

# Kontroll

- OK Älmes klubbtidning



Nr. 2 2023

**DET ÄR SÅ SKOJ MED  
SPRINT-OL!**

sidan 6-7

**ÄLMESPRINTEN**

**15 OKT**

sidan 15

**KLUBBRESA TILL  
ÅHUS - 7 OKT**

sidan 16

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

sidan 10-11

# 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

Orientering är en relativt liten idrott i Sverige. Det finns runt 83 000 medlemmar bland Sveriges 550st Orienteringsklubbar. Orientering har sitt ursprung från det militära, men är nu en idrott för alla. Orienteringsförbundet har satt upp 4 övergripande mål till år 2030.

- 150 000 medlemmar
- 300 000 orienterare
- 1 500 000 deltagaraktiviteter
- Orienteringsföreningar i alla kommuner

Det kan tyckas vara ett stort steg att gå från 83' till 150' medlemmar, men bryter man ner det innebär det att varje förening i Sverige ökar med 20 medlemmar/år. Känns görbart tycker jag. Hur kan vi i OK Älme göra för att få fler medlemmar? Nybörjarkurs är en bra aktivitet såklart, men jag tror att ett bra sätt är att vara ambassadör för Orientering. Dra med grannen, kollegan på jobbet eller varför inte en gammal polare ut i skogen, agerar som en säljare helt enkelt. Lägg lite tid på lära dem karta o kompass (en liten egen nybörjarkurs

helt enkelt), ta med dem ganska tidigt på tävling för att visa hur det går till. Jag tror att tävling är bästa träning. Det är kanske så att vi själva inte springer varje träning eller tävling under upplärningstiden, utan agerar i stället support till vår nya medlem, och ser det långsiktigt. Eftersom att sporten inte är superlätt behövs det ambassadörer som är beredda på att ställa upp på att lära ut orientering, motivera och inspirera nya orienterare. Vi är ca 30st vuxna OK Älme som har sprungit tävling under 2023. Om varje tävlingsaktiv medlem i OK Älme värvar 1 person vartannat år kommer vi vara ca 100 fler orienterare 2030. Självt tycker jag det är ganska blygsam målsättning. Sätt igång tankarna på vem eller vilka du ska sälja in orientering till så kör vi igång.

Nu kör vi...

Olle

## Cirkelgympan

Vi startar upp höstterminen av Cirkelgympan.

Måndagar med start den 2 oktober till den 11 december.

**Plats:** Klövhultsskolans idrottshall.

**Tid:** Klockan 18.30-19.30

Alla är Välkomna gammal som ung!

Maria, Ann-Britt och Sture



# 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 går att läsa på [www.okalme.se](http://www.okalme.se) alternativt i Kontroll nr 1 2023. Samling är normalt klockan 17.00-18:00. Det är upp till arrangören att justera tider.

Ylva Sandström, Kjell Svensson, Linda Assarsson och Arvid Käll

| Vecka | Dag    | Datum  | Arrangemang             | Samlingsplats/<br>Karta           | Typ (rekommendation/<br>förslag) | Arrangörer                      |
|-------|--------|--------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| V.35  | tisdag | 29 aug | Motions OL              | Välj själv, ej klubbstugan        | Ledstångsbana skall finnas       | Jakob Assarsson & Nina          |
| V.36  | tisdag | 5 sep  | Motions OL              | Välj själv, ej klubbstugan        | Ledstångsbana skall finnas       | Arne Johansson + Lars Johansson |
| V.36  | onsdag | 6 sep  | <b>Närtävling Zonen</b> |                                   |                                  | MFK Markaryd                    |
| V.37  | tisdag | 12 sep | Motions OL              | Välj själv, ej klubbstugan        | Ledstångsbana skall finnas       | Magnus Nilsson                  |
| V.38  | tisdag | 19 sep | Motions OL              | Välj själv, ej klubbstugan        | Ledstångsbana skall finnas       | Håkan o Ann Britt Persson       |
| V.39  | tisdag | 26 sep | Motions OL              | Välj själv, ej klubbstugan        | Ledstångsbana skall finnas       | John-Arne o Ylva Sandström      |
| V.40  | tisdag | 3 okt  | Motions OL              | Välj själv, ej klubbstugan        | Ledstångsbana skall finnas       | Lars Magnusson + Bo Johansson   |
| V.41  | tisdag | 10 okt | Natt OL                 | <b>Välj själv, ej klubbstugan</b> | Ledstångsbana skall finnas       | Filip Sjöfors                   |

## FIXARDAG KLUBBSTUGAN

1 oktober

Söndag den 1 oktober mellan 14.00 och 18.00.

Vi fixar och ser över material inför kommande tävlingar.

Klubben bjuder på fika.

Välkomna!

Stugkommittén

# Cykelvasan med OK Älmetröjan

text Thomas Johansson

”Detta var väl inget för en orienterare?” frågade en cykelkollega mig efter första större surhålspassagen, ungefär 2,5 mil in på Cykelvasan Öppet spår.

Nej, sa jag, inga problem, medan jag först tänkte hur vet hon att jag är orienterar. Sedan kom jag på det - såklart jag har ju den fina långärmade tröjan från OK Älme på mig. Dessutom jag är ju anmäld för OK Älme. Kvinnan som frågade förklarade att hon var uppvuxen med orientering, cyklade nu pga ett krånglande knä men, som hon sa, blev glad av att se något annat än tråkiga cykeltröjor. Och jag kan bara hålla med, cykeltröjor är intetsägande jämfört med orienteringströjor.



Från hela cykelvasan (96 km) kommer jag bara ihåg en från Ringmurens cykelklubb på Gotland och en från Falbygden. Inte mycket jämfört med en orienteringstävling.

För att avsluta detta med tröjan så gav den fler trevliga samtal under loppet och inte minst att Arvid Käll kom med trevlig kommentar efter målgång, såklart var Arvid före mig hela tiden i spåret.

Jag har kört några motionslopp på cykel tidigare. Jämfört med dessa så är cykelvasan helt klart den trevligaste. Omväxlande, allt från ren gräsväg, mindre skogsvägar, knöliga grusvägar, lite bättre grusvägar och lite asfalt. För lite asfalt kändes det som ibland. Uppför 592 m, nedför 826 m, snabbt ibland 45 km/tim, sakta ganska ofta, backarna var stundom sega.

Efter Hans regnoväder så var det mycket vatten överallt, vissa sträckningar fick dras om pga höga vattenstånd i åar, på vissa delar av banan var underlaget mycket mjukt och blev efterhand uppkört. Egentligen enda gången det blev lite trångt var när någon blöt del på banan skulle passeras, det stoppade upp.

Vi som körde öppet spår hade tur med vädret. Det var perfekt för alla den dagen, allt från publik, cyklister och till medföljande. Regnet kom dagen efter på tävlingscykelvasan. Om ni är nyfikna, kolla den på SVT Play, lång sändning men händer lite mer än vid stora älgvandringen.

Jag hade anmält mig för att det skulle ta 5 timmar och 20 minuter för mig att komma till Mora, det tog 5 tim 27 min. De extra 7 min berodde inte på dåligt underlag, utan helt enkelt, jag glömde att det är så många fikaställen på vägen, det tar lite tid också. Jag såg många fina och dyra cyklar, själv körde jag på odämpad nioväxlad med pakethållare, går bra det också, så den klassen vann jag.

# Det är så skoj med Sprint-OL!

I vår/sommar har jag tagit steget från öppna banor till tävlingsklass på några sprint-tävlingar.

I slutet av maj var det Sprint-SM i Lund, och samtidigt arrangerades en publiktävling, vilket var himla kul.

För de som tävlade var det kval på förmiddagen och finaler på eftermiddagen, efter publiktävlingen - ett kanonbra upplägg!

Jag tycker själv att jag lyckades riktigt bra och det är så kul att jämföra sträcktider och kolla livelex hur andra sprungit (också ett superbra sätt att analysera och lära sig mer för egen del).



Nationaldagssprinten (6 juni) tillbringades vid Linneuniversitetet i Växjö med två mycket varma sprinttävlingar. Förmiddagen i området vid universitetet och campus och eftermiddagen var starten andra sidan vägen vid Teleborg.

Det var ganska tomt på studenter men desto fler orienterare i området. Ett kul upplägg och kluriga stråk där man får tänka efter lite extra.

Jag konstaterade att jag nog behöver träna lite mer på konditionen för att orka hänga med. Men å andra sidan hinner jag gott och väl med att läsa kartan i tempot jag håller....





Söndagen i midsommarhelgen var det sedan dags för GeKås-sprinten i Ullared. Start och mål var vid sjön i anslutning till parkeringsplatsen vid det stora varuhuset. Själva banorna gick över parkeringen, vid kluriga trappor, hörnor av byggnaderna samt i de båda parkeringshusen och deras olika våningar. Det var riktigt klurigt att hålla reda på de olika utklippen var man var och vart man skulle till nästa kontroll, men det gick också väldigt bra.

Det var en supervarm dag, så det var skönt med ett dopp i sjön innan vi gick in i varuhuset för lite shopping.

**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](mailto:annbritt_persson@telia.com)**



Kul upplägg och inramningar på alla dessa tävlingarna.

Malin Axelsson  
D50

## Havs-OL och 3-kvällars på Österlen

text Anders Schön

Efter tips från familjen Sandström så uppmärksammades vi på både Havs-OL och 3-kvällars på Österlen. Jag kollade kalendern i Eventor och bokade genast in Theodor och mig på båda dagarna för Havs-OL samt för alla 3 kvällar utanför Brösarp. Camping för Havs-OL fann jag i Järnavik där vi bokade in oss hela 4 nätter för att passa på att ta lite semester också. Campingen visade sig från de bättre sidorna och vi fick en lugn och fin plats utmed skogspartiet. Theodor och jag fick ingen plats på båten förrän efter kl 13 så på morgonen begav vi oss till den lilla hamnen för att se vart vi skulle ta vägen när det var dags att åka ut till

Tjärö för dag ett av Havs-OL. Döm om min förvåning när jag i båtkön får syn på en dansk deltagare som har sommarstuga hemma i Femlingehult. Nåväl, efter kl 13 var det vår tur att åka över till ön för att starta. Då det pga båtfärd till ön inte var möjligt att ha fasta starttider fick man själv skriva upp sig på en ledig starttid och därefter genomfördes start som vanligt, men med skillnaden att man också var tvungen att startstämpla. Theodor och jag gav oss av samtidigt och det var dags att uppleva ön. Jag hade blivit förvarnad av en äldre man från Ronneby OK, som spelar i samma spelmannslag som min far, att Stigmännen är kända för kluriga placeringar av kontrollerna. Det visade sig stämman mycket bra. När jag kom tillbaka visade det sig tyvärr att Theodor gett upp då han tyckte det var för svårt, eller så var det en sådan dag när det inte kändes som det brukar. Vi tog i alla fall ett dopp efter att vi stämplat ut och det är inte ofta jag badar i så kallt vatten, men det var skönt.



*Theodor på väg till Tjärö och dag 1 av Havs-OL*

Dag två gick på land i Järnavik, och det vara långdistans. Denna dag bjöd dessutom på 28 grader vilket inte gjorde det hela lättare. Jag hade preparerat mig med vattenbälte, och det visade sig vara klokt då det var långt till vätskekontrollerna. Det var t o m deltagare ute i skogen som uttryckte sin avundsjuka för att de inte hade vatten med sig. När kartan väl vändes upp fick jag se att det skulle komma bli långa löp mellan vissa kontroller. Jag valde säkra vägar och därmed förlängdes min bana från 8,5km till att slutligen bli 13 km löpning. Jag kom runt, trött, varm men oerhört glad att jag hittade alla kontroller. Vid ett par tillfällen förstod jag att jag hade personer med samma bana som kom i kapp mig. Jag gjorde ett försök att hänga på men samtidigt tyckte jag inte att vägvalet stämde. Jag tog ett eget vägval och det visade sig att jag knep den kontrollen före de andra, då de hade sprungit i fel vinkel. Tyvärr orkade jag inte hänga på dem mer.

Dag tre i Järnavik tog vi semester och åkte skärgårdsbåt Järnavik -Tjärö - Karlshamn – Tjärö – Järnavik. I Karlshamn strosade vi runt lite och tittade bl a på Sjöfartens museum. Det var ett par gamla glada pensionärer som höll det öppet och när de förstod att Theodor och Svetana läser och pratar ryska så ville de genast ha lite hjälp att förstå ett par kartor över Hanöbukten som var skrivna på ryska.

En vecka senare var det återigen dags för camping och tävling. Denna gång Österlens 3-kvällars som gick utanför Brösarp. Vi hade fått plats på Ängdala camping mellan Brösarp och Kivik. En nätt liten lutande camping som gör att det är lite småtrix för att få husvagnen vågrätt. Vi ceckade in, satte upp förtältet och därefter bar det av till start för kväll nummer ett. Redan vid ankomst såg vi att det är fin bokskog, men det vi inte visste var mängden backar och hur branta de var. Starten avlöpte och genast bommade jag kontroll nummer 2. Då sa jag till mig att skärpa mig med kompassriktningarna och själv göra det jag

försöker nöta in i ungdomarna. Efter det fungerade det bättre, men min kondition är inte i nivå med Brösarps backar. Oavsett var det en härlig första kväll och både jag och Theodor gick runt godkända.



*Theodor på 3-kvällars i Brösarp*

Dag två innehöll lite mer av långdistanskaraktär och då gick löpningen ut på hedarna där islandshästarna går. Strax innan jag är framme vid heden möter jag en engelsktalande dam i skogen som ser aningen vilse ut. Som jag alltid brukar göra så frågar jag om det går bra, och jag får till svar "no, I don't know where I am". Jag stannar till och ber henne peka på kartan vilken kontroll hon ska till och visar därefter på kartan vart hon är. Med ett leende fortsätter hon på sitt håll, och jag på mitt. Ut på heden och de kontroller som är där och sedan in i skogen igen där jag stöter på ny vilsen deltagare. Jag stöttar lite snabbt med pek på kartan och fortsätter kämpa mig uppför backen. Slutligen är det målgång och där blir jag framhejad av familjen Ottosson/Simonsson som kommit för att

springa öppen bana. När resultatet väl anslås så ser jag att jag kunde knipit en placering högre, och den lilla tid som fattades var den tid jag la på engelska damen före heden. Placeringen bekommer mig inte, det viktigaste är att det är roligt och att andra också tycker det, i stället för att ge upp för att de kommit långt ur kurs. Det visade sig att Theodor i sin tur hjälpt sin konkurrent i H10 som var på väg åt helt fel håll i full fart. Med Theodors hjälp fick han rätt kurs och kom på så sätt före Theodor, men Theodor själv tyckte det var viktigare att hjälpa än att se honom springa fel.

Sista kvällen var vi tillbaka i bokskogen igen, och det gick backe upp och backe ner. När jag mot slutet av min bana kom fram till den å som rann genom området så kände jag igen mig från dag ett. Hela ån var belamrad med gamla vindfällor så det var halvt omöjligt att komma fram. Dock såg jag att jag var väldigt nära samma backe ner mot ån som jag sprungit två kvällar tidigare och jag tog ett snabbt beslut på en liten omväg men där jag visste att det var lätt att ta sig ner till ån och över densamma.

Det blev en rolig tävling och Theodor avancerade några platser till upp på resultatlistan denna kväll, vilket han fortfarande pratar om. Det sporrade honom. Det trevliga med att tävlingen gick på kvällarna var att på dagarna fick vi möjlighet till lite utflykt och vi besökte bl a Gunnarshög och tittade på hur raps tas om hand samt att det blev ett besök till Ale Stenar.

# Min Vätternrunda 17 juni 2023

text Arvid Käll

## Min svenska klassiker del 2 av 4

Det var några månader sen förra loppet, men nu började det äntligen att närma sig juni och den på förhand mest utmanande loppet enligt mig, Vätternrundan.

Loppet som numera har blivit förlängd till 315 km i stället för tidigare 300 km går av stapeln i mitten av juni och startar och målgång i Motala.

Nu i vår har självklart cykling varit huvudfokus med träningen, så det är bara att sätta sig på sadeln och trampa på. Nyckeln till att få en så behaglig resa sägs vara att man ska ha minst 100 mil träning i benen innan. Det är också viktigt att vänja baken att sitta på en sadel i lång tid.

Oftast stack jag ut själv och cyklade och då blev det oftast runt 5 mil. Min två favoritrundor som jag kört konstant är en som går via Pjätteryd – Göteryd – Gustavsfors och en som går neråt Loshult – Hallaryd och hem.

Sen har jag cyklat en ett par gånger med pappas cykelgång och då är det oftast samma rundor.

Den längsta rundan jag körde innan loppet var en runda på 11 mil och då började man verkligen förstå att 315 km är lååångt!

Men nu var det äntligen dags att genomföra detta!

Veckan innan har jag laddat med kolhydrater i mängder och druckit mycket.

Som ni kanske minns så genomför jag min klassiker med Robin (kollegan från jobbet), men hans uppladdning blev inte lika bra som min, då han fick ont i knäet efter en

träningstur och till råga på allt var han magsjuk i veckan innan, kort sagt inte så optimalt.

I cykling handlar mycket att man hjälps åt under loppets gång, att hjälpas åt att dra, "ligga på rulle" och hålla ihop är viktigt.

I och med att Robin haft en halvkass uppladdning bestämde vi oss för att köra i ett lugnt tempo då det är så pass långt och det är inte kul att dra ifrån varandra.

Är man en rutinerad Vätternrunda-cyklist pratar man ofta om olika sub-grupper, det vill säga om exempelvis satsar på sub10, så ska man komma i mål på under 10 timmar.

Jag och Robin satte en egen målsättning, "Sub-mål", med det tänkte vi att så länge vi kommer i mål så får det ta i hur lång tid det vill.

Eftersom man är ute så pass länge går redan första start 19.30 och sedan skickas det iväg cyklisterna varannan minut hela natten. Jag och Robin fick starttid klockan 01:20. Fram till sin starttid gäller det äta igen, dricka, vila, kolla till cykeln så man har rätt lufttryck i däcken, kolla att lyset funkar och se till så man har energibars plus reparations-kit för eventuell punktering med sig i sin cykelväska.

Så gick starten, det var ca 10 grader ute och det var dags att börja trampa!

Vi var runt 20 pers i vår startgrupp och som ett fint lämmeltåg av lysen fram och bak blev vi eskorterade av motorcykel ut från Motala centrum och gatubelysningen och vidare ut till vägen mot första depån i Ödeshög efter 47 km.

Färden dit gick finfint, cykeln kändes prima och natten var ljuvlig. Vi var framme i Ödeshög efter ca två timmar och stannade till för att äta vetebulle plus dricka något varmt. Vi bestämde redan här att vi skulle stanna alla de resterande depåerna också.

Redan när vi kommit hit märkte man att solen var på väg att gå upp, så det var en fröjd att cykla vidare mot Ölmland.

Det var en väldigt häftig känsla när man kommer på östra sidan om Vättern och möta soluppgången och betrakta Visingsö på sin höger sida. När man sedan cyklar igenom ett fint sovande Gränna innan alla polkagristurister vaknar och fyller gatorna var också en fröjd.

Vidare mot Jönköping och här kommer Vätternrundans första varma måltid. Här serveras nämligen köttbullar med mos och lingon, supergott! Särskilt när man varit ute i ca 5 timmar och kommit 104 km in i resan. Efter ett lite längre stopp i Jönköping är det dags för den kända "Habo-backen" upp mot Bankeryd. Vi hörde nämligen många som pratade om den när vi satt och åt. Men när man väl kommit upp i backen så kändes den varken lång eller jobbig.

Sedan fortsatte vi mot Fagerhult och Hjo, rätt "tråkig" sträcka då den är mestadels rak och nu har ju vanligt folk vaknat så att man delar vägen tillsammans med bilister, en del respekterar en och en del kör så nära så man verkligen känner vinden när de susar förbi.

Väl framme i fina och sjönera Hjo serveras det åter igen varm mat, den här gången får vi smarrig lasagne. Dock så tycker jag köttbullarna var godare!

Klockan hade nu passerat 11 och värmen började kännas på allvar. Men eftersom man cyklar hela tiden och har vinden mot sig så känner man inte att det är så varmt, därför är det väldigt viktigt att få i sig mycket vatten/sportdryck.

När vi anlände till depån i Karlsborg precis vid fästningen var Robins moster där och hejade på, kul att ha lite support utmed banan. Rent mentalt var det också skönt att komma dit då kilometerskyltarna gick nu ner på tvåsiffrigt

istället för tre. Vidare till depån i Boviken börjar Robin märka av sitt knä lite mer, därför tar vi en längre paus och han passar på att ta en massage som de har vid varje depå utmed rundan.

När man passerar nästa depå i Askersund kommer man också ut på den nya sträckningen, då den gamla gick på en större väg ansågs för riskabel att cykla på. Den nya sträckningen till den nya depån i Godegård innebär även ny tuff klättring, särskilt när man har många mil i benen.

Väl framme i Godegård visste vi, detta kommer vi klara! Från Godegård är det stort sett bara nerförsbacke blandat med plan väg i tre mil och där fick jag en jättestor boost och tryckte på för kung och fosterland!

Lämnade Robin bakom mig och körde på!

I Motala var det massa publik som hejade på och stämningen var fantastisk! Dessutom hade mamma och pappa tagit sig till Motala för att heja på så de mötte oss i målgång med varsin kall öl, gott!



Sluttiden blev 17:48, rätt lång tid med stor potential för förbättring! Men som jag skrev innan var huvudsaken att gå i mål och ta sig runt och det var precis det vi gjorde. Men jag har slagit honom två gånger i rad nu, ha!

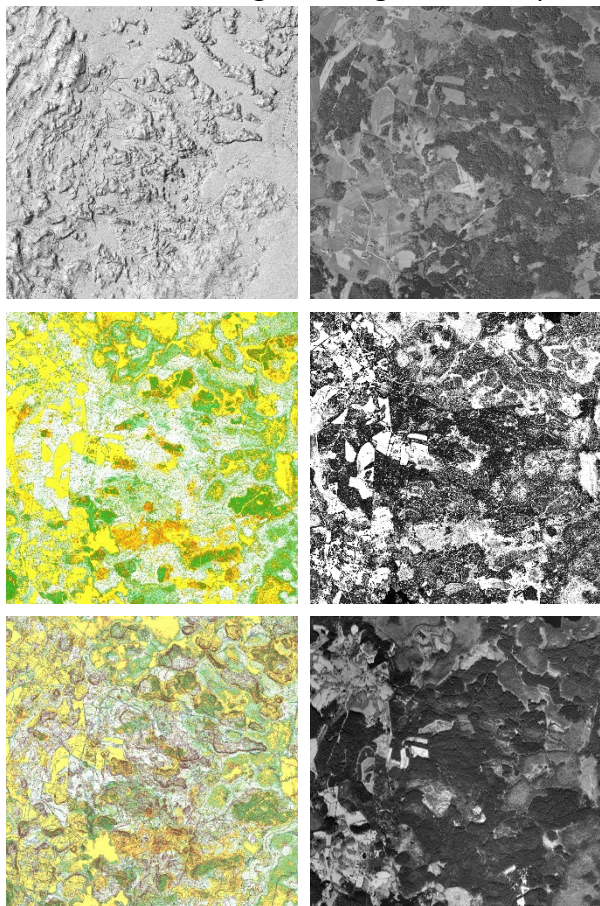
# Kartor på G!

text Lars Magnusson

Älmhults sprintkarta har utökats något inför höstens tävling. Dessutom kommer de tätortsnära kartorna som används mest vid träningar att ses över under året.

En ny skolkarta över Paradisskolan har tagits fram och under våren har också övriga skolkartor i kommunen reviderats. Tänk på att de kartorna också fungerar utmärkt till träningsorienteringar!!

Men det största enskilda projektet är revidering och nyritning ute i Sköldsbygd där nästa års tävling ska gå av stapeln.



När jag ritat där så utgår jag från den gamla kartan men kompletterar med lite olika underlag. Typ terrängkuggning, höjd på växtlighet, höjdkurvor, flygfoton från olika år som ni kan se prov på här ovan. Allt det bidrar till att göra kartan så exakt som möjligt. Men

blir det fel så kan man bara skylla på kartritaren 😊 Ses i skogen!

## Ungdomsträning

text Ungdomskommittén

Vid fyra olika tillfällen hittills detta år har vi försökt att samla ungdomarna för träning med framförallt kompassen som hjälpmedel att hitta kontroller utanför ledstångsbanorna.

Vi har sett ett behov av att de behöver träna orienteringstekniken så att de letar upp säkra punkter och därifrån tar den sista korta biten fram till kontrollen med kompassriktning. Ett första tillfälle genomfördes i mars i skogarna runt klubbstugan. Nästa tillfälle blev i bokskogen i Diö där Anders och Ylva satte ihop en träning och bjöd in zonen till densamma.

Vädret var strålande och de allra flesta avslutade kvällen med bad. Ett 30 tal personer dök upp, varav många från FK Finn, och samtliga var nöjda med att banorna var utformade så att det gav ganska tvära kast från kontroll till kontroll och att det krävdes att man tog ut kompassriktning. Det verkar vara nyttig övning för många.

Under semestern genomförde Anders och Ylva ytterligare två ungdomsträningar. Denna gång nyttjades Hittaut-karta gjord av OK Gyngge. Första tillfället i början av juli blev vid Hjertasjön utanför Lönsboda där vi samlades i duggregn men avslutade i solsken runt grillen där det bjöds på hamburgare. Ungdomarna tyckte det var bra, men de verkade ha sprungit i klunga tillsammans.

Andra semestertillfället var nu i början av Augusti då vi samlades i Killeberg. Tyvärr dök enbart ett fåtal upp i regnet och alla tyckte det var svårt, vilket visar på behovet av att vi äldre medlemmar i klubben ställer upp och tränar dem. Vid båda tillfällena med Hitta-ut-karta så hade vi även satt ut OK Älmes

sportidentkontroller för att göra det mer likt en riktig orientering. Hitta-ut-pinnarna är ofta svåra att se då de är så smala.

Åren går fort och våra ungdomar hoppar upp i nya åldersklasser vid tävlingarna. Vill vi låta dem behålla intresset måste vi även träna dem så att de blir duktiga på orienteringen. Hur lång tid det tar är sekundärt, det viktiga är att hitta kontrollerna och bli godkänd. Vi har ytterst få ungdomar i klubben, och ska klubben förnyas måste vi lägga energi på dem så att de tycker det är roligt. Det räcker med att man är godkänd när man kommer i mål på tävlingarna. Placeringen på resultatlistan är mest för jämförelse. Det vore roligt om några fler vill ägna sig åt att träna ungdomarna. Vi går mot mörkare tider och då passar det bra

att också gå inomhus och hålla teoretisk träning kring hur kompassen hanteras. Hur vi angriper olika kontroller genom att leta efter säkra punkter osv. Vi behöver prata karttecken och teknik med dem. Det vore roligt om vi kan få igång en sådan träning också, utöver den sedvanliga orienteringen på tisdagar.

## Bilder från Ungdomsträningarna

---



# Info från tävlingskommittén

## Blev en lyckad tävling i Torsholma 1 maj.

text Staffan Käll

Sol, glada miner och 671 anmälda. Vi ska vara mycket nöja vårens stora arrangemang, en av vårens större tävlingar i Småland. (Förra året hade vi 712 starter på två tävlingsdagar). Pölder ungdoms cup drar alltid lite extra tävlande, säkert upp mot 100–200 st. Vår attraktionskraft som arrangör står sig väl i konkurrensen.

Bra klirr i kassan också, 70 000 kronor i startavgifter efter avdrag till Smof in till klubbens konto så kassör Persson är nöjd. Större utgifter är kartframställning, hyra av toalettavn vilket vi detta år gjorde av Skånes OF. Karttrycket som förra året blev en stor kostnad reducerades i år då vi (Niklas L) tryckte på vår egen nyanskaffade goda skrivare.

Många Älmare gör i samband med våra arrangemang stora insatser i energi och tid. Utan er allas engagemang skulle inte vi eller andra klubbar kunna genomföra några tävlingar. Så viktigt för vår framtida möjlighet att få utöva vår fina sport är att fler delar på de tuffare uppgifterna. I år hade vi lite nytt folk på flera positioner vilket flöt på bra och visar att ingen uppgift är omöjlig och att i en god organisation är ingen heller oersättlig. "Show must go on". Känner någon med sig att man vill bidra lite mer än i dag så hör av er till oss i tekniska kommitteen. (Staffan Käll, Filip Sjöfors, Jakob Assarsson och Anders Schön)

Nu närmast väntar en sprinttävling söndagen 15 oktober med arena vid Klöxhultsskolan ett område ny ritats med sprintnorm. Ska bli kul. För egen del missar jag denna tävling då jag

under hösten är i Grekland norr om Thessaloniki och jobbar. Arvid Käll har axlat rollen som tävlingsledare så det kommer att bli en bra tävling.



*Göran, en gammal glad ex-Älmare serveras kaffe i Torsholma av Arvid, Bodil och Barbro.*



*Glatt markägare intervjuas av tävlingsledaren.*

Kalimera!

/Staffan Käll, tävlingsledare

# Sprinttävling den 15:e oktober

text Filip & Arvid

Söndagen den 15:e oktober är det dags igen! Vi fortsätter med vår sprinttävling för tredje året i rad, men nytt för i år är att jag, Arvid är ny tillsatt tävlingsledare. Det är en stor ära för mig och som jag hoppas kunna genomföra på bästa tänkbara sätt.

Som bekant är det åter igen en sprint som står på agendan och i skrivande stund har vi faktiskt redan två deltagare, men vi räknar med ca 200 allt som allt.

Tävlingscentrum kommer att vara på Klöxhultsskolan och banläggningen står Filip för. Kartan är nyritad för i år med området Klöxhult.

Med tanke på att det inte är någon konkurrerande tävling i Småland, Skåne eller Blekinge den här helgen kan detta bli suveränt!

Kommunen och polisen är informerade så att allting går till på rätt sätt när det gäller tillstånd och dylikt.

Rent funktionärmässigt kommer vi inte vara lika många som på våra vanliga vartävlingar, men om ni är sugna på att hjälpa till denna dag så är det välkommet.

Vi kommer ha en träff på TC med alla funktionsansvariga snarast, mer information kommer ut på hemsidan och mail inom kort.

Vid frågor är det bara att höra av sig.

/Arvid Käll, tävlingsledare

[arvidkall@gmail.com](mailto:arvidkall@gmail.com)

073-3504701

Ett år går fort och snart så kör vi vår uppskattade sprinttävling igen. Banomläggningen är klar.

Det som återstår är en sista revidering av kartan av klubbens karritare Lasse

Magnusson. Det händer hela tiden nya saker, byggnader och vägar kommer till och försvinner.

Jag ser mycket fram emot vad deltagarna kommer att tycka om tävlingen. I mitt tycke är tävlingsområdet väldigt spännande och utmanande och det har varit en ren fröjd att lägga kluriga och utmanande banor.

Arrangemanget följer det som hela tiden har varit vårt mål med sprinten, med start och mål på TC med ett målområde med mycket liv och rörelse där Älmhultsbor som passerar ser att det händer saker.

Vi planerar för en provlöpning av banorna någon kväll de kommande veckorna, så håll utkik på hemsidan efter datum och tid.

*Filip Sjöfors, banläggare*

## Inför vartävlingen 2024

text Filip Sjöfors

Den 1:a maj kör vi Ok Älmes klassiska vartävling i Sköldsbyggd som ligger några kilometer söder om Delary. Tävlingen blir förmodligen en förlängd medeldistans. Lasse Magnusson har fått i uppdrag, och styrelsen har godkänt en revidering av en äldre karta över området. Berörda markägarna har gett klartecken till arrangemanget och

TC blir vid Bosse och Pia Wadlings hus i Sköldsbyggd. Tävlingsområdet sträcker sig mellan Sköldsbyggd och Kopparebyggd och ser lovande ut. Efter årets succé med Jakob Assarsson som ny banläggare är det åter igen Filip Sjöfors som lägger samtliga banor.

I dagsläget ser det ut som om Staffan Käll är tillbaka efter utlandsuppdraget och kan axla jobbet som tävlingsansvarig (om inte sonen Arvid fått smak på uppdraget och vill fortsätta).

# 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.

Anmäl dig/er genom att skicka ett sms till Lars 0708527842 eller maila lars.persson.almhult@gmail.com **senast 7/9**, samtidigt som betalning sker till klubbens bankgiro 5894-2558.

Välkomna till en förhoppningsvis trevlig dag i Åhus!

Orienteringshälsningar Lasse, Karin o Sören

| Vilka yrken gömmer sig i dessa bokstäver<br>(Varannan bokstav fattas) |          | SVAR |
|---|----------|------|
| 1   | BEBRR    |      |
| 2   | RAAE     |      |
| 3   | NCAE     |      |
| 4   | ADÄAE    |      |
| 5   | OTRS     |      |
| 6   | RVSR     |      |
| 7   | RSR      |      |
| 8   | BGR      |      |
| 9   | NESÖESA  |      |
| 10  | JKYNS    |      |
| 11  | EETIE    |      |
| 12  | LSBLCAFÖ |      |
| 13  | OI       |      |
| 14  | HNUPÖAE  |      |

## Förra numrets rätta svar:

|    | Nu är våren och sommaren på väg och här kommer lite blommor att klura på. | Svar:                   |
|----|---|-------------------------|
| 1  | Hög höjd + gräsäng + jordart  | Bergsvallmo/Fjällvallmo |
| 2  | Glöm mig inte   | Förgätmigej             |
| 3  | Viktig pump + visar tid   | Hjärtklocka             |
| 4  | Vitt vatten + förkortning för ingrepp                                     | Isop                    |
| 5  | Rinnande vatten + under sko på vintern                                    | Åbrodd                  |
| 6  | Spelas med + inte ni + ?  | Bollviva                |
| 7  | Växelvarmt djur + ger växter näring                                       | Ormrot                  |
| 8  | Årstid + dagsmeja + andra tonen + L                                       | Vårtörel                |
| 9  | Ledare i kyrka + på skjorta   | Prästkrage              |
| 10 | Oväder + på huvudet   | Stormhatt               |
| 11 | I kloster + växt  | Nunneört                |
| 12 | Ej mager + löv  | Fetblad                 |
| 13 | Används när du syr + utslagen   | Fingerborgsblomma       |

Vinnare denna gång är Pia Sjöfors. Grattis!

# Jourlista klubbstugan 2023

| Vecka         | Datum            | Städansvariga                           | Telefon       |
|---------------|------------------|---|---------------|
| 34-35         | 21 aug – 3 sep   | Christel o Leif Nilsson 070-265 16 06   | 073-181 51 17 |
| 36-37         | 4 sep- 17 sep    | Lars o Eva Persson                      | 070-852 78 42 |
| 38-39         | 18 sep – 1 okt   | Arne o Marie Johansson                  | 070-340 25 20 |
| 40-41         | 2 okt-15 okt     | Lars Henriksson o Berit Nilsson         | 070-253 14 85 |
| 42-43         | 16 okt-29 okt    | Kjell o Li-Min Svensson                 | 070-212 25 03 |
| 44-45         | 30 okt-12 nov    | Barbro o Thomas Johansson               | 070-682 01 56 |
| <b>Söndag</b> | <b>1 oktober</b> | <b>FIXARDAG Klubbstugan 14.00-18.00</b> | <b>ALLA</b>   |
| 46-47         | 13 nov- 26 nov   | Håkan o Ann-Britt Persson               | 070-283 80 74 |
| 48-49         | 27 nov-10 dec    | Torsten, Bengt o Inge                   | 070-866 72 35 |
| 50-51         | 11 dec-24 dec    | Vakant                                  |               |
| 52-01         | 25 dec-7 jan     | Sören Blom o Karin Folkesson-Blom       | 070-821 20 18 |
| 02-03         | 8 jan-21 jan     | Anna Moa o Jon Lindskog                 | 072-721 88 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 journalnämnd 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    |
| Källs<br>Materialhantering | Länsförsäkringar | Maxi ICA Stormarknad |
| Stena Aluminium            | Widings EI       | Älmhults kommun      |
| Menta Fönster              |                  |                      |

## Silversponsorer

|  |                   |                                   |
|--|-------------------|-----------------------------------|
| Anemonen   | BT Järn           | Carl Nilsson<br>Maskinaffär       |
| Älmby Entreprenad  | Slätts Skotare AB | Glasögonmäster<br>Anders Karlsson |
| Handelsbanken  | Hema Rostfritt    | Olssons Colorama                  |
| SEB  | Sjöstugan         | Swedbank<br>Fastighetsbyrå        |
| Håkan Persson<br>Konsult AB  | TEXO              | Konferensarrangörerna<br>Åhus     |
| Önska Kungsbacka<br><a href="http://www.onskakungsbacka.se">www.onskakungsbacka.se</a> |                   |                                   |



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

## Ny sponsor – Menta Fönster

Menta Fönster drivs av Maria Gustafsson och Joel Thuvesson. Maria var väldigt aktiv i OK Älme fram till för ca 15år sedan men bor numer i Göteborg tillsammans med sin familj och är med i Sävedalens AIK.

Joel har ingen orienteringsbakgrund men är uppväxt i skogen utanför Göteryd där han också bor nu.

Menta har sedan tidigare Showroom och lager i Varberg/Falkenberg men under våren har vi startat upp verksamhet i Tränaggens gamla lokaler utanför Göteryd. Där tillverkar vi nu persienner i liten skala men vi planerar att utöka tillverkning/sortiment. Under kommande vinter kommer vi även flytta vårt befintliga lager från Falkenberg till Älmhult. Då vi blir ett "Älmhultsföretag" känns det kul att ha lite kontakt med OK Älme. Hoppas kunna vara med på någon träning under hösten!

### Erbjudande

Ska ni byta fönster eller behöver solskydd? Kontakta någon av oss och skriv att ni är från OK Älme så ser vi till att ni får kontakt med en duktig säljare som får instruktion att ge ett extra bra pris! Vi har även kontakt med snickare runt Älmhult om ni vill ha hjälp med montage.

### Söker personal

Vi vet att man kan lita på orienterare, så det här känns som en perfekt kanal att söka personal ☺. Då vi utökar verksamheten löpande kommer vi högst troligt behöva anställa mer personal inom kort. Till att börja med gäller det främst produktion/lager och service av produkter hos kund men kan utvecklas efterhand. Söker du fast tjänst, extra jobb eller säsongsjobb (vår/sommar)? Mycket eller ingen arbetslivserfarenhet? Vi letar efter en blandning! Kontakta någon av oss om du eller någon du känner vill veta mer.



### Kontakt:

[maria.gustafsson@mentafonster.se](mailto:maria.gustafsson@mentafonster.se)

[joel.thuvesson@mentafonster.se](mailto:joel.thuvesson@mentafonster.se)

### Hemsida:

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

