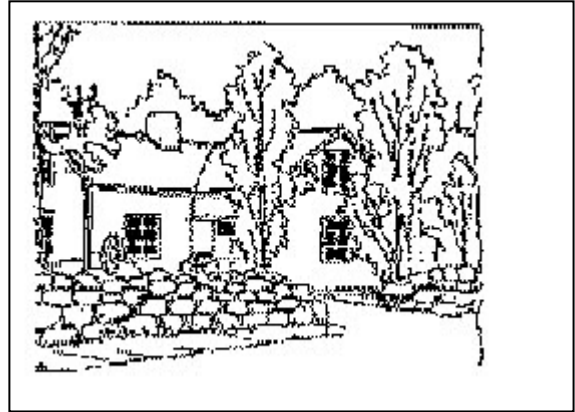




Ålems Orienteringsklubb

Skogsposten 2017/2

Fyraåringar sitter stilla nästan hälften av sin vakna tid. Svenska barns näringsintag består till 22 procent av socker. Källa, Dagens Industri debatt 20171011. Det är dags att ta den här utmaningen på allvar och hitta en lösning. Vi har även hört mantrat att andra inte gör som vi säger utan gör som andra gör, därför måste vi som känner oss vuxna vara med på tåget tillsammans med barnen.



Tipsar gärna om Långehällsområdet. Här finns en mängd olika möjligheter att aktivera sig bl.a., naturstigar, fiske, orientering, löparspår, utegym, bouldering och på vintern, redan vid någon minusgrad och lite snö, så är skidspåren på plats.

Hur tycker ni vi ska utveckla området så flera hittar hit och kan ha glädje av ett aktivt liv tillsammans med andra? Kanske dags att damma av konstsnöprojektet för skidspår på det korta elljuset och en pulkabacke. En äventyrsbana har varit uppe som ett förslag. Samordna aktiviteter som finns i området tillsammans med turist och föreningsnämnden. Ställplatser för möjlighet att stanna någon natt. Fler som är intresserade av att göra något för området tillsammans med sina barn är också en rolig aktivitet. Idag är klubbstugan öppen tisdag kvällar, ska det vara fler tillfällen att använda den.

Vill även slå ett slag för orientering nu när jag får möjlighet att skriva här. Hur många av oss har inte hört orden ”där skulle vi ha svängt” när vi susar förbi avfarten på motorvägen. Att förstå en karta är en viktig kunskap för alla och kan vara avgörande för en vänskap. Hur får vi då igång barn och föräldrar som kanske aldrig har gett sig ut i en skog?

Sprintorientering, där man letar sig fram till kontroller i ett område, t.ex. ett samhälle, skolgård, hyreshusområde, går också att göra inne i en större byggnad. Ett roligt sätt att lära sig förstå en karta som även passar som träning för er som är löpare.

Titta gärna in en tisdag kväll, ta en bastu eller kom bara in och fika en stund och lös lite världsproblem. Ni kan även ge era synpunkter, önskemål på ÅOK, s facebookside eller Maila ”info@alemsok.se”.

”60 minuter om dagen” och ”500 gram om dagen” är 2 mantran som vi bör få in i ryggmärgen. Det är den aktuella rekommendationen tid som ett barn behöver röra sig varje dag och mängden intag av grönt, frukt och bär som unga behöver per dag.

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 2018

ÅOK / Peter Joelsson

Stug och spårsektionen

Vilken anläggning vi har! Under året har ett nytt staket satt upp och de gamla stolparmaturerna har bytts ut till nya moderna LED armaturer. Alltid lika fina och välskött gräsytor så vad säger man? Toppklass. Tack stug- och spårsektionen.

Löparna har varit flitiga under året och även gjort fina resultat. Det har blivit ett antal första platser bl.a. i terräng - DM M35, M55 4 km, SM M60 10000m, Ölandsmaran och DM i halvmaraton M35. Det blev även en grupp som gjorde en gemensam resa till Lidingöloppet, roligt. Nästa år ser vi fram emot att terräng -SM 4 km går på samma bana som terräng - DM (Ekerum Öland) gjorde och vi får även veteran - SM i halv Marathon på hemmaplan (Malkars 21KM). Alltså mycket att se fram emot.

Sen har vi då **orienterarna**..... som deltar med liv o lust och en massa energi, och trivs i skogen. Det är endast i klassen 85+ det blir några tätplatser. Fortsätts det med samma energi så kommer det säkert att klättras i resultatlistor, fast det viktigaste är att ha roligt. För orienterarna blir det lite körigt nästa år Tjust 2 - dagars, 2 - dagars Havs-Ol är samma vecka och sen till helgen är det invigning på Veteran - VM i orientering som går i Köpenhamn.

Funktionärsaktiviteter

Under året har vi stått som värdar för deltävlingar i vintercupen, veteranorientering, MTB orientering och Blomsterloppet. År 2018 fortsätter vi med arrangemangen och höjdpunkten under året blir DM i medelorientering den 25 augusti 2018. Ni som vill prova på att hjälpa till som funktionärer anmäl er gärna, för har man möjlighet är det ett trevligt sätt att träffa nya människor och samarbeta med andra än man träffar dagligen. Så ta chansen! Det är dessutom ett gyllene tillfälle att funktionärsträna inför O-ringen, som vi får hålla tummarna för att SOK Viljan kommer att stå som värdar för, 2022. Blomsterloppet blir den 11 augusti.

Klivfrekvens, utdrag ur boken "Ät och spring"

Nästa gång du springer, räkna hur många gånger högerfoten når marken på en minut då får du din klivfrekvens. Klivfrekvens / minut (ett kliv motsvarar 2 steg). Nu kommer det som är bra: Öka tempot tills du tar 85 till 90 kliv i minuten. Det vanligaste felet löpare gör är översteg: att ta långsamma, långa steg, att hamna långt fram med den främre foten och landa på hällen. Det innebär längre markkontakt, vilket i sin tur innebär att den sårbara hälen träffar marken med större kraft och det ger en större påverkan på lederna. Att träna med en klivfrekvens på mellan 85 och 90 är det snabbaste sättet att rätta till problemet. Korta, lätta, snabba steg minimerar kraften i påverkan och gör att du kan springa längre och säkrare. Du blir också en mer effektiv löpare. Studier har visat att nästan alla elitlöpare som tävlar på distanser mellan 3000 meter och maratondistanser springer med frekvenser på 85-90 kliv.

En julklapp till Triathleterna

2018 kommer Ålems OK att gå med i Triathlonförbundet.

Orientering i Karibien

Efter många års frånvaro från karta och kompass p.g.a. alla möjliga skador var det då dags för återkomst i orienteringens svåra konst och det blev i Philipsburg, på Saint Martin, ”huvudstaden” på den holländska sidan av ön, som återkomsten gjordes. Staden och ön blev för övrigt mer eller mindre bortblåst när orkanen Irma drog förbi i september. Kartan som vi sprang på var en 2000 del runt hotellområdet och det var svårt kan jag lova. Fortsättningen på 12 dagarsturen var fullmatad med OL. Vi sprang i ganska varierande terräng och målområdena var alltid nere vid stranden så det vara bara att hoppa i det kristallklara vattnet. Det funkar precis som när vi har tävling här hemma, Sport Ident och kontrollställningar i lättmetall. Jörgen och Jaroslav tog sig i land tidigt efter frukost för att sätt ut kontrollerna. Vi var ett gäng på dryga 100 personer, huvudsakligen norrmän, som seglade runt paradisoarna med en besättning på drygt 50 man. Arrangör var PWT Travel som jag tidigare åkt med flera ggr. Det är den i OL världen mycket bekante Jörgen Mårtensson som ligger bakom företaget som har sitt säte i Norge. Hur kan det då finnas kartor på dess små ställen som vi besökte. Ja det funkar så att tjecken Jaroslav Kacmarcik, välmeriterad OL löpare med bl.a. brons från VM som driver ett kartföretag i Kristianstad, reser till dessa olika platser och med kartunderlag från Google Maps ritar under några timmar och sedan färdigställer på hemmaplan. Bra jobb kan man lugnt säga! Fortsättningen på resan var sedan Anguilla – Virgin Gorda, Jost Van Dyke, Norman Island, Sopers hole, Jost Van Dyke, BVI – Basseterre, Friars’ bay, Saint Kitts – Gustavia, Saint Barthelemy - Philipsburg, Saint Martin. Flera deltagare var tämligen välmeriterade OL löpare så när det gäller mina placeringar på de olika etapperna så var de långt ner på listan! Resan kan väl sammanfattas med orden helt fantastisk! Vi besökte små pittoreska stränder med nästan uteslutande orsbefolkning och det fanns ofta något litet place med möjlighet till en dricka och lite enklare förtäring. En dag hade besättningen tillsammans med orsbefolkningen ordnat med barbeque på stranden eftersom det saknades bar. Att det smakade gott är bara förnamnet! Vi sprang en etapp i den f.d svenska kolonin Sanit Barthelemy och var då även i Gustavia. Stan är fullmatad med svenska gatunamn och annat som påminner om Sverige.

Hälsar Kenneth

JOST VAN DYKE

BRITISH VIRGIN ISLANDS

WHITE BAY
1 : 4 000
E = 4-8 m

PWT Travel
<http://www.pwt.no>

STAR CLIPPERS

Course 3

CARIBBEAN 2016

Caribbean 2016 - Jost Van Dyke

Course 3	1,7 km			
1	35	V		
2	45	∧		⊖
3	36	∧		
4	37	→		○
5	39	mm		⊥
6	40	mm		⊥
7	41	///		✓
8	31	•		
9	42	•		
10	44	///		⊥
11	100	⊖		○

50 m

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Medeltidskampen 2017- 08- 05/06, Vitvårs fiskeläge, Ljugarn.

Cyklar hemifrån torsdag vid 16 tiden, lite småregnigt så jag börjar med regnkläder. Kommer till Tålebo där det är dags att ta av regnkläder, varar till Mörkeskog sen är det på med jacka, kör i kortbyxor, gör inget att man blir blöt om benen, slipper torka så mycket kläder. Regnet gör inget annat än ökar ända fram till Oskarshamn så det blir riktigt skönt att komma in på terminalen. Går in på toaletten och sätter på mig torra kläder, när jag kommer ut ser jag ett långt blött streck på golvet, var kommer det ifrån?

Vid överfarten med båten så börjar det åska, skönt att slippa cykla i det vädret. Kommer till Visby vid 00:30 på fredagen. Slutat regna, men blöt.

Cyklar bort till den förbokade campingplatsen på Nordestrand och slår upp tältet, skönt att vara på plats. Fredag bär det iväg till Ljugarn, 4, 5 mil så det blir en lugn och härlig tur. Kommer fram till Ljugarns camping på eftermiddagen, tältarna bor på sjösidan om vägen, lyx, ca 50 m till badplats.

Lördag morgon börjar med sprintorientering, går riktigt bra förutom en kontroll som jag springer preecis förbi, men har huvudet vridet åt fel håll. Medeldistans på eftermiddagen går faktiskt mycket bättre, i vanliga fall brukar det vara tvärt om. Svårt att orientera på Gotland så jag har koll på kompassen hela tiden och springer på linjen. Turistar i Ljugarn resten av dagen, ett härligt ställe med många uteserveringar längs med stranden med livemusik. Somnar gott för att ladda för morgondagens långdistans. I långdistansen blir det jaktstart, går riktigt bra.

Efter orienterandet är klart så packas tältet ihop och jag trampar tillbaka till Visby och Norderstrand.

Ett par km innan Visby ligger Svaidestugan som är Roma SOK,s klubbstuga, den ligger jättefint med en liten sjö, damm precis nedanför. Omklädningsrum och duschar är öppet dagligen för alla som vill träna i området. Där finns även något som kallas orienteringscamping så det är möjligt att bo över i tält, husbil, husvagn och använda anläggningen. Se mer på ” <http://www.svaideroma.se>”.

När jag kommer till Visby så har även medeltiden anlänt.

Det är starten på Medeltidsveckan och riktigt mycket folk, det är säkert mer än hälften som är klädda i medeltidsdräkter. Ut till Nordestrand och upp med tältet, hinner med lite medeltid på kvällen och även dagen efter då båten går hem först vid 14 tiden.

En härlig helg med medeltidsavslutning som jag aldrig varit på innan, men kommer verkligen försöka att göra om igen. Nu vet jag var det går att campa nästa gång och som ett extra tips, när man anmäler sig till en tävling så är det rabatt på båtresan.



Boktips,

Julklappstips till oss själva, vila är också bra, så varför inte passa på att mysa med en trevlig bok i soffan under helgerna

Löparens hjärta med Markus Torgeby

Markus Torgeby är den stora löpartalangen som 20 år gammal bosatte sig i en kåta i den jämtländska skogen. Där levde han under fyra år som en eremit.

Så vad var det som fick honom att lämna allt? Och vad lärde han sig av att leva ensam i skogen?

Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap

Under närmare tjugo års tid har Scott Jurek varit en av världens främsta löpare på distansen ultramaraton. Men under uppväxten var Scott varken snabbare eller mer uthållig än andra ungar, han led av högt blodtryck och åt gärna frukost på McDonald's. *Ät och spring* är Scott Jureks egen berättelse om utvecklingen från soffpotatis till ultramaratonlöpare - med lopp från 42 kilometer till över 20 mil. Han var en av de löpare som reste till Mexiko för att tävla mot tarahumaraindianerna, vilket beskrivs i bästsäljaren *Born to run*. Jurek visar att det går att övervinna nästan allt: trötthet, smärta både fysisk och själslig och betonar vikten av att välja rätt mat. Successivt övergick han via vegetarisk kosthållning till att bli vegan. Men Jureks främsta budskap är att löpning inte handlar om medfödd talang utan om viljestyrka. I boken varvar han praktiska löp- och träningsråd, osannolika historier

Born to run : jakten på löpningens själ

Löpning har på några år blivit Sveriges bredaste folkrörelse - de stora loppet drar idag nästan 500 000 startande. Christopher McDougalls internationella bästsäljare besvarar frågan alla löpare förr eller senare ställer sig: Varför springer jag?

Klubbinfo

På det 78:e årsmötet den 21/11 2017 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

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 gärna fler mailadresser tex till jobbet om ni vill. Maila till sekt@alemsok.se

Numera finns vi även på facebook, Ålems OK
LöpSkidOL

Hälsningar Johan Sjögren

Stugvärdar och information

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

Spårskötsel 2018

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.

*Skidspår (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 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 2018

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 2018.

År 2018	Dat	Januari	Dat	Februari	Dat	Mars
Stugvärd		Christer B / P. Joelsson		Roland A / Janne		K-G Nilsson / Kenneth / Håkan S
Måndag	1					
Tisdag	2	Träning i klubbstugan		Träning i klubbstugan		
Onsdag	3					
Torsdag	4		1		1	
Fredag	5		2		2	Stafettvasan, Nattvasan
Lördag	6		3		3	
Söndag	7	VC 4, Djurängen 5 km	4	VC 6, Förlösa 5 km	4	Vasaloppet
Måndag	8		5		5	
Tisdag	9	Träning i klubbstugan	6	Träning i klubbstugan	6	Träning i klubbstugan
Onsdag	10		7		7	
Torsdag	11		8		8	
Fredag	12		9		9	
Lördag	13		10		10	
Söndag	14		11		11	VC 8, Saxnäs 4 km
Måndag	15		12		12	
Tisdag	16	Träning i klubbstugan	13	Träning i klubbstugan	13	Träning i klubbstugan
Onsdag	17		14		14	
Torsdag	18		15		15	
Fredag	19		16		16	
Lördag	20		17		17	
Söndag	21	VC 5, Helgesbo 10 km	18	VC 7, Nybro 5 km	18	VC 9, Smedby 6,8 km
Måndag	22		19		19	
Tisdag	23	Träning i klubbstugan	20	Träning i klubbstugan	20	Träning i klubbstugan
Onsdag	24		21		21	
Torsdag	25		22		22	
Fredag	26		23		23	
Lördag	27		24		24	
Söndag	28		25	Vasaloppet öppet spår	25	
Måndag	29		26	Vasaloppet öppet spår	26	
Tisdag	30	Träning i klubbstugan	27	Träning i klubbstugan Halvvasan	27	Träning i klubbstugan
Onsdag	31		28		28	
Torsdag					29	
Fredag					30	
Lördag					31	

Program för 2018.

År 2018	dat	April	dat	Maj	dat	Juni
Stugvärd		A. Boman / Kari		Magnus A / Torbjörn		Leif N / Åke N
Söndag	1					
Måndag	2					
Tisdag	3	Träning i klubbstugan	1	Träning i klubbstugan		
Onsdag	4		2			
Torsdag	5		3			
Fredag	6		4		1	
Lördag	7		5		2	
Söndag	8		6		3	
Måndag	9		7		4	
Tisdag	10	Träning i klubbstugan	8	Träning i klubbstugan	5	Träning i klubbstugan
Onsdag	11		9		6	
Torsdag	12		10		7	
Fredag	13		11		8	
Lördag	14	Nybro OK, dag 1, lång	12		9	
Söndag	15	Nybro OK, dag 2, medel	13		10	
Måndag	16		14		11	
Tisdag	17	Träning i klubbstugan	15	Träning i klubbstugan	12	Träning i klubbstugan
Onsdag	18		16		13	
Torsdag	19		17		14	
Fredag	20		18		15	
Lördag	21		19		16	
Söndag	22		20		17	
Måndag	23		21		18	
Tisdag	24	Träning i klubbstugan	22	Träning i klubbstugan	19	Träning i klubbstugan
Onsdag	25		23		20	
Torsdag	26		24		21	
Fredag	27		25		22	Midsommarläger Öland
Lördag	28		26		23	Midsommarläger Öland
Söndag	29	Målilla OK	27		24	Midsommarläger Öland
Måndag	30		28		25	
Tisdag			29	Träning i klubbstugan	26	Träning i klubbstugan
Onsdag			30		27	
Torsdag			31		28	
Fredag					29	
Lördag					30	Tjoget