

för oss som inte hänger... med huvudet

kontroll

Nr 2 2004



Leif på utflykt i Siggaboda
Foto: Ann-Britt Persson

Klubbinformation

Styrelse

Leif Nilsson	Ordf
Torsten Claesson	Vordf
Barbro Liljequist	Sekr
Ulf Jansson	Kassör
Ann-Britt Persson	Ledamot
Curth Lindsten	Ledamot
Rebecca Martinsson	Suppleant
Lars Henriksson	Suppleant

Kommittéer

Tävlingsteknisk kommitté:

Staffan Käll, Lars Strand, Torsten Claesson, Bengt Karlsson, Göran Liljequist.

Orienteringskommitté:

Kenneth Lövdahl, Jens Lindell, Lars Henriksson, Jörgen Assarsson, Peter Gustavsson, Jessica Nilsson, Maria Gustavsson, Lars Persson, Erik Liljequist.

Skidkommitté:

Jens Lindell, Kenneth Lindell, Jan Lagerblad, Lennart Blomqvist, Curth Lindsten, Ove Johansson.

Ekonomikommitté:

Håkan Persson, Ulf Jansson, Sven Ruther, Leif Nilsson.

Trivselkommitté:

Bodil Ruther, Gun-Britt Pettersson, Mona Neckén.

Stug-Motionskommitté:

Leif Nilsson, Ingvar Svensson, Torsten Claesson, Sören Blom, Bengt Pettersson, Sven-Erik Svensson, Roland Persson, Sven Ruther.

Övriga funktionärer

Tävlingsanmälare orientering:

Börje Nilsson
Mona Neckén

Tävlingsanmälare skidor:

Kenneth Lindell

Tävlingsstatistik:

Karin Folkesson

Klädförvaltare:

Christel Nilsson

PR - Klubbtidningen

Redaktion:

Rebecca Martinsson, redaktör
Lina Neckén
Maria Gustavsson
Annika Liljequist

Webbmaster:

Bengt Karlsson

Utgivningsplan 2004

Nr 1 mars
Nr 2 juni
Nr 3 september
Nr 4 december

Adress: OK Älme, Mistelvägen 17, 343 35 Älmhult

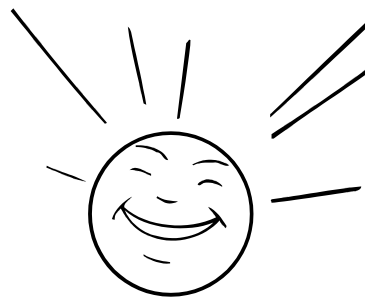
Besöksadress: Fågelvägen

Tel/fax klubbstugan: 0476 - 109 03

E-post: info@okalme.com

Hemsida: www.okalme.com

Ha en skön sommar!





Vi sponsrar



OK Älmes ungdomar

**SAUER
DANFOSS**

Utveckling och produktion av
industri- och fordonselektronik

Sauer-Danfoss (Älmhult) AB, www.sauer-danfoss-almhult.se



Norra Esplanaden 3
343 30 Älmhult
Telefon 102 58, 102 46

ELME FÄRGLAND AB

Danskavägen 9
Tel 0476-101 24

343 31 ÄLMHULT
Fax 0476-146 01

Färg • Tapet • Golv • Kakel
Badrumsinredningar • Golvbeläggningar • Måleri



Sveriges ledande däckservicekedja

Skånevägen, 343 34 Älmhult
Tel: 0476-124 70 • Fax: 0476-198 00

Bostadsfrågan löser vi!



**ÄLMHULTS-
BOSTÄDER AB**

0476-55420

www.almhult.com/almhultsbostader

ICA PUNKTEN ICA
nära nära
0476 - 715 75 Älmhult

Intresserad av att
annonsera här?

Kontakta Ulf Jansson
0476-162 77 eller
info@okalme.com

Stug- och motionskommittén



Förrådsbygget

Som ni alla har sett, har vi startat med förrådsbyggnaden. Bengt har redan lagt ner mycket tid, nu skall vi alla hjälpas åt att snickra, måla och städa. Alla Torsdagar kl 17.30 eller efter egna initiativ övriga dagar.

Spåret

Det ser ut att bli en lösning på spåret, efter en förlikning mellan styrelsen, kommunen och ESC. Vilket innebär att ESC flyttar sin reklamskylt norrut, så att vi kan sätta upp en karta med ny spårinformation i den belysta tavlan. Går allt väl kan vi stå som ansvariga för spåret 1 juli.

Städning stugan

Skärpning !!!! De som städar gör ett bra jobb, men när ni har städat skall ni meddela näste man (kvinna) på listan, genom att lämna budkavlen (städnyckeln) vidare. Glömma sin städvecka är förlåtligt men inte att bryta budkavlen. Budkavlen går!!!!

Veckans bana

Sommaruppehåll på veckans bana, Men det kommer att ligga tre st banor med olika svårighetsgrad i lådan i sommar.

*Stug och motion
Leif*

Tjoget

NATIONELL BUDKAVLEORIENTERING FÖR 20-MANNALAG 10-11 juli 2004

(D=dag, N=natt, G=gryning)

STRÄCKLÄNGDER:

Str 1	7,2 km D	Str 8	7,6 km N	Str 15	4,9 km D
Str 2	3,9 km D	Str 9	5,2 km N	Str 16	8,0 km D
Str 3	2,5 km D	Str 10	5,0 km N	Str 17	6,4 km D
Str 4	7,3 km D	Str 11	6,3 km G	Str 18	2,6 km D
Str 5	2,5 km D	Str 12	2,6 km D	Str 19	5,2 km D
Str 6	6,2 km D	Str 13	7,6 km D	Str 20	7,9 km D
Str 7	4,3 km D	Str 14	3,8 km D		

I banlängderna ingår ca 375 m snitsel.

Sträckorna 3 och 5 motsvarar bana med svårighetsgrad vit.

Sträckorna 2, 12, 14 och 18 motsvarar svårighetsgrad gul.

Sträcka 3 endast för löpare HD14 eller yngre.

Sträcka 7 endast för kvinnliga löpare.

Minst 4 kvinnliga löpare måste ingå i laget.

Max 10 löpare från klasserna/åldersgruppen H18, H20, H21, H35 och H40.

Inga spridningsmetoder förekommer.

ANMÄLAN:

Skall göras via Internet enl anvisningar på Tjogets hemsida www.tjoget.nu senast måndagen den 28 juni 2004.

Anmälningavgift: 1600 kr/lag, inbetalas i samband med anmälan till pg 591029-4 Emmaboda Verda OK.

Anmälan är ej giltig förrän betalning inkommit.

EFTERANMÄLAN:

Kan mottagas mot förhöjd avgift med 500 kr/lag senast torsdagen den 8 juli 2004. Tel 0471-126 83, 106 11, 221 20. Fax nr 0471-135 00 eller via mail info@tjoget.nu

LOGI:

I egna tält och husvagnar (av utrymmeskäl ej förtält) i anslutning till TC.

Max 500 m gångavstånd.

Önskat antal platser beställs och betalas i samband med anmälan.

Avgifter: Militärtält: 200 kr, husvagnar och vanliga tält: 100 kr. Betalas i samband med anmälan. Ange om Ni kommer med buss.

Campingen öppen från lördagen kl 10. Meddela om Ni kommer tidigare.

LAGANMÄLAN:

Laguppställning med namn, födelseår och briccknummer anmäls senast torsdagen den 8 juli 2004 kl 22.00 på Tjogets hemsida: www.tjoget.nu eller fax: 0471-135 00. Om bricka ej anmäls pålägges hyrbricka å 20 kr.

KARTA:

Karta i skala 1:10 000, ekv. 2,5 m. Tryckt 2004. Kartritare: Perola Olsson, Vilshult.

TERRÄNG:

Barrskog med inslag av kulturmark och sankmarker. Skogsbilvägar och stigar i normal omfattning.

Måttligt kuperad terräng, delvis detaljrik.
Mycket varierande framkomlighet. Delvis stenbundna partier.
Hyggen och gallringar förekommer.

SAMLING:

Luvön, ca 6 km S Vissefjärda.
Vägvisning från väg 520 mellan Vissefjärda och Långasjö.

PARKERING:

Parkering för ej campande max 700 m från TC.

START:

Gemensam start kl 16.00 med upprop kl 15.45.
Omstart för samtliga lag på str 8 med ledarlaget ca 01.00. Försenade lag ca 45 min
efter ledarlaget.
Ytterligare omstarter för försenade lag förekommer.

STÄMPLINGSSYSTEM:

SportIdent. Egna brickor får användas.

DUSCH:

Varmdusch utomhus.

SERVERING:

Mycket välförsett marketenteri, öppet under hela tävlingen.

PRISER:

Lagpriser och individuella priser till de främsta lagen.

TÄVLINGSREGLER:

SOFT:s samt de i inbjudan angivna reglerna för tävlingens genomförande.

KNATTEKNAT:

På egen karta i anslutning till TC. Målgång i separat målfälla.

Start lördag mellan kl 16.30 och 18.00.

UPPLYSNINGAR:

Jörgen Fransson, tel 0471-126 83, 070-5820678
Ronny Hjalmarsson, tel 0471-106 11, 070-5492100
Sture Jansson, tel 0471-103 21
Ytterligare upplysningar kommer att finnas på TJOGET:s hemsida www.tjoget.nu.

PRESSERVICE:

Presschef Christer Martinsson tel 0471-123 41
Resultat kan erhållas per fax eller e-post efter förbeställning.

RESULTAT:

Redovisas söndag kväll på Tjogets hemsida.

ANSVARIGA:

Tävlingsledare: Jörgen Fransson, Emmaboda Verda OK och Kurt Bergstrand, Lessebo OK
Banläggare: Ronny Hjalmarsson, Emmaboda Verda OK
Bankontrollant: Stig Karlsson, Lessebo Ok
Tävlingskontr.: Klas-Erik Sturesson, Smålands OF

VÄLKOMNA TILL TJOGETS TJUGONIONDE UPPLAGA
EMMABODA VERDA OK & LESSEBO OK

OK Älmes laguppställning i Tjoget 2004

UK (Peter Gustafsson och Jessica Nilsson) föreslår följande laguppställning inför årets upplaga av Tjoget 2004. UK har tagit hänsyn till de anmälningar som kommit in samt de medlemmar som meddelat att de inte har möjlighet att delta.

Str 1	7,2 km D	Lars Johansson (H18)
Str 2	3,9 km D	Lina Neckén (D18 Elit)
Str 3	2,5 km D	Oscar Björck (H12)
Str 4	7,3 km D	Erik Liljeqvist (H16)
Str 5	2,5 km D	Annika Liljeqvist (D14)
Str 6	6,2 km D	Johan Ruther (H21)
Str 7	4,3 km D	Maria Gustafsson (D20 Elit)
Str 8	7,6 km N	Björn Liljeqvist (H21 Elit)
Str 9	5,2 km N	Jonas Palm (H21 Elit)
Str 10	5,0 km N	Staffan Käll (H40)
Str 11	6,3 km G	Ola Ruther (H21)
Str 12	2,6 km D	Elin Neckén (D21)
Str 13	7,6 km D	Lars Magnusson (H45)
Str 14	3,8 km D	Arne Johansson (H55)
Str 15	4,9 km D	Kenneth Lövdahl (H55)
Str 16	8,0 km D	Olle Sjöfors (H21)
Str 17	6,4 km D	Jerker Nilsson (H35)
Str 18	2,6 km D	Stella Lindqvist (D45)
Str 19	5,2 km D	Göran Liljeqvist (H50)
Str 20	7,9 km D	Lars Strand (H45)

Reserver:

Sven Ruther (H60)	Rebecka Martinsson (D21)
Lars Henriksson (H60)	Mattias Ohlsson (H12)
Niclas Ruther (H21)	Roland Persson (H55)
Torsten Claesson (H65)	Christos Hatzikirkou (H14)
Arvid Lindqvist-Käll (H12)	Håkan Persson (H50)
Märta-Stina Lindqvist-Käll (D12)	Peter Gustafsson (H45)
Bodil Ruther (D55)	Pontus Ekström (H12)
Björn Martinsson (H35)	Barbro Liljequist (D50)
Ingrid Lövdahl (D45)	Gösta Svensson (H75)
Patrik Carlsson (H35)	Gullan Almqvist (D75)
Gunnar Bladh (H70)	Lars Björck (H35)
Kjell Persson (H65)	Kristos Hatzikirkou (H16)

Vid förhinder kontakta UK senast den 20 juni så att vi har tid att göra ändringar i laget och kalla in reserver. OBS! Vid eventuella återbud kan laguppställningen komma att förändras.

Mvh

Peter Gustafsson & Jessica Nilsson

Hur bra är du egentligen?

Då var det dags för andra kollen på hur vår interna utveckling ser ut om man jämför på riksnivå!

HERRARNA

Herrarna först den här gången.

Björn har plockat 100 placeringar, starkt jobbat! Även Jonas går bra och har plockat en bra bit över 100 placeringar. Dessutom går ju Erik L bra, över 400 placeringar bättre!

Staffan har tagit över 4:e platsen från Jakob som rasat ner till 12:e plats, p.g.a. få tävlingstillfällen under våren. Staffan är dock starkt hotad av tre nykomlingar, Lars M, Kenneth och Erik F-B.

Annars är det bara smärre förändringar, det som kan nämnas är väl att Jörgen fallit ur listan, antagligen också p.g.a. för få tävlingar, för så dålig är han väl inte ;-).

Plac	Klass	Herrar	Poäng
392	H21	Björn Liljequist	13.06
671	H21	Jonas Palm	17.31
840	H16	Erik Liljequist	19.66
2090	H40	Staffan Käll	34.84
2122	H45	Lars Magnusson	35.2
2671	H55	Kenneth Lövdahl	41.23
2763	H16	Erik Folkesson-Blom	42.24
2881	H50	Göran Liljequist	43.67
3410	H35	Patrik Carlsson	50.66
3479	H60	Sven Ruther	51.59
3589	H65	Torsten Claesson	53.13
3926	H18	Jakob Assarsson	58.37
3967	H60	Lars Henriksson	58.89
4107	H50	Leif Nilsson	61.34
4290	H35	Jerker Nilsson	64.59
4348	H55	Arne Johansson	65.83
5173	H75	Gösta Svensson	85.29
5685	H80	Gustaf Almqvist	134.7

DAMERNA

Först damerna, där de tre unga håller ställningarna. Jämfört med rikslistan har dom dock tappat alla tre.

Stella däremot har plockat nästan 500 placeringar och har tagit över 4:e platsen internt som Linda hade tidigare. Linda som även fått släppa förbi sig, Barbro, Elin Folkesson-Blom och Gullan, samt Ingrid som är ny på listan! Där kan vi notera att den yngsta och den äldsta på listan, Elin Folkesson-Blom och Gullan, bägge plockade två placeringar jämfört med förra listan. Längst ner har vi Bodil som dock har närmat sig Linda och Jessica, det är tätt i botten, endast 22 placeringar mellan de tre!

Plac	Klass	Damer	Poäng
388	D20	Maria Gustafsson	18.63
553	D18	Lina Neckén	22.64
921	D21	Elin Neckén	30
1170	D45	Stella Lindqvist-Käll	35.01
1553	D45	Ingrid Lövdahl	43.32
1797	D18	Elin Folkesson-Blom	48.46
1894	D70	Gullan Almqvist	50.91
1956	D50	Barbro Liljequist	52.63
2215	D45	Linda Assarsson	59.08
2218	D21	Jessica Nilsson	59.17
2237	D55	Bodil Ruther	66.92

Periodens raket är.... Stella Lindqvist-Käll! Hon plockade 430 placeringar och hotar faktiskt de tre unga flickorna i toppen. Det är bra, visa att ”di gamle” har mer att ge!!

Periodens ras....., Jakob Assarsson. Där verkar musiken tagit ett starkt grepp säger ryktena.

*Allt från er statistik-Nisse; Lars Magnusson,
som vill hälsa till Staffan:
”Passa dig, snart är jag ikapp!”*

Till alla glada funktionärer på vår tävling

Så är det över för denna gången. Som vanligt har det mesta klaffat och ännu ett lyckat arrangemang läggs till handlingarna. Med det fantastiska väder vi fick på vårt vackra TC så räknar jag in arrangemanget på vår topp-3 lista-alla kategorier! Man slås varje gång över vilken stor apparat en orienteringstävling egentligen är. Att alla trådar till slut ska sys ihop ter sig nästan omöjligt från början men hamnar i slutändan alltid rätt. Att det lyckas för oss år efter år beror helt och hållet på alla våra duktiga medlemmar. Några lämnar enormt stora bidrag, andra lämnar mindre, men alla hjälper till i det mån man kan och vill. Och det är ju det som räknas.

Sammantaget var det 670 föranmälda och 220 i öppna och u- klasser vilken tillsammans blev 850 anmälda. En bra siffra jämfört med många andra av vårens tävlingar. Lägg därtill att 49 st barn sprang knatteknatsbanan så kan vi se att framtiden ser ljus

ut för vår idrott. Dessutom är det såklart fina slantar till klubbkassan.

Om det känns tomt så här en vecka efteråt så håll ut, det är bara ett halvår kvar till vår hösttävling den 6 november. Start och mål vid Diö skola. Då håller Leif i trådarna.

Det är också dags att nu lägga in startväxeln inför Smålansskavlen 2006. Här är det verkligen hela föreningen OK Älme som står som arrangör. Tänk redan nu på att inte boka in annat denna höst.

Tack och ha en skön sommar!

Staffan Käll, tävlingsledare 2004



Foto Staffan Käll / Lillie Karlsson

Gubba-10-mila

i Linköping lördag-söndag 31/8-1/9

Nu är det dags för OK Älme att vara offensiva och vässa våra klor. Lite sommarutfodringar piggar alltid upp och det är just det vi behöver just nu. Aktiviteten både på tävlande och tränande verkar ha gått lite på sparlåga i vår. Det är även lite färre anmälda till O-ringen än vad det brukar så många har vilat sig i form till årets H 43-kavle i Linköping.

En mycket trevlig budkavle för de verkliga ”skogsrävarna”. 10 sträckor där medelåldern på laget skalla vara minst 43 år och ingen får vara yngre än 35. Sträckorna varierar från 4-9.5 km. tre sträckor är natt. Eftersom det rör sig om 10 stäckor så behöver vi 12-13 st löpar-kandidater. Kanske vi inte klarar det själva men det går bra att ha kombinationslag med ex FK Finn, OK Gyngge eller Markaryds FK.

Hos oss håller Lars Strand, Staffan Käll och Lars Magnusson i laguttagning och reseplane-ring. Vi räknar med uppslutning från de flesta oldboys så sätt igång och träna; Göran, Kenneth, Arne, Torsten, Jan-Erik, Olle, Patrik, Jerker, Peter, Jörgen, Håkan, Leif, Ulf, Roland, Sven, Lars, Kurt och även våra duktiga damer, Linda, Ingrid och Barbro och Stella.

Ni kommer alla att bli utsatta för övertalningspropaganda så håll er undan om ni ej vill vara med.

Det brukar vara runt 300 lag med så vi ska inte behöva skämmas för oss. En hygglig målsättning är bland de hälften bästa. Läs mer om, tävlingen på www.lok.se/43kavle

Träna på tillropar er de båda "Larsarna" Strand/ Magnusson samt Staffan.

Ungdomens 10-mila

Beträffande U-10-mila kommer vi i år att ha ett lag i H/D 18-klassen tillsammans Nybro OK. Laget är anmält och ett militärtält och en extra campingruta är bokad. Göran kommer att vara lagledare från Älme, så vill du veta mer detaljer kan du kontakta Göran. U-10-mila går den 31 juli i Skövde.

Ett lag är efteranmält i H/D 12-klassen (ny klass för i år) och följande kommer att ingå i laget: Oscar Björck, Johannes Bergman, Sofia Bergman och Carl-Johan Bergman.

Jörgen & Jessika



Vi sponsrar



OK Älmes ungdomar



Vill ditt företag spara pengar?
Vi hjälper dig med lokala
transporter.
Nyfiken? Ring 0476-100 16

**MASKINER OCH TILLBEHÖR
FÖR
SKOG-LANTBRUK-TRÄDGÅRD
VÄLKOMNA TILL**



**CARL NILSSON AB
MASKINAFFÄR**

TEL. 0476-150 60, 343 00 ÄLMHULT

GLASÖGONMÄSTER

Anders Karlsson
Leg. Opt. Kontaktlinnsbehörig

Köpmangatan 6
343 30 Älmhult

Tel: 0476 - 100 77
Fax: 0476 - 100 77



Skånevägen 28 343 34 Älmhult
Tel: 0476-160 88 Fax: 0476-160 89 Mobil: 0708-13 82 58
E-post: anders@kokett.com Hemsida: www.kokett.com

DAVIDS FRISERSALONG
Hantverksgatan 2
343 30 ÄLMHULT

Tel. 0476 - 123 90

SKANSKA

Hus Sydost

Köpmangatan 11, 343 36 Älmhult • Tel: 0476-108 85 • www.skanska.se



Vi sponsrar



OK Älmes ungdomar

PEAB

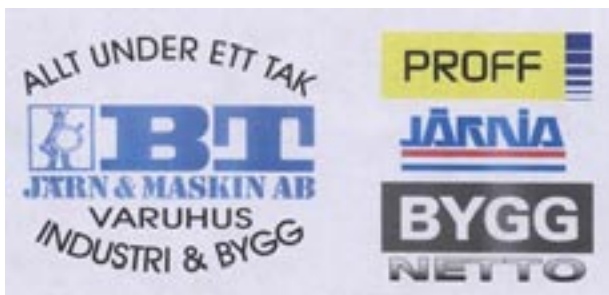
Bygger för framtiden.



ÖHRNS
INGENIÖRSBYRÅ
ÄLMHULT AB



EL - PROJEKTERING - KONTROLL
EL - BESIKTNINGAR - UTREDNINGAR
REVISIONSBESIKTNING FÖR ELEKTRISKA NÄMNDEN (EN)
Tel 0476-124 60, Fax 0476-107 65
Hemsida: www.ohrns.com



Vi finns där du finns.

Ernst & Young AB

Ernst & Young har 80 kontor runt om i landet. Vi hjälper till med frågor inom finans, IT, juridik, organisation, revision och skatt.

Oxorget
343 24 Älmhult
Tfn 0476 - 559 00
Fax 0476 - 559 10

Drottninggatan 14
285 21 Märkyrd
Tfn 0433 - 160 10
Fax 0433 - 165 49

www.ey.com/sweden

ERNST & YOUNG
FROM THOUGHT TO FINISH.™



Hagbloms Måleri

"en nyans starkare"

Torngatan 4, 34331 Älmhult
Telefon 0476-15500, 0708-539840

Åhus Strand

Hotellet vid havet!

Tel: 044 - 28 93 00

TEAM SPORTIA®

Zontävlingar

Den 6 juni ägde årets sista zontävling rum. Resultatet från denna zontävling och det sammanlagda resultatet för alla zontävlingar redovisas på hemsidan. På ungdomssidan vann MarkarydS FK och Älme kom tvåa och på vuxensidan vann FK Finn.

O-ringen

Älmare som är anmälda till O-ringen i Göteborg:

Ragnvald Bladh	H65M
Gunnar Bladh	H70M
Jerker Nilsson	H35M
Maria Gustafsson	D20E
Peter Gustafsson	H45M
Patric Carlsson	H35K
Leif Nilsson	H50K
Christel Nilsson	D50M
Gösta Svensson	H75
Oscar Björk	H12
Elin Folkesson-Blom	D18
Erik Folkesson-Blom	H15
Göran Liljequist	H50K
Annika Liljequist	D14

Erik Liljequist	H16
Barbro Liljequist	Ö10 Maraton
Gerth Tolfte	H35K
Sven Ruther	H60
Torsten Claesson	H65K
Lars Henriksson	H60
Märta-Stina Käll	U2
Arvid Käll	U2
Elin Neckén	D21
Rebecka Martinsson	D21M
Björn Liljequist	H21
Fredrik Johansson	H21M



Vems är benen?

I förra Kontroll kunda man gissa, vems är benen?

Det kan i detta numret avslöjas att benen tillhör Göran Liljeqvists... vem kunde tro det?



Foto: Troligen Barbro...

Som några av er kanske vet så har jag och två kompisar, Lisa och Lotta, på orienteringsgymnasiet i Olofström arrangerat en träningsresa till Tyskland och Tjeckien som projektarbete i skolan. En hel del jobb låg bakom men resan blev väldigt lyckad och här kommer en liten reseskildring i form av en dagbok. (Vissa saker kanske är lite interna)

Dagbok från Tyskland/Tjeckien

1/4. Resan från borgen skulle startat kl. 6 men pga. tre försovningar kom vi inte i väg innan 6,20. Peter och Patrik skulle vara vakna hela natten så de skulle kunna sova i bussen. Patrik lyckades somna sittande i datorstolen och hade inte börjat packa när Lotta kom och väckte honom kl 6,10. I Svåger-
torp hämtade vi upp övriga deltagare. Resan gick via Öresundsbron ner till Rödbby där vi tog färjan till Puttgarden. Sedan väntade ett antal timmar i bussen genom Tyskland. Det som fördrev tiden var bl.a. fotbollskrönikan 95 och Dirty dancing. Vi hann även med ett stopp utefter autobahn, vilka vissa fann väldigt intressant. Lasse och Pillran skulle försöka sig på att ta en genväg till hotellet med det körde fel och efter ett tag gav de upp och frågade efter vägbeskrivningen som vi hade fått av Torben. När vi började närma oss hotellet fick Maria ett samtal där hon tidigt var tvungen att visa sina tyska kunskaper. Väl på plats välkomnades vi av Göran, Sven och Torben. Eftersom Maria visade sig vara en stjärna på tyska så fick hon agera tolk. Hotellpersonalen var väldigt trevlig och bjöd på smörgåsar och ett inte allt för välsmakande te. Efter div. fixande med träningstider, sport ident krångel och mattider skulle vi försöka lära en mattant att göra gröt. Det visade sig vara lättare sagt en gjort. De visste inte var gröt var. Så det blir till att gå upp i morgon och lära dem. På den frivilliga/egna träningen var den branta backen bakom huset och rutschkanan som lockade mest. En större del av kvällen gick även åt till en massa praktiska saker och försök till att prata tyska, vilket till slut gick riktigt bra för vissa av oss. Nu väntar sängen!

2/4. Gick upp kl. 7,30 för att lära mattanten laga gröt. Resultatet var godkänt, lite väl löst kanske. Första träningspasset gick

ca 7 km härifrån på Hartz 2a. banan var lite lagom krävande. Den som inte var trött när den kom i mål kan ju sluta med backintervallerna. Banan var väldigt rolig men jättejobbig. På hemvägen stannade vi till vid en inte allt för välförsedd affär och handlade. När vi kom hem väntade lunchen. Till allas förvåning blev det sauerkraut. Men Lotta lyckades på briljant tyska undvika detta. Maria och Linn tävlade däremot om vem som kunde äta mest, vilket ledde till magknip och håll på nästa träningspass, som var en kortdistans 1,5 km från boendet. Enligt vittnen finns det ganska stora vildsvin i området vilket ledde till blandade känslor. Efter duschen blev det makaroner och några köttbitar. Kvällen avslutades med första deltävlingen i lagtävlingen (rundpingis) och kart genomgång. Förövrigt så heter ganska ziemlich på tyska!

3/4. Dagen började som vanligt med frukost. Två timmar senare var det dags att bestiga berget upp till starten. Träningen var en klassisk bara på Hartz 1. Väldigt kuperad. Vid starten blev Lotta uppskrämd av Markus N att han sett vildsvin och självklart lyckades hon springa ihop med inte mindre än 30 stycken. Torben var på hennes sida, dom är farliga. Maria var snabbast fast hon stuka foten (30 meter från mål). Efter lunchen begav vi oss in till Quedlinburg. Väl där fick vi besöka Görans sportaffär och fick en guidad tur av Torben. Vi hann även med en snabb visit hemma hos honom (det va det skummaste huset vi sett, pyttelitet med tre våningar och jättelågt i tag). Sedan var det dags för sprintkavle, som var deltävling 2 i lagtävlingen. Patrik spurtslug Henrik E. Skogen stank dessutom gräslök. På kvällen blev det middag och glasskalas. Vi hade två födelsedagsbarn, Henrik E och Torben. Torben bjöd på glass. Erik fick i

Lööfs frånvaro ta ton. Innan det var dags för packning och sängdags hann vi med att gå igenom kartorna och en stund på lekplats (livsfarliga ruchen). PS. Malmö är ett ställe för pensionärer som ska dö! DS.

4/4. Vi gick upp och åt den sista frukosten med nutella för att åka i väg till tävlingen i Quedlinburg. På tävlingen fick vi info om mycket björnbärssnår i skogen så det blev till att plocka fram dom långa strumporna. Tävlingen var som citerat ”Den längsta sprintbanan jag sprungit”, kanske inte så jättekul men vi fick i alla fall ett antal segrare i den stenhårda tyska konkurrensen. Innan vi drog vidare mot Tjeckien tackade vi Göran för hjälpen och även han fick en tröja. Sedan väntade en ganska lång buss färd och några avsnitt Hipp Hipp och Forrest Gump innan vi var framme vid det tjeckiska hotellet Penzion Brada. Här fick vi dock inte lika varmt välkomnande som i Tyskland men lite mat fick vi i alla fall i oss innan rummen skulle delas ut. Kvällen blev ganska tidig eftersom alla var ganska trötta. Gemensam dusch kan ju trots allt vara ganska trevligt.

5/4. Vi vaknade för första gången här och det var dags för frukosten som räckte till ungefär 10 personer innan det mesta var slut. Här träffade vi även några orienterare från Hestra som försökte äta upp våran gröt. Det bar i väg mot träningen och där fick många en upplevelse utöver det vanliga i den speciella sandstenen. Men om man tyckte det var speciellt så var det extra speciellt i nationalparken som vi besökte på eftermiddagen. Innan det hann vi även med någon timmes besök i Jicin. När vi kom hem var det snart dags för middag och en deltävling i lagtävlingen vilken bestod av frågesport om dagens händelser. Till våran stora glädje så upptäckte vi att man kunde köpa glass till efterrätt i baren. Kvällen bestod sedan av mys i rummen. Tänk vad lite gröt kan bli grötigt.

6/4. Åt frukost (dock ingen gröt) vid 8,00 som vanligt. Åkte sedan till träning 1 denna dag som var vid en borg (Kosta). Vi lunchen fick killarna som vanligt utöva diverse

knep för att få lite mer mat. Träning 2 var vid en annan borg. Terrängen var väldigt speciell, var det nån som inte bomma blir man ju hyfsat impad. Lasse och Pillran filmade kontroll 21, samma kontroll som vi kollat på 40 min på vägen ner. Men det hjälpte inte alla. På vägen hem hann vi med en (stor) mataffär. Sedan väntade mat och lagtävling (luffarschack). Vi fick även i uppgift att till i morgon hitta på ett eget musikbidrag som ska framföras i morgon. Vissa lag tog det överseriöst och satte i gång direkt (OBS lag 4) Whist var en populär kvällssysselsättning. PS: Kontrollerna bör tas i rätt ordning (1 & 11) DS.

7/4. Idag var vi tvungna att stiga upp och äta frukost redan vid 7,30. men de flesta var förväntansfulla inför Prag besöket så det gick bra. Nu har kökspersonalen börjat lära sig att de behöver fylla på frukosten, så de flesta blev mätta. Kl. 8,30 bar det i väg till Prag. Väl på plats så fick man några timmar på sig att göra vad man ville. Vissa var mer kulturella än andra. Vi höll mest till på Prags lyxgata med alla designaffärerna. Kl 15,30 skulle alla vara tillbaka i bussen. Men när vi satt där och jämförde våra fynd så kom vi fram till att två personer saknades, Erik L och Joakim. Efter en halvtimme kom de äntligen springandes till bussen. När vi kom hem så var det träning. Den utfördes på mer eller mindre seriösa sätt. Efter en hel dag i Prag så är man ganska trött. Sedan var det middag och efter det var det dags för nästa deltävling i lagtävlingen. Alla lagen framförde sina professionellt gjorda bidrag och även Hestra bjöd på ett väldigt imponerande nummer. Kampen blev hård men tillslut vann lag 4 med en version av Lena Ph:s, Det gör ont. Pillran passande även på att dra hela två historier under kvällen. Förhoppningsvis var det hela väldigt roande. Efter detta spelade vissa kort medan andra sysselsatte sig med annat. Pillran kan mer än tre skämt!

8/4. Idag var sista dagen innan vi skulle bege oss hemåt och den startade som vanligt med träning. Det märktes dock att det började närma sig påsk i och med att det blev väldigt kallt och även kom några snöflingor. Vi var väldigt trötta och slitna men

kämpade hårt denna väldigt tuffa träning. På vägen hem fick vi chans att handla upp våra sista babalobas (Tjeckiska pengar) och vi fick väl en hel del konstiga blickar från personalen i affären. Inte så konstig kanske med tanke på att vi nog handlade upp hela deras lager med choklad och tictac som var det populäraste, men man får ju mycket för pengarna och de skulle ta slut.

På eftermiddagen var det dags för final på lagtävlingen i form av en jaktstart där alla i laget deltog och skulle besöka ett visst antal kontroller. Det var dock ganska svåra kontroller, men segrarlaget klarade det bra på 32 min. Vårre var det dock för Roppans lag, han själv hade fått de svåraste kontrollerna och han hade tur att två snälle tjejer (jag och Lisa) sprang ut på en liten extra runda, för på vägen hittade de en väldigt vilsen Roppa som de fick lotsa de sista kontrollerna och in i mål. Sista laget fick en sluttid på 86 min. När vi kom hem till hotellet var det till allas glädje pommefrites till middag och alla kunde äta sig mätta, vi hade väntat på den maten hela veckan. Kvällen gick åt till att packa ihop alla saker innan vi ska stiga upp tidigt imorgon.

9/4. Resan hemmåt startade tidigt på morgonen och snart var vi i Tyskland för att äta lunch. Resturangpersonalen verkade dock inte vilja sälja så mycket mat och suckade varje gång nån beställde pommefrites och tyckte att vi kunde äta nåt annat för det blev så jobbigt för dem. Efter lunchen i alla fall så skickade vi ut lappar till alla i bussen där de skulle skriva vad de hade tyckt varit bra och dåligt med resan så vi kunde göra en utvärdering. Det mesta hade dock varit bra. På vägen hem så genomförde vi också en tävling som Jon och Lasse hade satt ihop, lyssnade på ett band och sedan följde musik och orienteringsfrågor som inte alltid var de lättaste. Cajsa och Mikkel lyckades dock mycket bra och vann tävlingen. Snart var vi i Malmö för att lämna av göteborgarna och vi tackade för en trevlig resa. Vi blev även tackade tillbaks av många som tyckte att det var väldigt roligt. Vid midnatt anlände bussen vid Borgen i Olofström igen och nu återstår bara redovisning av projektet innan vi får betyget.

/Maria

OK Älmes ungdomar i stark brostafett

Hip hurra vad bra. Våra ungdomar försvarade OK Älmes färger i Ljungby brostafett den 17 juni. Yngsta medelåldern av alla lag.

De som sprang var åldermannen Erik Liljekvist, Johannes Bergman, Arvid Käll, Mattias Olsson, Calle Bergman och Sofia Bergman. 5:a i pojk/mixklassen och sammanlagt 34 plats av alla 94 som deltog, (och då var de flesta lagen rena seniorlag).

GRATTIS!



Foto Staffan Käll



Vill ditt företag spara pengar?
Vi hjälper dig med lokala
transporter.
Nyfiken? Ring 0476-100 16

Vecka	Datum	Träning	Information	Tränare	Fika	Samling	Tid
		Tävlingar (urval)	Tävlingstyp				
		Övriga aktiviteter	Information	Ansvar			
Samlingsplatser: F=Klubbstugan Fågelholken vid Fågelvägen, I=Kökhultsskolans idrottshall							
Juli							
###	to 1 jul	Stigmännen-Karlshamn	Havs-OL				
	27 2-4 jul	Fälkenbergs OK	Hallands 3-dagars				
###	lö 3 jul	OK Dacke					
###	sö 4 jul	OK Stigen	DM Sprint				
###	sö 4 jul	OK Dacke					
28	6-7 jul	Garnieby OK	Tjust 2-dagars				
###	l 6 jul	Pan-Kristianstad	Hanöbukens 3-dagars				
###	on 7 jul	Andrarums IF	Hanöbukens 3-dagars				
###	to 8 jul	Pan-Kristianstad	Hanöbukens 3-dagars				
28	10-11 jul	Emmaboda V/Lessebo OK	Tjoget, stafett 20 sträckor				
30	19-23 jul	O-ringen Göteborg	5-dagars				
31	30-31 jul	IF Hagen	U-10-mila				
31	31jul-1 aug	Linköpings OK	43-kavlen, stafett				
Augusti							
###	l 3 aug	Träningsorientering	Svanobodabladet, västra	Peter, Maria			17:30
###	to 5 aug	Löpträning				F	18:00
###	lö 7 aug	Gotlands Bro OK	Gotandsmästerskapen + klassisk				
###	sö 8 aug	Gotlands Bro OK Tornerups IF	GM-stafett ungdom + kortdistans				
###	l 10 aug	Träningsorientering	Svanobodabladet, östra	Familjen Neckén		F	17:30
###	to 12 aug	Löpträning				F	18:00
###	lö 14 aug	OK Silva / Rävetofta OK OK Silva / Rävetofta OK	kortdistans				
###	sö 15 aug	Kexholms SK Hälmösand	ungdomscup SM klassisk, Silva juniorcup				
###	l 17 aug	Träningsorientering	Mahullet	Staffan och Stella		F	17:30
###	l 17 aug	Sidenjö IK	SM natt, Silva Juniorcup				
###	to 19 aug	Löpträning				F	18:00
###	l 21 aug	OK Gisle Skogsöparna	kortdistans, Smålandsdubbeln SM kortdistans, Silva Juniorcup				
###	sö 22 aug	Andersstorps OK	Klassisk, Smålandsdubbeln				
###	l 24 aug	Träningsorientering	Svanobodabladet, östra	Fam Folkesson-Blom		F	17:30
###	to 26 aug	Löpträning				F	18:00
###	fr 27 aug	Näsåjö OK	DM natt, ungdomscup, KM natt				
###	sö 29 aug	Älms OK	DM klassisk distans, ungdomscup				
###	l 31 aug	Träningsorientering	Bonshult	Lars M och Jessica			17:30
September							
###	to 2 sep	Löpträning				F	18:00
###	l 4 sep	Norrhults SOK	DM kortdistans, ungdomscup				
###	sö 5 sep	Växjö OK	DM stafett				
###	l 7 sep	Träningsorientering	Svanobodabladet, västra	Lars H och Rebecca			17:30
###	to 9 sep	Löpträning				F	18:00
###	l 11 sep	OK Dacke Ålvesta SOK	distrikstävling				
###	sö 12 sep	Vänend GN	klassisk med sprintprolog				
###	l 14 sep	Träningsorientering	Gränskartan, Lindås	Olle och Christer			17:30
###	to 16 sep	Löpträning				F	18:00
###	l 18 sep	Skällingsryds FK					
###	sö 19 sep	Vaggeryds SOK					
###	l 21 sep	Träningsorientering	Svanobodabladet, östra	Ulf J och Håkan P		F	17:30
###	to 23 sep	Löpträning				F	18:00
39	25-25 sep	Ronneby OK	Skol-SM				
###	l 25 sep	SOL Tranås Hästveda OK					
###	sö 26 sep	Ålstermo IF					
###	l 28 sep	Orienteringsteknik	Studiecirkel "Full koll"			F	18:00
###	to 30 sep	Löpträning				F	18:00
Oktober							
###	l 2 okt	Hällefors OK Exsjö SOK	Silva Juniorcup, final Lämmeåtaget, ungdomsstafett				
###	sö 3 okt	FK Finn	Klubbmästerskap klassisk				
###	l 5 okt	Orienteringsteknik	Studiecirkel "Full koll"			F	18:00
###	to 7 okt	Löpträning				F	18:00
###	l 9 okt	25-manna	stafett				
###	sö 10 okt	OK Skogsfalken IS Kullen	kort				
###	må 11 okt	Cirkelträning		Linda		I	18:00
###	l 12 okt	Orienteringsteknik	Studiecirkel "Full koll"			F	18:00
###	to 14 okt	Löpträning				F	18:00
###	l 16 okt	Karlsbyhedens IK Karlsbyhedens IK	Daladubbeln Daladubbeln				
###	sö 17 okt	FK Vittus Andrarums IF	Vittuskavlen, stafett partävling				

###	må 18 okt	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 19 okt	Orienteringsteknik	Studiecirkel "Full koll"			F	18:00
###	to 21 okt	Löpträning				F	18:00
###	is 23 okt	Växjö OK	Blåbärskavlen (stafett ungdom)				
###	sö 24 okt	OK Vitse					
###	må 25 okt	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 26 okt	Orienteringsteknik				F	18:00
###	to 28 okt	Löpträning				F	18:00
44	30-31 okt	OK Njudung/OK Bävern	Smålandskavlen				
November							
###	må 1 nov	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 2 nov	Orienteringsteknik				F	18:00
###	to 4 nov	Löpträning				F	18:00
###	fr 5 nov	OK Reftele	natt, ungdomscup				
###	is 6 nov	OK Älme OK Vivit	kortdistans ungdomscup avslutning, kortdistans				
###	sö 7 nov	Hytte OK	långdistans, Hytte 2-mil				
###	må 8 nov	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 9 nov	Orienteringsteknik				F	18:00
###	to 11 nov	Löpträning				F	18:00
###	må 15 nov	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 16 nov	Orienteringsteknik				F	18:00
###	on 17 nov	Zon-möte	OK Älmes klubbstuga	Leif		F	19:00
###	to 18 nov	Löpträning				F	18:00
###	må 22 nov	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 23 nov	Orienteringsteknik				F	18:00
###	to 25 nov	Löpträning				F	18:00
###	må 29 nov	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 30 nov	Orienteringsteknik				F	18:00
December							
###	to 2 dec	Löpträning				F	18:00
###	må 6 dec	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 7 dec	Orienteringsteknik				F	18:00
###	to 9 dec	Löpträning				F	18:00
###	må 13 dec	Cirkepträning		Linda		I	18:00
###	ti 14 dec	Orienteringsteknik				F	18:00
###	to 16 dec	Löpträning				F	18:00
###	sö 19 dec	Julkappsorientering				F	10:00