

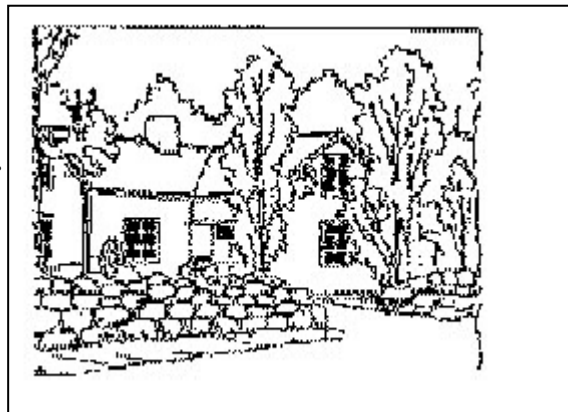


# Ålems Orienteringsklubb

## Skogsposten 2019/1

**Hjärnstark!**

**Har läst en bok skriven av Anders Hansen som var en riktig tankeställare, återkommer till den.**



Vintern blev väldigt kort och intensiv, men dom snabba han med både skridskor och skidor.

Klubbens medlemmar har varit aktiva under säsongen med både Vårstafett, Öland kyrkstafett och det som kommer framöver är besök på Oringen Norrköping, Vätternrundan, halv ironman Jönköping och till hösten ordnar löparna en gemensam resa till Lidingöloppet.

Vad ska då hittas på i sommar, ”haffa dig en dagstur” kanske? Vi har så mycket fint i vårt närområde som vi kan bli mycket bättre på att upptäcka. Så på lokalsidan i tidningen att vi behöver bli mycket bättre på att informera om vad som finns i vårt närområde, dels för vår egen del och även för att visa andra som inte bor i Mönsterås kommun hur fint det är här och vilket fantastiskt föreningsliv med många eldsjälar det finns.

Men det gäller att få ut budskapet också och där har kommun, föreningar, turism, kulturnämnd tillsammans ett viktigt jobb som vi verkligen behöver ta tag i.

Läste en insändare från en äldre känd Blomstermåla bo att hen tyckte vi blivit lite för ”slöa”, och att vi måste börja samarbeta med varandra och inte sitta och tro att någon annan fixar.

När ni varit ute på gå, löpar, cykel runda på våra härliga stigar eller kanske med kajak, kanot i de vackra åarna Alsterån och Emån (glömt inte att ta med fikakorgen), den bästa fikan som går att få är när man gjort något aktivt och sätter sig ner en sund och tittar på molnen, när ni sen kommer hem kommer era hjärnor att vara i toptrim enligt boken Hjärnstark som var en riktig tankeställare i alla fall för mig, man rör sig inte bara för motionen utan på köpet får man en bättre fungerande hjärna, känns helt OK

Ha nu en riktig trevlig sommar och njut av vår vackra kommun och hittar ni något smultronställe, ta gärna en bild och förmedla den på ÅOK,s Facebook sida så kanske någon annan blir inspirerad.

Var rädda om er och andra så ses vi

ÅOK / Peter Joelsson

## **Stug och spårsektionen**

En superfräsch anläggning, container på plats och det senaste tillskottet, nya dusch-munstycken i omklädningsrum.

**Löparna** kör på, tisdagsträningar och på torsdagarna träffas man även vid elljusspåret i Ålem.

Löparna har deltagit i Vårstafetten i Mållila och Ölands Kyrkstafetten där nr 9 försvarades till nästa år. Nu ser vi fram emot bla Malkars 21 km, Blomsterloppet den 31 augusti, sen har vi Lidingöloppet i höst där det även finns möjlighet för gemensam anmälan. Anmälningsskod hittar ni på hemsidan eller så frågar ni någon av medlemmarna så löser det sig.

Magnus Andersson har varit och sprungit terräng DM 4000 m i Oskarshamn där han var först över mållinjen i M60 klassen.

**Orienterarna** är aktiva i dagledig orienteringen som arrangeras varannan onsdag av klubbar i närområdet. ÅOK hade sin tävling vid Kevershäll den här gången vilket var väldigt uppskattat och banläggaren(na) fick mycket beröm. I samband med det så tackade Henry för sig och lämnade över ansvaret till dom inskolade lärjungarna, men vi får hoppas att han inte släpper oss vind för våg utan håller ett vakande öga så ska det säkert bli bra. Den sista för säsongen blir Nybro Ok som arrangerar den 12 juni.

## **MTB-OL**

ÅOK är också med som arrangör i Kalmarsundscupen där Ålems tävling hölls i Långehälls området. Även Kalmar OK,s tävling är klar och i augusti blir det SOK Viljan och Nybro OK som står som arrangörer

ÅOK har även varit med och hjälpt till vid Blomstermåla, Ålem och Mönsterås skolornas orienteringsaktiviteter i maj

Vad som är på gång är O Ringen Norrköping där även Oskarshamns O Ringen 2022 kommer att ha en monter som vi hoppas ni gör ett besök i.

**Skidor** Slutet januari, början februari var det både skridskois på Norregöl och spårarna ordnade skidspår i Långehäll och Timmernabben så dom snabba skidåkarna han med att testa sina skidor innan regnet kom V2 februari. Till Vasaloppet hade vi 22 st anmälda (9 st) ÅOK. are i dom olika Vasaloppstävlingarna,

**Cykel** där är klubbens medlemmar på gång med träning inför bla. Vätternrundan och dom olika Ölandsrundorna.

**Triathlon**, det närmaste på gång är halvironman i Jönköping och jag tror det även pågår träning inför Ironman Kalmar, får återkomma till det.

## **Funktionärsaktiviteter**

Klubben har arrangerat deltävlingar i Vintercupen, veteranorientering, MTB orientering, Blomsterloppet och stafetten "AV-loppet" som ni även kan se film ifrån på Youtube .

Gå även med i Ålems Ok,s Facebook grupp så ser ni om någon medlem har något extra träningspass eller önskar samåkning

## 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-shopen 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-shopen 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

## Ålems OK 1938—2018, 80 års jubileum

Den firades i klubbstugan lördagen den 2 februari 2019.

Det togs fram ett programblad med Ålems OK:s historik från 1938 fram till dagens datum som är väl läsvärdt, vilken imponerande historia föreningen har, läsning rekommenderas verkligen. Programbladet finns på hemsidan eller för avhämtning i klubbstugan

## Tips på intressant läsning / personer

**Anders Hansen, böcker, Hjärnstark och Skärnhjärnan**

**Björn Sunesson**, 71 åringen som precis kommit hem från sitt 7 Cost to Cost USA,  
<http://sunesson.se/>

**Fredrika Ek**, som skrivit boken "Jorden runt på 1000 dagar" om sin jorden runt cykling som tog 3 år, ni hitta henne även på "<https://www.fredrikaek.se/> "

**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/>

## **”Din livsstil styr hur din hjärna fungerar”**

**Ett suveränt skydd mot stress, depressioner och minnesproblem – det är fysisk aktivitet.**

**Det är dags att vi pratar mer om hur livsstilen påverkar hjärnan. Det är inte bara din hjärna som styr dig – det är i hög grad du som styr hur din hjärna fungerar, menar psykiatern Anders Hansen.**

**Intellektuella övningar** i all ära, men den som vill få ut det mesta av sin hjärnas funktion ska röra på sig och allra helst svettas rejält tre gånger i veckan. Effekterna är så påtagliga att delar av hjärnan faktiskt kan växa sig större. Detta visade en av de många vetenskapliga studier som fick psykiatern Anders Hansen att skriva boken ”Hjärnstark”.

Bland all forskning han plöjt igenom var det särskilt en studie, publicerad i tidskriften ”Frontiers in ageing neuroscience” år 2010, som faktiskt förändrade hans sätt att se på livet. Studien innebar att 60-åringar lottades till två grupper, den ena skulle promenera så att de fick upp pulsen ett par gånger i veckan och den andra skulle ses för att göra lugna stretchövningar lika ofta. Försökspersonerna undersöktes i magnetkamera och fick göra diverse psykologiska tester före och efter.

Det mest spektakulära resultatet var den förhållandevis stora skillnaden mellan de två grupperna. De som fått bättre kondis hade också fått en mer effektiv hjärna, säger Anders Hansen som till vardags är psykiater på Sophiahemmet. ”Fysisk aktivitet kopplar ihop hjärnans delar och får hela organet att fungera bättre. Tänk dig en tablett som fick din eller ditt barns hjärna att växa till, en chans att bli bättre i plugget. Vem skulle inte betala för det?”, säger psykiatern Anders Hansen som skrivit boken ”Hjärnstark”.

**60-åringarna som hade** fått bättre flås fick bättre resultat på både minnes-, besluts- och kreativitetstester. Promenaderna hade gjort hjärnans kopplingsmönster bättre, inte minst mellan pannlob och tinninglob vilket är ett område som påverkas allra mest när vi åldras. Hjärnan krymper efter 25-årsåldern, men med träning kan man bromsa utvecklingen eller faktiskt till och med vända den, säger psykiatern Anders Hansen.

Man kan säga att man når sin hjärnas fulla potential genom att vara fysiskt aktiv. Löser du sudoku eller korsord blir du bra på just det, men inte något annat. Få andra aktiviteter har så goda spridningseffekt som fysisk aktivitet, menar Anders Hansen.

**Även om våra hjärnor** är som störst när vi är 25 och att både antalet hjärnceller och kopplingar spelar stor roll så är det de så kallade funktionella nätverken som är allra viktigast. Det är hjärnans ”program” för vad den har lärt sig att göra och i dem är hjärnceller från olika områden aktiva. Fysisk aktivitet kan ge bättre koppling mellan olika delar.

**Om du har god kondition** efter att ha tränat både ofta och regelbundet är du troligen bättre rustad att ta sansade beslut, avstå från alltför mycket alkohol, att behålla lugnet även i stark stress och att kunna koncentrera dig när så krävs. Ditt minne är bättre och din förmåga till kreativitet likaså. Frontalloben, ibland kallad hjärnans beslutsfattarcentrum, är ett av de områden som stärks allra mest när vi rör på oss. Hos den som motionerar regelbundet så skapas bättre kopplingar därifrån till andra delar av hjärnan, vilket till exempel gör det lättare för eftertänksamhet att balansera de signaler som bearbetar starka känslor i andra delar av hjärnan. Det långsammare systemet i hjärnan kan få chansen att se till att det snabba, intuitiva och känslostyrda inte vinner i varje läge, vilket ofta är fallet.

**Det viktigaste budskapet** är att hjärnan är plastisk. Den kan utvecklas i en positiv riktning hos oss alla, oavsett om vi är barn eller gamla, om vi har neuropsykiatriska funktionshinder eller om vi har drabbats av en depression. Huvudsaken är att var och en börjar på sin individuella nivå och sedan strävar vidare utan att ge upp. Helst varje dag, gärna på förmiddagen. Den omedelbara effekten, särskilt vad gäller minnet, sitter i några timmar.

Vi behöver också ändra synen på fysisk aktivitet. En del plågas av minnen från trist skolgympa, andra av hysterin i fitnessindustrin, menar Anders Hansen som är noga med att hålla fram att varje steg räknas, inte bara löprundor som ger blodsmak i munnen.

## Därför kan du inte äta som en elitidrottare

Publicerad 16 oktober 2018

Det finns mycket som skiljer en motionär och en elitidrottare åt. Bland annat hur man ska äta. Kost- och idrottsforskaren Filip Larsen reder ut varför du inte kan äta som en elitidrottare.

### Motionären kan inte vräka i sig fett och socker

Mängden fett och socker som en elitidrottare behöver äta för att täcka energibehovet, är mycket större än för gemene man. En elitidrottare kan ofta behöva äta 5000 kalorier per dygn jämfört med ca 2000 kalorier för en person som inte tränar, för att göra det måste de nästan äta söta och feta produkter. Att äta fiberberikade eller lightprodukter tar helt enkelt för mycket plats i magen. Man har mycket större marginaler som elitidrottare. Man kan säga att elitidrottarna är en av få grupper som inte behöver följa kostråden, utan de är riktade till gemene man.

### Motionären behöver inte kolhydratladda

Ibland kan man se motionärer som kolhydratladdar inför ett femkilometerslopp. Det behövs inte, muskelns förråd av kolhydrater räcker ändå. Tränar man t.ex. medelintensiv aerobics 1 timme tre gånger i veckan, ökar energiomsättningen bara ca 10% sett över hela veckan jämfört med någon som inte tränar alls. Det är först när man kommer upp på elitidrottsnivå som man märkbart behöver äta större portioner eller fler mål.

### Motionären behöver sällan kosttillskott

De som elitidrottar kan ha ett större behov av att ta ett kosttillskott på grund av sin hårda träning. Till exempel järn, d-vitamin och magnesium går åt i större mängder hos elitidrottare. Ett sådant behov finns i stort sett inte hos en frisk person som inte tränar så mycket.

### Motionären behöver inte salttillskott

Även om du får kramp under ett lopp eller på natten efter ett hårt träningspass, är det ytterst osannolikt att det är saltbrist. Risken för saltbrist är bara förhöjd under långa, hårda träningar på hög nivå, när man svettas flera liter. För motionärer har kramp oftast inget med saltbrist att göra, utan beror oftare på att muskeln är ovan vid att jobba så hårt helt enkelt.

Filip Larsen forskar på kost och träning på gymnastik- och idrottshögskolan, GIH

Källa: <https://www.svt.se/sport/den-vinnande-maten/lista-darfor-kan-du-inte-ata-som-en-elitidrottare>

### 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, Kristina Bruhn
Februari	K-G Nilsson / Kenneth / Håkan S
Mars	A. Boman / Kari / Kristoffer Nilsén
April	Magnus A / Torbjörn / Gitt
Maj	Leif N / Åke N / Anna N
Juni	Stefan O / Jörgen S / Håkan E
Juli	Semester
Augusti	Tomas H / Mattias J / Charlott L
September	Ulf R / Henry G / Offe
Oktober	Annie / Karl-Erik A / Peter Lundqvist.
November	Christer B / P. Joelsson Johan Sjögren
December	Roland A / Janne, Kristina Bruhn

### 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 förstås 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
Triathlon	Åke Nyström

#### **Medlemsavgifter för 2019**

Ungdomar 75 kronor (tom 20 år)

Vuxna 150 kronor

Familj 300 kronor

Bankgiro 5757 - 6274

Swish 123 388 00 85, **märk medlem-savg / bastu**

## Program för 2019.

År 2019	dat	Juli	dat	Augusti	dat	September
Stugvärd		Semester		Tomas H / Mattias J / Charlott L		Ulf R / Henry G / Offe
Söndag					1	Ölandsrundan
Måndag	1				2	
Tisdag	2	Tjust 2-dagars		Träning i klubbstugan	3	Träning i klubbstugan
Onsdag	3	Tjust 2-dagars	1		4	
Torsdag	4	Oskarshamns stadslopp	1		5	
Fredag	5		2		6	
Lördag	6	Tjoget	3		7	
Söndag	7	Tjoget	4		8	
Måndag	8		5		9	
Tisdag	9		6	Träning i klubbstugan	10	Träning i klubbstugan
Onsdag	10		7		11	
Torsdag	11		8		12	
Fredag	12		9		13	
Lördag	13		10		14	
Söndag	14		11		15	
Måndag	15	Victorialoppet	12		16	
Tisdag	16		13	Träning i klubbstugan	17	Träning i klubbstugan
Onsdag	17		14	Kalmarsundscupen MTB-OL	18	
Torsdag	18		15		19	
Fredag	19		16		20	
Lördag	20		17	Kalmar Iron Man	21	
Söndag	21		18		22	
Måndag	22	O-ringen Kolmården	19		23	
Tisdag	23	O-ringen Kolmården	20	Träning i klubbstugan	24	Träning i klubbstugan
Onsdag	24	O-ringen Kolmården	21	Kalmarsundscupen MTB-OL	25	
Torsdag	25	O-ringen Kolmården	22		26	
Fredag	26	O-ringen Kolmården	23		27	
Lördag	27	O-ringen Kolmården	24		28	Lidingöloppet
Söndag	28		25		29	
Måndag	29		26		30	
Tisdag	30		27	Träning i klubbstugan		
Onsdag	31	Kalmarmilen	28			
Torsdag			29			
Fredag			30			
Lördag			31	Blomsterloppet Ålems OK		

## Program för 2019.

År 2019	dat	Oktober	dat	November	dat	December
Stugvärd		Annie / Karl-Erik A / Peter L		Christer B / P. Joelsson J Sjögren		Roland A / Janne, Kristina Bruhn
Fredag			1			
Lördag			2			
Söndag			3		1	
Måndag	1		4		2	
Tisdag	1	Träning i klubbstugan	5	Träning i klubbstugan	3	Träning i klubbstugan
Onsdag	2		6		4	
Torsdag	3		7		5	
Fredag	4		8		6	
Lördag	5		9		7	
Söndag	6		10		8	
Måndag	7		11		9	
Tisdag	8	Träning i klubbstugan	12	Träning i klubbstugan	10	Julgröt i klubbstugan
Onsdag	9		13		11	
Torsdag	10		14		12	
Fredag	11		15		13	
Lördag	12	Ekerums loppet	16		14	
Söndag	13		17		15	
Måndag	14		18		16	
Tisdag	15	Träning i klubbstugan	19	Träning i klubbstugan, Årsmöte	17	Träning i klubbstugan
Onsdag	16		20		18	
Torsdag	17		21		19	
Fredag	18		22		20	
Lördag	19		23		21	
Söndag	20		24		22	
Måndag	21		25		23	
Tisdag	22	Träning i klubbstugan	26		24	Träning i klubbstugan
Onsdag	23		27		25	
Torsdag	24		28		26	
Fredag	25		29		27	
Lördag	26		30		28	
Söndag	27				29	
Måndag	28				30	
Tisdag	29	Träning i klubbstugan		Träning i klubbstugan	31	Sylvesterloppet
Onsdag	30					
Torsdag	31					