag hade bestämt oss för att köra Halv-Ironman tillsammans, en semesterresa för Åke men blodigt allvar för mig.

När vi stod på startlinjen med våra våtdräkter rann svetten ner på asfalten för att sedan blanda sig med det redan varma vattnet i Munksjön. Åke gled ner i vattnet och försvann iväg på 1,9 km-banan. Själv kämpade jag med att försöka få igång andningen så att jag kunde börja crawla. Men nervositeten hade slagit klorna i mig och efter några hundra meter gav jag upp och tänkte att jag får komma igen ett annat år. Sedan tog jag livräddningsskotern tillbaka till land. När Åke kom upp från simningen stod jag och väntade på honom för att meddela att han fick fortsätta sin semesterresa på egen hand.



När Åke väl kommit över att han inte skulle få någon lugn resa till mål och att han ensam skulle få bära det tunga ansvaret att föra Ålems OK's fana i mål gav han sig ut på cyklingen. 9 mil i varmt väder och inte mycket vind. Upp för Klevaliden, en sväng runt i vacker småländsk landsbygd till Kexholmen och sedan välbekanta Vätternrunde-vägar tillbaka till Jönköping. Cykel är hans starka sida och han slutförde rundan under 3 timmar.

Väl tillbaka i Jönköping återstod löpningen, 21 km, 3 varv runt Munksjön.

Värmen fortsatte driva fram svetten även på mig som numer bara var åskådare. Jag gjorde som jag brukade och promenerade löpbanan motvarvs (men bara ett varv) för att möta och heja på alla Kalmariter och Glasrikare, men framförallt Åke som sprang för Ålems OK. Sen började den segdragna tiden när jag gick i allt snävare cirklar för att inte missa Åke när han slavade mot mål i värmen. Så efter totalt 6 timmar, 27 minuter och 25 sekunder passerar han mållinjen, inte helt oberörd men jag tror att det var mera ansträngningen och värmen än det faktum att han var den förste som genomförde en Ironman-tävling för Ålems OK.

Nästa år, ska jag förhoppningsvis med på den där semesterresan!

ÅOK / Anna Nyström

## Årsbästa listan i halvmarathon för 2018, 3 st på årsbästa listan imponerande

7, M40, Christian CK Karlsson, 1,13,57

3, M60, Magnus Andersson, 1,29,00

8, M60, Karl-Erik Andersson, 1,31,14

## OBS, OBS Nytt datum för 80 årsfesten den 2 februari 2019

Plats, Ålems OK, klubbstuga

Anmäl er genom att Swisha 100 kr till 123 388 00 85, *märk 80 årsfest*



## Fördelarna med kyla och brunt fett, 28 Nov 2018 av Johan Renström

Hur kommer det sig att japaner lever flest friska år i världen. I snitt lever en japan i 75 år utan funktionshinder. Till viss del är det diet, men kanske också för att japaner gillar att träna i kyla på vintern. Det ger dem något som kallas brunt fett. Shingo Kajimura, docent vid University of California, säger ”jag växte upp i Tokyo, där trodde man att vinterträning håller doktorn borta, och japanerna tränar ofta på vintern.”

Varm utan att huttra

Kajimuras forskning är inriktad på ämnesomsättning, energibalans och kroppens fettceller. Han säger att kyla under träning kan vara fördelaktigt av ett antal skäl. Om du fryser gör du till exempel av med fler kalorier för att upprätthålla kroppstemperaturen.

Men det intressanta med Kajimuras forskning är de studier som visar att kyla bidrar till att omvandla ohälsosamma vita fettceller till värmeproducerande brunt (eller beiget) fett. Det evolutionära syftet bakom denna omvandling är att kroppen acklimatiserar sig till kyla genom att förbruka fler kalorier i viloläge. Vanligtvis måste du huttra och aktivera muskler så att cellerna skapar tillräckligt mycket ATP+spillvärme i mitokondrierna – cellens kraftverk – för att höja kroppstemperaturen. Men brunt fett är fullpackade med mitokondrier (det är därför ser cellerna bruna ut) och de skapar inget ATP utan enbart värme. Fördelarna med det är stora för exempelvis björnar som ligger i ide och kan sova och bränna fett utan att huttra. För små bäbisar – som är dåliga på att huttra – är det också en fördel att använda brunt fett för att hålla värmen.

Snabbare

Att upprätthålla stabil temperatur är en av kroppens viktigaste uppgifter. När du springer skapar du värme och kroppen måste motverka denna temperaturstegring, vilket hämmar prestandan. Det upplevde nog alla löpare i somras (men det finns fördelar med värme också). När det är kallt kan du ge allt utan att kroppen saktar ner dig för att undvika uppvärmning.

Risker

Den stora risken med att träna i kyla är att du drar i dig kall luft. Om du hostar mycket, bildar mycket slem och du hör ett väsande ljud, bör du vidta åtgärder. Andas genom näsan om du klarar det, använd buff för att täcka munnen och värm nacken. Eftersom blodkärlen drar ihop sig för att minimera värmeförlust kan blodtrycket stiga och personer med hjärtproblem ska ta det försiktigt. Däremot är det ingen ökad risk för förkylning och influensa eftersom de orsakas av virus och inte av minusgrader.

### På det 79:e årsmötet den 20/11 2018 valdes följande :

Ordförande :	Lars-Olof Johansson
Kassör:	Anna Nyström
Sekr.	Johan Sjögren
Ledamot	Annie Skaret
	Magnus Andersson
	Charlotte Lorentzon
	Peter Joelsson
Suppleanter	Mattias Johansson
	Håkan Strömberg

### Klubbinfo

Som komplement till hemsidan skickas ofta klubbmail med info om tex nysparat i Långehäll, anmälan till tävling och annat intressant och viktigt. För det behövs er **mailadress**.

Ange gärna fler mailadresser tex till jobbet om ni vill. Maila till [sekr@alemsok.se](mailto:sekr@alemsok.se)

Numera finns vi även på facebook, Ålems OK LöpSkidOL

*Hälsningar Johan Sjögren*

## Stugvärdar och information

Januari	Roland A / Janne
Februari	K-G Nilsson / Kenneth / Håkan S
Mars	A. Boman / Kari
April	Magnus A / Torbjörn
Maj	Leif N / Åke N
Juni	Stefan O / Jörgen / Håkan E
Juli	Semester
Augusti	Tomas H / Mattias / Charlott L
September	Ulf R / Henry G
Oktober	Annie / Tobias I / K-E A.
November	Christer B / P. Joelsson
December	Roland A / Janne

### Spårskötsel 2019

#### **Elljuset**

Tomas Holmström Traktorklipp 070-6342027

#### **Alvespåret (gul)**

0.5 – 2 km Magnus Andersson 070-2711234 (Sly se nedan)

2 – 3 km Håkan Ekström 070-7905786

3 – 4 km Kjell Gustavsson 070-3202391

4 – 5 km K-G Nilsson 073-0450932

5 km – spårcentral (Rosenströmsvägen) Kenneth Olausson 070-5950455

#### **Näset-Järnvägen (grön) dvs vägrundan**

Vägen förbättrad, behöver inte ses över .

#### **Norregöl (svart)**

Från spåren vid Dalsberg till Norregöl. Tomas Holmström Traktorklipp 070-634 20 27

#### **Slingor**

K1, K2 och K5 Christer Brehmer 070-6286886

K4 (Bortom järnvägen) Leif Sandebäck 072-5165879

K3 (från Korpekärr till spårcentralen) Håkan Strömberg 070-6415235 (Sly, se nedan)

#### **Långehäll korta (gul-vit)**

0 – 1 km Stefan Olsson 070-2182110 (Sly, se nedan)

1 – 2 km Ulf Rindstig 070-6056931

2 – 3 km Karl-Erik Andersson 070-5387727

3 km – spårcentralen Leif Nyström 076-8185071

#### **Långehäll långa (grön-vit)**

2,5 – 5,5 km Cykelklubben

\*\*Info av Christer. Röjsåg i gamla skooterförrådet. Karta på dörr i klubbstugan.

\*Lämplig röjtid för främst löpspår är efter midsommar, då håller sig spårerna fina under sommar och höst när många springer.

\*Skidspårerna (grön och gul, dvs Alve- och Näsetspår med slingor) bör klippas brett med tanke på snösamlaren.

\*Skidspårerna kan behöva en översyn på senhösten för nedhängande grenar och annat.

\*Elljusets gräs klipps av Tomas. Troligen får vi hjälp med maskinrensning av sly på elljuset men blir inte det gjort före vintern får Stefan, Magnus och Håkan S se till så det inte blir kvar nedhängande sly.

\*Att hålla koll på nedhängande sly gäller förstas alla andra avsnitt också.

\*Cykelklubben tar större delen av Långehäll långa, grön-vit. För info så tar de även gamla 4:an som inte är på gul-vita (öster om vägen). De håller även efter de delar på tex blå spåret som de cyklar på.

#### **Bastuavgift**

**100 kr per år.** Betalas till bankgiro eller med Swish. Syftet är att täcka för bastuströmmen, så utnyttjar ni bastun minst några gånger per år rekommenderas att ni betalar

*Styrelsen.*

#### Sektionernas kontaktpersoner

OL-sektionen                      Torbjörn Sandebäck

Skid- löpsekt.                      Kenneth Olausson

Stug/spår sekt.                      Christer Brehmer

Kart/marksekt.                      Stefan Olsson

#### Medlemsavgifter för 2019

Ungdomar                      75 kronor (tom 20 år)

Vuxna                              150 kronor

Familj                              300 kronor

Bankgiro 5757 - 6274

Swish                      123 388 00 85, **märk medlemsavg / bastu**

## Program för 2019.

2019	Dat	Januari	Dat	Februari	Dat	Mars
Stugvärd		Roland A / Janne		K-G Nilsson / Kenneth / Håkan S		A. Boman / Kari
Tisdag	1	Träning i klubbstugan				
Onsdag	2					
Torsdag	3					
Fredag	4		1		1	
Lördag	5	Landsbroloppet K	2	Vetlandaloppet	2	
Söndag	6	Alstermoloppet	3	Lövhuftsloppet	3	<b>Vasaloppet</b>
Måndag	7		4		4	
Tisdag	8	Träning i klubbstugan	5	Träning i klubbstugan	5	Träning i klubbstugan
Onsdag	9		6		6	
Torsdag	10		7		7	
Fredag	11		8		8	
Lördag	12		9		9	
Söndag	13		10	Nybroloppet K (Långlopp)	10	
Måndag	14		11		11	
Tisdag	15	Träning i klubbstugan	12	Träning i klubbstugan	12	Träning i klubbstugan
Onsdag	16		13		13	
Torsdag	17		14		14	
Fredag	18		15		15	
Lördag	19		16		16	
Söndag	20		17		17	
Måndag	21		18		18	
Tisdag	22	Träning i klubbstugan	19	Träning i klubbstugan	19	Träning i klubbstugan
Onsdag	23		20		20	
Torsdag	24		21		21	
Fredag	25		22		22	
Lördag	26		23		23	
Söndag	27		24		24	
Måndag	28		25		25	
Tisdag	29	Träning i klubbstugan	26	Träning i klubbstugan	26	Träning i klubbstugan
Onsdag	30		27		27	
Torsdag	31		28		28	
Fredag					29	
Lördag					30	
Söndag					31	

## Program för 2019.

2019	dat	April	dat	Maj	dat	Juni
Stugvärd		Magnus A / Torbjörn		Leif N / Åke N		Stefan O / Jörgen / Håkan E
Måndag	1					
Tisdag	2	Träning i klubbstugan				
Onsdag	3		1	Kalmarträffen OL		
Torsdag	4		2			
Fredag	5		3		1	
Lördag	6		4	Nybro OK, Lång	1	
Söndag	7		5	Nybro OK, medel	2	
Måndag	8		6		3	
Tisdag	9	Träning i klubbstugan	7	Ungdomens 5 dagars	4	Ungdomens 5 dagars
Onsdag	10		8		5	
Torsdag	11		9		6	
Fredag	12		10		7	
Lördag	13		11		8	
Söndag	14		12		9	
Måndag	15		13		10	
Tisdag	16	Träning i klubbstugan	14	Ungdomens 5 dagars	11	Träning i klubbstugan
Onsdag	17		15		12	
Torsdag	18		16		13	
Fredag	19		17		14	
Lördag	20		18		15	
Söndag	21		19		16	
Måndag	22		20		17	
Tisdag	23	Träning i klubbstugan	21	Ungdomens 5 dagars	18	Träning i klubbstugan
Onsdag	24		22		19	
Torsdag	25		23		20	
Fredag	26		24		21	Midsommarläger Öland
Lördag	27		25		22	Midsommarläger Öland
Söndag	28		26		23	Midsommarläger Öland
Måndag	29		27		24	
Tisdag	30	Träning i klubbstugan	28	Ungdomens 5 dagars	25	Träning i klubbstugan
Onsdag			29		26	
Torsdag			30		27	
Fredag			31		28	
Lördag					29	
					30	