



Ålems Orienteringsklubb

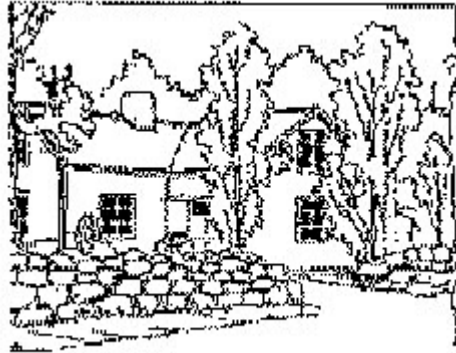
Skogsposten 2016/2

Ålems OK aktiviteter 2016

OJ, var tog 2016 vägen? Har det hänt något i Ålems OK under året som gick så fort? Året började ju nyss, men när man ger sig tid för en återblick så har både klubben och medlemmarna varit väldigt aktiva både med arrangemang och varit ute på olika tävlingar.

Så här kommer en liten sammanställning i all enkelhet.

Har troligtvis inte fått med allt, men här kommer att axplock.



Löparna

Skällbyloppet, Vårstafetten, Stockholm maraton, Göteborgsvarvet, Kalmar Malkars 21 km, Lidingöloppet, Tjej milen, Kyrkstafetten, Vintercupen

Orienterarna, Veteran OL, varannan onsdag, alla daglediga kan vara med, O ringen i Sälen, Veteran VM i Tallin, Veteran SM i Ronneby, DM Lång Småland, Motions 5-dagars OK Norrvirdarna, MtbO, Tranås-medel, Svenska Cupen, #8, Motions 5-dagars och Grand Prix, Tjust 2-dagars, SOK Viljan MTBO, Närtävling, Nybro, Tjustmästerskap dag, Kölabodamedeln, Närtävling, Målilla OK, Våracet, För-SM, lång

Övrigt, Vätternrundan, Vasaloppet, Iron Man Kalmar, MTB lopp, Vansbro simmet

Årets aktiviteter som Ålems OK:s medlemmar arrangerat

Deltävlingar Vintercupen

Mönsterås Stadslopp

Blomsterloppet

Deltävlingar i Veteran OL

Orienteringstävling i Långehäll

Har ni varit med om någon speciell träningsrunda, lopp som fastnat lite extra så dela gärna med er så tar vi in den i någon Skogsposten

En speciell händelse för många var säkert, skidpremiär redan den 7 november på lilla elljusspåret tack vare taggade spårfixare.

Något som intresset ökar för är olika semesterresor med aktiviteter. Ni som har varit på någon får gärna maila in en liten beskrivning och gärna någon bild så tar vi in det i Skogsposten, enl. rykten så är en medlem när det här skrivs i Väst indien på en orienteringsresa

Styrelsen har diskuterat om vi skulle bjuda in någon föreläsare en eller ett par gånger under 2017, här vill vi att det kommer in förslag på aktiviteter. Det som har diskuterats är vallning, löpskolning, men det finns säkert mycket mer så prata med någon i styrelsen så tar vi upp det på nästa möte.

Såg föresten ett vetenskaps program på Kunskapskanalen som handlade om löpning och där berättades om tester som visade att löpning (konditionsträning) gör oss smartare.

Ni som vill ha en ny utmaning (mål) för 2017 så ska Sverigeloppet på cykel återstartas igen.

Se , <https://avonovaactive.se/nya-sverigeloppet-pa-cykel-arrangeras-2017-av-avonova-active/>

Vi ses kanske på Sylvesterloppet, en härlig start på årets sista dag.

Keep on Running och en GOD JUL och ETT RIKTIGT GOTT NYTT ÅR önskas alla / Peter Joelsson

Att leva med en löpare är inte lätt.

Vad är det då som definierar en löpare och en icke-löpare? Jo enligt min erfarenhet av att ha träffat mängder av löpare och icke-löpare i relationer de senaste åren finns det ett antal saker som går att peka på, framförallt om du försöker se det från hur din partner uppfattar det. Därför är detta ett inlägg i två delar. Det första inlägget utgår från partnern som inte springer. Låt oss kalla denna för "livsnjutaren" (namnet en Löpare har på partnern som inte springer). Nästa del kommer att utgå från partnern som springer. Låt oss kalla denna för "Löparen". Så här har ni del 1 – att leva med en löpare.

Vem är egentligen den här "Löparen"?

Vi får börja med en definition. Vem är löpare? Det är en intressant fråga. Partnern (Livsnjutaren) definierar "Löparen" som en som springer regelbundet. Men inte bara detta, hen gör det dessutom stundtals både på orimliga tider på dygnet OCH gör det länge ("länge" definieras av livsnjutaren som mer än ett avsnitt av Game of thrones). Löparen har också fått för sig att det krävs mer än ren viljestyrka och ett par skor att ta sig utanför dörren för att förflytta den ena foten framför den andra i något snabbare än promenadtempo. Man behöver en klocka, ett par högteknologiska och/eller överminimalistiska skor (beroende på vilken LÖPARLITTERATUR man senast läst), en vindjacka, en LÖPARMÖSSA, ett par LÖPARHANDSKAR, ett bälte (varför?!), några märkliga strumpor som ser oroligt likt ut ett par stödstrumpor OCH sen självfallet. Telefonen. Så att hen kan ta en bild till sociala medier. På sin klocka. Eller rödsprängda nylle. Med en hälsning likt "Färska kilometer in på kontot!" Eller "fredagsfys före fredagsmys!". Löparen är en märklig varelse helt enkelt. Men man älskar hen ändå.

När löparen ska ut på sin runda

Det räcker som sagt inte bara att löparen drar på sig dojorna och sticker ut. Nej då, det skulle vara för lätt. Livsnjutaren iakttar löparen från vardagsrumsfönstret flera minuter efter hen sagt adjö då löparen står kvar utanför huset i ösregn och blåst medan denna väntar på att GPS-klockan ska få "satellitsignal". För att börja springa innan detta har inträffat vore otänkbart. För att inte tala om morgonrundan. Livsnjutaren har redan haft en skitnatt där barnen vänt och vridit sig i sängen och när du äntligen börjar nå djupsömnen runt 05:00 så händer det. Löparens klocka piper. Det är dags för "morgonjogg". Eller som vi vanligt folk kallar det, "NATTLÖPNING". Nä, någon måtta får det vara. Fast det blir det ju inte. För löparen påstår att "det bränner gott med rundan innan frukost". Så är det.

När löparen kommer hem från sin runda

Efter att Livsnjutaren har underhållit och lagat lunch till barnen (näja, micrad mat är också mat) så tycker Löparen att det är läge att komma hem från rundan. Men inte genast. Man ser nämligen huvudet på Löparen passera gatan utanför fönstret tre gånger innan hen kommer in. Anledningen är att det skulle bli "jämna kilometer" på rundan. What?! Tydligt är detta viktigt. Efter att Löparen har "eftersvettas" är det dags att ställa den artiga frågan, "hur var rundan?". Livsnjutaren vet om att denna inte får samma fråga tillbaka. Livsnjutaren vet också om att Löparen inte märkt att tvätten är vikt eller att någon gått ut med soporna. Men Löparen berättar självfallet gärna och detaljerat om passet. Livsnjutaren zonar ut och föreställer sig den nya IPA-ölen som ska testas ikväll. Löparen märker detta och beger sig irriterat iväg för att duscha. Efter två höga skrik från duschen skyndar Livsnjutaren sig dit. "Är allt bra?!". "Ja..." får denna till svar. Det visade sig att Löparen fick skav på låren runt de "privata områdena" under långpasset. Ett tips till Löparen – SKIT I LÅNGPASSET. Problem solved.

När löparen ska på fest

Det finns alltid en viss oro när Livsnjutaren och Löparen ska på fest. Livsnjutaren får flera gånger förklara varför det inte funkar med löparskor till finkläder. Inte nog med det så får Livsnjutaren tvinga av Löparen GPS-klockan och övertala hen att det inte är "coolt" att ha på sig sin GPS-klocka för att visa funktionerna för de andra gästerna. Och det sjukaste av allt? Löparen drar ett skämt om att ta med träningskläder och springa hem från festen medan denna skrattar nervöst. Men någonstans vet de bägge om att det inte är ett skämt.

Väl framme på festen får Livsnjutaren skämmas, dra Löparen åt sidan och meddela att "Vad gör du på milen" INTE är en passande icebreaker. Inte heller är det särskilt fyndigt att ständigt fråga bartendern om en drink med rödbetsjuice i för att Löparen ska "tävla" om en vecka (tävlingen verkat dessutom i själva verket vara någon form av sjuk träningsstävlingcup som alla hetsar varandra inför?!). Nej nu räcker det och de går hem.

När löparen ska på semester

Först och främst, vart ska det åkas på semester? Det hade varit trevligt att åka iväg någonstans varmt. Kanske en charter där barnen kan vara med i någon seriefigursklubb, bada i poolen och leka med andra i samma ålder. Kanske kan paret ligga och sola med en kall öl vid poolen och sedan kan hela familjen gå iväg på en promenad till den lilla byn på kvällen och äta en fin middag i solnedgången? Löparen tittar på Livsnjutaren. "Vad sägs om Hamburg i april eller Frankfurt i slutet av oktober?". De lever på två olika planeter. Livsnjutaren behöver inte fråga var dessa förslagen kommer ifrån för hen vet redan. "Ska du springa maraton då?". "Ja jag tänkte det...".

När Livsnjutaren väl accepterat tanken av att det inte blir någon solsemester utan istället semester till en tysk industristad under de grå årstiderna så börjar hen leta hotell. Löparen har sagt att nära start eller mål är viktigt, hen vill inte gå så långt. Efter att ha lagt i princip flera dagar på att hitta ett hyggligt hotell (allt är ju fullbokat så klart), planerat resan och ska trycka på köpknappen säger Löparen "Du förresten jag tänkte lite på det. Det är egentligen bättre jag åker ner med de andra som ska springa så ni kan stanna hemma. Det blir ändå inte så kul om vi åker allihopa, jag kommer ju vara inne i maratonbubblan hela resan. Känns väl rätt?". Då säger vi så.

Löparen och skorna. Ord överflödiga.

Att leva med löparen

Livsnjutaren älskar ju löparen. Trots alla dess brister och svagheter. Men satan vad hen gör det svårt i vardagen. Två punkter sticker ut, summerade nedan.

Skostället är konstant fullt (även ”din” hylla) med... Just det, löparskor. Som att hen vill säga HÄR BOR EN LÖ-PARE! De städar varannan dag efter barnen lagt sig och då lyfter Livsnjutaren ner Löparens skor i hens löpargrotta i källaren. Men på något magiskt vis står där fyra par löparskor där dagen efter igen (hur är det ens möjligt? Vill hen jävlas med mig?). På frågan om antalet skor får Livsnjutaren ett svar där hen behöver en tolk för att förstå. ”Ja men jag har ju ett par lite mer dämpade till morgonjoggen och långpasset, ett par tunnare till kvalitetspassen, ett par mitt emellan när jag kör distans och sen ett par extra om jag vill ha omväxling eller kör en lättare tröskel”. Heee?

När de har planera in fler än tre aktiviteter på helgen så märker Livsnjutaren en lätt, knappt märkbar irritation på Löparens röst. På lördag morgon ser Livsnjutaren Löparen sitta och titta ut genom fönstret och sedan på sin klocka. Hen planerar. När. Ska. Jag. Springa. Livsnjutaren suckar lätt, tänker att den där ena grejen kan vi skipa och säger till Löparen att det är väl fint väder om hen vill sticka ut en sväng nu. Löparen blir genast på glatt humör och kontrar ”Är du säker? Men klart du har rätt det är ju fint nu. En liten sväng hade varit skönt.” När löparen står i dörren med snörade skor frågar Livsnjutaren försiktigt ”hur länge blir du borta?”. Hen får svaret ”Nja vet inte. Kanske två timmar?”. Två. timmar. Att springa konstant i två.. timmar. Låter sko.

Som sagt. Löparen är inte lätt att leva med. Speciellt när man inte själv springer. Men Livsnjutaren har andra fina kvalitéer. Mer om detta i nästa inlägg.

/Hen som livsnjuter

Källa/ <http://www.hanmedskor.se/2016/11/18/att-leva-med-en-lopare/>

Vintercupen är en träningstävling för löpare som arrangeras av FIK Färjestaden, Glasriket RC, Högby IF, Kalmar OK och Ålems OK. med 9 deltävlingar.

Säsongens tävlingar är

20 november 2016 i Svartbäcksmåla (svarta femman) terräng 5 km

04 december 2016 i Långehäll (Ålems OK, klubbstuga) terräng 7 km

11 december 2016 i Smedby (Kalmar OK´s klubbstuga) terräng 1854m

8 januari 2017 i Djurängen ca 5 km asfalt

22 januari 2017 i Helgesbo terräng 10 km

5 februari 2017 i Förlösa motionsspår terräng 5 km.

19 februari 2017 vid Nybro OK´s klubbstuga mestadels asfalt 5 km

5 mars 2017 i Saxnäs terräng ca 4 km.

19 mars 2017 i Smedby (Kalmar OK´s klubbstuga) asfalt 6.8km

Upptäck glädjen i att tävla under betydligt lättsammare former än vanliga lopp. Man behöver inte vara med i en förening för att delta och det är helt gratis. Anmälan görs på plats innan varje deltävling och oftast så erbjuds också omklädningsrum och fika efteråt.

Mer information hittar ni på vintercupen.se eller facebook

Veteran OL är en träningstävling i orientering som arrangeras av Emmaboda / Verda OK, Kalmar OK, Nybro OK, SOK Viljan och Ålems OK.

Tävlingssäsongen börjar i mitten på mars och arrangeras varannan onsdag fram till sommaruppehållet för att sen fortsätta fram till som i år då årets sista tävling blir den 14 december hos Ålems OK. Det kallas veteran OL, men alla daglediga har möjlighet att vara med. Först start är kl 10 och det finns 3 banor från ca 2 km till 4 km. Startavgift är 30 kr och efter tävling är det gemensam medhavd fika med genomgång av dagens karta/or. Informationen sprids inför kommande tävlingar genom respektive klubbars hemsida, mail eller facebook.

Veteran VM orientering i Tallin den 5 – 14 augusti 2016

Åker med båten från Stockholm den 5 augusti och kommer till Tallin på lördag morgonen. Har bokat ställplats som bara ligger någon km från sångarstadion där TC och invigningsceremonin ska vara. Sångarstadion är känd för den sjungande revolutionens födelseplats.



Tävlingen startar på söndagen med sprintkvalet i Kadrioru park där slottet som Peter den store byggde 1718 och som idag är konstmuseum ligger.

Sprinten går kanon bra och riktigt rolig, men när jag får resultatet så har jag sprungit förbi en kontroll utan att stämpla, surt.

Sprintfinalen på måndagen går i gamla staden där det gäller att hålla sig på rätt sida ringmuren, idag är jag extra noga med att hålla reda på kontrollerna så det blir en godkänd runda, härliga platser att orientera på. 5 snabbaste tiden i D final. Hade varit kul och se var man hamnat om man inte missat kontrollen i kvalet.

På tisdag är det vilodag så då går vi in till gamla staden och turistar.

Onsdag, torsdag långdistanskvalificeringar i Kõrvemaa som ligger en bit utanför Tallin, men det är ordnat med bussar till tävlingsplatsen. Där får man en känsla för Estlands historia då det finns väldigt många skyttegravar markerade på kartan och även någon kontroll i en skyttegrav så det gäller att hålla koll på vilken av dom man är vid.

På torsdag kvällen är det bankett i sjöflygghamnen där det blir en enklare orientering bland båtarna och efter det musik och middag inne i ubåtshallen.

Fredag, vilodag men det är ordnat med orientering i Botaniska trädgården för intresserade, så det gick inte att motstå, frugan gick och tittade på blommor och andra växter och jag sprang och tittade efter kontroller.

Långdistansfinal på lördagen är i Pikasaare, vi tar husbilen dit på fredagen för att kunna hinna med färjan hem på lördagen. Parkeringen är på en åker och det regnar hela natten så man börjar undra om man ska komma ut på vägen utan att köra fast. Orienteringen går riktigt bra härlig tallskog och kuperat, springer kanske för mycket runt istället för rätt på för tid tar det och hamnar långt ner i listan.

Det blir faktiskt lite slirigt att ta sig ut på vägen men det lyckas och vi hinner in till färjan i god tid.

En härlig orienteringsvecka i Estland är avslutad, men kommer gärna tillbaka fler gånger om det blir möjligt. I långdistansen kom jag till B final och 63 plats.

Peter Joelsson



Ur arkivet

Klubbens första protokoll från 21 november 1938

Protokoll

Fört vid bildandet av Ålems Orienteringsklubb, hållet på Ålems hotell den 21 november 1938

Till ordförande valdes Knut Evin samt som sekreterare Thure Seeger.

Ordförande lämnade rapport från ett förberedande möte där stadgar för den nya klubben diskuterats, och framställdes därvid frågan om bildande av en orienteringsklubb vilket de närvarande voro överens om, och fick den namnet Ålems orienteringsklubb.

Ordföranden föredrog stadgar för klubben (vilka i huvudsak överensstämde med riksförbundets) och dessa godkändes.

Beslöt att inträdesavgiften skulle vara 50 öre för juniorer och kvinnliga samt 75 öre för övriga.

Årsavgiften blev 50 öre för de förstnämnda samt 1 kr för de övriga. Avgifterna skola vara inbetalda senast den 30 juni.

Till klubbens ordförande valdes Knut Evin. Övriga ledamöter Seeger, Lindeborg, S. Persson samt Arvidsson T-nabben.

Suppleanter Per Persson och Rundberg. Revisorer Alf Verner och Axel Petersson, suppleanter Arne Ottosson och Malmberg.

Klubben beslutade att anmälningen till riksidsrottsförbundet skulle göras från nyåret 1939.

Styrelsen fick i uppdrag rekvirera 100 st inträdesblanketter samt medlemskort och orienteringskort.

Ett förslag om nya skärmar bordlades.

Styrelsen fick förtroendet att bestämma startavgift vid tävlingar

Beslöt anordna klubbmästerskap om söndag. Som pris uppsattes ett för juniorer och ett för seniorer.

Efter mötets slut konstituerade sig styrelsen:

Ordf Evin, sekr Seeger, vice sekr S Lindeborg, Sigurd Persson kassör samt Arvidsson materilförvaltare.

Ålem den 21/11 -38

Thure Seeger, sekr.

Justerat av Knut Evin

Klubbinfo

På det 77:e årsmötet den 22/11 2016 valdes följande :

Ordförande :	Lars-Olof Johansson
Kassör:	Anna Nyström
Sekr.	Stefan Olsson
Ledamot	Annie Skaret
	Magnus Andersson
	Charlotte Lorentzon
	Peter Joelsson
Suppleanter	Karin Dernegård
	Håkan Strömberg

Som komplement till hemsidan skickas ofta klubbmail med info om tex nyspåret i Långehäll, anmälan till tävling och annat intressant och viktigt. För det behövs er mailadress med namn. Det gäller även er som kanske fått mail tidigare men som bytt mailadress och kanske inte längre får mail från klubben. Ange även fler mailadresser tex till jobbet om ni vill. Maila till stefan.ols@telia.com.

Numera finns vi även på facebook, Ålems OK LöpSkidOL

Hälsningar Stefan Olsson

Stugvärdar och information

jan-17	Annie / Tobias I / K-E A.
Feb	Christer B / P. Joelsson
Mars	Roland A / Janne
April	K-G Nilsson / Kenneth / Håkan S
Maj	A. Boman / Kari
Juni	Magnus A / Torbjörn
jul-17	Semester
Aug	A. Boman / Kari
Sept	Leif N / Åke N
Okt	Stefan O / Jörgen / Håkan E
Nov	Tomas H / David P / Charlott L
Dec	Ulf R / Dernegård / Henry G

Spårskötsel 2017

Elljuset

Tomas Holmström Traktorklipp 070-634 20

27Alvespåret (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

Anders Rehn 070-6806886

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 skooter-förrådet. Karta på dörr i klubbstugan.

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

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

*Skidspåren (grön och gul) bör klippas brett med tanke på snösamlaren.

*Elljusets gräs klippas 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 spår-resom de cyklar på.

Bastuavgift

100 kr per år. Betalas tillmånadsvärdar. Syftet är att täcka för bastuströmmen, så utnyttjar ni bastun minst några gånger per år rekommenderas att ni betalar och skriver upp er månadsvärdens lista.

Styrelsen.

Sektionernas kontaktpersoner

OL-sektionen Torbjörn Sandebäck

Skid- löpsekt. Kenneth Olausson

Stug/spår sekt. Christer Brehmer

Kart/marksekt. Stefan Olsson

Medlemsavgifter för 2016

Ungdomar 75 kronor

Vuxna 150 kronor

Familj 300 kronor

Program för 2017.

År 2017	dat	Januari	dat	Februari	dat	Mars
Stugvärd		Annie / Tobias I / K-E A.		Christer B / P. Joelsson		Roland A / Janne
Onsdag					1	
Torsdag					2	
Fredag					3	
Lördag		Sylvesterloppet			4	Smålandstrippeln
Söndag	1				5	Vasaloppet Vintercupen, FIK
Måndag	2				6	
Tisdag	3	Träning i klubbstugan		Träning i klubbstugan	7	Träning i klubbstugan
Onsdag	4		1		8	
Torsdag	5		2		9	
Fredag	6		3		10	
Lördag	7	Tour de ski - Alstermo	4	Högfälloppet IF Eksjö sok	11	
Söndag	8	Tour de ski - Nybro Vintercupen, Högby	5	Rallarloppet - Bottnaryds IF Vintercupen, Högby	12	
Måndag	9	OL-möte zonen i Nybro OK	6		13	
Tisdag	10	Träning i klubbstugan	7	Lövhuftsloppet Nässjö	14	Träning i klubbstugan
Onsdag	11		8		15	
Torsdag	12		9		16	
Fredag	13		10		17	
Lördag	14		11		18	
Söndag	15		12	Nybroloppet Nybro Ski	19	Vintercupen, KOK
Måndag	16		13	Huskvarna Ski Marathon	20	
Tisdag	17	Träning i klubbstugan	14	Nybroloppet Nybro Ski	21	Träning i klubbstugan
Onsdag	18		15		22	
Torsdag	19	Landsbroloppet	16		23	
Fredag	20		17		24	
Lördag	21		18		25	
Söndag	22	Oskarshamnsloppet Vintercupen, ÅOK	19	AMO-kabelloppet AIF Vintercupen, GRC	26	
Måndag	23		20		27	
Tisdag	24	Hallbyloppet	21	Träning i klubbstugan	28	Träning i klubbstugan
Onsdag	25		22		29	
Torsdag	26		23		30	
Fredag	27		24	Kortvasan	31	
Lördag	28		25	Smålands DM		
Söndag	29		26			
Måndag	30		27			
Tisdag	31	Träning i klubbstugan	28	Träning i klubbstugan		

Program för 2017.

År 2017	dat	April	dat	Maj	dat	Juni
Stugvärd		K-G Nilsson / Kenneth / Håkan S		A. Boman / Kari		Magnus A / Torbjörn
Torsdag					1	
Fredag					2	
Lördag	1			Växjöloppet	3	Stockholm Marathon
Söndag	2				4	
Måndag	3		1	Måilla OK	5	
Tisdag	4	Träning i klubbstugan	2	Träning i klubbstugan	6	Träning i klubbstugan
Onsdag	5		3	Ungd. 5-dagars EVOK	7	
Torsdag	6		4		8	
Fredag	7		5		9	
Lördag	8	Skälbyloppet	6	Kexholms SK	10	DM, sprint, Småland
Söndag	9		7		11	Halvåttern
Måndag	10		8		12	
Tisdag	11	Träning i klubbstugan	9	Ungd. 5-dagars Ålems OK	13	Träning i klubbstugan
Onsdag	12		10		14	
Torsdag	13		11	Vår Ruset Kalmar, Orienteringens Dag	15	
Fredag	14		12		16	Vätternrundan
Lördag	15	Nybro OK	13		17	Öland Ultra
Söndag	16		14		18	
Måndag	17		15		19	
Tisdag	18	Träning i klubbstugan	16	Träning i klubbstugan	20	Träning i klubbstugan
Onsdag	19		17	Ungd. 5-dagars Nybro OK	21	
Torsdag	20		18		22	
Fredag	21		19		23	Midsommarläger Öland
Lördag	22	Vårstafetten	20	Göteborgsvarvet	24	Midsommarläger Öland
Söndag	23		21		25	Midsommarläger Öland
Måndag	24		22		26	
Tisdag	25	Träning i klubbstugan	23	Ungd. 5-dagars Alstermo IF	27	Träning i klubbstugan
Onsdag	26		24		28	
Torsdag	27		25		29	
Fredag	28		26		30	
Lördag	29	Ölands Kyrkstafett	27			
Söndag	30		28			
Måndag			29			
Tisdag			30	Ungd. 5-dagars Kalmar OK		
Onsdag			31	Drottning Margaretaloppet		