

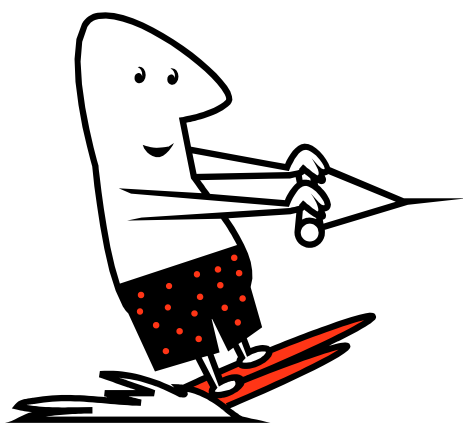
för oss som inte hänger... med huvudet

kontroll

Nr 2 2005



Njut av
sommaren!



Klubbinformation

Styrelse

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

Kommittéer

Tävlingsteknisk kommitté:

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

Orienteringskommitté:

Kenneth Lövdahl, Elin Folkesson-Blom, Lars Henriksson, Maria Gustavsson, Jessica Nilsson, Stellan Lindquist-Käll, Lars Henriksson, Erik Liljequist, Lars Magnusson, Jörgen Assarsson

Skidkommitté:

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

Ekonomikommitté:

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

Trivselkommitté:

Bodil Ruther, Mona Neckén.

Stug-Motionskommitté:

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

Övriga funktionärer

Tävlingsanmälare orientering:

Jessica Nilsson

Tävlingsanmälare skidor:

Kenneth Lindell

Tävlingsstatistik:

Karin Folkesson

Klädförvaltare:

Christel Nilsson

Valberedning:Stellan Lindquist-Käll,

Maria Gustavsson, Kenneth Lindell

PR - Klubbtidningen

Redaktion:

Rebecca Martinsson, redaktör

Lina Neckén

Maria Gustavsson

Annika Liljequist

Webbmaster:

Bengt Karlsson

Utgivningsplan 2005

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



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



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
0476 - 715 75 Älmhult

Intresserad av att
annonsera här?

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

Vi testade en ny idé

Det finns säkert en massa vuxna som skulle gilla att orientera, resonerade vi. Sådana som kommer ihåg att de tyckte det var rätt kul med orientering i skolan (fast man inte skulle tycka det). Och sådana som har börjat jogga som vuxna och som upptäckt att de gillar att vara i skogen. Där det är lugnt och grönt.

Sagt och gjort:

Efter en kort annons-sväng, där vi betonade att detta gällde vuxna, dök sju hugade elever upp.

Första kvällen körde vi teori och en kort kartpromenad. Det finns en enorm massa termer, förkortningar, färger och symboler att lära sig, för den oinvigde. "TC", "totempåle", "pinnen", "ekvidistans", "grov-kompass"... Efter några timmars ivrigt studerande och skrattande åkte de fullmatade hem - med läxor.

På lördagen gick vi igenom hemuppgifterna och sedan fick de springa några korta banor. Och så kom söndagen, då det var premiär på en riktig tävling! Solen sken och alla klarade sig med glans!

Kanske har du redan hejat på nån av våra nya medlemmar? Det är Mia, Katrin, Daniel, Birgitta, Maggan, Åse och Ylva. Ge dem gärna ett handtag, det är mycket att hålla reda på i början (bara att hitta till träningar och tävlingar kan vara nog så trixigt).

Till sist kan vi konstatera att vi "tränare" lärde oss en massa, också. Och att vi hade kul!

Stella, Göran och Staffan

Naturpasset

Naturpasset i Hallaryd finns till försäljning från 5/6 fram till 15/8 2005.

Försäljningsställen: Team Sportia (Älmhult), Hallarydsgården och hos Gunnar Bladh (tel. 0479-72111).

Startplats: Hallarydsskolan



Nordiska Mästerskapen i Orientering



Chauffören



Förlägningen inne



förlägningen ute



Supportrarna

När det blev officiellt att Erik var uttagen till Nordiska Mästerskapen i Orientering i Norge bestämde vi oss kvickt för att han måste ha en hejar-klack. Denna bestod av Barbro, Annika och Erik F-B. Planen var att vi skulle följa de två första tävlingarna, dvs. den klassiska distansen och sprintdistansen.

Centralorten var Notodden i norska Telemark, ca 6 mil väster om Oslo, där samtliga distanser utom sprinten skulle gå. Den skulle gå av stapeln nere i Brevik på norska sydkusten.

Onsdag – resdag

Vi gav oss iväg onsdag morgon, för att hinna fram i god tid. Det blev två stopp på svenska sidan:

- ◆ en fikapaus och tankning strax norr om Göteborg
- ◆ ett stopp på shoppingcentret före norska gränsen. Annika hade glömt sovsäck och liggunderlag, så det fick bli komplettering av utrustningen.

Väl framme vid norska gränsen började hållregnet, men vi hade ett antal timmar kvar att köra, så vi tog det med ro. Vi hade fått veta att det numera går en tunnel under Oslofjorden och vidare en motorväg en bit mot Drammen. I Norge är de flesta vägar som är markerade som riks- och europavägar ganska små, om de inte är betalvägar. En riksväg kan mycket väl vara som vägen mellan Pjätteryd och Hamneda. I Drammen rådde totalt trafikchaos, så blotta tanken på att passera denna ort även på hemvägen gjorde mig smått nervös.

Väl framme i Notodden spikade vi förlägningen, trots urdålig skyltning. Den var väldigt enkel, dvs total avsaknad av TV, radio och varmdusch. Kylskåp fick vi dela med några andra personer, en dam som tävlade för Nya Zeeland, hennes väninna och en baby.

Efter många timmar i bilen skulle vi äntligen äta. Det blev Notoddens pizzeria, där vi beställde varsin pizza.

De var mycket goda, men priset höll norsk prisnivå; 90 norska kronor för varje pizza! Det märks att Norge är ett av världens dyraste länder.

Torsdag – långdistans

Efter många timmars välbehövlig sömn var det dags att åka ut till etappen. Efter någon minut tog vi upp en liftare. Detta gör jag normalt inte, men jag tyckte han såg ut som en typisk orienterare. Det visade sig att han var dansk, boende i Norge, och han hade tränat tre av de norska juniorerna som ställde upp.

Vi köpte en startlista för att kunna följa deltagarna lite bättre. Första start var 10:00, Erik skulle gå ut 10:29. Målområdet var vackert och högt beläget och på fotbollsplanen där vi väntade fanns det även en stor läktare. En publikkontroll en bit upp i backen gjorde att man fick bra överblick. Sistakontrollen var också synlig från målområdet, så det var en bra plats att ta bilder på.

Några av juniorerna rapporterades på fina radiotider, dock inte Erik. När vi väl såg honom på publikkontrollen insåg vi att han skulle få ganska lång tid i mål. Men det fanns många andra att heja in, vi hade bra koll tack vare vår startlista och en bra speaker. Han var inte som Per Forsberg, men närapå. Vi hejade in nästan samtliga svenska herr- och damjuniorer och lite andra personer som vi tyckte såg ut att behöva extra support.

Erik Rost, som vann distansen på 1:08:58, kom i mål i mitten av fältet. När vår Erik kom fick vi inte en chans att prata med honom. Han var rejält besviken och prioriterade dusch och stretch. Efter en stund kom han och pratade med oss, och han visade sina vägval på kartan som vi hade köpt. Han hade missat första kontrollen rejält, och det tog en stund innan han hade hittat flytet i löpningen. Men det skulle komma nya chanser nästa dag. Henrik Jansson blev också han inhejad av oss, även han var en bit efter Rost.

Kvällens middag var av något mer normal prisklass. Det var kinamat och jättegott. Klockan var inte mer än ca 20:00 när vi var tillbaka på förläggningen, så det var en glad överraskning att Friskis&Svettis hade träning, så vi hade lite att kolla på under kvällen. När vi hade tittat på dem en halvtimme, var det dags att äta stora portioner norsk glass, som hade hunnit bli lagom smält. Man blir hungrig av motion.

Fredag – sprintdistans

Idag hade vi sovmorgon. Första start var inte förrän klockan 15:30, då damjuniorerna skulle starta, därefter dags för herrjuniorer 16:00.

Vi gav oss iväg från Notodden någon gång på förmiddagen, och körde en liten vacker väg över bergen ner mot kusten. Det tog några timmar, men nere vid havet möttes vi av en underbar utsikt. Brevik är, som namnet låter, en bred vik in från havet. Det verkade som om alla i det lilla samhället hade båt, för det var fullt med båtar av alla storlekar längs viken. Vi hittade raskt in i centrum, där funktionärerna höll på att bygga upp start- och målplatsen. Vi hittade en fin bänk där vi slog oss ner för att följa tävlingen. Från bänken kunde vi se allt:

- ☺ starten
- ☺ målet
- ☺ publikkontrollen
- ☺ strategiska vägvalet efter publikkontrollen
- ☺ sistakontrollen och spurten

Under väntetiden tog Erik och Annika varsin glass. Här var det norska priser igen: 27 norska kronor för en liten, liten mjukglass, modell IKEAs barnbägare, fast med topping!

Även idag köpte vi startlistor för att kunna följa tävlingen bättre. Tjejerna blev inhejade, speciellt de svenska, men även andra som sprang vackert eller av andra anledningar. Helena Jansson återställde ordningen bland damjuniorerna efter gårdagens femteplacering.

Efter gårdagens missar fick Erik starta allra först i herrjuniorklassen. Vi fick in

en bra radiotid på honom, men efterhand som tävlingen gick vidare lyckades en hel del av killarna komma ner på bättre tider. Det kändes därför som om Eriks tid i mål var lite för lång, han hade 15:24. Vi hade läst att banläggaren hade tänkt sig en segrartid på 14:30. Henrik hade bommat i början av banan och kom i mål sekunden efter Erik.

Innan start hade vi plockat ut ett antal favoriter till segern. Patrik Karlsson från Växjö OK var en av dem, eftersom han vunnit sprintdistansen vid uttagningstävlingarna i Värmland några helger tidigare. Han startade i mitten av fältet, och när han kom i mål med bästa tiden kändes det som om det skulle hålla hela vägen. Det gjorde det också, kul att segern gick till Småland.

Efter att juniorklasserna hade avgjorts var det dags för hemfärd. Erik F·B skulle åka på skolresa på lördagsmorgonen, så vi hade lite bråttom hem. Tack och lov var det mycket lättare att komma runt Drammen nu, och redan vid åttatiden var vi inne på den svenska sidan. Första stopp blev McDonalds i Uddevalla, därefter Varberg. Hemma i Älmhult och de sköna sängarna ca 02:00.

Här kommer några av resultaten från tävlingarna:

Långdistansen torsdag

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1. Erik Rost, Sverige | 1:08:58 |
| 2. Olav Lundanes, Norge | 1:09:17 |
| 3. Öystein Sörensen, Norge | 1:10:57 |
| 18. Henrik Jansson, Sverige | 1:20:20 |
| 30. Erik Liljequist, Sverige | 1:31:00 |

Sprintdistansen fredag

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. Patrik Karlsson, Sverige | 13:18 |
| 2. Olav Lundanes, Norge | 13:29 |
| 3. Erik Rost, Sverige | 13:37 |
| 24. Erik Liljequist, Sverige | 15:24 |
| 26. Henrik Jansson, Sverige | 15:26 |

Kortdistansen lördag

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. Öystein Sörensen, Norge | 27:12 |
| 2. Magne Daehli, Norge | 28:01 |
| 3. Lauri Oikarinen, Finland | 28:34 |
| 21. Erik Liljequist, Sverige | 32:10 |
| 22. Henrik Jansson, Sverige | 32:11 |

Sammanfattningsvis kan det vara nästan lika spännande att se när de riktigt duktiga tävlar på de stora mästerskapen som att vara ute själv i terrängen. Men vi kommer att satsa för fullt när det är dags för Tjoget!

Vi som var där när det gällde:

Barbro Annika Erik



Patrik Karlsson, sprintmästaren



Henrik på väl mot mål



Mikael Kristensson på väg mot mål

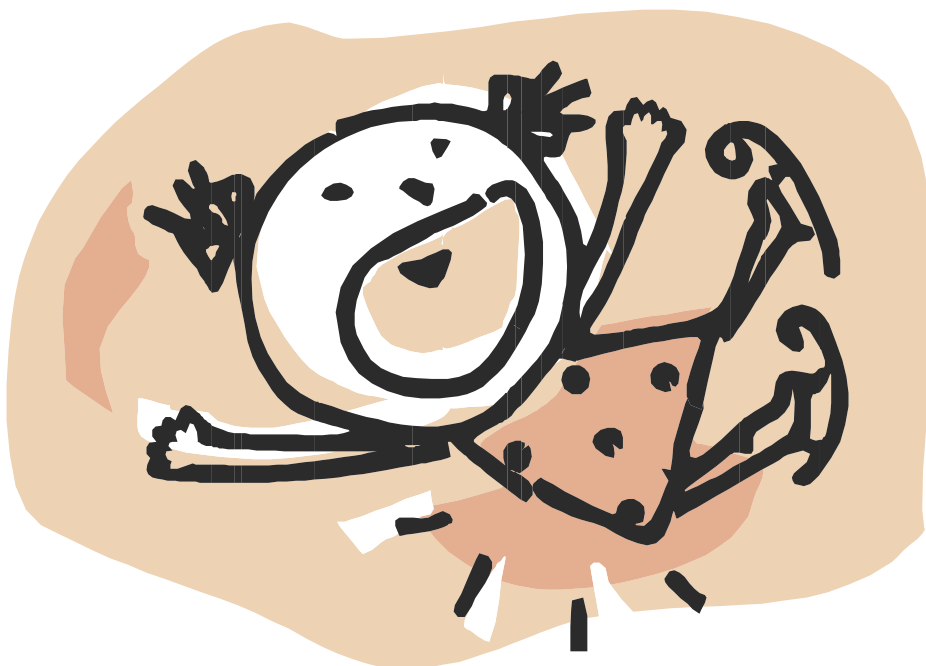


Erik vid sista kontrollen

“Orienterare skadar sig sällan”

Så brukar det låta och för det mesta tycks det stämma.
Men inte förra tisdan, då hade Sven Ruther otur! Han snubblade på en rot eller stubbe och kom att snurra runt i luften, så att han landade med ryggen på en sten. Luften gick ur honom, men han lyckades - likblek - stappla i mål. Då blev han transporterad med ambulans till Ljungby, där man konstaterade att han hade brutit 4 (fyra!) revben! Enligt de som vet, finns det nästan inget som gör så ont, som att bryta revbenen (den som drabbas brukar försöka låta bli att andas, men det funkar ju inte).
Sven vilar nu upp sig hemma och som den hårding han är, kommer vi nog snart att få se honom i skogarna igen.

Krya på dig, Sven!



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

O-ringen 2005 i Småland

Många Älmare har nu anmält sig till årets upplaga av O-Ringen och för er som ännu inte har gjort det så finns det möjlighet att efteranmäla sig t o m den 16 juli.

Anmälan

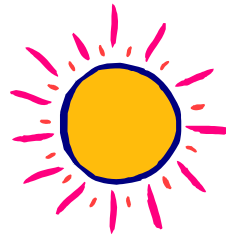
Ordinarie anmälan kan göras t o m den 18 maj 2005. Tidig anmälan och betalning av avgifter kostar mindre. Efteranmälningar kan tas emot till och med 16 juli. Till direktklasser behövs ingen föranmälan.

Löpare som tillhör svenska klubbar anmäler sig via "klubben online".

Avgifter

Anmälan och betalning av avgiften ska ske senast angivna datum. För uppgifter om priser och klasser hänvisas till inbjudan.

2004-11-01 första omgången
2005-03-01 andra omgången
2005-05-18 tredje omgången
-2005-07-16 efteranmälan



Betalning

Anmälan och bokningar är giltiga först när avgifterna är betalade.

Inbetalning görs på: Bankgiro 5408-1971 O-ringen 2005

OBS! Vid alla inbetalningar ska klubbnummer anges (OK Älme 12829)

Boende

Vid bokning av campingplats senast den 18 maj 2005 erhålles klubbvis camping.

Transporter

Parkeringsdekaler och busskort beställs vid anmälan senast den 18 maj 2005.

Jessica Björck (Tfn: 0476-520 28, E-post: jessica.nvh@telia.com)

Följande har anmält sig till O-ringen 2005

32 stycken klubbmedlemmar har anmält sig till O-Ringen 2005!

H12	Johannes Bergman
H12	Oscar Björck
H13	Carl-Johan Bergman
H16	Erik Folkesson-Blom
H18 Elit	Erik Liljequist
H21 Lång	Jonas Palm
H35 Kort	Partik Carlsson
H35 Kort	Gerth Tolfte
H35 Motion	Lars "Krille" Björck
H35 Motion	Jerker Nilsson
H45 Motion	Peter Gustafsson
H50 Kort	Leif Nilsson
H50 Kort	Göran Liljequist
H50 Kort	Lars Strand
H60	Lars Henriksson
H60	Sven Ruther
H65 Kort	Torsten Claesson
H65 Motion	Kjell Persson
H65 Motion	Ragnvald Bladh
H70 Motion	Gunnar Bladh
H75	Gösta Svensson
H80	Gustaf Almqvist
D13	Sofia Bergman
D15	Annika Liljequist
D18 Lång	Elin Folkesson-Blom
D20 Elit	Maria Gustafsson
D21 Motion	Jessica Nilsson
D21 Motion	Rebecca Martinsson
D50 Motion	Christel Nilsson
D55	Bodil Ruther
D70	Gullan Almqvist
D75	Elsa Käll

Har du betalat din anmälan och övriga bokningar?

Alla klubbens anmälda medlemmar har inte betalat sina avgifter. O-Ringen har för närvarande (2005-05-26) 8 680 kronor att inkassera från klubbens medlemmar enligt den sammanställning av föreningstransaktioner som finns att tillgå via O-Ringens hemsida (www.o-ringen.com). I vissa fall kan det kanske vara så att O-Ringenkansliet ännu inte har hunnit behandla alla inbetalningar som gjorts dagarna innan sista ordinarie anmälningstid gick ut, men om ni inte har betalat så gör det snabbt. Är du osäker på om dina pengar har kommit in eller inte så gå in på O-Ringens hemsida eller kontakta mig.

OBS! Anmälan och bokningar är giltiga först när avgifterna är inbetalade.

Det var allt så länge! Jessica Björck

Hur bra är du egentligen!?

Ja, då var vårsäsongen avklarad och hur har då Älmarnas vinterträning varit? Som vanligt är det ömsom vin och ömsom vatten. Om vi börjar med damerna så är det Ingrid Lövdahl som tränat bäst under vintern! Hon har plockat 218 plac på riksrankingen och hoppade därmed upp till en tredjeplats på Älmes lista. Även Maria har plockat placeringar på rikslistan vilket är bra gjort, det är tuffare ju högre upp man kommer! Elin F-B och Stella bytte plats, det är väl så det ska vara, de yngre klättrar och vi inte så unga ramlar ner..... För övrigt har damerna i familjen Liljeqvist kommit in på listan, än så länge med mamma Barbro före dottern, men vänta bara Barbro.....

Plac	Riks	Klass	Damer	Poäng
1.	(262)	D20	Maria Gustafsson	15.94
2.	(991)	D20	Lina Neckén	32.24
3.	(1469)	D45	Ingrid Lövdahl	42.90
4.	(1615)	D18	Elin Folkesson-Blom	45.85
5.	(1811)	D45	Stella Lindqvist-Käll	50.44
6.	(2356)	D70	Gullan Almqvist	67.74
7.	(2369)	D50	Barbro Liljequist	68.20
8.	(2542)	D16	Annika Liljequist	76.91
9.	(2555)	D55	Bodil Ruther	77.68

Så över till herrarna och naturligtvis är det Erik Liljeqvist som är kommit upp i täten. På 319:e plats på rikslistan som 17-åring, det är starkt! Vår andre Erik, F-B, klättrar också stabilt mot toppen, 369 placeringar bättre än i höstas.

Till slut kan noteras att två starka kort har ramlat ur listan, Lars Strand och Staffan Käll. Staffan har istället tagit hand om en grupp nya medlemmar, bra gjort!!

Plac	Riks	Klass	Herrar	Poäng
1.	(319)	H18	Erik Liljequist	11.91
2.	(355)	H21	Jonas Palm	12.72
3.	(857)	H21	Björn Liljequist	19.99
4.	(1694)	H16	Erik Folkesson-Blom	30.49
5.	(2398)	H55	Kenneth Lövdahl	38.71
6.	(2813)	H45	Lars Magnusson	44.11
7.	(3084)	H65	Torsten Claesson	47.47
8.	(3112)	H50	Göran Liljequist	47.94
9.	(3539)	H60	Lars Henriksson	54.12
10.	(3668)	H60	Sven Ruther	56.11
11.	(3946)	H55	Arne Johansson	61.23
12.	(4048)	H50	Leif Nilsson	63.43
13.	(4794)	H70	Gunnar Bladh	83.48
14.	(4826)	H75	Gösta Svensson	84.78
15.	(5266)	H65	Ragnvald Bladh	127.22

Periodens ras:

Det stod undertecknad för. Tappade 940 platser.... Vinterns taktik, att leva på gamla meriter, fungerade inte. Det är dags att testa den svårare varianten.... Att träna....

Periodens raket:

Kenneth Lövdahl!! 445 placeringar upp! Han som var höstens ras!? Kanske tog han lärdom av höstens ras och tränad lite under vintern.

Från er Statistik-Nisse, Lars "Raset" Magnusson

Jourhavande i klubbstugan tiden 2005 - 2006

2005	vecka	datum	namn	tel
	26-27	27/6 -10/7	Jens Lindell	136 09
	28-29	11/7 - 24/7	Blom-Folkesson	160 15
	30-31	25/7 - 7/8	Peter Gustavsson	158 42
	32-33	8/8 - 21/8	Sven Ruther	127 04
	34-35	22/8 - 4/9	Jessica Björck	520 28
	36-37	5/9 -18/9	Johansson -Bergman	270 26
	38-39	19/9 - 2/10	Torsten Claesson	109 40
	40-41	3/10 -16/10	Gunnar Bladh - Patrik K	0479-721 11
	42-43	17/10 - 30/10	Ulf Jansson	162 77
	44-45	31/10 - 13/11	Börje Nilsson - Neckén	146 67
	46-47	14/11 - 27/11	Ola,Johan och Niclas Ruther	162 88
	48-49	28/11 -11/12	Kenneth Lindell, Kurt Lindsten	105 42
	50-51	12/12 - 25/12	Håkan Persson	142 17
2006	52-01	26/12 - 8/1	Leif Nilsson	521 17
	02-03	9/1 - 22/1	fam Christer Sjöfors	332 81
	04-05	23/1 - 5/2	Kenneth Lövdahl	108 56
	06-07	6/2 -19/2	Lars Strandh	420 69
	08-09	20/2 - 5/3	Lars Magnusson	162 88
	10-11	6/3 -19/3	Jan Lagerbladh	102 50
	12-13	20/3 - 2/4	Göran Liljeqvist	153 11
	14-15	3/4 - 16/4	Lars Henriksson	136 43
	16-17	17/4 - 30/4	Arne Johansson	141 45
	18-19	1/5 - 14/5	Staffan Käll	130 01
	20-21	15/5 - 28/5	Bengt Pettersson	712 27
	22-23	29/5 - 11/6	Sven-Erik Svensson	125 36
	24-25	12/6 - 25/6		
	26-27	26/6 - 9/7		
	28-29	10/7 - 23/7		
	30-31	24/7 - 6/8		
	32-33	7/8 - 20/8		

Har jag missat någon skriv här

När ni är klara med er period skall klubbstugan vara städad samt avtorkat i duscharna och i bastun.

OBS : Glöm ej rummet på vinden

OBS : Städnycklen skall lämnas vidare till nästa man på listan

Stug och motionskommittén
Leif Nilsson tel: 521 17

Stugfogde och uthyrare
Roland Persson tel: 154 33



Gudrun stoppade oss inte. Vi fick till ett kanonarrangemang!

Härligt med såväl väder som med deltagare och funktionärer. Det mesta stod på topp vid vår tävling 5 maj. Leende munnar strålade ikapp med vårsolen. Nöjda röster om såväl banor, terräng och hamburgers. 620 anmälda och därtil 55 barn på knatteknatet. Vi skall vara helnöjda med denna tävling. Deltagarantalet var kanske något under vad vi räknat med men konkurensen från tre olika tävlingspaket i mellansverige var tuff. Så många som 180 löpare sprang öppna klasser. Det är nästan 30% det. Denna andel har vuxit varanda år sedan öppenklass infördes. Verkar inte ännu ha topp sin topp. Behändigt är det, skiner solen springer man, regnar det dras täcken över huvudet igen.

Nästkommande år, 2006, planeras utöver Smålandskavlen också en vartävling. Det blir 1 maj och vi använder Svanabodakartan ännu en gång.

Jag vill med dessa rader tacka för årets insatser stora likaväl som små. Nu vankas snart sommar och för många O-ringen. Själva åker vi istället till Alperna och klättrar. Just dit vi ska gå också italienska 5-dagars. Har sett på nätet att det finns öppna klasser där också så Sportidentpinen och tumkompassen åker med i ryggsäcken, man vet ju aldrig.

Ha det!

Staffan Käll, tävlingsledare



Dag-KM 2005

**ORIENTERINGS
KOMMITTÉN**

Mästerskapet genomfördes på FK Finn's zontävling 2005-05-12.

För att kunna utse klubbmästare krävs att minst 2 st Älmare deltager i klassen, i år kunde vi bara utse mästare i följande klasser

H12	Johannes Bergman
H14	Mattias Olsson
H50	Leif Nilsson
H60	Torsten Claesson
H70	Gösta Svensson

Flera andra löpare presterade bra resultat, men blev tyvärr inte klubbmästare eftersom de var ensamma i sin klass.



Vi sponsrar



OK Älmes ungdomar

PEAB
Bygger för framtiden.



ÖHRNS ÄLMHULT

BRED KOMPETENS - LÅNG ERFARENHET
anor från 1951 - www.ohrns.com
telefon 0476-124 60 fax 0476-107 65 info@ohrns.com



ÖHRNS
BESIKTNING & UTBILDNING AB

ÖHRNS
INGENIÖRSBYRÅ ÄLMHULT AB

- UTBILDNING
- REVISIONSBESIKTNING FÖR ELEKTRISKA NÄMNDEN
- PROJEKTERING
- KONTROLL
- BESIKTNING



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®

Detta är på gång fr o m augusti 2005

På tisdagar arrangerar vi träningsorienteringar i och omkring Älmhult. P.g.a. att stormen har ställt till med stor oreda i skogarna så kan de förutbestämda platserna för träningarna i vissa fall komma att flyttas så ta gärna en titt på vår hemsida (www.okalme.com) eller på anslagstavlan vid klubbstugan innan ni ger er iväg.

I juli arrangeras inga tisdagsträningar, men de drar igång igen i augusti. I juli och en bit in i augusti tar vi barn- och ungdomsledare ledigt. Detta innebär att tisdagsträningarna arrangeras enligt nedan och att alla är välkomna att delta men det finns ingen barn- och ungdomsledare som möter upp vid klubbstugan och följer med ut i skogen (Se nedan).

Om ni har några frågor angående ungdomsverksamheten eller verksamheten i övrigt så kan ni hitta information på vår hemsida (www.okalme.com). Självklart är ni också välkomna att höra av er till Jessica Björck (E-post: jessica.nvh@telia.com, Tfn: 0476-520 28).

Tid:	Aktivitet:	Plats:
Tis den 2 augusti <i>(Ingen samling vid klubbstugan)</i>	Träningsorientering	Hallaryd, Örsjön.
Tis den 9 augusti <i>(Ingen samling vid klubbstugan)</i>	Träningsorientering	Svanabodabladet, västra delen. S Brokhult.
Tis den 16 augusti, 17.30 <i>(Samling vid klubbstugan)</i>	Träningsorientering (Ansv. Jessica)	Diökartan, Bokhultet, badet.
Tis den 23 augusti, 17.30 <i>(Samling vid klubbstugan)</i>	Träningsorientering (Ansv. Maria)	Älmhultskartan med tillägg. Mahultet.
Tis den 31 augusti, 17.30 <i>(Samling vid klubbstugan)</i>	Träningsorientering (Ansv. Jörgen)	Svanabodabladet, västra delen. S Brokhult. (OBS! Gemensam start)
Tis den 6 september, 17.30 <i>(Samling vid klubbstugan)</i>	Träningsorientering (Ansv. Stella)	Borshult
Tis den 13 september, 17.30 <i>(Samling vid klubbstugan)</i>	Träningsorientering (Ansv. Lars H)	Gränskartan. Lindås
Tis den 20 september, 17.30 <i>(Samling vid klubbstugan)</i>	Träningsorientering (Ansv. Kenneth)	Svanabodabladet, östra delen. Klubbstugan.

VÄLKOMNA!

Orienteringskommittén, OK Älme

Vad sägs om en klubbresa?

Vi i Orienteringskommittén kommer att arrangera en klubbresa den 26-28 augusti om det finns intresse.

Preliminärt program

Fredagen den 26 augusti

- Gemensam avfärd från OK Älmes klubbstuga.
- Natt-DM som arrangeras av Kexholms SK.
- Övernattning på någon lämplig plats.

Lördagen den 27 augusti

- Vilodag med tid för fria aktiviteter t ex bad eller besök på något museum eller liknande.
- Övernattning på samma ställe som föregående natt.

Söndagen den 28 augusti

- DM Klassisk som arrangeras av Vimmerby/Hässleby.
- Gemensam hemfärd direkt efter tävlingen.

Kom gärna med förslag på prisvärda övernattningsmöjligheter och såväl intressanta som roliga lördagsaktiviteter. Allt är av intresse!

Anmäl ert intresse om att följa med till Jessica senast den 1 augusti.

Vi hörsl!

Jessica Björck

(8Tfn: 0476-520 28, E-post: jessica.nvh@telia.com)



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

Vecka	Datum	Träning	Information	Tränare	Fika	Samlingsplatser: F=Klubbstugan Fågelholken vid Fågelvägen I=Klöhultsskolans Idrottshall	Tid
		Tävlingar (urval)	Tävlingstyp				
		Övriga aktiviteter	Information	Ansvar			
Juni							
###	to 2 jun	Zontävling	SK Graal			F	18:00
###	må 6 jun	Familjeutflykt	Kulturstigen Gustavslund-Jonsboda	Torsten		F	09:00
###	ti 7 jun	Träningsorientering	Bockatorp, pulkabacken	Kenneth o Ingrid			17:30
###	to 9 jun	Löpträning				F	18:00
###	ti 14 jun	Klubbmästerskap sprint	Gemensam avfärd Klubbstugan	Lars M		F	17:30
###	to 16 jun	Löpträning				F	18:00
24	17-19 jun	Helsingborgs SOK	3-dagars				
###	ti 21 jun	Cykel-orientering	Älmhultskartan, start kl 17.30-18.00	Linda och Jörgen		F	17:30
###	to 23 jun	Löpträning				F	18:00
###	to 30 jun	Stigmännan-Karlshamn	klassisk, Havs-OL				
Juli							
###	fr 1 jul	Stigmännan-Karlshamn	klassisk, Havs-OL				
26	2-3 jul	Emmaboda V/Lesbo OK	Tjoget, stafett				
27	8-10 jul	Halmstad OK m fl	Hallands 3-dagars				
###	lö 9 jul	OK Dacke	kort				
###	sö 10 jul	OK Dacke	klassisk				
28	12-13 jul	Västerviks OK	Tjust 2-dagars				
29	17-22 jul	O-ringen Småland	5-dagars				
###	lö 30 jul	IF Hagen	U-10-mila				
30	30-31 jul	Linköpings OK	43-kavlen, stafett				
Augusti							
###	ti 2 aug	Träningsorientering	Hallaryd - Örsjön, nordöstra delen	Henrik och Andreas			17:30
###	to 4 aug	Löpträning				F	18:00
###	lö 6 aug	OK Skärmer	Götandsmästerskapen + klassisk				
		Hjärnars GH OL	klassisk				
		OK Skogsmunke	GM-stafett ungdom + kortdistans				
###	sö 7 aug	Hjärnars GH OL	klassisk				
###	ti 9 aug	Träningsorientering	S Brokhult	Björn och Erik L			17:30
###	to 11 aug	Löpträning				F	18:00
###	lö 13 aug	Tenhults SOK	klassisk				
		Bottnaryds IF	ungdomscup				
###	sö 14 aug	OK Tyringe	klassisk				
###	ti 16 aug	Träningsorientering	Bokhultet, Diö	Lars H och Bengt P			17:30
###	to 18 aug	Löpträning				F	18:00
33	20-21 aug	SOK Viljan	kort+klassisk, 2-dagars				
###	sö 21 aug	Malmö OK	klassisk				
###	ti 23 aug	Träningsorientering	Mahultet	Staffan och Stella			17:30
###	to 25 aug	Löpträning				F	18:00
###	fr 26 aug	Kexholms SK	DM natt, ungdomscup Klubbmästerskap natt				
###	sö 28 aug	Vimmerby/Hässleby	DM klassisk, ungdomscup				
###	ti 31 aug	Träningsorientering	S Brokhult	Jessica o Krille			17:30
September							
###	to 1 sep	Löpträning				F	18:00
###	lö 3 sep	Eksjö SOK	DM kort, ungdomscup				
###	sö 4 sep	Nässjö OK	DM stafett				
###	ti 6 sep	Träningsorientering	Borshult	Leif o Christel			17:30
###	to 8 sep	Löpträning				F	18:00
###	lö 10 sep	Tjällmo-Godegårds O	USM, klassisk				
		Smedjebackens OK	SM klassisk, kval				
		Tjällmo-Godegårds O	USM, stafet				
		Smedjebackens OK	SM klassisk, final				
###	sö 11 sep	Alvesta SOK	klassisk (distriktstävling)				
###	ti 13 sep	Träningsorientering	Gränskartan, Lindås	Olle och Christer S			17:30
###	to 15 sep	Löpträning				F	18:00
###	lö 17 sep	FK Åsen	klassisk				
###	sö 18 sep	Ålems OK	klassisk				
###	ti 20 sep	Träningsorientering	Svanabodabladet, östra	Ulf J och Håkan P		F	17:30
###	fr 23 sep	Smålans OF	natt, ungdomscup				
		Värend GH	klassisk (distrikt), ungdomscup				
###	lö 24 sep	FK Boken	stafett				
		Växjö OK	Blåbärskavlen ungdomsstafett				
###	sö 25 sep	OK Torfinn	klassisk				
###	ti 27 sep	Löpträning				F	18:00
###	to 29 sep	Orienteringsteknik	Bävern	Maria		F	18:00

Oktober							
###	lö 1 okt	?	Lämmeltåget, ungdomsstaffett				
###	sö 2 okt	OK Tuvan/Ringsjö O SOL Tranås	Ungdomens 7-mann. kort/klassisk				
###	ti 4 okt	Löpträning				F	18:00
###	on 5 okt	Orienteringsteknik	Slingor	Jörgen		F	18:00 x
###	lö 8 okt	OK Skogsfalker Täby/Vallentuna	kort 25-manna				
###	sö 9 okt	OK Skogsfalken	kort				
###	må 10 okt	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
###	ti 11 okt	Löpträning				F	18:00
###	to 13 okt	Orienteringsteknik	Bävern	Göran		F	18:00 x
###	lö 15 okt	Karlsbyhedens IK Karlsbyhedens IK	Daladubbeln Daladubbeln				
###	sö 16 okt	FK Vittus Andrarums IF	Vittuskavlen, stafett partävling				
###	må 17 okt	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
###	ti 18 okt	Löpträning			Sven Ruther	F	18:00 x
###	to 20 okt	Orienteringsteknik	Slingor	Staffan		F	18:00 x
###	sö 23 okt	OK Vålse	DM lång Skåne/Blekinge				
###	må 24 okt	Cirkelträning		Linda och ?	Lagerblad	I	18:00
###	ti 25 okt	Löpträning				F	18:00
###	to 27 okt	Orienteringsteknik	Bävern	Lars H		F	18:00 x
43	29-30 okt	Nybro OK	Smålandskavlen				
###	må 31 okt	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
November							
###	ti 1 nov	Förberedande skidträning	Ta med skidstavar	Skidkom	Jessica	F	18:00 x
###	on 2 nov	Tävlingsarbete				F	
###	to 3 nov	Orienteringsteknik	Slingor	Jessica		F	18:00 x
###	lö 5 nov	OK Alme	TC Diö skola	Leif			
###	sö 6 nov	Hylte OK	Bävern				
###	må 7 nov	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
###	ti 8 nov	Löpträning			Lövdahl	F	18:00
###	to 10 nov	Orienteringsteknik	Bävern	Maria		F	18:00 x
###	lö 12 nov	Fixarkväll vid klubbstugan	Avslutning med "After work" på kvällen	Leif		F	13:00
###	må 14 nov	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
###	ti 15 nov	Löpträning			Bergman	F	18:00 x
###	to 17 nov	Orienteringsteknik	Slingor	Jörgen		F	18:00 x
###	må 21 nov	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
###	ti 22 nov	Löpträning			Liljequist	F	18:00 x
###	to 24 nov	Orienteringsteknik	Bävern	Göran		F	18:00 x
###	må 28 nov	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
###	ti 29 nov	Förberedande skidträning	Ta med skidstavar	Skidkom	Torsten	F	18:00 x
December							
###	to 1 dec	Orienteringsteknik	Slingor	Staffan		F	18:00 x
###	lö 3 dec	Planeringsdag	Asa vandrarhem/kursgård	Rebecca			
###	sö 4 dec	Tränings-orientering	Asa	Rebecca			
###	må 5 dec	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
###	ti 6 dec	Löpträning			Staffan	F	18:00 x
###	to 8 dec	Orienteringsteknik	Bävern	Lars H		F	18:00 x
###	må 12 dec	Cirkelträning		Linda och ?		I	18:00
###	ti 13 dec	Löpträning			Leif & Christel	F	18:00 x
###	to 15 dec	Orienteringsteknik	Slingor	Jessica		F	18:00 x
###	sö 18 dec	Julkappsorientering		Henrik Jansson		F	10:00

