

för oss som inte hänger... med huvudet

kontroll

Nr 3 2004



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:

Jessica Nilsson

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

Kontrollredaktionen
önskar alla sina
läsare en riktigt
skön höst!





Vi sponsrar



OK Älmes ungdomar

**SAUER
DANFOSS**

Utveckling och produktion av
industri- och fordons elektronik

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

Höstlövet

6 november



Hej alla Älmare!

Vi närmar oss mer och mer vår hösttävling.
Glöm inte att boka den 6 nov. i almanackan.

Tävlingen skall gå i Diö, vid skolan. Lars
Henriksson är banläggare och jag tävlings-
ansvarig.

Lycka till i svampskogen

Leif



Erik på språng



Etappsgrävarinnan Lina

Tävlingsanmälningar

Jag (Jessica Nilsson) har nu övertagit uppdraget att hantera klubbens anmälningar till såväl individuella tävlingar som budkavlar vilket tidigare hanterades av Mona Neckén. Detta kommer att innebära några mindre förändringar som jag hoppas att ni alla har överseende med.

Hur anmäler jag mig till en tävling?

Om du har tillgång till en dator med internetuppkoppling kan du själv enkelt och smidigt anmäla dig till alla individuella tävlingar. Om du inte har gjort det tidigare så är du välkommen att höra av dig till mig (Jessica) för en kort genomgång.

Intresse om att delta i en budkavle ska anmälas till UK dvs till mig (Jessica) eller Peter Gustafsson i god tid innan den anmälningsdag går ut som arrangerande klubb har angivit i inbjudan.

Pärmen i klubbstugan kommer även fortsättningsvis att innehålla inbjudningar till tävlingar, men det kommer inte längre vara möjligt att anmäla sig till tävlingar direkt i pärmen. Detta innebär att ni som tidigare har anmält er i pärmen nu istället får ringa till mig (Jessica) för att göra en tävlingsanmälan.

Hur dags behöver jag åka från Älmhult för att hinna i tid till första start?

Tidigare har en beräknad tid för avresa till samtliga tävlingar anslagits på klubbens två anslagstavlor, men framöver kommer avresetid endast i undantagsfall att anslås.

Om ni har några frågor som gäller tävlingsanmälningar så är ni alltid välkomna att höra av er till mig.

Välkommen med dina tävlingsanmälningar!

Jessica Nilsson

(tfn: 0476-520 28, e-post: jessica.nvh@telia.com)

Giganternats kamp

Årets viktigaste händelse, H 50 i O-ringen.

Görans version

Efter O-ringen har jag många gånger fått frågan Vad var det som hände? Egentligen menar folk Hur i hela friden kunde du få stryk av Leif !!! Efter en mycket vetenskaplig analys har jag kommit fram till vad som hände. Men först lite bakgrund hur det hände.

Etapp 1

Jag drabbades av 2 rejäla hjärnsläpp. Först 300 meters löpning på fel stig efter kontroll 1, sedan lyckades jag dessutom göra en kontrakurs när jag skulle ta kontrollen. Stryk av Leif med 10 minuter på sträckan var ingen drömstart precis. Resten av dagen lite småmissar. Kan inte ens skylla på regnet som slutade i god innan min starttid.

Etapp 2

Tidig start svårare bana allt talade för mig denna dag tyckte jag. Ett mycket bra lopp orienteringsmässigt. Ledning på resultatlistan cirka 1 timma. Det du Leif !!! Tog in mer än halva försprånget som jag gav bort etapp 1.

Etapp 3

Tuff terräng i Skatås. 5 minuters bom på 1:a kontrollen. Fel vägval med åtföljande bergsklättring och överhoppad kontroll förbättrade inte det totala läget. Denna etapp var bara att glömma så fort som möjligt.

Etapp 4

Kortdistans i Torslanda på en karta som dominerades av kala berghällar och sönderskuren terräng. Kom bra in i loppet och sprang in på en ganska bra tid. Ute på banan tänkte jag att här kommer Leif säkert att irra runt i ett bra tag. Efter loppet kunde jag konstatera att ordningen var återställd. 7 minuters ledning i sammandraget. Inget jag kände mig trygg med. En överviktig otränad kropp har sina begränsningar.

Etapp 5

Redan på väg till start ökade oron. Det var tungt att ta sig ut till starten. Flera kilometer upp och ner längs en golfbana. Segade mig igång i ett mycket lågt tempo.

Löparen som startade 1 min efter var kapp efter 500 meter. Vid andra kontrollen kom ytterligare en konkurrent ifatt. 2 minuters miss på kontroll 4 när jag närmar mig kontrollen ser jag Leif springa ut från densamma. Det positiva var att han inte såg mig. Ett par kontroller togs utan problem. Var fanns nu Leif? På väg ut från en kontroll ser jag honom plötsligt, han har inte stämplat. Ett säkert vägval runt om för att spara på de sinande krafterna blir min taktik. Framme vid kontrollen ser jag en stillastående Leif han hade gått mer rakt på att tjänat några värdefulla sekunder. Fortfarande har han inte upptäckt mig. Samma vägval som Leif mot nästsista kontrollen. Han drar ifrån sakta men säkert. In mot kontrollen närmar jag mig Leif och hans vapendragare från Ronneby, de ser osäkra ut. Vi kommer fram till en kontroll, tyvärr inte rätt. Där står vi 3 vilsna gubbar mitt i skogen. Jag fortsätter ensam framåt men drar tyvärr snett och får vända om till den felaktiga kontrollen. Ni kan väl gissa vem som kommer dit från ett annat håll. Firma Nilsson&Ronneby såklart. Med gemensamma krafter hittar vi kontrollen. Än har jag inte gett upp hoppet. Leif har missat sista kontrollen förr.....

Denna gång gjorde Leif inget misstag och det är bara att gratulera till framgången. Skall man förlora mot någon så känns det helt rätt att det är Leif!!! Direkt efter loppet konstaterade blekingen att de hade löpt som ett spjut, inte konstigt att man inte hängde med.

Den där vetenskapliga analysen vad ledde den till:

1. Det är med gamla gubbar som med travhästar att form gå före klass.
2. Man kan nå livs framgång trots suspekta hjälpmedel som tex. Vattensulor

Ett antal gånger efter O-ringen har jag tränat men inte sprungit samma bana som Leif.

Oscar har dock avslöjat varför morfar inte är med..... Kan det vara så att han liksom de stora mästarna drar sig tillbaka obesegrad. Den förträffliga träningen i Borshult hur gick det då? Minnet sviker en gammal man som är trött fet och 52 och heter Göran.

Leifs version

Vi gled in på betongplattan vid Eriksbergskranen i god tid före alla andra. Jag hade redan min målsättning klar att nu eller aldrig, Göran skulle få bita i gräset. Men innan kvällen hade kommit var jag helt slut. Nytt förtält, blåst, regn, betong att fästa spikar i hur lätt är det? Vaknar på morgonen om i hela kroppen efter allt slit. Då kommer det en husvagn Zollifer glidande in på betongplattan. Ut stiger en yrkesman (Björns svärfar) i overål med tumstock i sidan och kniv i bältet. Upp växer tältet fortare än jag hinner få upp ögonen, använder han hammare för att få ner pinnarna? Nej han använder pistol och skjuter ner spikar i betongen. När allt var färdigt och mattor och bord var på plats, då kommer Göran glidande i sin välpolerade (barn arbete) Volvo, han såg helt utvilad ut. När han var installerad slog vi oss ner och tog en läsk (censur) med det var psykkriget i full gång.

Dag 1

Jag hade dragit nitlotten att starta först varje dag, men jag tror att det sporrade. Stärkt i alla muskler med allt slit, fick jag det perfekta loppet med en 70-plats, men före Göran någon minut. Hemma igen, vatten i förtältet men vad gör det, jag leder över Göran för första gången i O-ringens historia. Vi hade en trevlig kväll i alla fall jag.

Dag 2

Morgon den andra dagen, en pina att äta frukost. Christel har satt fram hästmat denna morgonen också. Havrekross med mjölk det är nyttigt säger hon, men det är bara jag som äter det! Orienteringen gick bra även denna dag, utökade ledningen mot Göran.

Dag 3

Har Göran luskat ut vad jag äter till frukost, för nu börjar han vakna till. Knappade in ett par minuter, men än var det ingen fara. Men klart lite kaxigare hade han blivit

Dag 4

Kort distans, lugnt det fixar sig, det är ju bara på en bergknalle utmed kusten. Göran gallopera fram som en travhäst, han har ätit havrekross!! All tid var intagen och han hade gått om mig med 6-minuter. Vad hade jag gjort! Spik i foten? Löst knutna skor? Havet förtrollar? Jag hade missat en kontroll.

Dag 5

Jakt-start 6 minuter efter det kan gå, men då kan jag inte springa på säkerhet, fullt os i en 51-åringens kropp. Smyger upp bakom en gran för att se Göran starta, jag skall inte visa mig, rent psykologiskt blir han nog mer nervös av vetenskapen om att jag står där och trycker någonstans. Kontrollerna går i en flygande fläng, allt stämmer utom att jag inte ser Göran. Näst sista kontrollen, lämnar stigen 50 m för tidigt! Irrar runt en halv minut, då ser jag Göran mellan mig och näst sista kontrollen, han har inte sett kontrollen ännu. Nu kom alla hästkrafterna till nytta (tack Christel). Ett upplopp i glansdagar jag Vann!!!!

Dax för cirkelgympa



Vi startar den 11 oktober 18:00
och jympar en timme

Plats: Klöxhultsskolans
idrottshall.

Vi jympar på 10 måndagar fram
till 13 december.

Alla hälsas
välkomna
Linda

Nya medlemmar

Annalena Andersson
Lars-Göran Eriksson
Victor Eriksson
Lovisa Eriksson

Välkomna till klubben!

Mitt i hösten men snart vårkänslor och vårsång!

Några tävlingar kvar på säsongen, bla Kullaberg, Smålandskavlen, Jättemilen i Danmark och så förstås vår egen tävling, "höstlövet" i Diö den 6 november. Då samlar vi kraft och bjuder på en fin säsongavslutning. Sedan går vintern i en rasande fart och snart är det vårsång, (det är bara 5 månader till 2005 års tävlingsstart).

Själva har vi **vår traditionella vartävling, Kristihimlesfärdsdag, torsdagen 5 maj.** TC är planerat till Ormakullagården i södra delen av Klöxhult. Som vanligt väntar vi mycket folk, säkert runt 800 löpare. Det vore roligt med lite nytt folk på någon av de tyngre funktionärsplatserna. Det behöver vi, speciellt med tanke på att klubben 2006 står som värd för Smålandskavlen. Strax innan jul kommer jag som vanligt att ringa runt för att besätta de olika huvudfunktionärsplatserna. Än så länge är allt ledigt så först till kvarn, (dröj bara inte för länge, de populära platserna brukar gå snabbt).

Lycka till på tävlingarna i höst och vi hörs.

Staffan Käll, 0476-130 01 epost: staffan.kall@brevet.nu

Välkomna på invigning av förrådet



söndagen den 10 oktober kl 15.00



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. Kontaktlinsbehörig

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

ALLT UNDER ETT TAK

BT
JÄRN & MASKIN AB
VARUHUS
INDUSTRI & BYGG

PROFF

JÄRNIA

**BYGG
NETTO**



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"

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

Åhus Strand

Hotellet vid havet!

Tel: 044 - 28 93 00

TEAM SPORTIA®

Skidläger Januari 2005

Vi planerar att arrangera ett skidläger från Torsdag 20/1 t.o.m. Söndag 23/1. Under lägret tränar vi tillsammans, förbättrar skidtekniken och valla kunskaper.

Beroende på plats och snötillgång beslutar vi senare när gemensam avfärd från Älmhult skall ske.

Är du intresserad av en riktigt trevlig skidhelg tillsammans lämnar du din intresse anmälan på anslag I klubbstugan senast Tisdagen 19/10.

Har du några frågor kontakta gärna Kurt Lindsten tel. 22165 eller Jens Lindell tel. 13609.



Tjej vasan och Öppet spår 2005

Under några år har vi arrangerat gemensam resa och logi till öppet spår vilket varit uppskattat bland oss deltagare.

Inför 2005 Tjejvasan Lördag 26/2 och Öppet spår Söndag 27/2 planerar vi därför nu ytterligare en gemensam resa och logi.

Planerar Du att åka tjejvasan eller öppet spår är du välkommen att anmäla ditt in-

tesse för gemensam resa och logi. Anslag finns i klubbstugan och skall göras senast 15/12.

Anmälan till loppet tjejvasan och öppet spår gör du själv.

Frågor till Kenneth Lindell tel. 10542 alternativt Kurt Lindsten tel. 22165



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

Skräddarsy en perfekt löprunda

I tidningen "I Form" jämförs olika sorts löpning och de kommer fram till att löpning offroad har störst fördelar och effekt för konditionen och är även bäst för att undvika skador.

Därför har vi här lite tips som är bra för både flitiga orienterare, asfaltslöpare, skidåkare och passar även utmärkt för soffliggare!

Dessa olika moment är utmärkta att lägga in i sin vanliga löprunda:

1. Mellansvåra backar (som man kan springa uppför)

Fördelar: Naturlig intervallträning som effektivt ökar din puls. Stärker samtidigt benmuskulaturen, baken, ländryggen och framförallt tårna!

Tips: Luta inte för mycket bakåt (risk för att trilla) och jobba effektivt med tårna.

2. Svåra backar (som man nästan inte kan springa uppför)

Fördelar: Fin utsikt om man tar sig upp

Tips: Välj en backe med fin utsikt

3. Branta slänter (som du glider nerför)

Fördelar: Om du har tråkigt jobb kan det förlänga sjukskrivningstiden.

Tips: Hoppa sidledes nerför slänterna så att den första foten pekar nedåt och bakre foten sätts ner tvärs mot fallriktningen. Det ger störst bromseffekt.

4. Omkullvälta trädstammar (träd som har vält eller av annan anledning ligger ner)

Fördelar: Klättringen stärker även överkroppen som ger stabilitet i löpningen.

Tips: Ett par fingerhandskar, till exempel mountainbikehandskar, skyddar händerna mot taggar och flisor. "Tips till Sven"

5. Mindre vattendrag (Kan du hitta ett bredare vadställe med stenar i som du kan använda för att ta dig över torrskodd så är det perfekt)

Fördelar: Här har du chans att få uppleva exotiska fiskar.

Tips: Se kokbok för det mycket goda gäddreceptet.

6. Mjukt underlag (Ett välansvänt ridspår eller en strandslinga med småsten är perfekt)

Fördelar: Det mjuka underlaget stärker framförallt benmuskulaturen och vristmusklerna.

Tips: Se till så att du landar mitt på foten så att du inte landar för hårt och överanstränger akillessenan.

7. Sicksacka mellan klippblock och träd (dvs. att du inte ska springa rakt fram)

Fördelar: Tränar koordinationen så att du kan delta på Lindas Jympa.

Tips: Välj den dynamiska varianten: Ta kurvan så att du landar med det yttersta benet och kasta dig sedan inåt i kurvan och landa med det innersta benet.

Lycka till med den nya löprundan och dela gärna med er av upplevelser i nästa nummer av kontroll!

/Lina och Maria



Detta årets Tjoget var i vädersynpunkt det mest annorlunda jag har varit på. Tjoget som brukar vara en solsäker tävling hade detta året sådan otur att det var spöregn och blåst. Vädret var så dåligt att Barbro var rädd att vi inte skulle få ut bilen från den leriga parkeringen.



Men själva tävlingen var som vanligt, vi var bra med i början men när "de äldre" började springa tappade vi något. Här kan ni följa växlingarna från första sträckan till mål:

Sträcka 1

1	Isak Bergman FK Åsen/Södertälje Nykvarn	39:24	39:24
10	Jonas Palm OK Älme	43:24	43:24

Sträcka 2

1	Vojtech Král Alvesta SOK	20:56	66:17
50	Lars Björk OK Älme	31:37	75:01

Sträcka 3

1	Jesper Nilsson Ulricehamns OK	14:29	82:52
56	Oskar Björk OK Älme	20:25	95:26

Sträcka 4

1	Hans Brolund OK Denseln	39:51	123:01
40	Erik Liljequist OK Älme	44:56	140:22

Sträcka 5

1	Alexander Jogby OK Pan-Kristianstad	16:16	139:26
46	Annika Liljequist OK Älme	22:57	163:19

Sträcka 6

1	Edvin Karlsson OK Denseln	42:00	181:36
45	Jan Lagerblad OK Älme	54:11	217:30

Sträcka 7

1	Sara Svensson OK Pan-Kristianstad	31:10	216:28
48	Elin Necken OK Älme	46:09	263:39

Sträcka 8			
1	Peter Arnesson Ulricehamns OK 1	52:01	269:31
55	Björn Liljequist OK Älme	68:52	332:31
Sträcka 9			
1	Lennart Söderberg IK Hakarpspojarna 1	42:05	311:39
56	Maria Gustafsson OK Älme	50:41	383:12
Sträcka 10			
1	Andreas Källming IK Hakarpspojarna 1	34:40	346:19
48	Staffan Käll OK Älme	43:12	426:24
Sträcka 11			
1	Stefan Sandahl IK Hakarpspojarna 1	47:40	393:59
51	Göran Liljequist OK Älme	71:12	497:36
Sträcka 12			
1	Linda Sjögren IK Hakarpspojarna 1	21:48	415:47
49	Stella Lindqvist OK Älme	23:36	521:12
Sträcka 13			
1	Markus Karlsson IK Hakarpspojarna 1	47:36	463:23
46	Lars Magnusson OK Älme	56:09	577:21
Sträcka 14			
1	Åsa Eskilsson IK Hakarpspojarna 1	29:06	492:29
42	Lars Henriksson OK Älme	37:01	614:22
Sträcka 15			
1	Anna Envall IK Hakarpspojarna 1	37:27	529:56
43	Torsten Claesson OK Älme	49:21	663:43
Sträcka 16			
1	Mattias Karlsson IK Hakarpspojarna 1	43:17	573:13
44	Olle Sjöfors OK Älme	57:27	721:10
Sträcka 17			
1	<u>Andreas Jansson</u> IK Hakarpspojarna 1	36:27	609:40
55	Patrik Carlsson OK Älme	73:43	794:53
Sträcka 18			
1	Helena Sönsteröd IK Hakarpspojarna 1	15:56	625:36
56	Gunnar Blad OK Älme	25:31	820:24
Sträcka 19			
1	Andreas Rangert IK Hakarpspojarna 1	31:56	657:32
56	Sven Ruther OK Älme	51:05	871:29
Sträcka 20			
1	David Andersson IK Hakarpspojarna 1	45:33	703:05
56	Lars Strand OK Älme	66:10	937:39

Export
från
OK Älme

Till nästa år tycker jag att vi ska ha som målsättning att placera oss något bättre eftersom vi säkert har kapacitet till det.

//Annika Liljequist

Hur bra är du egentligen?

Jaha, hur står det till med vår status jämfört med övriga sverige....och andra klubbmedlemmar?

Vi börjar med damerna där det inte hänt något i toppen. De sex första verkar vara stabila damer.

Maria fortfarande i ledningen, som hon förstärkt med några poäng. Hon har även plockat 36 placeringar på rikslistan!
Bra jobbat!

Flest placeringar har dock Elin Folkesson-Blom plockat, över 200!! Riktigt bra!

Annat att notera, Barbro, Linda och Jessica har fallit ur listan. Tänk på att ni måste ha sex tävlingsresultat inom ett år för att få vara med på listan.

Ny på listan är Christel, Välkommen!

Plac	Klass	Damer	Poäng
352	D20	Maria Gustafsson	17.8
795	D18	Lina Neckén	27.92
916	D21	Elin Neckén	30.51
1295	D45	Stella Lindqvist-Käll	38.81
1395	D45	Ingrid Lövdahl	41.19
1578	D18	Elin Folkesson-Blom	45.3
1851	D70	Gullan Almqvist	51.36
2309	D55	Bodil Ruther	64.12
2877	D50	Christel Nilsson	121.77

Sedan herrarna... här har det hänt lite mer men inte i toppen, även om det verkar vara något på gång.... Dels börjar Jonas närma sig Björn i den absoluta toppen, nu skiljer endast 20 placeringar.... Dels är det som vanligt en av ungtupporna som pressar på uppåt, Erik Folkesson-Blom. Han har plockat över 500 placeringar!!! Men di gamle, Staffan och under-teknad, håller ställningarna fortfarande!

Nämnas kan också att alla tre i toppen har plockat, det är starkt.

En nykomling, Lars Strand, direkt in på 8:e!!

För övrigt några smärre omkastningar, Torsten bytte plats med Sven Ruther, Arne gick om Jerker.

Två nya, Gunnar och Ragnvald Bladh gick in och förbi Gustaf trots att Gustaf plockat över 200 placeringar.

Plac	Klass	Namn	Poäng
354	H21	Björn Liljequist	12.31
378	H21	Jonas Palm	12.81
707	H16	Erik Liljequist	17.76

2122	H40	Staffan Käll	35.29
2124	H45	Lars Magnusson	35.31
2190	H16	Erik Folkesson-Blom	36.25
2505	H55	Kenneth Lövdahl	39.87
2865	H45	Lars Strand	44.49
3200	H50	Göran Liljequist	48.96
3329	H65	Torsten Claesson	50.65
3419	H60	Sven Ruther	51.7
3701	H60	Lars Henriksson	56.11
3869	H50	Leif Nilsson	59.2
4098	H55	Arne Johansson	63.01
4285	H35	Jerker Nilsson	66.91
4896	H75	Gösta Svensson	82.99
5058	H70	Gunnar Bladh	89.63
5395	H65	Ragnvald Bladh	126.87
5403	H80	Gustaf Almqvist	129.28

Periodens raket:

Helt klart Erik Folkesson-Blom! 573 placeringar har han gått upp!! Strålande Erik!!

Periodens ras:

En överraskning, Göran Liljeqvist. Tappat 391 placeringar. Formsvacka eller....

Allt från er statistik-Nisse, Lars Magnusson

Som vill hälsa till Staffan: noterade du att jag endast är två (2)...TVÅ! placeringar efter dig nu! Tyvärr bidrar nog inte mitt Kort-DM resultat till att komma närmare...

Oktober

40	lö 2 okt	Hällefors OK Eksjö SOK	Silva Juniorcup, final Lämmeltåget, ungdomsstafett			
40	sö 3 okt	FK Finn	Klubbmästerskap klassisk			
41	ti 5 okt	Löpträning	Studiecirkel "Full koll"		F 18:00	
41	lö 9 okt	25-manna	stafett			
41	sö 10 okt	OK Skogsfalken IS Kullen	kort			
42	må 11 okt	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
42	ti 12 okt	Löpträning	Studiecirkel "Full koll"		F 18:00	x
42	lö 16 okt	Karlsbyhedens IK	Daladubbeln			
42	sö 17 okt	Karlsbyhedens IK FK Vittus Andrarums IF	Daladubbeln Vittuskavlen, stafett partävling			
43	må 18 okt	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
43	ti 19 okt	Löpträning	Studiecirkel "Full koll"		F 18:00	x
43	lö 23 okt	Växjö OK	Blåbärskavlen (stafett ungdom)			
43	sö 24 okt	OK Vilse				
44	må 25 okt	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
44	ti 26 okt	Löpträning			F 18:00	x
44	to 28 okt	Orienteringsteknik	Bävern		F 18:00	x
44	30-31 okt	OK Njudung/OK Bävern	Smålandskavlen			

November

45	må 1 nov	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
45	ti 2 nov	Löpträning			F 18:00	x
45	to 4 nov	Orienteringsteknik	Slingor		F 18:00	x
45	fr 5 nov	OK Reftele	natt, ungdomscup			
45	lö 6 nov	OK Älme OK Vivill	kortdistans ungdomscup avslutning, kortdistans			
45	sö 7 nov	Hylte OK	långdistans, Hyltes 2-mil			
46	må 8 nov	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
46	ti 9 nov	Löpträning			F 18:00	x
46	to 11 nov	Orienteringsteknik	Bävern		F 18:00	x
47	må 15 nov	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
47	ti 16 nov	Löpträning			F 18:00	x
47	on 17 nov	Zon-möte	OK Älmes klubbstuga	Leif	F 19:00	
47	to 18 nov	Orienteringsteknik	Slingor		F 18:00	x
48	må 22 nov	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
48	ti 23 nov	Löpträning			F 18:00	x
48	to 25 nov	Orienteringsteknik	Bävern		F 18:00	x
49	må 29 nov	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
49	ti 30 nov	Löpträning			F 18:00	x

December

49	to 2 dec	Orienteringsteknik	Slingor		F 18:00	x
50	må 6 dec	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
50	ti 7 dec	Löpträning			F 18:00	x
50	to 9 dec	Orienteringsteknik	Bävern		F 18:00	x
51	må 13 dec	Cirkelträning		Linda	I 18:00	
51	ti 14 dec	Löpträning			F 18:00	x
51	to 16 dec	Orienteringsteknik	Slingor		F 18:00	x
51	sö 19 dec	Julklapsorientering			F 10:00	

Femdagars i MARATHON-klass

I Uddevalla 2003 fick vi första inbjudningen till Göteborgs femdagars. Det framgick att det skulle finnas en ny klass – marathon. Det skulle vara långt och lätt. Redan då bestämde jag att denna klass var något jag ville pröva på. Marathon vet väl de flesta att det handlar om 42 195 meter. Uppdelat på fem delsträckor skulle detta bli ungefär 8,4 km per dag. Det lät helt realistiskt. Jag spekulerade på om jag skulle bli den enda orienteraren som hoppade in i denna klass. I O-ringentidningen fanns under året en intervju med “Rosa Pantern”, känd men inte jätteduktig löpare. Honom kanske man kan ha en intern kamp med, tänkte jag.

När startlistan fanns klar på internet var det ungefär 130 herrar och damer i startfältet. De flesta tävlade för orienteringsklubbar. Ytterligare ett känt namn dök upp – Susanne Johansson, femma på årets Stockholm marathon och svensk maratonmästarinna på 2:50. Det här blir tufft.....

En hastig blick på distanserna gjorde att jag fick skrämshicka: fyra etapper med ca en mils bana och kortdistansetappen på fem km! Dessutom började första dagen med tre km till start. Vad hade jag egentligen gett mig in på? Så här blev det:

Etapp 1

Störtregn hela vägen till start och under mesta delen av banan. Vis av fjolåret när jag tvingades bryta för att jag inte såg med mina glasögon hade jag letat fram mina bättre begagnade kontaktlinser. Inte helt lätt att se med eftersom styrkan inte var som på glasögonen, men förhoppningsvis skulle inte kartan innehålla för många detaljer. Jag var övertygad om att det enbart skulle röra sig om väglöpning så orienteringsskorna låg på hyllan hemma, hade bara packat ner joggingskor. Detta var absolut helt förkastligt, i regnet blev allt utom rena alfastvägar hala och slippriga så det gällde att springa riktigt försiktigt. Banan lagom svår, kontrollerna satt inte direkt i vägkorsningarna utan en

bit in från stigen, vid ett tillfälle följde vi ett viltstaket.

Detta gjorde att de personer som inte hade någon orienteringserfarenhet alls hamnade lite i bakvattnet, jag gick i mål 36 minuter efter etappsegraren på en placering runt 40. Rätt OK. Långt före Susanne Johansson och placeringen efter Rosa Pantern.

Etapp 2

Superlätt, men missade näst sista och förstod inte ens var jag var. En liten kille tyckte riktigt synd om mig och visade mig utan att jag hade frågat. Tack! Här kunde alla terränglöparna visa framfötterna, och det visade sig på tiderna. 30 minuter efter segraren känns ganska OK. Killen som hämtade etappsegerpriset var ung och vältränad, så det är knappast lönt att ta upp kampen. Även idag långt före Susanne och tio placeringar före Rosa P.

Etapp 3

Skatåsetappen. Betydligt svårare än tisdagen, men inga konstigheter, konditionen har väl varit bättre, inte bortförklaringar. Stabilt exakt 30 min efter segraren, före Rosa P men Susanne J bröt.

Etapp 4

Torslandaetappen. Här hade nog en ny banläggare sett dagens ljus. Vi, som de flesta andra, var uppe på hållarna utan någon punkt att läsa in oss på, och bommade, bommade, bommade. Svårigheten speglades i resultatet för löparna, trots att jag var ute på lång turné (65 minuter) hade jag massor med folk bakom mig. Susanne gick runt idag på 80 minuter, själv var jag en halv minut före Rosa P.

Etapp 5

Äntligen kanonfint väder och jag kunde springa med de vanliga glasögonen. Kartan såg ut som den skulle, allt gick som tåget. Gick ut strax före ett koppel med tanter i min egen ålder. De kom snabbt ikapp mig och sprang ifrån, men de var hela tiden

inom synhåll. Ungefär mitt på banan kunde man snedda en liten bit i terrängen istället för att springa runt på den kurviga stigen. Det gjorde jag, och vips hade jag alla damerna bakom mig. Inga större missar och de kom aldrig ikapp igen. Rosa Pantern sprang om mig strax innan upploppet, inget att göra något åt.

I mål som 51:a (Rosa P slutade som 67:a) och 9:e dam. Godkänt för en D50, tycker jag.

I senaste numret av Skogssport kunde vi läsa om kenyanen som blev etappsegrare tredje dagen, han hade en totaltid som var 50 minuter längre än min. Ofattbart för mig!

Kommer klassen igen i Skillingaryd är det inga tveksamheter vad jag kommer att välja.

/Barbro

OK Älmes planeringsdag

Boka in den 4 december i era kalendrar

Full koll

Vill du...

- ... lära dig de orienteringstekniska grunderna?
- ... få tips och idéer på hur du kan tänka orientering?
- ... träna orientering teoretiskt och praktiskt på spännande kartor och banor?
- ... diskutera orientering med kompisar och ledare?

I så fall ...

... har vi något för dig nämligen studiecirkeln "Full koll".

Vi träffas i klubbstugan tre tisdagar under våren och fyra under hösten 2004. Vid varje tillfälle tar vi upp ett nytt intressant ämne. Studiecirkeln är till för dig, ung som gammal, som har grundläggande kunskaper i hur du använder karta och kompass.

Varje träff omfattar 45-90 minuters teori och praktisk övning och avslutas med gemensam fika. Du tillhandahåller ett eget exemplar av häftet *Full koll*.

OBS! För att räknas som deltagare i studiecirkeln skall du delta vid någon av de tre första träffarna och vara med vid minst tre tillfällen.

Program

16	mars	kl. 18.00	Kompassen
23	mars	kl. 18.00	Höjdkurvor
30	mars	kl. 18.00	Att växla teknik och fart
28	sept	kl. 18.00	Höjdkurvor fortsättning.
5	okt	kl. 18.00	Att använda nya ledstänger
12	okt	kl. 18.00	Enklare vägval
19	okt	kl. 18.00	Kontrolltagning – att förenkla

Frågor

Om du har några frågor angående studiecirkeln är du välkommen att höra av dig till någon av cirkelledarna: Jessica Nilsson eller Jörgen Assarsson.

Välkommen!
Orienteringskommittén OK Älme

