

# Kontroll

- OK Älmes klubbtidning



Nr. 1 2023

**DAGS FÖR OK ÄLME  
TÄVLING MÅNDAG**

**1 MAJ**

sidan 4-5

**KLUBBRESA TILL  
ÅHUS - 7 OKT**

sidan 11

**MOTIONS-  
ORIENTERINGAR**

**2023**

sidan 6-8

**ARVIDS RESA  
MOT EN  
SVENSK**

**KLASSIKER**

sidan 10-12

# Klubbinformation

---

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

Nu är säsongen i gång på allvar. De flesta tävlingar kan genomföras, träningsorienteringarna har startat och idrottsskolans deltagare har just nu orientering på schemat. Det är mycket som händer nu vilket är jätteroligt.

Om 4 veckor äger vår tävling i Torsholma rum, redan nu har 51 deltagare anmält sig till tävlingen vilket bådär gott. Förhoppningsvis kommer 5-600 och springer i de fina skogarna runt Torsholma. Jag såg i kalendern att det är provlöpardags i Torsholma den 18 April, perfekt läge att i hemmamiljö springa tävlingsbanor i fin terräng.

**Orientering är årets mest hållbara idrott 2022.**

Skogen är vår arena. Vi försöker sköta oss genom att ha en bra kontakt med markägare och lämna skogen ren och snygg efter oss. Den här utmärkelsen är ett kvitto på att vi gör det bra och samtidigt en klapp på axeln inför det fortsatta arbetet, det finns fortfarande saker

att göra bättre. Fotboll kom på 2:a plats och skidor på 3:e plats. Jag tänker att utmärkelsen är viktig och är ett starkt trumfkort när vi ska ansöka om bidrag från kommunen och andra idrottsförbund.

Orienteringen har fått en ny gren, kanske har någon Älmare redan provat inomhusorientering? Nu är iallafall inomhusorientering officiellt en gren inom orienteringen.

Jag skrev senast att vi borde springa Tjoget första helgen i juli och att det är dags att anmäla sig. Jag har fått in en handfull anmälningar, men det behövs fler. Ring 072-3836617 eller maila ditt intresse till [olle.sjofors@kostafashion.se](mailto:olle.sjofors@kostafashion.se). Förhoppningsvis får vi ihop ett eget lag. Fina skogar utlovas i Lessebotrakten.

Nu kör vi...

Olle

## Klubbmästerskap 2023

Under 2023 anordnas följande klubbmästerskap:

- Medel 7/5 Lagadalskampen,
- Sprint 6/6 Nationaldagssprinten etapp 1 i Växjö,
- Lång 9/7 Havs-OL.

Klubbmästare koras i följande dam- och herrklasser:

10, 12, 14, 16, 20, 21, 40, 50, 60, 70, 80.

Det krävs minst 2 i varje klass utom i ungdomsklasser. I seniorklasser är det 10-års intervaller, så samordna med din kompis så ni anmäler i samma klass.

Anmälan till tävlingarna görs på Eventor. Hoppas att ni utmanar varandra och passar på att åka på dessa tävlingar!

# Info från tävlingskommittén

## Dags för OK Älme tävling måndag 1 maj

text Filip Sjöfors

Ingen pandemi i år och OK Älmare är ute och springer tävlingar och snart dags för oss själva att arrangera

I år vår tävlingsdag måndag 1 maj så ingen demonstration för oss. TC blir på samma plats i Torsholma som 2022. Blir medeldistans med Pölder ungdomscup och vi räknar därför med minst 500 startande. Banorna är lagda av Jakob Assarsson och lapparna hänger ute i skogen. Förutom Jakob har vi en hel del nya namn på olika funktioner vilket är kul och nödvändigt för klubben framtida välmående. Tävlingsarrangemang är vårt gemensamma ansvar

OK Älme är kända för att alltid ha vackra TC och detta år är inget undantag. Ni minns från i fjol. En liten ändring gäller för målåtern är förflyttad till andra sidan grusvägen in mot Torsholma gård, parkering, omklädning toa och knatteknat samma, även starten är ganska nära förra årets tävling.

Likt fjolåret erbjuder vi inte dusch på målplatsen utan den som vill duscha hänvisas till Delary IP och omklädningsrummet där. Vi fortsätter på fjolårets toaletthanterings idé. Inte "Baja-Maja" utan vi hyr in IPO skogen toavagnar från Skånes OF

Som vanlig behöver vi så många Älmare som möjligt för att kunna ro arrangemanget i hamn. De flesta vet var ni brukar vara stationerade. Ta kontakt med funktionsansvarige. I sekretariatet introduceras Anders Schön och Jörgen Assarsson som ska ta över från Jon. Har ni inte deras kontaktuppgifter hör av er till mig.

Torsdagen 20 april kommer vi åker ut till TC för att ta oss en titt. Alla är välkomna. Vi åker från klubbstugan kl 17.30, funktionsansvariga vänligen meddela mig på [staffan.kall@gmail.com](mailto:staffan.kall@gmail.com) vid förhinder.

### Funktionsansvariga

Tävlingsledare: Staffan Käll (070-3012489)

Bitr T led Filip Sjöfors

Banläggare: Jakob Assarsson

Sekretariat: Jon Lindskog

Speaker: Lars Magnusson

Öppen klass: Ann-Britt Persson

Start: John-Arne Sandström  
Thomas Johansson

Mål: Kjell Svensson

Parkering: Lars Persson

Servering: Ylva Sandström  
Barbro Johansson

El: Sven Ruter

Viltrapport: Bengt Pettersson

Toalett och omklädningsvärd: Leif Nilsson

Duschvärd Delary: Bo Johansson

Resultat: Inger och Stig Gustafsson

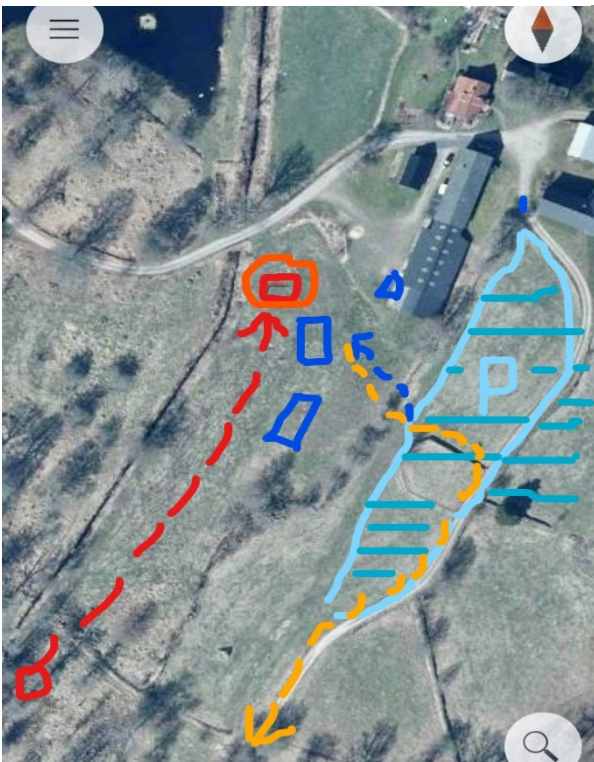
Sjukvård: Eva Johansson

Knatteknat: Stella Käll

Priser: Malin Axelsson



Vy över målfältet



Flygbild över TC i Torsholma

## Sprinttävling 14 oktober

text Staffan Käll

Likt i november 2022 är klubbens plan att köra en sprinttävling i höst. Preliminär dag är lördag 14 oktober. Denna gång med TC vid Klöxhultsskolan. Sprint är en tävlingsform som får mer och mer genomslag och en trevlig gren inom orienteringen. Sprintkartan täcker numera också Klöxhultområdet kring skolan och ner norrut. Vi fick mycket lovord i höstas

över att kartan och terrängområdet i Norregård. Filip Sjöfors lägger banor. Lite kul tycker vi i tävlingsledningen. Vi räknar med runt 200 deltagare.

## Tävlingar under 2024-2025 – Ny karta

text Filip Sjöfors

Tävlingskommittén har tillsammans med styrelsen bestämt sig för att det blir i Sköldsbygd som vi kör klubbens kommande vartävlingar, 2024-2025.

I skrivande stund skickas brev om samråd ut till samtliga markägare samt jägare som är berörda av våra arrangemang.

Vi har redan varit i kontakt muntligt med flera markägare och de är mycket positiva till våra tävlingar.

Klubbens egna kartritare, Lars Magnusson, har fått i uppdrag att revidera en gammal karta som finns över området. För att kunna ta löparna hela vägen in i mål så ska han även nyrita ett litet område av kartan. Den ska vara klar i höst.

Inför höstens sprinttävling behöver Lasse även utöka (nyrita) ett litet område av sprintkartan, vid Klöxhultsskolan, för att få till bra banor. Även det arbetet ska vara klart i höst.

Utöver nämnda kartritningsprojekt så kommer Lasse att göra en sista revidering av Örsnäs-kartan inför tävlingen nu i maj.

Under året ska även flitigt använda Klöxhultskartan och kartan vid Paradiset revideras.

## Linnéas sjunde och sista Ungdomsvasa!

Så var det dags igen att stå på startlinjen i Hökberg för att åka den sista Ungdomsvasan för Linnéa. Nästa år är hon nämligen för gammal för den. Återigen var det bra förhållanden med fina spår ner till Mora.

Linnéa började åka Ungdomsvasan 2016, när hon var 9 år. Det har blivit totalt 7 st Ungdomsvasor och år 2021 åkte hon i stället Vasaåket 30, eftersom Ungdomsvasan ställdes in det året på grund av pandemin. Under årens lopp i takt med att Linnéa blev äldre utökades längden först från 3 km till 9 km

och sedan till 19 km. För två år sedan testade hon att åka 3 mil från Oxberg.

Frågan är vad det blir nästa år, Linnéa?



År 2016



År 2023

## Motions-orienteringar 2023

Syftet med träningsorienteringar är att åstadkomma variation, både terräng och typ av övning. Vid varje träning ska det finnas minst fyra banor med olika längd och svårighet. Riktlinjer:

Bana	Svårighet/Färg	Längd	Förklaring
Nybörjare	Mycket lätt – grön	2 km	Bara enkel ledstång (vägar, stora stigar, tydliga åkerkanter), kontroller på ledstången och vid varje ledstångsbyte.
Kort	Lätt – Vit/gul	2,5-3 km	Varje sträcka ska innehålla ett vägväl med ganska enkel ledstång, men helst också möjlighet att gena. Tydliga kontrollpunkter högst 30 m från säker utgångspunkt.
Mellan	Svår – Violett/blå/svart	3,5-4 km	”Så svårt det går” i vår relativt enkla terrängtyp
Lång	Svår – Violett/blå/svart	minst 5 km	”Så svårt det går” i vår relativt enkla terrängtyp

- Samling är normalt klockan 17.00-18:00. Det är upp till arrangören att justera tider.
- Information om träningen anslås på hemsidan, [webmaster@okalme.se](mailto:webmaster@okalme.se).
- Kartor finns på klubbens SharePoint-sida. <https://okalme.sharepoint.com/sites/traningskartor>

För information om kartorna kontakta Lars Henriksson 070-253 14 85

För information om inloggning kontakta Jon Lindskog 072-721 88 21

På SharePoint-sidan finns även instruktioner och kontaktlista till övriga arrangörer.

- Gör en vägbeskrivning från Älmhult till samlingsplatsen. Ordna vägvisning med skärmar den sista biten till samlingsplatsen. Skriv i vägbeskrivningen var vägvisning börjar. Sammantaget ska vägbeskrivning och vägvisning vara så bra att man ska kunna hitta till samlingsplatsen utan att ha varit där tidigare!
- Banläggaren skall fråga markägare om parkeringsplats. Kolla med Filip Sjöfors vilka markägarna är.
- Under månaderna maj och juni - tänk på viltet. Tag också hänsyn till betesdjur. Under augusti tar vi hänsyn till bockjakten genom att välja tätortsnära områden.
- Åkrar med växande grödor är förbjudet att beträda och ska markeras med rött på kartan.
- Orienteringskärmar finns i klubbstugan. Det finns även 30 st träningsstativ med sportidenthållare och orienteringsskärm. Låt skärmarna sitta kvar på träningsstativen.
- Om du inte har tid den dagen du är uppsatt, ansvarar ni själva för byte med andra arrangörer.
- Ta fullständigt personnummer på barn och ungdomar då det kommer nya deltagare och skicka till [klm.svensson@telia.com](mailto:klm.svensson@telia.com). Information om medlemskap till dem som provar på finns i Sportidentlådan. Där finns även material med t ex karttecken till nybörjare.
- Resultatet skickas också till vår hemsida [webmaster@okalme.se](mailto:webmaster@okalme.se). Obs – detta är viktigt för klubben ska få aktivitetsstöd.
- Orienteringskommittén ansvarar för planering av träningsorienteringarna. Klubbmedlemmarna ansvarar dock för själva genomförandet. Så har det fungerat under många år och träningsorienteringarna är en mycket viktig del av klubbens verksamhet. Kom gärna med synpunkter så att vi kan vidareutveckla träningsorienteringarna!
- Klubben tävling 2023 är planerad runt Torsholma, Örsnäs och Sköldsbygd. Om träning planeras i närheten av dessa områden måste Tävlingstekniska kommittén kontaktas.
- Uppmaning till arrangör om att inte lägga träningarna vid klubbstugan.

Orienteringskommittén som består av:

Ylva Sandström, Kjell Svensson, Linda Assarsson och Arvid Käll

**Hela träningsprogrammet för 2023 finns på nästa sida!**

Vecka	Dag	Datum	Arrangemang	Samlingsplats/Karta	Typ (rekommendation/förslag)	Arrangörer
V.13	tisdag	2023-03-28	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Johan Axelsson
V.14	tisdag	2023-04-04	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Jon Lindskog
V.15	tisdag	2023-04-11	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars o Jessica Björck
V.16	tisdag	2023-04-18	Provlöpning inför tävling		Ledstångsbana skall finnas	Jörgen o Linda Assarsson
V.17	tisdag	2023-04-25	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Bengt Pettersson o Torsten Claesson
V.18	tisdag	2023-05-02	Ingen träning (tävling 1/5)			
V.19	tisdag	2023-05-09	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars Persson
V.20	tisdag	2023-05-16	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Kjell Svensson
V.21	tisdag	2023-05-23	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Sven o Bodil Ruter
V.21	onsdag	2023-05-24	Ungdomsträning Zonen			MFK Markaryd
V.22	tisdag	2023-05-30	Närtävling Zonen			OK Älme Lars Henriksson
V.23	torsdag	2023-06-08	Närtävling Zonen			FK Finn Ljungby
V.24	tisdag	2023-06-13				Vakant
V.25	tisdag	2023-06-20	Street quest	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Staffan Käll
V.26	tisdag	2023-06-27	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Arvid Käll
V.27			Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. på Naturpass kontroller	Naturpass
V.28			Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. på Naturpass kontroller	Naturpass
V.29			Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. på Naturpass kontroller	Naturpass
V.30			Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. på Naturpass kontroller	Naturpass
V.31			Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. på Naturpass kontroller	Naturpass
V.32			Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. på Naturpass kontroller	Naturpass
V.33	tisdag	2023-08-15	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Leif o Christel Nilsson
V.34	tisdag	2023-08-22	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars Hultkvist
V.35	tisdag	2023-08-29	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Jakob Assarsson & Nina
V.35	torsdag	2023-08-31	Närtävling Zonen			MFK Markaryd
V.36	tisdag	2023-09-05	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Arne Johansson + Lars Johansson
V.37	tisdag	2023-09-12	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Magnus Nilsson
V.38	tisdag	2023-09-19	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Håkan o Ann Britt Persson
V.39	tisdag	2023-09-26	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	John-Arne o Ylva Sandström
V.40	tisdag	2023-10-03	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars Magnusson + Bo Johansson
V.41	tisdag	2023-10-10	Natt OL	<b>Välj själv, ej klubbstugan</b>	Ledstångsbana skall finnas	Filip Sjöfors

## Teknikträning för ungdomarhus

---

Söndagen den 18 mars samlades OK Älmes ungdomar med föräldrar för att teknikträning med fokus på kompassen under ledning av Anders Schön och John-Arne Sandström. Under förmiddagen varvades teori med två orienteringsbanor ute i terrängen, banor som "tvingade" deltagarna att använda kompassen. - Det var svårt men nyttigt, tyckte en deltagare. Det blev en bra start inför tävlingssäsongen då många av ungdomarna kommer att få nytta av att kunna ta ut en kompassriktning!



## Stipendiat till "Lennart och Ingemars minnesfond" 2023

---

I år tilldelas detta till en person som under årtionden på ett mycket aktivt sätt varit engagerad i olika förberedelser och genomföranden vid OK Älmes tävlingar.

Personen har dessutom gjort betydande insatser av olika slag vid arbeten med klubbstugan.

Stipendiet 2023 tilldelas Sven Ruter.



*En glad Sven Ruter mottog pris Ingemar och Lennart Johanssons minnesfond*

# Mitt Vasalopp

## 26 februari 2023

text Arvid Käll

---

### Min svenska klassiker del 1 av 4

Vasaloppet, 90 km längdskidor mellan Sälen och Mora måste Sveriges absolut mest kända motionslopp. Det här är loppet som varje svensk "bör" ha gjort minst en gång under sin livstid. Det här är min berättelse om mitt Vasalopp!

För att göra en kort bakgrundsstory så kan jag berätta om att jag och Robin (min kollega som jag körde Cykelvasan med) haft planer på att genomföra en svensk klassiker. Då pandemin ställde till det i två års tid för vår plan kom äntligen beskedet att restriktionerna släpptes i februari förra året, men då var vi inte förberedda rent fysiskt för att kunna köra, så vi beslöt oss för att satsa på att köra i år i stället. Vi bestämde oss även för att köra Öppet Spår för att slippa den kolossala kön i startbacken som man sett så många gånger på TV.

Hur gör man då för att träna så pass mycket för att orka med 9 mil längdskidor, på ett färdmedel som man knappt framfört sig på innan?

För mig har det mestadels blivit stakmaskin och lite allround-gymträning. Jag och pappa har under hösten varit på gymmet åtskilliga gånger för att stå och nöta stakning i ca en halvtimme var gång i olika tempo.

Tiden gick och vi var redan framme i januari. Det är en stor skillnad på att stå på stakmaskinen och att stå på riktiga längdskidor, så jag och pappa bestämde oss för att åka upp till Mora under en helg för att verkligen känna på vad det hela handlar om. Och vad är inte bättre då att ta tips från Vasaloppslegenden själv, Älmhultssonen Mats

Lagerblad som numera bor i Mora och som dessutom har åkt ca 30 Vasalopp själv! Av honom fick jag en hel del tips hur man åker på bästa sätt och utan att förta sig och även hur man ska "föra" sig i spåret. Det blev en hel del mil under den helgen så nu kunde inte Vasaloppet komma snabbare.

För att spola fram tiden lite så kom äntligen helgen då det var det dags att köra! Jag och Robin som skulle köra på söndagen åkte upp med två kompisar till som skulle köra Kortvasan (Johan) respektive Tjejvasan (Olivia). Nummerlapparna hämtade vi ut och nu vill man bara ge sig ut och börja sin färd mot Mora.

Vi hade fått starttid 07.30 och på söndagens morgon ringde klockan och dagen D var kommen! Ner mot starten dunkade vi hög musik i bilen för att tagga till och vi var så redo vi bara kunde. Jag hade tre målsättningar med loppet och det var följande: Att komma i mål, ha under 10 timmar och att slå pappas tid på 8.08h. Jag hade skidor med skins och Robin blanka.

Temperaturen denna morgon var -3 och skidorna perfekt vallade med massa glid. Starten gick och den klassiska Vasalopps-hymnen gick igång. Nu var det bara att köra på! Vi bestämde oss för att vi inte skulle gå ut för hårt i starten då vi visste att den stora startbacken snart skulle synas i ögonvrån. Och mycket riktigt, där kom den!

Den långa kön uppenbarade sig och slingrade sig uppåt fortfarande, men det var bara att saxa på. När vi kom upp på backkrönet efter ca 36 min och 2 km konstant uppför och ut över myrarna kom vi så vi båda till varandra att backen var ju inte så farlig som vi trodde. Kan visserligen bero på att den kom så pass tidigt in i loppet och att man fortfarande hade gott om energi kvar.

Fortsätter på nästa sida >

Färden fortsatte och vägen till första depån i Smågan gick över fina myrar och breda spår. Väl framme i Smågan efter ca 1.20h tog vi oss lite vatten och en Vasaloppsbulle då Smågan är faktiskt den enda depån under hela Vasaloppet som inte serverar blåbärssoppa konstigt nog.

Där efter bar det av mot Mångsbodarna och resan fortsatte över myrar och fullt med folk utmed spåren som hade kört ut med skoter med fika för att kunna heja på folket som stakade förbi. Föret kändes fortfarande bra och solen sken genom de molnen som var! Vi passerade Mångsbodarna efter ca 2.5h, drack första blåbärssoppan för dagen och njöt av tillvaron, all stämning och glada människor! På vägen mot Risberg började jag känna mig lite smått sliten efter "bara" tre mil och började sakta ner tempot precis innan Tennäng där det är en rätt lång backe. Robin verkade ha mer energi än mig så han drog ifrån. Där stakade jag på och tänkte att det är bara att kämpa på, jag ska ta mig i mål, det får ta den tid det tar.

Kom slutligen till den "ökända" Risbergsbacken där många folk brukar ramla och det finns massor av YouTubeklipp just av detta spektakel. Om folk bara hade stått i sina spår och inte plogat upp hela backen så hade nog varit mindre fadäser där. När jag kom fram till Risberg efter 3.50h hade Robin väntat där på mig, och vi fortsatte tillsammans vidare mot Evertsberg. På vägen dit passerar man 45 km skylten och det är bara att kämpa vidare!

Här började jag märka att glidet på skidorna började bli lite sämre då det börjat bli plusgrader och klockan blivit över 12. Föret blev ju lite sämre men det gick fortfarande bra att köra på.

Väl i Evertsberg efter 5.21h och ha inmundigat både blåbärssoppa/buljongvatten och bulle fick jag bra med energi då plötsligt jag körde om Robin och hade honom långt bakom mig.

På vägen mot Oxberg kommer Lundbäcksbacken (ni som vet, ni vet) och anses som en av Vasaloppets tuffaste partier. Många anser att denna är tuff då man kört ca sex mil när man kommer hit. Men för mig hade jag fått massor av energi och det vara att köra på Mathias Fredrikssons bevingade ord "kliv, kliv, överlev".

Framme i Oxberg och den absolut finaste depån i mitt tycke efter 6.52h visste jag att den exakta vägen fram till Mora. Pappa och jag hade nämligen kört sträckan mellan Oxberg-Mora på vårt lilla träningsläger, så jag visste precis hur den här sista sträckan var. Nu hade jag i princip tagit mig igenom alla tuffa partier och med mindre än tre mil kvar så det var bara att staka på. Från Oxberg är det i stort sett bara utför och flackt hela vägen och med så nära mål kan man bara köra på! Kilometerskyltarna försvann i ögonvrån och man bara for förbi massor utav andra åkare som tog det lite mer piano.

In i Hökberg efter 7.53h och tog bara en kort vätskepaus innan jag körde vidare mot Eldris. Klockan började bli mycket på eftermiddagen och jag ville verkligen i mål innan det blev alldeles för mörkt.

Johan och Olivia som reste med oss följde oss på appen och kunde med hjälp GPS-tracking som Vasaloppet erbjuder se vart vi befann oss i spåret. De skulle nämligen möta oss i Mora. I Eldris på tiden 8.49h och enbart 9km la in högsta växeln som jag hade kvar! Sista biten på elljusspåret och ut på campingen var en ren fröjd, då visste man att man hade klarat det! Så jag körde så hårt jag bara orkade med in i slutet och upp i Auklandbacken och in på målrakan! Där stod Johan och Olivia och hejade på!

Jaaa, mål!!!

Slutade med tiden 9.31h! Slog alltså två av mina tre mål!

**Fortsätter på nästa sida >**

Väl i mål fick jag min medalj och en krans från Johan och Olivia!

Robin kom imål senare på tiden 10.06h.

Som helhet är jag väldigt nöjd med mitt lopp och är redan galet taggad på att köra igen nästa år! Men då ska tiden slipas ner en aning och jag ska få bättre tid. Detta var sjukt kul!

Här slutar del 1 av 4 av min svenska klassiker!

Nästa gång får ni höra om både Vätternrundan och Vansbrosimmet!

/Arvid Käll



## Bilder från vårpremiären



*Till vänster: Harry 2:a i H19 på premiären*

# Klubbresa 7/10 - Åhus

Hej alla! Årets klubbresa kommer att gå till Åhus och med Åhusgården som bas. I närliggande Kronoskogen blir det orientering bland härliga sanddyner och fin-fin tallskog. Missa inte detta!



Vuxna får betala 150 kr och för barn/ungdomar är det kostnadsfritt.

## Preliminärt program

- 08.10 Avresa med buss från Klubbstugan. Var gärna ombytt till de kläder som du ska springa i.
- Ca 10.00-10.15 Start på Orienteringsbanor, man väljer själv längd o svårighetsgrad.
- Ca 11.45 Förstärkt fika
- Ca 12.30-12.45 Start på stafetter i 2-mannalag, vi sätter ihop lagen och man springer 2ggr var. Barnen/nybörjarna har egna anpassade banor
- Ca 14.30 Dusch och ombyte, kanske ett dopp i havet....brrrrr
- 15.30 Middag
- 16.30 Hemresa

Tiderna är lite preliminära, men vi utgår från dessa....



Ta med ombyte o handduk, (kompass o Sportidentpinne för de som har), vi tar ju med så ni också kan låna. Lite egen dricka o tilltugg... om man blir sugen.

Resan är kostnadsfri för barn o ungdomar som är medlemmar, övriga betalar 150 kr/person.

För att få en uppfattning om intresset, vill jag ha in prel anmälan senast 7/5. Det går bra att skicka ett sms till Lars 070 852 78 42 eller maila [lars.persson.almhult@gmail.com](mailto:lars.persson.almhult@gmail.com)

Definitiv anmälan och betalning senast 7/9.

Välkomna till en förhoppningsvis trevlig dag i Åhus!

Orienteringshälsningar Lasse, Karin o Sören

# Resultat Julklapps-OL 2022

Tack alla som ställde upp!

Grattis Lars Johansson! Du blir banläggare 2023.

## KORTABANAN 2,1 KM

DELTAGARE	GISSAD	LÖPTID	DIFF
1. SAMUEL BENGTSSON	43,00	42,35	0,25
2. LILLY DANIELSSON	34,00	32,45	1,15
3. HARRY DANIELSSON	17,27	18,56	1,29
4. JENS DANIELSSON	35,00	33,28	1,32
5. YLVA GAMBILL	38,00	34,27	3,33
6. JAN BENGTSSON	38,05	42,52	4,47
7. BENGT PETTERSSON	48,00	42,34	5,26
8. PAULINA GAMBILL	40,00	34,23	5,37
9. MALIN JOHANSSON	24,38	18,55	5,43
10. BODIL RUTHER	36,00	28,32	7,28
11. LISELOTT PETERSSON	40,00	27,33	12,27
12. TEODOR SCHÖN	18,00	32,46	14,46



## MELLANBANA 3,5 KM

DELTAGARE	GISSAD	LÖPTID	DIFF
1. ARNE JOHANSSON	44,32	41,06	3,26
2. MÄRTA-STINA KÄLL	36,14	40,57	4,43
3. KNUT LANGE	55,00	59,49	4,49
4. CHRISTER SJÖFORS	70,00	75,20	5,20
5. SVEN RUTHER	47,50	41,57	5,53
6. FILIP SJÖFORS	35,00	28,22	6,38
7. STELLA KÄLL-LINDQUIST	47,32	62,04	14,32
8. MALIN AXELSSON	29,52	44,34	14,42



## LÅNG BANA 5,0 KM

DELTAGARE	GISSAD	LÖPTID	DIFF
1. LARS JOHANSSON	37,30	38,53	1,23
2. JON LINDSKOG	47,42	50,00	2,18
2. STAFFAN KÄLL	58,00	60,18	2,18
4. JOHAN AXELSSON	46,00	43,30	2,30
5. ANDERS SCHÖN	80,00	74,34	5,26
6. KARL AXELSSON	65,00	56,05	8,55
7. LUCAS BERBA	56,00	65,04	9,04
8. MARKUS HENRIKSSON	40,00	51,17	11,17

## Du vet väl om att du kan prenumerera på nyheter från vår hemsida!

---

Om du väljer att prenumerera på nyheter från vår hemsida så får du ett e-post när det läggs upp en nyhet, på så vis missar du till exempel aldrig en inbjudan till nästa träning eller resultatet från den senaste träningen.

1. För att börja prenumerera så går du in på [www.okalme.se](http://www.okalme.se) och går ner en bit på startsidan. Där hittar du en rubrik som heter "Prenumerera".
2. Kryssa i om du vill följa både nyheter och kalendern.
3. Fyll i din e-postadress.
4. Klicka på knappen prenumerera.
5. Klart!

### Prenumerera på nya kalenderinlägg eller nyheter.

- Nyheter  
 Kalender

Din e-postadress

PRENUMERERA

Nu är våren och sommaren på väg och här kommer lite blommor att klura på!		SVAR
1	Hög höjd + gräsäng + jordart	
2	Glöm mig inte	
3	Viktig pump + visar tid	
4	Vitt vatten + förkortning för ingrepp	
5	Rinnande vatten + under sko på vintern	
6	Spelas med + inte ni + ?	
7	Växelvarmt djur + ger växter näring	
8	Årstid + dagsmeja + andra tonen + L	
9	Ledare i kyrka + på skjorta	
10	Oväder + på huvudet	
11	I kloster + växt	
12	Ej mager + löv	
13	Används när du syr + utslagen	

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

# KNEP & KNÅP – Förra numrets rätta svar

	Vilka kryddor syftar vi på här..?	Svar:
1.	Manlig Fröken Ur	Timjan
2.	Inte olika	Nejlika
3.	Elektrikerns bästa egenskap	Kanel
4.	Vill barnen när de ska sova	Senap
5	Gör duktig trafikant	Körvel
6.	Gör laget före match	Peppar
7.	Blomma i havet	Rosmarin
8.	Dialekt svar på knackning	Kummin
9.	Säger man till gråtande barn	Soya
10.	Det båt lägger till och från	Kajenn
11.	Lösenord för rövare	Sesam
12.	Man från Finlandsbåt	Persilja
13.	Har skrivet många revy	Kardemumma
14	Militär med häst	Dragon
15.	Nötkreatur i alperna	Koriander
16.	Gillar att dansa och leka tillsammans	Sambaloelek
17.	Techno och dunka-dunka	Basilika

Vinnare med alla rätt var Inge Nilsson. Grattis!

## Rätt svar på IQ Test gåtorna:

Gåta 1. Rätt svar Ordet FELAKTIGT

Gåta 2. Rätt svar Frimärket

Gåta 3. Rätt svar 1 gång (efter det subtraherar du ju från 1110)

Gåta 4. Rätt svar Prästens dotter är klockarens fru.

Gåta 5. Rätt svar För att Steven är så kort att han inte når upp till siffran 40 på hissens knappsats.

# Jourlista klubbstugan 2023

Vecka	Datum	Städansvariga	Telefon
12-13	20 mars-2 april	Malin Axelsson o Johan Axelsson	070- 606 07 21
14-15	3 april – 16 april	Magnus o Jessica Nilsson	070-202 99 65
16-17	17 april-30 april	Filip Sjöfors o Lisa Petersson	076-831 04 77
18-19	1 maj – 14 maj	Staffan o Stella Käll	073-232 00 23
<b>Måndag</b>	<b>15 maj</b>	<b>Fixardag i klubbstugan från 17.00-</b>	
20-21	15 maj – 28 maj	Ulrika o Daniel Kindblad	070-972 16 67
22-23	29 maj – 11 juni	Sven o Bodil Ruter 073-585 45 08	0476-12704
24-33		Gräsklippning och översyn av stugkommittén	
34-35	21 aug – 3 sep	Christel o Leif Nilsson 070 265 16 06	073-181 51 17
36-37	18 sep – 1 okt	Arne o Marie Johansson	070-340 25 20
38-39	20 mars-2 april	Malin Axelsson o Johan Axelsson	070- 606 07 21

## 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 journaln 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](mailto:ekonomi@okalme.se)



# Vi sponsrar OK Älme

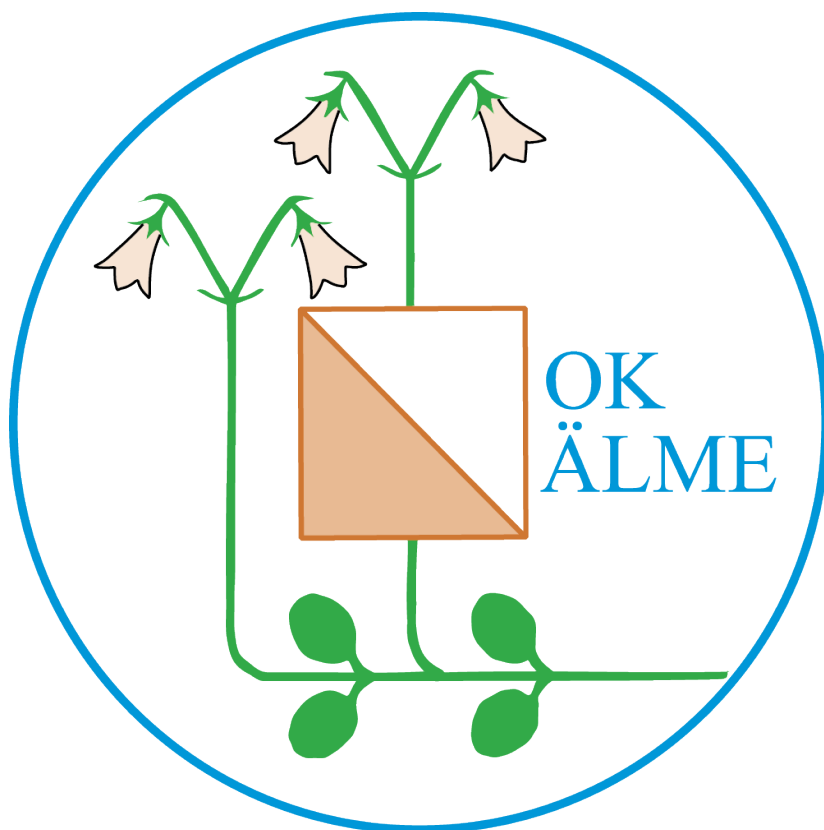
---

## Guldsporsorer

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

## 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 <a href="http://www.onskakungsbacka.se">www.onskakungsbacka.se</a>		



[www.okalme.se](http://www.okalme.se)



Missa inte att följa klubben på sociala medier!

[www.instagram.com/okalme.se](https://www.instagram.com/okalme.se)  
[www.facebook.com/okalme](https://www.facebook.com/okalme)

