Kontroll

- OK Älmes klubbtidning

Nr. 1 2021

Tecknad av Bente Käll

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:	Filip Sjöfors, John-Arne Sandström, Karin Folkesson-Blom, Stella Lindqvist-Käll
Suppleant:	Malin Axelsson

Tävlingstekniska kommittén

Filip Sjöfors, Jon Lindskog, Staffan Käll

Orienteringskommittén

Ylva Sandström, Kjell Svensson, Arvid Käll, Jon Lindskog, Vakant

Skidkommittén

John-Arne Sandström, Lars Persson

MTB-kommittén

Staffan Käll, Jon Lindskog

Ekonomikommittén

Håkan Persson, Bo Folkesson, Lars Persson

Trivselkommittén

Anna Moa Lindskog, Eva Jansson, Li-Min Svensson

Stugkommittén

Stefan Karlsson, Sören Blom, Arne Johansson, Sven-Erik Svensson, Sven Ruther

Övriga funktioner

Revisorer:	Jörgen Assarsson, Sven Ruther
Revisorssuppleant:	Bo Johansson
Tävlingsanmälare orientering:	Vakant
Tävlingsanmälare skidor:	John-Arne Sandström
Klädförvaltare:	Jessica Björck
Stugvärd:	Ann-Britt Persson
Valberedning:	Lars Persson, Staffan Käll
Web-master/ Facebook:	Arvid Käll, Vakant
Huvudadministratör:	Jon Lindskog

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

Det har fortfarande inte genomförts några OL-tävlingar 2021, och vi vet inte när tävlandet drar igång. Jag fattar fortfarande inte att det inte går att få till arrangemang i en stor skog. Men så är jag inte virolog heller.

Livscyklar kommer och går, istider och värmeböljor kommer och går och kloka personer säger att vi inte kan staka ut vår framtid om vi inte känner till vår forntid.

Vi ska naturligtvis då ta lärdom av allt som hänt 2020 och inse att det ändå framkommit positiva inslag i vår vardag såsom ett nytt sätt att tänka, arrangera, tävla, motionera och att umgås. Ett nytt förhållningssätt till livet och gemenskapen i mening att vi än mer behöver varandra.

Det finns många goda exempel där initiativ tagits för att orienteringsrörelsen ska överleva pandemin. Veckans bana, Hitta Ut och Naturpass har aldrig varit viktigare. Det gäller att hålla uppe intresset. Annars är att ut och gå/springa det närmsta Rock n Roll man kommer i dessa tider, de fina fågelkonserterna får ersätta U2, Hellström och Alison Moyet.

Ljuset i tunneln rörande pandemin är att vaccinationer har kommit igång ordentligt nu i Kronoberg. Ett storskaligt vaccinationsprogram står för dörren. Vi måste dock förstå att det kommer att ta tid. Vid halvårsskiftet 2021 kanske vi vet hur det faller ut och på vilket sätt vi kan återgå till ett ”normalt” liv. Troligtvis blir det inte som förr, men vi ska vara positiva men realistiska. Just nu så ”håller vi ut” för allas bästa.

När ni läser detta har vi haft ett digitalt årsmöte, var och en sitter på sin kammare och tar del av årsmötet. Det innebär att vi inte hade uppvaktningar, avtackningar och andra prisutdelningar. Vi nämnde vilka som vann o avtackades men själva utdelningen blir under en ännu icke datumbestämd after run i Kölaboda. Förhoppningsvis kan det genomföras i sommar. Vi återkommer med datum.

Ta hand om Dig

Olle

Har ni ny bytt adress?

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

OK Älme Tävling 9 maj eller inte?

text Staffan Käll

Våren är definitivt här och springsuget till skogen med den. OK Älme och andra klubbar kör sina träningar i mindre grupper men med det riktiga tävlingar är det värre. Själva var Stella och jag på Gotland över påskhelgen och sprang en jäkligt fin veckans bana i Klintehamn. Blev riktig tävlingsfeeling på den. Det kändes att man saknat tävlandet i okänd främmande terräng.

Senaste beskedet som gäller fram till 2 maj är att det ur smittspridningssynpunkt inte är tillåtet att ha större deltagarantal än 8 löpare vilket ju omöjliggör att dra igång ett stort tävlingsarrangemang. OK Älmes tävling 2021 är planerad att hålas i Torsholma 9 maj på ny karta med samma TC och banor som det Covid-19 inställda 2020. Vi behöver lite planeringstid för att kunna starta upp, dels för att öppna upp och ta emot anmälan, dels för trycka banor och för att få funktionärer. Banorna finns lagda och lapparna hänger sedan förra året ute i skogen. Det skulle gå att fixa på kort varsel så Jon, jag och Filip har fortsatt ”is i magen” en tid till, men isen blir allt tunnare. Vi står i kontakt med SOFT och SMOF och följer FHM´s besked i ämnet.

Om vi arrangarer enligt plan, tvingas ställa in helt eller flyttar till ny tävlingsdag i höst får vi återkomma till.

/Staffan Käll, tävlingsledare

Sprinttävling 20 november

text Staffan Käll

I november 2020 hade vi helt klart och fulltecknat med maxantalet 200 anmälda till vår sprinttävling med TC vid Linneskolan. Just dagarna före ändrades maxantalet tillåtna till 8 st vilket gjorde att vi också här fick kasta in handduken. På samma vis som med Torsholma-tävlingen ligger banor och tävlingsplan kvar. Vi hoppas kunna köra sprinten på vanligt, eller i vart fall någorlunda vanligt, sätt till hösten och tror också det är genomförbart. Den tävlingsdag vi har är 20 lördag november. Sprint är en tävlingsform som får mer och mer genomslag och en trevlig gren inom orienteringen. Sprintkartan över Älmhults centrum från DM 2019 är uppdaterad och har dessutom fått mycket lovord och senast nu i påskhelgen var några svenska toppelitlöpare och tränade teknik här. Lite kul tycker vi i tävlingsledningen.

/Staffan Käll, tävlingsledare

PS. Du har väl inte glömt att betala in medlemsavgiften för 2021?

Har du tappat bort din betalningsavi, kontakta kassören Lars Person i OK Älme
ekonomi@okalme.se

När jag och pappa åkte Vasa30

text Linnéa Sandström

Jag har åkt Ungdomsvasan flera gånger men i år så blev den inställd p g a pandemin men då föreslog pappa att vi skulle åka Vasa30 istället. Jag tyckte först att det kändes jobbigt men samtidigt som en rolig grej så pappas förslag fick godkänt.

När vi skulle starta kändes det konstigt för det var så lite människor vid starten och det var inte att man startade samtidigt utan man fick starta allt eftersom. Vi startade vid kontrollen i Oxberg och gick i mål vid Zorn-muséet i Mora. Pappa trodde att det skulle finnas en vallastation vid starten i Oxberg men den hade inte öppnat när vi skulle starta så första milen åkte jag utan fäste men vid Hökberg var vallastation öppen så där fick vi hjälp att valla fäste på skidorna. Trots bra fäste på skidorna så började det bli lite jobbigare efter Hökberg men det var några riktigt långa utförsbackar mellan Hökberg och Eldris, så då kunde man krypa ihop i fartställning och vila. När vi kom till Eldris så var jag ganska trött men det dröjde till 4 km före mål innan det började göra riktigt ont i ben och armar. När vi kom till campingen i Mora, ca 1 km före mål, så vara det några äldre farbröder som var ute och tränade längdskidor och dom började prata med oss och peppade mig och sa att jag kommer att slå pappa, (vilket jag gjorde!). Dom var trevliga och fick mig att ta i allt jag hade sista biten till målet.

Jag tyckte att det var roligt att åka 3 mil med pappa och jag fick mer tips av pappa hur man kunde spara energi och hur jag kunde förbättra min teknik. Det var superjobbigt men jag kan helt klart göra det igen, spåren var hårda och fina nästan hela vägen och det var inte för varmt och inte för kallt så vädret var bra.

/Linnéa Sandström

Testa att cykla mtb i skogen?

text Staffan Käll

Nu när säsongen inte fick starta är det flera Älmare som istället gett sig ut i skogen för att cykla mountainbike, mtb eller stigcykel som det lite svenskt kallas. Kan det vara något frågar säkert någon. Ja absolut, inte alls bara för de som inte kan springa längre pga. atros problem utan för var och en oavsett ålder och kön. Själv har jag hållit på med mtb i runt 10 år nu och det är inte något man tröttnar på. Variationsmöjligheterna är likt orientering- enorma. Från asfalt till grusväg vidare ut på en skogsväg som blir stig och sedan mindre stig med stubbar och stenar. Allt är möjligt att köra och passera med mtb. Låt vara att det finns olika modeller och det är väl lite så- man får vad man betalar för.

En mtb finns i dag i två hjulstorlekar, en 29:a eller 27.5:a. Siffrorna står för tumstorlek på hjulen. Det vanligaste är 29.a. Är man något lite kortare passar 27.5 kanske bättre. Själv kör jag 29:a medan Stella som u är betydligt kortare än jag just köpt sig en ny 27.5:a. Utöver hjulen finns olika storlekar på ramen, man kan välja på XS, S, M och L ram efter längd och smak.

Tidigare framhöll såväl cykelinnehavare som tillverkare gärna hur många växlar som fanns eller erbjöds. Detta är totalt ändrat. Cyklarna har förfinats och utvecklats. Absolut bäst i mitt tycke är att vid nyköp skaffa en mtb med enbart ett växelhjul fram vilket ger 11 eller12 växlar totalt. Innebär att man aldrig hamnar på fel växel vid plötsliga växlingsbehov.

Vidare finns det två slag av med dämpning eller fjädring för att vara mer tydlig. Halvdämpad eller hardtail som det kallas har fjädring på framgaffel och styv bakdel. Hel eller fulldämpad har fjädring såväl fram som bak. Det senare ger en betydlig mer förlåtande cykling vid stökig terräng och är att föredra för den som cyklar mycket tekniskt svår stig. Men smakar det så kostar det ju. En heldämpad cykel är betydligt dyrare. Handlar om runt 5000 kronor mer.

De flesta som kör tuff terräng slutar förr eller senare med en heldämpad hoj. Så har det varit för mig. Och har man planer på att åka mtb-orientering, ja där finns det mycket stökiga småstigar kan jag lova.

Fortsätter på nästa sida >

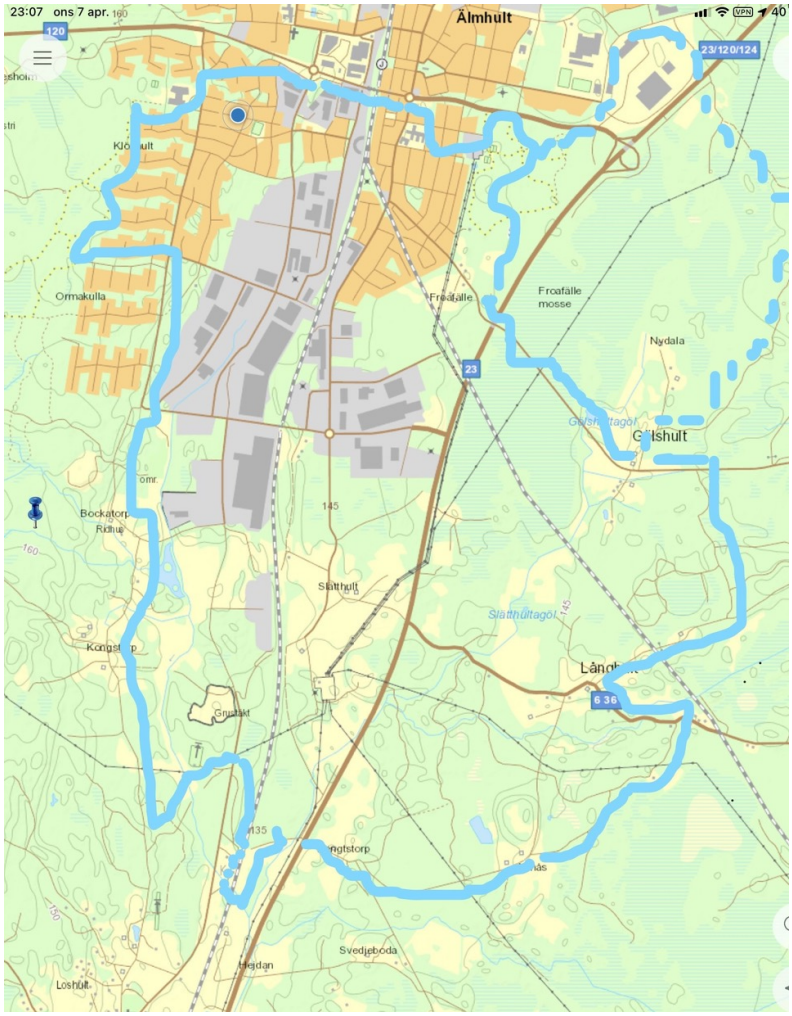
Utöver dämpning är det också två olika material att välja på. Aluminium eller kolfiber. Den som föredrar kolfiber får pengar ut med ytterligare 5000 kronor. I runda slängar finns hyfsade cyklar i prisspannet på mellan 9000 kronor upp mot 50 000 kronor. Bara att välja.

Nu 15 år efter Gudrun har skogen och stigarna börjat sätta sig så det går att köra mycket fin stig i Älmhults trakten- jag har några favoriter som jag tänkte bjuda på. I detta nummer startar jag på efterfrågan från Ann-Britt upp med "Tre järnvägar rundan"

Tre järnvägar rundan

Börja med att köra gamla Loshultsvägen söderut från Västra Ringvägen. Efter Kongstorp just innan Loshult vid lilla trädet där vi brukar ha tränings-ol svänger man vänster, ner på skogsvägen som passerar över Drivån och sedan kommer ut vid skjutbanan. Över gamla 23:an och bort till Getabäck och länsgränsen till Skåneland. Precis vid Drivåbropassagen sväng vänster in på stigen utmed bäcken. Den går i en tunnel under järnvägen.(järnväg nr 1) - Efter tunneln håll vänster och man kommer sedan ut på gamla vägen mot Almås. Över 23.an och vidare mot Almås by. Efter några hundra meter passeras gamla järnvägensbanken Älmhult-Kristianstad (järnväg nr 2). I Almås by sväng höger in på skogsväg mitt emot Almåsberg. Denna väg leder fram till Fälhult. Sväng vänster i Fälhult och kör norrut mot Långhult. Vid stora vita Långhultsgården sväng höger, efter en korts sträcka passerars Älmhults-Olofströmsjärnvägen(järnväg nr 3). Fortsätt grusvägen förbi en gårdsplan där vägen blir en mindre skogsväg som leder ända fram till Gölshult. Framme vid Gölshultsvägen sväng höger mot Gölshult. I Gölshult kan man välja att köra tillbaka till Älmhult eller svänga höger inne i Gölshults by och ta skogsvägen genom skogen som kommer ut vid handelsplatsen. Väljer man att köra mot Älmhults rekommenderas starkt att de vackra bokskogsstigarna genom Haganäsparken innan slutpunkten som är uppe på toppen av Nicklabacken. Då är ni i centrum och kanske vill avsluta med en fika på konditori, smaklig kopp!

/Staffan Käll, mtb cyklist



Tre järnvägar rundan

Ny sprintkarta på gång

text Filip Sjöfors

Utöver vår vanliga nationella vårtävling som klubben har arrangerat i mer än 50 år så har tävlingskommittén ambitionen att arrangera en höstsprint som distriktstävling varje år.

Tanken är att utnyttja vår fina sprintkarta som Lasse Magnusson med god assistans av Sveriges bästa kartritare Kenneth Kaisajuntti ritade inför vårt mycket lyckade arrangemang - sprint-DM 2019.

Tävlingsområdet fick många lovord av deltagarna och vi känner att vill försöka rida lite på framgångsvågen och erbjuda orienterare möjligheten att springa fler fartfyllda sprinttävlingar i Älmhult.

Tyvärr fick vi ställa in förra höstens tävling när coronarestriktionerna skärptes. Men vi håller tummarna för att det istället funkar på samma plats den kommande hösten.

För att säkra framtida arrangemang så har tävlingskommittén valt att utöka den nuvarande sprintkartan med Norregård och gamla Klöxhult. Båda är mycket spännande sprintområden. Kartunderlaget kommer från P-O Derebrandt och Lasse M är i skrivande stund i full gång med kartritningen.

När det gäller vanliga skogskartor så är inga nyritningar inplanerade. Men en rykande färsk revidering av Haganäs levereras vilken dag som helst av Lasse Magnusson.

Det är fortfarande högst osäkert om vi kommer att kunna köra vårtävlingen den 9 maj i Torsholma-Örsnäs. De flesta tävlingar i april är redan inställda pga av restriktionerna och läget ser väl inte jätteljust ut.

Tävlingskommittén/Filip Sjöfors

Drömterräng för en banläggare. Klöxhultskolan med många staket, vinklar och vrår är ett bra exempel på ett område som lämpar sig utmärkt för sprinttävlingar.

Knep & Knåp

Kan du lista ut vilka de svenska landskapen är:		
1	Pojke som aktar sig för solen	
2	Besökare + von Ankas trädgård	
3	Farstu + sjöfågel	
4	Ej berg + natrium	
5	Liten kolonilott	
6	Fotdel + sjungande trädgård	
7	Stark dryck	
8	Fågel och människohem + lugnt	
9	Rimmande gök + cementera trädgård	
10	Uppåt + nedåt	
11	Förtvivlad karl i Sverige	

LYCKA TILL!

Skicka/lämna in ditt svar till:
annbritt_persson@telia.com

Ann-Britt Persson
Blomstervägen 23
343 35 Älmhult

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

Nybörjarkurs i orientering!

OK Älme bjuder in till nybörjarkurs för barn från 7 år och ungdomar. Ta chansen att prova på att lära dig grunderna i orientering!

5 st träffar på onsdagar med start den 28 april och avslut den 26 maj
Tid: Klockan 18.00 - 19.00
Plats: OK Älmes klubbstuga, längst upp på Fågelvägen i Klöxhult
Klädsel: Oömma kläder, tröja, långa byxor och joggingskor
Kostnad: Medlemskap i OK Älme
Anmälan till ylvavalid@gmail.com senast måndag den 26 april.
Frågor: Lars Persson, 070-85278 42

Välkomna!

Förra numrets rätta svar - julsånger

1	Leva hej vara liten	Hej tomtegubbar slå i glasen
2	Stjärna sjö hem Betlehem	Betlehems stjärna
3	Glimmande jul skogar vita	Jul jul strålande jul
4	Allihopa mé är vi	Mors grisar är vi allihopa
5	Juleljus rund kärleksljus stråla	Nu tändas tusen juleljus
6	Flickornas isen lov sitter	Räven raskar över isen
7	Sken röda tomtefar släde	Rudolf med röda mulen
8	Jord tunga snart stum	Natten går tunga fjät
9	Fålar sina dager ljusa	Staffan var en stalledräng
10	Stora heliga frid stjärna	Stilla natt heliga natt
11	Tyst tomtar maten äppelbiten	Tipp tapp
12	Kyssa paket någon tomten	Jag såg mamma kyssa tomten
13	Bells way horse snow	Jingle Bells
14	Christmas card days bright	White Christmas
15	Tripp mamma gran full	Raska fötter
16	Brinna barn ljus stjärna	Tänd ett ljus och låt det brinna
17	Hoppsan mus unge julgran	Mössens julafton

Vinnare denna gång blev:
Pia Sjöfors
GRATTIS!

Jourlista klubbstugan 2021-2022

Vecka	Datum	Städansvariga	Telefon
2021			
16-17	19 april - 2 maj	Filip Sjöfors o Lisa Petersson	0476-168 69
18-19	3 maj - 16 maj	Staffan o Stella Käll	0476-130 01
VÅRSTÄDNING måndag den 10 maj från 17.00			
20-21	17 maj - 30 maj	Ulrika o Daniel Kindblad	070-972 16 67
22-23	31 maj - 13 juni	Sven o Bodil Ruter	0476-127 04
24-33	Sommar	Gräsklippning och översyn av stugkommittén	
34-35	23 aug - 5 sep	Christel o Leif Nilsson	073-181 51 17
36-37	6 sep - 19 sep	Lars o Eva Persson	070-852 78 42
38-39	20 sep - 3 okt	Arne o Marie Johansson	0476-141 45
40-41	4 okt - 17 okt	Lars Henriksson o Berit Nilsson	0476-136 43
42-43	18 okt - 31 okt	Kjell o Li-Min Svensson	070-212 25 03
HÖSTSTÄDNING söndag den 17 oktober mellan 14.00-18.00			
44-45	1 nov - 14 nov	Vakant	
46-47	15 nov - 28 nov	Håkan o Ann-Britt Persson	070-283 80 74
48-49	29 nov - 12 dec	Torsten, Bengt o Inge	0476-109 40
50-51	13 dec - 26 dec	Sven-Erik o Anita Svensson	070-624 95 43
2022			
52-01	27 dec - 9 jan	Sören Blom o Karin Folkesson	070-821 20 18
02-03	10 jan - 23 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 journamn på listan som påminnelse.

Stugkommittén / Stefan Karlsson 073-820 03 32
Saknar du nyckel - ring Ann-Britt Persson 070-283 80 74

Motions-orienteringar 2021

Vecka	Datum	Arrangemang	Samlingsplats/Karta	Typ (rekommendation/förslag)	Arrangörer
V.14	2021-04-06	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Lars o Jessica Björck
V.15	2021-04-13	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Ola Ruter
V.16	2021-04-20	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Lars Henriksson
V.17	2021-04-27	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Arvid Käll
V.18	2021-05-04	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Lars Hultkvist
V.19	2021-05-11	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Kjell Svensson
V.20	2021-05-18	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Lars Persson
V.21	2021-05-25	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Sven o Bodil Ruter
V.22	2021-06-01	Cykel OL	Välj själv, ej klubbstugan	Mountainbike - Cykel OL	Jörgen o Linda Assarsson
V.23	2021-06-08	Närtävling Zonen	Välj själv, ej klubbstugan		Leif o Christel Nilsson
V.24	2021-06-15	Närtävling Zonen	Avfärd från Klubbstugan		Markaryd MFK
V.25	2021-06-22	Närtävling Zonen	Avfärd från Klubbstugan		Ljungby FK Finn
V.26	2021-06-29	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Torsten Claesson
V.27	2021-07-06	Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. Naturpass	Naturpass
V.28	2021-07-13	Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. Naturpass	Naturpass
V.29	2021-07-20	Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. Naturpass	Naturpass
V.30	2021-07-27	Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. Naturpass	Naturpass
V.31	2021-08-03	Naturpasset	Hallaryd + Älmhult	Egen träning ev. Naturpass	Naturpass
V.32	2021-08-10	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Bengt Pettersson
V.33	2021-08-17	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Johan Axelsson
V.34	2021-08-24	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Jakob Assarsson
V.35	2021-08-31	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Magnus Nilsson
V.36	2021-09-07	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Arne Johansson + Lars Johansson
V.37	2021-09-14	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Lars Magnusson + Bo Johansson
V.38	2021-09-21	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Håkan o Ann Britt Persson
V.39	2021-09-28	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	John-Arne o Ylva Sandström
V.40	2021-10-05	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Staffan Käll
V.41	2021-10-12	Natt OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Jon Lindskog
V.42	2021-10-19	Natt OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana ska finnas	Filip Sjöfors

Motions-orienteringar 2021 forts.

Instruktioner till deltagare med hänsyn till smittspridning

Under rådande pandemi vill vi be alla deltagare på våra träningsorienteringar att följa följande riktlinjer för att minimera smittspridning.

- Stanna hemma vid minsta symptom på sjukdom.
- Åk till träningen individuellt, alternativt i mindre grupp med personer som du normalt träffar.
- Kom ombytt, alternativt byt om vid bilen.
- Gå direkt till karta, incheckning och start. Spring din bana. Checka ut och lämna därefter träningsområdet. Stanna inte längre än nödvändigt.
- Håll avstånd!
  Är det mycket folk vid kartbackar, incheckning, start, mål eller utcheckning – avvakta på behörigtavstånd tills andra har lämnat platsen.
- Dela inte utrustning med andra. Vi lånar inte ut kompasser eller pinnar och kommer därför inte att ha någon tidtagning. Träningarna kommer läggas upp på Livelox.
- Lägg inte tillbaka en använd karta bland de oanvända. Vill du ta med din karta hem så går det bra. Om inte, så lämna den på plats anvisad av arrangören.
- Ingen publik!
  Vi ber att endast de som ska orientera kommer till träningsplatsen. Medföljande chaufför som inte själv springer ombeds vänta vid sin bil eller motsvarande.

Alla dessa restriktioner är för tillfället en nödvändighet för att vi ska kunna bedriva träningsverksamhet. Vi hoppas att smittläget snart ska förbättras så vi kan återgå till normal verksamhet igen.

Instruktioner till arrangören med hänsyn till smittspridning

Träningarna ska genomföras utomhus. Därför ska vi undvika att samlas i närheten av klubbstugan. Även om stugan inte är öppen så finns det många som har nyckel och kan lockas att gå in för exempelvis toalettbesök, vilket vi vill undvika.

Planera din träning och fundera igenom flödet. Deltagarna ska kunna ta en karta, checka in, gå till start, springa sin bana, checka ut och lämna området. Allt detta på ett sätt som inte medför onödig trängsel. Sprid ut de olika stationerna och se till att det finns gott om plats. Start och mål kan med fördel separeras för att undvika många personer på samma ställe.

In- och utcheckning sker genom att notera namn och pricka av de som kommit i mål. Detta för att säkerställa att ingen är kvar i skogen. Deltagarlistan används även som underlag för aktivitetsstöd och statistik över deltagare.

Vi vill gärna erbjuda tidtagning och analys via Livelox. Skicka därför banläggningsfil (OCAD eller PurplePen) samt kartfil (OCAD) till lindskogjon@gmail.com i god tid innan din träning, så läggs träningen upp.

Om du som arrangör inte vill arrangera för tillfället eller vill ha hjälp vid träningen – hör av dig till någon annan träningsarrangör. Vi behöver alla hjälpas åt för att vi ska kunna hålla träningar även under rådande omständigheter.

Fortsätter på nästa sida >

Klubbens tävlingar 2021, 2022 och 2023 är planerade runt Torsholma, Örsnäs och Sköldsbygd. Om träning planeras i närheten av dessa områden måsta Tävlingstekniska kommittén kontaktas. Från 16:e augusti tas hänsyn till jakt. Använd områden där jakt ej sker eller samråd med markägare.

Kartor finns på klubbens SharePoint-sida "Träningskartor". För frågor om inloggning och access kontakta Jon Lindskog, huvudadministratör (lindskogjon@gmail.com). För frågor om kartorna eller behov av support med banläggning och utskrifter kontakta Lars Henriksson, kartansvarig.

OK Älmes klubbkläder

Är du ny i OK Älme och vill köpa klubbkläder eller har du slitit ut dina gamla, växt ifrån dem eller kanske slarvat bort. Nu har du chansen att beställa. Våra priser baseras på att vi gör beställning av flera plagg av samma typ samtidigt så därför är det viktigt att titta igenom garderoben nu.

Tävlingströja kort ärm pris vuxen 300 kr och junior (t o m 20 år) 150 kr
Unisexmodell passar alla finns i storlekar 130 – 3XL Dammodell finns i storlek XS – XXL

Jacka överdrag pris vuxen 550 kr och junior (t o m 20 år) 300 kr
Unisexmodell passar alla finns i storlekar 130 – 3XL Dammodell finns i storlek XS – XXL

Träningsbyxa vuxen 480 kr och junior 400 kr.
Vindskydd fram. Finns i herr, dam och ungdomsstorlekar.

Nyhet! OK Älme-buff, pris 75 kr one size.
Nu finns OK Älme-buffen till försäljning! En buff eller neck-tube är användbar året runt. Du bär den runt halsen, men kan även använda den som pannband eller mössa. Perfekt när du tränar! Trimtex har tillverkat dem.

Beställningar skickas till:
Jessica Björck
Sms: 0706-474574
E-post: jessica@birki.se

Vi sponsrar OK Älme

Guldsponsorer

Elme Spreader AB	EY	Företagskonsulterna
IKEA Personalstiftelse	Älmhultsbostäder	Johannessons Bygg
KungSängen	Källs Materialhantering	Länsförsäkringar
Marbodal	Maxi ICA Stormarknad	Stena Aluminium
Swedbank	Widings El	Älmhults kommun

Silversponsorer

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

OK
ÄLME

www.okalme.se