

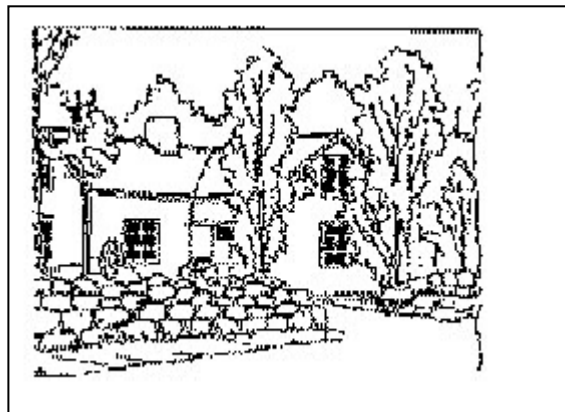


Ålems Orienteringsklubb

Skogsposten 2017/1

Ålems OK halvtid 2017

En spännande halvtid när man får se både framåt och bakåt på året. Vi börjar med historiken sen föra Skogsposten. Vi hann att få en del vinterkänsla då den första snön kom riktigt tidigt, i början på november och spårarna var riktigt på hugget så det fanns spår redan den 7 november och där var vi riktigt lyckligt lottade, det gjordes även spår i Mönsterås, Timmernabben.



Även de lättfotade skridskoåkarna hann ut på isarna, mer om det på sid 3.

ÅOK,s medlemmar har deltagit Vasaloppet och ett par medlemmar fanns även med på startlinjen till premiären på Natt-Vasan som vi hoppas att få höra mer om. Niclas Bruhn deltog i Nordensköldsloppet, 22 mil på skidor, imponerande, känner på mig att det kommer att sporra fler medlemmar att testa.

Klubbmästare i orientering 2016 gratulerades på den traditionella grötfesten innan jul. 2016 års klubbmästare är Magnus Andersson och Anna Nyström, Grattis.

Några av våra medlemmar cykeltränar tillsammans med Team Rynkeby som samlar in pengar till barncancerfonden och ett av gruppens årliga mål är att cykla tillsammans till Paris.

Det finns en nybliven världsmästare i området, Sievert Axelsson Kalmar OK har varit på Nya Zeeland och deltagit i veteran VM H80 där han tog ett silver i sprint och ett guld i långdistans, bara att gratulera, det har säkert varit till hjälp att han har varit med på Veteran OL och bla sprungit på de fina banorna i Långehäll skogen.

Stuggänget är aktiva, det hat tagits ner träd och stubbar har försvunnit, det ordnades även med en gemensamm städdag den 9 maj med god uppslutning.

Det som klubbens medlemmar har att se fram emot är bla Vätternrundan, Vansbrosimmet, Victorialoppet, Kalmar Malkars 21 km, MTB Vasan, Mini Triathlon, Iron Man och det är även en grupp anmälan gjord till Lidingöloppet. Av våra orienterare kommer säkert en del åka till bla Tjust 2 dagars, O-ringen i Värmland och de som är kvalificerade (35+) till Veteran SM i Motala. För MTB intresserade så arrangerar SOK Viljan MTB-OL DM i september. Mycket att se fram emot.

Ni som vill ha en ny utmaning (mål) för 2018 så kan ni titta in på ultralöparna EMU 6 dagars utanför Budapest där man springer på en 1 km bana och den som har hunnit längst på 6 dygn vinner. världsrekordet är på 1036km.

Ha nu en riktigt fin sommar med aktiv vila och ta väl hand om er så hörs vi innan Jul nästa gång.
ÅOK / Peter Joelsson

Orienterare är smarta men fula

Vad är det för folk som invaderat Borås i veckan? Fler än du har undrat och här kommer svaret. Det går att sammanfatta orienteraren med två ord. Smart men ful.

Det ingår per definition att den som är bra på orientering är smart. Att följa en karta i eländig terräng i full fart är nämligen inte enkelt. Det handlar om att fatta blixtnabba beslut på bråkdelen av en sekund och det handlar för eliten om att hålla sig fullt fokuserad i upp mot 90 minuter. En liten tanke på kvällens grillskiva och du är på fel höjd, finito. Undersökningar har gjorts på det här med orienterare och smartness. Inget annat svenskt har så välutbildade idrottsmän. Ingen annan kategori idrottare är så populär på arbetsmarknaden som orienterare. De är smarta, kan hålla fokus, driva projekt och framförallt är de plikttrogna och skötsamma.

Det finns många orienterare med kvalificerade jobb och inte sällan handlar det om tjänster som innehåller organisation och ett visst mått av tekniskt kunnande. Att orienterare i tidig ålder får vara med och ta ansvar och arrangera tävlingar skolar för framtiden.

Så bra, det låter ju som att orienterare är det enda vi behöver i samhället.

Så enkelt är det förstås inte. Det finns nackdelar med oss och en stor sådan . Orienterare ser för risiga ut. Jag tänker inte främst på alla rivsår. Inte heller att ofta saknar orienteringsduschar spegel. Det som sänker orienterare är kläderna. Sportens krav på heltäckande klädsel har lagt en våt filt över skogslöparnas mode. Det finns inte en enda sommaridrott förutom orientering där deltagarna tävlar i långbenta byxor och (gud förbjude) långärmade tröjor. Att skapa någon form av sex appeal med långa nylonkläder är helt omöjligt och tyvärr smittar tävlingsklädseln av sig även utanför skogen.

Det är helt givet att du sett gubbar med träningsoveraller från 1974 på stan i veckan. Helt säkert har någon haltat förbi i svettfärgad keps med tryck från ett O-ringen sent på 90-talet. Egendesignade klubbjackor i grälla färgkombinationer, multiluvor med mesiga tryck, solkiga pannband, håliga strumpor, you name it.

Skogen sliter på kläderna. Orienteraren lappar och lagar. Han återanvänder och sliter på det gamla. Sparsamheten med nylongarderoben smittar av sig på vardagskläderna och därför är orienterare landets sämst klädda idrottare. En kontrast till modestaden Borås. Den dagen vi orienterare hittar rätt i kläddjungeln blir vi livsfarliga på riktigt.

Källa; krönika i Ulricehamns tidningen under O-ringen Borås 2015

Årets aktiviteter som Ålems OK:s medlemmar arrangerat

Deltävlingar Vintercupen

Deltävlingar i Veteran OL

Deltävling i ungdomens 5 dagars OL, 20170523 med 111 anmälda ungdomar.

Deltävling i MTB OL Kalmarsundscupen

Premiär för skridskor på Norregöls nyis för lättfotade medlemmar den 20161218. Nyis ska vara den bästa isen och erfarna medlemmar med säkerhetsutrustning och i sällskap så är det en härlig upplevelse.



Sista veckan i januari var det fin is på Östersjön, det åktes långfärdsskridskor bla runt Björnö

Kläder

Vår kassör Anna jobbar med att ta fram en ny kollektion med träningskläder. Den kommer att presenteras under hösten och det kommer att finnas kläder till löpare, orienterare, cyklister, skidåkare, triathleter, så håll ut. Information kommer via mail, facebook eller hemsida när det går att beställa.

Aktiviteter

ÅOK deltog med 1 lag i Vårstafetten Målilla som placerade sig på en 4 plats.

Vi deltog även i Ölands Kyrkstafett med ett mixlag som placerade sig på en stark 12 plats. Nästa år har Kyrkstafetten 40 års jubileum och då satsar vi på ett herr och ett damlag.

Ett antal löpare deltog även i terräng DM 4 km på Ekerum, Öland där Christian Karlsson kom 1 i H35, Tomas Holmström 5 i M50, Karl-Erik Andersson 1 i M55, Magnus Andersson 3 i M60.

Nästa år arrangeras SM på samma bana.

Annie, Charlotte och Magnus var med på Wings for life där man startar i Kalmar och springer över Ölandsbron för att fortsätta söderut tills tävlingsbilen kommer i fatt löparen, då har man sprungit klart. ÅOK har även haft deltagare i Göteborgsvarvet och Stockholm maraton.

Vintercupen avslutades den 19 mars 2017 hos Kalmar Ok

Totalställning efter 9 deltävlingar där de 5 bästa resultaten räknas så kom Karl-Erik Andersson på en 8 plats och Tomas Holmström på 11 plats. Bland damerna så kom Siv Persson på en 3 dje plats (MMSKI) och Charlotte Lorentzon på en 4 plats.

Löparna träffas även på söndagarna kl 10 vid klubbstugan för ett långt och lugnt löppass.

Orienterarna har deltagit i tävlingar i närområdet och veteran OL som arrangeras varannan onsdag av Emmaboda / Verda OK, Kalmar OK, Nybro OK, SOK Viljan och Ålems OK.

O-ringen till Oskarshamn 2022.

Stefan och Peter har varit på en träff i Oskarshamn som SOK Viljan bjöd in till, där O-ringen AB presenterade organisationen tillsammans med en representant från O-ringen 2018 i Kolmården. O-ringen 2017 i Värmland var 2 representanter med på Skype och berättade om hur långt de är i projektet och vilka utmaningar de har haft.

I skrivande stund (2017-05-12) har SOK Viljan beslutat att gå vidare med en förstudie för att besluta i början på 2018 om O-ringen ska genomföras i Oskarshamn 2022. Vi får hålla tummarna att det blir möjligt att genomföra. ÅOK kommer att ta upp det här medlemmarna under hösten vad vi kan bidra med då det kommer att behövas mellan tusen och trettonhundra funktionärer under vecka 30 2022, så boka in den veckan i era almanackor.

Senaste nytt ang O-Ringen O-Hamn 20170530

Ytterligare steg tas nu för att Oskarshamn ska bli centralort för O-ringen i orientering 2022. Kommunen kommer vid nästa möte i arbetsutskottet den 7 juni att säga ja till att starta en förstudie.

Orienteringsklubben SOK Viljan beslutar sedan veckan därefter att sätta samman en arbetsgrupp som ska ta fram detaljunderlag kring hur jättearrangemanget ska kunna genomföras i länet.

Kalmarsundscupen MTB OL

Bra uppladdning inför Svenska Cupen och O-ringen. Cupen arrangeras som närtävlingar. Arrangerande föreningar är Kalmar OK, Nybro OK, SOK Viljan och Ålems OK.

SOK Viljan, onsdagen 26 april

Kalmar OK, onsdag den 10 maj

Ålems OK, onsdagen den 17 maj

Nybro OK, onsdag den 31 maj

SOK Viljan, tisdagen 27 juni. Final med dubbla poäng.



Långehäll

Stuggänget i full fart med insådd av nytt gräs efter stubb brytning

Tips hemsidor, bloggar

<http://www.runnersworld.se/blogs/hjarnfysik/index.htm>

Johan Renström, Erfaren hjärnägare, trail- och ultralöpare som bloggar om det mesta men mest om löpning och om hjärnan, om naturvetenskap och om hälsa.

<https://www.marathon.se/users/kristina-palten>

Kristina Palten, Hösten 2015 sprang Kristina Paltén tvärs genom Iran.

Utkikstorn Kevershäll

Kevershäll är högsta punkten i Mönsterås med omnejd. Beläget 4 km NV Mönsterås mot Fliseryd. Det finns en del legender om berget mer eller mindre trovärdiga, bla att det skulle bott en skrädare i Skräddaregrottan på berget. I senare skede var det en triangelpunkt i Svea rikets kartsystem, dvs innan GPSen. På 60-talet fanns ett utkikstorn, på 80-talet ett militärt bevakningstorn och nu är det alltså ett nybyggt utkikstorn igen. Detta i anslutning till de trollstigar som är anlagda av kommunen på och runt berget. Dvs en vandringsled på några km.

Den 4 juni var det invigning av det nya tornet. På kommunens uppdrag förrättade scoutkårens ledare Robert Rapakko invigningen. Ålems OK var med på ett hörn, dels hade vi några kontroller som besökare kunde gissa placeringen på när de kunde ses från tornet och vi delade ut ett 50-tal kartor över Kevershäll som Henry tagit fram. Kartor där trollstigarna och tornet bla finns med. 150 besökare var det ungefär som hade letat sig upp på berget den soliga och fina dagen 4 juni. Nu kan alltså alla besökare på Kevershäll gå upp i tornet och få fin utsikt över Mönsterås och Öland. För att anknyta till orientering så har ju Kevershällsområdet används vid ett flertal tävlingar. Bla två natt-DM och ett dag-DM, senast 2010.

/Stefan



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

Jul-17	Semester
Augusti	Leif N / Åke N
September	Stefan O / Jörgen / Håkan E
Oktober	Tomas H / Mattias / Charlott L
November	Ulf R / Dernegård / Henry G
December	Annie / Tobias I / K-E A.
Jan-18	Christer B / P. Joellson
Feb	Roland A / Janne
Mars	K-G Nilsson / Kenneth / Håkan S
April	A. Boman / Kari
Maj	Magnus A / Torbjörn
Juni	Ulf R / Dernegård / Henry G

Spårskötsel 2017

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 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 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 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 2017

Ungdomar 75 kronor

Vuxna 150 kronor

Familj 300 kronor

Program för 2017.

År 2017	dat	Juli	dat	Augusti	dat	September
Stugvärd		Semester		Leif N / Åke N		Stefan O / Jörgen / Håkan E
Torsdag						
Fredag					1	
Lördag	1	Tjoget, Malkars 21 km			2	DM-OL medel Eksjö
Söndag	2	Tjoget			3	DM-stafett Eksjö
Måndag	3				4	
Tisdag	4	Tjust 2-dagars	1	Träning i klubbstugan	5	Träning i klubbstugan
Onsdag	5	Tjust 2-dagars	2		6	
Torsdag	6		3		7	
Fredag	7		4		8	DM-natt OK Norrvirdarna
Lördag	8		5		9	MTBO-DM SOK Viljan
Söndag	9		6		10	DM-lång SOK Viljan
Måndag	10		7		11	
Tisdag	11		8	Träning i klubbstugan	12	Träning i klubbstugan
Onsdag	12		9		13	
Torsdag	13		10		14	
Fredag	14	Hallands 3-dagars	11		15	
Lördag	15	Hallands 3-dagars, Victorialoppet	12	Blomsterloppet Ålems OK	16	OL Kalmar
Söndag	16	Hallands 3-dagars	13		17	OL Alstermo
Måndag	17		14		18	
Tisdag	18		15	Träning i klubbstugan	19	Träning i klubbstugan
Onsdag	19		16	Mini Triathlon	20	
Torsdag	20		17		21	
Fredag	21		18		22	3 dgr, Veteran SM OL, Motala
Lördag	22	Hornsjön runt	19	Iron Man	23	Lidingöloppet
Söndag	23	O-ringen Värmland	20	OL Hultsfreds OK	24	Veteran SM OL, Motala
Måndag	24	O-ringen Värmland	21		25	
Tisdag	25	O-ringen Värmland	22	Träning i klubbstugan	26	Träning i klubbstugan
Onsdag	26	O-ringen vilodag	23		27	
Torsdag	27	O-ringen Värmland	24		28	
Fredag	28	O-ringen Värmland	25		29	
Lördag	29		26	OL Vimmerby	30	
Söndag	30		27	OL Vimmerby		
Måndag	31		28			
Tisdag			29	Träning i klubbstugan		
Onsdag			30			
Torsdag			31			

Program för 2017.

År 2017	dat	Oktober	dat	November	dat	December
Stugvärd		Tomas H / Mattias/ Charlott L		Ulf R / Dernegård / Henry G		Annie / Tobias I / K-E A.
Torsdag						
Fredag					1	
Lördag					2	
Söndag	1				3	
Måndag	2				4	
Tisdag	3	Träning i klubbstugan		Träning i klubbstugan	5	Träning i klubbstugan
Onsdag	4		1		6	
Torsdag	5		2		7	
Fredag	6		3		8	
Lördag	7		4		9	
Söndag	8		5		10	
Måndag	9		6		11	
Tisdag	10	Träning i klubbstugan	7	Träning i klubbstugan	12	Julgröt i klubbstugan
Onsdag	11		8		13	
Torsdag	12		9		14	
Fredag	13		10		15	
Lördag	14		11		16	
Söndag	15		12		17	
Måndag	16		13		18	
Tisdag	17	Träning i klubbstugan	14	Träning i klubbstugan	19	Träning i klubbstugan
Onsdag	18		15		20	
Torsdag	19		16		21	
Fredag	20		17		22	
Lördag	21	Växjö marathon	18		23	
Söndag	22	OL Tranås	19		24	
Måndag	23		20		25	
Tisdag	24	Träning i klubbstugan	21	Årsmöte i klubbstugan 19.00	26	Träning i klubbstugan
Onsdag	25		22		27	
Torsdag	26		23		28	
Fredag	27		24		29	
Lördag	28	Smålandskavlen/ ESOK	25		30	
Söndag	29	Smålandskavlen/ ESOK	26		31	Sylvesterloppet
Måndag	30		27			
Tisdag	31		28			
Onsdag			29			
Torsdag			30			