

Kontroll

- OK Älmes klubbtidning



Nr. 3 2023

**JULKLAPPS-OL
26 DECEMBER!**

sidan 4

JÄTTEMILEN!

sidan 6

**ÄLMHULT FIGHTS
CANCER 2024**

sidan 12

**ARVIDS
AVSLUTNING
PÅ RESAN MOT
EN SVENSK
KLASSIKER**

sidan 5-6 + 11-12

Klubbinformation

Postadress: OK Älme, Råstensgatan 12 ,343 38 Älmhult
Besöksadress: Älmestugan, Fågelvägen 2 (längst upp)
Hemsida: www.okalme.se
E-post: info@okalme.se

Styrelsen

Ordförande: Olle Sjöfors
Kassör: Lars Persson
Ledamot: Niclas Lindblom, Nina Hansson, Håkan Persson, vakant
Suppleant: Inger Gustavsson

Tävlingstekniska kommittén

Filip Sjöfors, Staffan Käll, Jakob Assarsson, Anders Schön

Orienteringskommittén

Ylva Sandström, Kjell Svensson, Arvid Käll, Linda Assarsson

Skidkommittén

Lars Persson, Knut Lange

MTB-kommittén

Staffan Käll, vakant

Ekonomikommittén

Håkan Persson, Bo Folkesson, Lars Persson

Trivselkommittén

Stella Lindqvist Käll, Inga-Lill evaldsson, Ida Karlsson

Stugkommittén

Arne Johansson, Sven Ruther, Sven-Erik Svensson, Magnus Nilsson

Övriga funktioner

Revisorer:	Jörgen Assarsson, Sven Ruther
Revisorssuppleant:	Bo Johansson
Aktivitetsstöd:	Kjell Svensson
Klädförvaltare:	Jessica Björck
Stugvärd:	Ann-Britt Persson
Valberedning:	<u>Lars Persson</u> , Staffan Käll
Web-master/ Facebook:	Arvid Käll, Niclas Lindblom
Huvudadministratör:	Jon Lindskog
Administratör Eventor tävlingsanmälan:	Christel Nilsson

Klubbtidningen Kontroll

Lars Magnusson, Ann-Britt Persson
Layout: Niclas Lindblom

Utgivningsplan för Kontroll
Nr.1 April - Nr.2 Augusti - Nr.3 December



Ordförande har ordet

text Olle Sjöfors

Då har tiden kommit till att jag skriver min sista ordförande har ordet. Det skulle bli 1 år som ordförande, det blev 8 år. Det är en ära att få vara ordförande i en sådan fin förening som OK Älme. Det är väldigt ofta jag har stött på personer som hyllar OK Älme.

Några exempel:

- En förening man kan lita på
- Det är ordning o reda på OK Älme
- En förening som är världsklass på att arrangera tävlingar
- Ok Älme har en trevlig attityd mot orienteringssporten och mot andra samarbetspartner.

Som de flesta vet har jag inte bott i Älmhult under perioden jag varit ordförande. Det har gått hyfsat bra i alla fall. OK Älme har en bra ekonomi och har ansvarsfulla medlemmar, det gör att det är möjligt att vara ordförande på distans. Men nu tycket jag själv att det är dags för en ny ordförande som är mer närvarande i verksamheten. Jag tror det är bra för föreningen som helhet. Jag kommer

såklart att fortsätta orientera för OK Älme, precis som jag gjort sedan 1977.

Det viktigaste vi har framöver är att fortsätta nyrekrytera medlemmar till OK Älme, och helst yngre förmågor. Orientering är enl mig det roligaste man kan hitta på, och det gäller bara att inspirera andra att tycka lika dant. Det låter väl enkelt ? Det skulle vara roligt om vi kan vara 500 medlemmar 2030.

Jag vill samtidigt passa på att önska en God Jul och ett Sport Nytt År.

Hälsar Olle



Cirkelgympan

Vi startar vårterminen av Cirkelgympan för alla.

Måndagar med start den 8 januari fram till den 25 mars.

Plats: Klöxhultsskolans idrottshall.

Tid: Klockan 18.30-19.30

Välkomna!

Maria, Ann-Britt och Sture



Vinter-OL

Under januari-februari 2024 arrangeras träningsorientering på söndagar.

Tid: På söndagsförmiddagarna med start kl. 10.00 – 11.00.

Plats: Samling vid OK Älmes klubbstuga, Fågelvägen 2 i Älmhult.

Banor arrangeras som stads-OL eller skogs-OL runt klubbstugan, ta hänsyn till eventuella skidspår. Banor med lätt – medelsvår/svår orientering.

Klass 1 Nybörjare, ca 2 km

Klass 2 Gul svårighetsgrad, 2-3 km

Klass 3 Medelsvår/svår, 3-5 km

Beroende på väder kan banan göras längre eller med möjlighet att korta ner.

Fika serveras efter träningen.

Arrangörer:

2024-01-07	Anders Schön
2024-01-14	Lars Henriksson
2024-01-21	Sven Ruter
2024-01-28	Johan Axelsson
2024-02-04	Lars Hultkvist
2024-02-11	Ylva Sandström
2024-02-18	Kjell Svensson
2024-02-25	Torsten Claesson

/Orienteringskommittén

Till arrangören:

Kartor finns på klubbens SharePoint-sida "Träningskartor". För frågor om inloggning och access kontakta Jon Lindskog.

För frågor om kartorna eller behov av support med banläggning och utskrifter kontakta Lars Henriksson, kartansvarig.

Har du inte möjlighet den dagen du är uppsatt, ansvarat du själv för att byta med någon annan arrangör.

INBJUDAN till JULKLAPPS- ORIENTERING Annandagen den 26 december

Samling o Start från Klubbstugan Älmestugan mellan klockan 10.00-11.00

3 banor för alla mellan 2 km - 5 km.
En liten julklapp till alla segrare.

Trivselkommittén bjuder på gröt och skinkmacka.

Alla välkomna!

Lars Johansson



Du vet väl att du kan läsa Kontroll på hemsidan?! Dessutom i färg!

Meddela Ann-Britt om du inte vill ha den hemskickad i pappersformat.

annbritt_persson@telia.com

Mitt Vansbrosim 7 juli 2023

text Arvid Käll

Min svenska klassiker del 3 av 4

Det går fort i hockey som man brukar säga, två veckor efter Vätternrundan var det redan dags för att simma 3 km öppen älv på Vansbrosimningen.

Eftersom jag mestadels fokuserat cykelträningen under våren har simträningen kommit i skymundan. Men efter Vätternrundan var det bara att börja!

Vansbrosimmet består utav två etapper skulle man kunna säga. Man börjar simma 2km medströms i Vanån för att sedan vända upp i Västerdalälven sista kilometern med motströms.

På förhand kan jag säga att jag är ingen "van simmare", jag har aldrig simmat mer än 2 km och det var dessutom i en pool. Sen är det givetvis en fördel om man kan crawlsimma, men det kan jag inte heller, så det får bli bröstsim.

Den bästa träningen är att verkligen träna i öppet vatten med våtdräkt så det fick det bli. Det finns en perfekt liten damm skulle man kunna säga i närheten av Killeberg där man kan simma fram och tillbaka, var av det blir 800 m på ett varv. Där låg jag och simmade i stort sett varje dag till dagen D.

Vi åkte upp till Vansbro redan på fredagen och loppet gick på söndagen. På lördagen var det en triathlontävling som var kul att följa en kille vi bodde med skulle köra det loppet.

Vansbrosimningen består av flera olika lopp, öppen älv som vi skulle köra, kortsimmet, 10km, ungdomssimmet med mera. I alla olika race får man varsin badmössa i olika färg. Vi som skulle simma öppen älv fick turkosa.

På söndagen var det dags för vårt race.

Till skillnad från mig så kan Robin crawla så vi bestämde redan före att vi ses i mål.

Vädret den här dagen var inte på sida, 13 grader i luften och ösregn. Dock så var det väldigt varmt i vattnet, 20 grader! Så det var skönare att vara i vattnet än uppe på land.

Starten gick och Robin försvann direkt. Men jag plaskade på där bak med mitt bröstsim och hittade massa andra folk som också gjorde det vilket ledde till att man kunna simma och prata med massa folk istället för att fokusera på simningen.

Utmed 1900 m av sträckan är det bryggor som man kan stanna och vila sig mot ifall man känner att man vill med, men detta behövdes inte då det var trevligt att snacka med massa långsamsimmare istället och ta det lugnt och stilla.

Dock tycker jag inte man kände av varken medströmmen eller motströmmen men hörde sedan att det kunde bero på att det var så högt vattenstånd.



Så jag simmade på och gick in under mållinjen på tiden 1:42, rätt skapligt ändå för att inte kunna crawla och aldrig någonsin simmat så långt innan. Detta var inte alls så jobbigt som

jag trodde, så tills nästa gång går det nog att vässa ner tiden ännu mer.

Men Robin den rackarn tog in på totaltiden mellan oss, så nu blir det spännande inför Lidingöloppet i höst!

Jättemilen text Christer Sjöfors

Väckarklockan ringde väldigt tidigt denna söndagsmorgon en bit in i november (12/11). Sönerna Olle, Filip och Simon är för en gångs skull samlade till denna klassiska ol-tävling på Själland i Danmark. Bara att ta färjan över Öresund är ju lite spännande.

Överfarten går snabbt och tiden ägnas mest åt att se på när de två yngsta sönerna tejpar sina fotleder väldigt noga. Det blev inte ens en god pölsa pga tidsbrist.

Tävlingsarena ligger bara någon halvtimmes bilfärd från Helsingör. Vanliga rutiner inför start med stretchövningar för vadmuskulaturen hann vi också med.

Vi startade i 3 olika klasser där Filip ställde upp i tuffa H50-klassen med en 16 km lång bana medan Olle och Simon valde öppen klass och en 12 km lång bana. Själv var jag försiktig och nöjde mig med den korta 6-kilometersbanan. Jättemilen tar sin tid. Jag vandrade runt väldigt länge medan sönerna var ute i runt 2 timmar.



Mest nöjd var nog Simon som hade slagit Olle med några minuter. Olle konstaterade efteråt att det var länge sedan han i en klungspurt med 3 löpare kom 3:a. De 2 som var några sekunder före var blivande världsmästare - känns namnen Johan Ivarsson och Allan Mogensen igen?

Eftersom det var Fars dag så var sönernas plan att hamna i Helsingör senare under eftermiddagen. Väl på plats i Helsingör lyckades vi efter lite letande hitta en öppen krog där smörrebröd och öl kunde intagas. Söndagar är det ju nästan helstängt bland restauranger och butiker i Danmark.



Samtidigt denna eftermiddag avgjordes tvärs över sundet, den allsvenska fotbollsfinalen mellan Malmö FF och Elfsborg. Servitrisen gick faktiskt med på vårt förslag att tv:n skulle visa MFF:s match. Jag tror inte att alla besökare i lokalen var nöjda med valet av match.

Nåväl - matchen tog sin tid pga några långa uppehåll beroende på pyroteknikens inträde i samband med större fotbollsmatcher. Framåt senkvällen hade MFF tagit en turlig 1-0-vinst och vi kunde starta resan mot Kölaboda.

Det blev en lång ol-dag. Jag tror vi var borta sådär 14 timmar - men om det är Fars dag så får det väl ta sin tid. Jag kunde inte ha det bättre.

Klubbresan Åhus

text Lars Persson

Lör den 7/10 åkte ett 20-tal Älmare till Åhus Missionsgård och bjöds på härligt väder och trevliga banor. Med hjälp av Karin, Sören, syster Eva och svåger Bertil blev det två träningspass i Kronoskogen.

Klurigt med så många stigar, men nyttigt att hålla reda på. Så lockande att även undertecknad busschaufför tog sig an en kort bana vilket renderade i träningsvärk dagen efter.....Eftermiddagens stafett i 2-mannalag blev en härlig kamp i dynlandskapet. Efter avslutade lopp och dusch blev det god middag på Missionsgården. Nöjda och glada efter en härlig dag blev det sen bussresa hem till Älmhult. Blir kanske repris ngt annat år...👍🏃// Lasse



Vinnare Naturpasset Älmhult 2023

Dragningen av vinnarna är nu klar för årets Naturpass i Möckeln och Loshult. Det var många av deltagarna som tagit samtliga kontroller. Bland alla inlämnade startkort har följande vinnare dragits:

- Pontus Faeltenborg
- Håkan Henriksson
- Ingegärd Karlsson
- Hans Johansson
- Peter Härder
- Miriam Pålsson
- Britt Sjöqvist

Vinsterna är utlämnade till vinnarna OK Älme



Info från tävlingskommittén

Älmesprinten 15 oktober 2023

Vilken succé det blev för OK Älmes höstsprint på Klöxhultsskolans innergård i oktober! Trots ett hållregn av guds nåde, så kom 181 personer till start och ville springa! Även om ösregnet var påtagligt hela tävlingen, var deltagarna glada och belåtna, de fina orden över både banorna och terrängen hörde jag av många när jag gick runt bland TC. Lovord som "bästa sprinten jag någonsin sprungit", "Den här sprinten var roligare och klurigare än på SM". Vi som var med och arrangerade denna dag gladdes oss oerhört av detta. En stor del av detta får vi tacka Filip, som hade lagt de fina banorna som lovordades så stort.



Vi hade lyxen att vi kunde förlägga sekretariatet inomhus i skolans montessorilokaler, med tanke på regnet, och där huserade de relativt nya i funktion, Anders Schön med kollegor! Lyx för deltagarna är också att vi hade dusch/toalett inomhus i gymnasalen. Några som inte hade samma "lyx" var markan, men vi lyckades sätta upp en hyfsat bra presenning till tak så allt höll sig torrt ändå. I år hade Ylva fixat fram utöver det vanliga utbudet, varmkorv med bröd vilket jag

känner på mig var väldigt välkommet en ruggig dag som denna.

Resultatet/startlistor satte vi upp på OSB-skivor i skolans pergola med Stig och Inger Gustafsson som hade ansvar för funktionen. I starten hade vi vår rutinerade norrlänning, John-Arne och skönt för deltagarna att starten bara var 50 m från TC. Målområdet hade vi Kjell som ansvarig vilket var lika bra som vanligt! I år hade vi inget Stena-pris till ungdomsklasserna men trots det kände vi att vi ville ha en prisutdelning för HD10-HD14.

Bra jobbat av alla övriga funktionärer som var såklart. Det är precis det som klubben behöver för att fortsätta må väl - engagerade medlemmar som kan ställa upp i vått och torrt. Det roligare är, att när alla deltagarna kommit imål, vände vädret och blev strålande solsken.

Som förstagångs-tävlingsledare är jag oerhört tacksam för all hjälp/support jag fått längs vägen och är mycket nöjd över arrangemanget så därför tog jag tillfället i akt och bjöd funktionärerna på hemmagjord smörgåstårta under uppföljningsmötet.

/Arvid Käll, tävlingsledare

Kort rapport från Sköldsbygdsbladets revidering

text Lars Magnusson

Det var riktigt kallt, blöt, snöigt och blaskigt sista dagen jag var ute och ritade innan snön lade sig.

Men å andra sidan har jag haft underbara dagar tidigare så det är väl som livet för övrigt, solsken och regn om vart annat.

Ca 2/3 är klart så här långt. Och det är väääldigt fin terräng bitvis, enormt krävande höjder, faktiskt! Storskog och klurigt. Jag tror de tävlande kommer att stormtrivas i skogen. Sen får vi hoppas att kartan hjälper dem att hitta kontrollerna och inte stjälper dem i deras letande.

Jag tänkte visa före – under – efter kartritning på ett specifikt område så ni kan jämföra.



Före.... den gamla kartan.



Under.... den höjdkurvsbild jag har som grund. Sedan finns andra underlag som jag kompletterar ifrån. Bland annat vägar, växtlighet.



Efter.... den nya kartan

Kartritning utvecklas... frågan är var gränsen går. Kartorna kan göras så enormt detaljerade nu så det handlar nästan mer om att ta bort än att lägga till föremål. OM det blir för

mycket detaljer blir kartan oläsbar. Ni får se om jag ritat in lagom med detaljer till våren när det blir dags för testlöp av kartan/banorna.

// Lars M

Karritare som hoppas på en mild vinter... i alla fall efter en riktigt vit och frostig jul

OK Älme tävling 1 maj 2024

Jajamen, vi har tävling till våren igen. Onsdag 1 maj är det dags i Sköldsbygd som ligger mitt emellan Torsholma (där vi var 2022 och 2023) och Delary. Det blir en ny karta som Lars Magnusson just nu håller på att rita. Härlig terräng och finfin arenaplats mitt i Sköldsbygd by utlovat. Kommer bli några bra träningar där ute till våren.

Jag har just i dagarna kommit åter från min jobbutflykt till Grekland och kommer att ta uppgiften som tävlingsledare. Till min hjälp har jag Arvid Käll som biträdande tävlingsledare. Banläggare blir Filip Sjöfors och Anders Schön tar hand om tävlingssekretariatet och anmälan. Som vanligt är det alla medlemmars uppgift att leverera en bra tävling. Under våren kommer flera av er, ja de allra flesta faktiskt, att bli kontaktade för uppdrag, vilket jag hoppas och tror att alla ser fram emot. Utan tävlingsarrangemang har vi inga tävlingar att springa så det gäller att bjuda upp.

Så boka in 1 maj till orientering. Demonstrera får bli ett annat år.

Väl mött i skogen och på arenan i Sköldbygd.

//Staffan Käll

ÅRSMÖTE

**OK Älmes medlemmar kallas till årsmöte
fredag den 2 februari 2024 kl. 18.00**

Plats:

**OK Älmes Klubbstuga
Fågelvägen**

Ärenden:

- Sedvanliga årsmötesförhandlingar
- Prisutdelningar och avtackningar
- Föreningspolicy

Det bjuds på förtäring

Av tradition är OK Älmes årsmöte välbesökt, vilket vi i styrelsen tycker är trevligt.
Det är där som vi lägger grunden för den verksamhet som skall bedrivas.

**Välkomna!
Styrelsen OK Älme**

Mitt Lidingölopp 23 september 2023

text Arvid Käll

Min svenska klassiker del 4 av 4

Sen jag simmande Vansbrosimmet har jag har tränat så gott jag kunnat under augusti och september månad. Där ibland en Norgeresa med toppbestigning på Skandinaviens högsta topp Galdhøpiggen och Besseggen, dessutom en sväng till Sälen för att cykla Cykelvasan för fjärde gången. Men nu var det löpning som stod på programmet, ett lopp så långt som tre mil vilket jag aldrig sprungit förr. När jag gick i Olofström på orienteringsgymnasiet kommer jag ihåg att de längsta distanspassen vi hade då var runt 20-25 km men nu var det alltså en par km till, hur ska detta gå till?! Min träning fram tills Lidingöloppet har mestadels bestått av löprundor på 10-15 km och lite intervall pass då och då. Sprang även några få 25kilometare för att känna på distansen och då märker man att ja, det är långt!

Helgen närmade sig nu med stormsteg och upp till Stockholm åkte jag och min Klassiker-kompanjon Robin tillsammans med hejarklack Johan och Olivia (de som var med och åkte Vasaloppet i vintras) Jag in kvarterade mig hos syster Märta som bor i Sundbyberg och Robin och company hos Johans bror som även han bor där uppe.

Dagen D var kommen och med en stabil frukost åkte jag och Robin ut till Lidingö och vidare till Grönsta startfält. Jag hade en plan att jag skulle hålla ett 6min/km tempo för att inte rusa fullständigt och bli helt slut, men inte heller springa för långsamt och därmed riskera att bli avplockad genom repdragningen. Vädret var på vår sida också, en skön sensommardag med ca 15 grader, perfekt löpväder!

Starten gick och vi sprang iväg de första metrarna på vår långa färd. Jag upplevde den

första milen som väldigt lättsprungen vilket kanske gjorde att jag sprang någon minut för fort skulle jag gissa på. Jag och Robin höll samma tempo så vi låg sida vid sida en stor del här. Den andra milen rullade på hyfsat fram till 17km någonstans och det var första gången jag kände mig lite trött.

Sedan kom en rejäl svacka vid runt 20km och jag gick för första gången, uppför backen vid varvningen på Grönstafältet. Nedför fältet och in i skogen möttes jag av två supportrar i form av Märta och mamma som tydligen hade åkt upp för att heja på! Jag fortsatte mala i eget tempo på och efter ett tag uppenbarar sig backen som alla pratar om, den ökända Abborrbacken. Slut som jag var, så hade jag redan planerat att jag skulle gå upp för den, vilket jag gjorde, vilket nog var ett klokt beslut.

Då Abborrbacken var avklarad så var det som om loppet aldrig tog slut, möttes av ännu en välkänd backe i form av Karins backe som också avverkades gåendes, jag sparade på de knappa krafterna jag hade kvar till sista biten.

Sista 3 kilometrarna var jobbiga, energin var i stort sett slut men jag kämpade på. Då jag äntligen, efter någon kilometers tvivel, kom fram till "1km-kvar"-skylten lyckades jag höja farten och sedan spurta in i mål.

Kom in på en tid på 3.29 vilket var långsammare än vad jag hade trott och hoppats på, men huvudsaken är ju att man kom i mål och däremot kan titulera sig att man genomfört en svensk klassiker! Väl i mål möttes vi av champagne och medaljer från vår hejarklack.

För övrigt: Jag är så grymt imponerad över hur man kan vinna tävlingen på 1:39, nästan 2 timmar bättre än undetecknad! Jag menar: Vad håller Lidingöllopsvinnaren för tempo i de värsta uppførsbackarna om han snittar 3:15min/km under hela loppet? 3:30 eller? Jisses...

Hursomhelst, jag och Robin klarade vår svenska klassiker! Han slog mig i totalen med ynka tre minuter vilket grämer mig lite, men huvudsaken är att vi gjort det! Wow!

Det blir chans till revansch redan nästan år då vi har bestämt oss för att genomföra den återigen. Enligt mig så var Lidingöloppet det absolut jobbigaste av de fyra loppen vilket jag inte trodde på förhand, men mina ben var helt möra åtminstone en hel vecka efteråt.

Det var alltså allt från mitt Klassikerår, jag tackar så mycket för visat intresse och alla välönskningar och support under resans gång. Jag kan definitivt rekommendera att alla som känner att de har fysisk förmåga att göra detta, för det har varit så otroligt kul!



**God Jul
&
Gott nytt år**

önskar Kontroll-redaktionen och
tackar för i år!



Foto: Henrik Palmberg

Älmhult Fights Cancer 2024

Det är officiellt, Älmhult Fights Cancer blir av nästa år igen! Den 4 maj går eller springer vi tillsammans i Älmhult för att samla in pengar till livsviktig cancerforskning. Ett välgörenhetslopp som riktar sig till alla, oavsett erfarenhet. Tillsammans kan vi göra skillnad. Registreringen öppnar i början av 2024, så håll utkik!

Ok Älme ställer upp med funktionärer även i år till Älmhult Fights cancer. Vill du hjälpa till anmäl ditt intresse till

Lars Persson tel. 070 852 78 42, vi behöver vara cirka 15 funktionärer.

Siffrorna förknippas med de saknade orden		SVAR
1	365 = D på ett Å	Dagar på ett År
2	90 = G i en RV	
3	18 = H på en GB	
4	8 = P i vårt SS	
5	29 = D i F på ett SÅ	
6	3 = H i en T	
7	21 = P på en T	
8	60 = M på en T	
9	11 = S i ett FL	
10	360 = G på en KR	
11	10 = H på 110 M H	
12	40 = AT per V	
13	28 = T i M (utan VT)	
14	75 = Å firar OÄ i år	

Förra numrets rätta svar:

Vilka yrken gömmer sig i dessa bokstäver (Varannan bokstav fattas)		SVAR
1	BEBRR	Brevbäraren
2	RAAE	Urmakaren
3	NCAE	Snickaren
4	ADÄAE	Tandläkaren
5	OTRS	Kontorist
6	RVSR	Revisor
7	RSR	Frisör
8	BGR	Bagare
9	NESÖESA	Undersköterska
10	JKYNS	Sjukgymnast
11	EETIE	Elektriker
12	LSBLCAFÖ	Lastbilschafför
13	OI	Polis
14	HNUPÖAE	Hunduppfödare

Eftersom det kom in så många svar denna gång delar vi ut 3 vinster till Arne och Marie Johansson, Ingela Johansson och Li-Min Svensson.

GRATTIS!!

Jourlista klubbstugan 2023-2024

Vecka	Datum	Städansvariga	Telefon
2023-24			
52-01	25 dec – 7 jan	Sören Blom o Karin Folkesson	073-082 19 46
02-03	8 jan – 21 jan	Anna Moa o Jon Lindskog	072-721 88 21
04-05	22 jan - 4 feb	Stefan Karlsson o Eva Jansson	073-407 36 30
06-07	5 feb - 18 feb	Lars Hultqvist	070-658 72 61
08-09	19 feb -3 mars	Jessica o Krille Björck	070-647 45 74
10-11	4 mars -17 mars	John-Arne o Ylva Sandström	070-582 25 64
12-13	18 mars–31mars	Malin Axelsson o Johan Axelsson	070- 606 07 21
14-15	1 april – 14 april	Magnus o Jessica Nilsson	070-202 99 65
16-17	15 april-28 april	Filip Sjöfors o Lisa Petersson	076-831 04 77
Fixa dag i klubbstugan efter tävlingen, återkommer med dag i nästa nummer av Kontroll			
18-19	29april – 12 maj	Staffan o Stella Käll	073-232 00 23
20-21	13 maj – 26 maj	Ulrika o Daniel Kindblad	070-972 16 67

Inomhus Under perioden töm skräp och se till att toaletter och duschrum är ok och att det finns papper och tvål på toaletterna.
När ni är klara med er period skall klubbstugan vara städad. Dammsug och våttorka golven samt våttorka på sitt ytor i omklädningsrum och bastu. Dammsug vid behov på vinden. **Städmaterial finns i skåpen i damernas omklädningsrum.**

Utomhus Vintertid snöskottning fram till dörren. Sopa rent på farstubron från grus och löv. Klipp gräset under växtperioden.

OBS! **Skriv din signatur på listan som sitter på anslagstavlan! Skicka SMS eller ring till nästa journalnamn på listan som påminnelse.**

Tack för hjälpen! tillsammans håller vi klubbstugan i fint skick.

Stugkommittén / Arne Johansson 070-340 25 20
Saknar du nyckel - ring Ann-Britt Persson 070-283 80 74

Har ni ny bytt adress?

Glöm inte meddela er nya adress till
kassören Lars Person i OK Älme
ekonomi@okalme.se



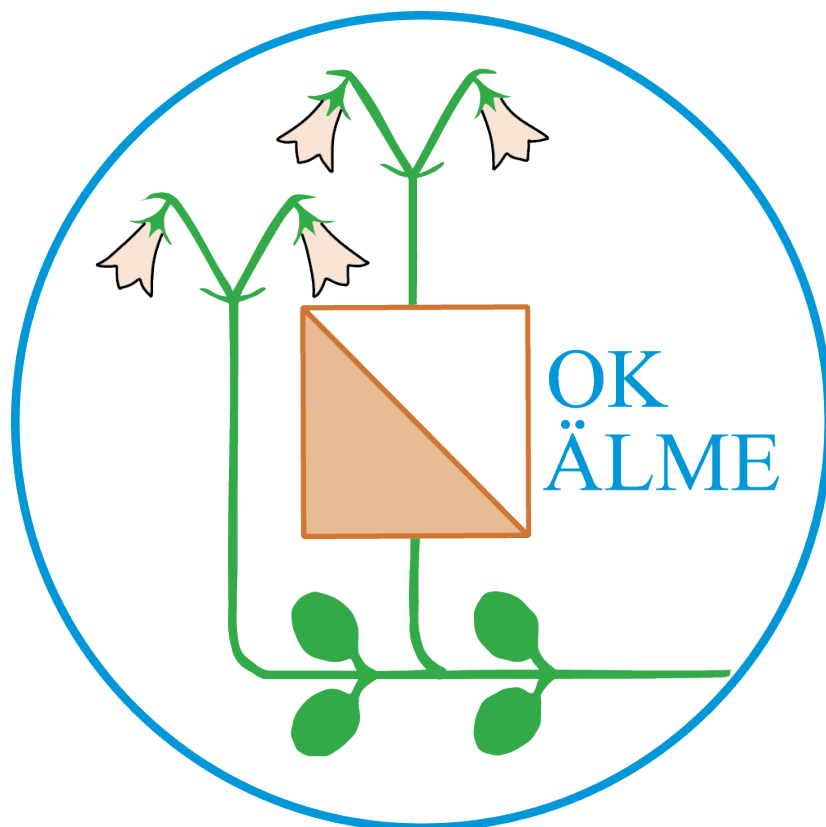
Vi sponsrar OK Älme

Guldsponsorer

Elme Spreader AB	EY	Alfing
IKEA in Älmhult	Älmhultsbostäder	Johannessons Bygg
Källs Materialhantering	Länsförsäkringar	Maxi ICA Stormarknad
Stena Aluminium	Widings EI	Älmhults kommun
Menta Fönster		

Silversponsorer

Anemonen	BT Järn	Carl Nilsson Maskinaffär
Älmby Entreprenad	Slätts Skotare AB	Glasögonmäster Anders Karlsson
Handelsbanken	Hema Rostfritt	Olssons Colorama
SEB	Sjöstugan	Swedbank Fastighetsbyrå
Håkan Persson Konsult AB	TEXO	Konferensarrangörerna Åhus
Önska Kungsbacka www.onskakungsbacka.se		



www.okalme.se



Missa inte att följa klubben på sociala medier!

www.instagram.com/okalme.se

www.facebook.com/okalme

