

# Kontroll

- OK Älmes klubbtidning



Nr. 1 2022

**VAD LÄR MAN  
SIG PÅ EN  
BANLÄGGNINGS  
UTBILDNING?**

sidan 14-15

**OK ÄLMES  
TÄVLINGAR  
UNDER 2022**

sidan 4-5

**KLUBBRESAN TILL  
GOTLAND**

**– HELG UTAN ÄLG**

sidan 10

# 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, Karin Folkesson-Blom, Stella Lindqvist-Käll  
Suppleant: Håkan Persson

## Tävlingstekniska kommittén

Filip Sjöfors, Jon Lindskog, Staffan Käll, Jakob Assarsson

## Orienteringskommittén

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

## Skidkommittén

Lars Persson, Knut Lange

## MTB-kommittén

Staffan Käll, Jon Lindskog

## Ekonomikommittén

Håkan Persson, Bo Folkesson, Lars Persson

## Trivselkommittén

Anna Moa Lindskog, Eva Jansson, Li-Min Svensson

## Stugkommittén

Arne Johansson, Sören Blom, 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, Vakant
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

Äntligen är tävlingssäsongen igång, och inte finns det några restriktioner runt tävlingarna heller. Känner mig dock lite orolig när jag ser hur många som deltar i tävlingarna. Nybro i söndags 197st, Anderstorp 151st samma dag. Förmodligen svårt att få ihop ekonomin med de antalen. Känns bra att vi har dubbeltävling 7-8 Maj. Vem vet, det är kanske det nya normala framöver. Väldigt roligt att det var 28st från OK Älme som deltog i Göingarnas tävling, varav 5 nybörjare. Kul, fortsatt så !!

I år genomförs även O-ringen, äntligen får Uppland arrangera, efter 2 år med inställda tävlingar. Områdena som O-ringen genomförs är riktigt fina områden. Jag har varit o springit där för några år sedan, och det är riktigt drömterräng. Ta chansen och delta, ett tips ! Ni som inte har deltagit i O-ringen tidigare har en mycket rolig vecka framför sig. Mycket event runt tävlingarna och campingområdet. När jag var barn var det garanterat årets höjdpunkt. Flera av dom jag lärde känna runt tälten o husvagnarna träffar jag fortfarande, och då o då pratar vi minne från O-ringen i Uppland 1980, Norrbotten 1982 eller Småland 1983.

Nu hoppas jag att vi får se många Älmare på tävlingarna framöver, och jag är lite sugen på att anmäla ett lag till Tjoget igen. Är du sugen ? Hör av dig till mig.

Vi ses i skogen

Hälsar Olle

## Fixardag i klubbstugan

Måndagen den 23 maj är det fixardag i vår klubbstuga från klockan 17.00.

Varmt välkomna att hjälpa till så att klubbstugan fortsätter att vara så fin!

/Stugkommittén

## Ett glatt gympagäng avslutar vårterminen

Vi ses till hösten igen.

Alla är Välkomna!

Maria, Ann-Britt och Sture

Foto Mona Neckén



# OK Älmes tävlingar under 2022

## Från tävlingskommittén

text Filip Sjöfors

Tävlingskommittén består av Filip Sjöfors, Jon Lindskog, Staffan Käll och Jakob Assarsson.

Som de flesta medlemmar säkert känner till så arrangerar OK Älme i år tre tävlingar - medeldistans den 7/5 och långdistans den 8/5 i Torsholma samt en sprint den 22/10. Ni kan läsa mer om detta på annan plats i Kontroll där tävlingsledare Staffan Käll beskriver läget. Parallellt med planeringen inför årets event så har TK även fokus på 2023. Då blir det en medeldistans i Sköldsbygd den 1 maj och vi har även ansökt om att tilldelas Pölder cupen. Till hösten är tanken att vi ska köra vår tredje sprintdistans. TK ser gärna att vi blir fler banläggare i klubben och sprinten är ett utmärkt tillfälle att prova på för den som är sugen. Det är bara att höra av sig till undertecknad. Jag hjälper självklart till med tips och råd om vad man ska tänka på som banläggare i stadsmiljö.

## OK Älme tävlingar lördag 7 maj och söndag 8 maj

text Staffan Käll, tävlingsledare

Pandemin är officiellt förklarad som mer eller mindre över och både våren i sig och våren för oss orienterare är här och smed den springsuget till skogen. OK Älmare är ute och springer tävlingar och snart dags för oss själva att arrangera

I år våra tävlingsdagar lördag 7 maj och söndag 8 maj. Vi testar på att köra en

dubbeltävling över två dagar vilket jag tror inte vi gjort tidigare: TC för båda dagarna blir i Torsholma på kartan som tags fram inför 2020. Blir medeldistans på lördagen och långdistans på söndagen. Banorna är lagda av vår banläggare Filip Sjöfors och lapparna hänger ute i skogen. På lördagen kommer målet att vara s.k. utskjutet skogsmål med målplatsen 500 meter bort från TC. Löparna går efter målgång till TC för avläsning vid sekretariatet. På söndagen är målgång på TC

OK Älme är kända för att alltid ha vackra TC och detta år är inget undantag. Jag menar att det är det finaste TC vi haft på decennier.

Nytt för i år är också att vi inte erbjuder dusch på målplatsen utan den som vill duscha hänvisas till Hallaryds IP. Vi kommer även att en nyhet gällande toaletthantering. Den hyrs in av företaget "Baja-Maja" på totalentreprenad.

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. Har ni inte deras kontaktuppgifter hör av er till Staffan, Filip eller Jon

Torsdagen 21 april kommer vi åker ut till TC för att ta oss en titt. Alla är välkomna. Vi åker från klubbstugan kl 17.30

**Fortsätter på nästa sida >**

# OK Älmes tävlingar under 2022

## Funktionsansvariga:

Tävlingsledare:	Staffan Käll	0703-01 24 89
Banläggare:	Filip Sjöfors	0706-11 68 69
Sekretariat:	Jon Lindskog	0727-21 88 21
Speaker:	Olle Sjöfors	
Öppen klass:	Ann-Britt Persson	
Start:	Jakob Assarsson	
Mål:	Kjell Svensson	
Parkering:	Lars Persson	
Servering:	Ylva Sandström	
El:	Sven Ruter	
Toa/omklädningsvärd:	Leif Nilsson	
Duschvärd Hallaryd	Bo Johansson	
Resultat:	Arne Johansson	
Sjukvård:	Eva Johansson	
Knatteknat:	Stella Käll	
Priser:	Malin Axelsson	



Flygbild över TC i Torsholma 7-8 maj

## Sprinttävling 22 oktober

text Staffan Käll, tävlingsledare

Likt i november 2021 är klubbens plan att köra en sprinttävling i höst. Preliminär dag är lördag 22 oktober. Denna gång med TC i Norregård vid fotbollsplanen som finns där.

Sprint är en tävlingsform som får mer och mer genomslag och en trevlig gren inom orienteringen. Sprintkartan täcker numera också Norregårdsområdet och ner mot centrum. Vi har tidigare fått mycket lovord över att kartan och terrängområdet passar sprint. Lite kul tycker vi i tävlingsledningen. Vi räknar på mellan 200–300 deltagare.

# Harry oslagbar i vintrigt Julklapps-OL

text Johan Schagerlind

Två långa års väntan var över för de 22 älmare som gav sig ut i Klöxhults-skogen i solsken och gnistrande snö för finalen av julens höjdpunkter. Lite spårsnö till trots fanns det glädjande nog både kontroller att bomma och vägval att tveka på. Ett och annat plums blev det när isarna bland myrar och vattenhål inte riktigt höll, kanske inte så konstigt efter julens frossa i mat och godsaker.



För att lyckas i denna tävling krävs dock som bekant varken snabbast fötter eller kvickast huvud, men det gör det onekligen enklare. Både snabbast och säkrast var Harry på korta banan som sånar som på två sekunder prickade sin tid. Samma visa för Lars som drog längsta strået på längsta banan. Ett stort grattis också till Torsten som efter många försök nu äntligen var bäst när det gällde som mest på mellanbanan och får den äran att bjuda in till nästa Julklapps-OL.

Tack till festkommittén för sedvanlig service med utsökt tomtegröt och delikata praliner. Boka redan nu in annandagen för ny gemytlig batalj från klubbstugan och fram tills dess, ta vara på de tillfällen som ges att träna, tävla och njuta i skogen!

## Korta banan

Plac	Namn	Gissad tid	Löptid	Diff
1	Harry Danielsson	25,00	24,58	0,02
2	Vincent Simonsson	45,00	39,51	5,09
3	Linnea Simonsson	45,00	39,49	5,11
4	Inge Nilsson	43,10	37,07	6,03
5	Malin Johansson	38,00	30,18	7,42
6	Jens Danielsson	42,00	30,19	11,41
7	William Simonsson	60,00	47,16	12,44
8	Bodil Ruter	48,00	29,27	18,33

## Mellanbanan

Plac	Namn	Gissad tid	Löptid	Diff
1	Torsten Claesson	47,10	46,50	0,20
2	Sven Ruter	38,10	44,10	6,00
3	Staffan Käll	29,45	37,03	7,18
4	Arne Johansson	39,15	46,48	7,33
5	Filip Sjöfors	20,00	39,05	19,05
6	Kjell Svensson	24,00	47,42	23,42
7	Stella Käll	43,17	67,30	24,13

## Långa banan

Plac	Namn	Gissad tid	Löptid	Diff
1	Lars Johansson	41,00	41,34	0,34
2	Johan Axelsson	46,00	49,28	3,28
3	Patrik Simonsson	56,00	60,28	4,28
4	Ville Lindskog	45,00	40,18	4,42
5	Jon Lindskog	48,14	42,30	5,44
6	Märta-Stina Käll	55,00	77,41	22,41
	Christer Sjöfors	85,00	Utgått	

Fortsätter på nästa sida >

## After run 11 maj

Efter träningen den 11 maj är det after run ute i Kölaboda. Det blir bland annat prisutdelning och avtackning som inte kunde göras på årsmötet. Mer info kommer längre fram på hemsidan!



Ovan: Torsen Claesson, vinnare Mellanbanan

T.V.: Johan Schagerlind delar ut pris till Harry Danielsson, vinnare Korta banan.



# Klubbmästerskap 2022

---

Under 2022 anordnas följande klubbmästerskap:

Medel 1/5 Lagadalskampen

Sprint 9/7 Havs-OL dag 1, Hällevik

Lång (ungdomar) och Ultralång (vuxna) 25/9  
Vilselöpet + DM ultra Skåne/Blekinge

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.

# Träningsorienteringar 2022

---

Under 2022 kommer vi göra en extra satsning på våra ungdomar.

För att bättre anpassa till andra kolliderande aktiviteter kommer vi under våren och fram till sommaren lägga träningsorienteringarna på onsdagar. Detta görs som ett test som vi kommer utvärdera framåt sommaren. Faller det väl ut så fortsätter vi under hösten, annars går vi tillbaka till tisdagar.

De två första träningarna är samma veckor som vi arrangerar Idrottsskolan, så därför läggs träningarna på tisdagarna dessa veckor. Från V.15 går vi sedan över till onsdagar.

Tid och plats för respektive träning kommer i nyhetsflödet inför varje träning.

## För arrangör av träning

Klubbens tävlingar 2022 och 2023 är planerade runt Torsholma, Örsnäs och Sköldsbygd. Om träning planeras i närheten av dessa områden måste Tävlings tekniska kommittén kontaktas.

Uppmaning till arrangör om att inte lägga träningarna vid klubbstugan.

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.

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

## Inte medlem längre?

---

Om du inte vill vara medlem i OK Älme längre kan du meddela det genom att maila [ekonomi@okalme.se](mailto:ekonomi@okalme.se) så annullerar vi din faktura.

Passa gärna på att ge oss lite feedback till vår verksamhet.

Hälsar

Kassör Lars Persson

Vecka	Dag	Datum	Arrangemang	Samlingsplats/Karta	Typ (rekommendation/förslag)	Arrangörer
V.13	tisdag	2022-03-29	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars o Jessica Björck
V.14	tisdag	2022-04-05	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Ola Ruter
V.15	onsdag	2022-04-13	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Niclas Lindblom
V.16	onsdag	2022-04-20	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Arvid Käll
V.17	onsdag	2022-04-27	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Johan Axelsson
V.18	onsdag	2022-05-04	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars Hultkvist
V.19	onsdag	2022-05-11	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Kjell Svensson
V.20	onsdag	2022-05-18	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars Persson
V.21	onsdag	2022-05-25	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Sven o Bodil Ruter
V.22	torsdag	2022-06-02	<b>Närtävling Zonen</b>			FK Finn
V.23	onsdag	2022-06-08	<b>Närtävling Zonen</b>	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars Henriksson
V.24	tisdag	2022-06-14	<b>Närtävling Zonen</b>			Markaryd MFK
V.25	onsdag	2022-06-22	Cykel OL	Välj själv, ej klubbstugan	Mountainbike - Cykel OL	Jörgen o Linda Assarsson
V.26	onsdag	2022-06-29	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Lars Magnusson + Bo Johansson
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	tis/ons		Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Bengt Pettersson
V.33	tis/ons		Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Leif o Christel Nilsson
V.34	tis/ons		Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Torsten Claesson
V.34	torsdag	2022-08-25	<b>Närtävling Zonen</b>			FK Finn
V.35	tis/ons		<b>Närtävling Zonen</b>	Borshult	Ledstångsbana skall finnas	Jakob Assarsson + Jon Lindskog
V.36	tis/ons		Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Arne Johansson + Lars Johansson
V.36	torsdag	2022-09-08	<b>Närtävling Zonen</b>		MTB-O	Markaryd MFK
V.37	tis/ons		Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Magnus Nilsson
V.38	tis/ons		Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Håkan o Ann Britt Persson
V.39	tis/ons		Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	John-Arne o Ylva Sandström
V.40	tis/ons		Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Staffan Käll
V.41	tis/ons		Natt OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Filip Sjöfors

## Klubbresa till Gotland 14-16 okt *Helg utan Älg*

---

Nu finns möjligheten att få komma iväg på ett trevligt och utmanande arrangemang. Varje höst i älgjaktstider bjuder Gotland in till orienteringsfest. ( läs Staffans artikel härintill). Vi planerar nu för att åka dit och få möjligheten att upplev detta.

Gemensam bussresa i Gert´s nya 26-personersbuss och med centralt boende på Scandic Hotell Visby, 2 nätter.

Prel avresa fre den 14/10 kl 17.00 från klubbstugan och med färja 21.00 från Oskarshamn.

Tävlingar lör och sön, därefter hemresa med båt 15.00 från Visby.

Beräknad hemkomst söndag kväll ca 21.00

**Pris:** Vuxen klubbmedlem – 600kr, barn/ungdom – 200 kr.

För att kunna planera vidare och bekräfta bokningen av färja och hotellrum, vill vi ha in en prelinjesanmälan (inte bindande i nuläget) **senast lördagen den 30/4.**

Maila eller meddela mig till: [lars.persson.almhult@gmail.com](mailto:lars.persson.almhult@gmail.com)

Orienteringshälsningar Lasse

## Stöd OK Älmes verksamhet!

---

Just nu 50% rabatt på utvalda produkter!

Stöd OK Älmes verksamhet genom att köpa och/eller sälja prisvärda produkter av hög kvalitet. Ullmax sortiment innehåller bl.a. underställ, sockar, underkläder, jackor m.m. Det finns kläder för både vuxna och barn.

OK Älmes förtjänst är 30% när du beställer via länken nedan alternativt direkt till mig eller någon annan av klubbens säljare. Sista beställningsdag för denna beställningsomgång är den 28 april om du vill ha dina varor vecka 16 eller tidigare.

<https://app.ullmax.com/se/webshop/ok-älme/17146>

OBS! Det går att handla direkt i Ullmax webbshop, men provisionen till OK Älme är då betydligt lägre.

Välkommen med din beställning! Skicka gärna vidare till släkt och vänner.

Hälsningar

Jessica Björck (tel: 070-647 45 74)

Ullmax<sup>®</sup>

# Gotland och "Helgut utan älg".

Att springa på Gotland har blivit lite av en favorit för oss. Varit där tre gånger under loppet av ett år och ser såklart fram mot OK Älmes klubbresa till "öjn" i oktober. Årets bästa tävlingar! Det är speciellt att springa orientering på Gotland, terrängen är mestadels närmast att beskriva som helt platt och har egna speciella terrängtecken. Att försöka läsa på höjder som man är van vid funkar inget vidare så bommarna kan lätt bli flera. Lite annorlunda ord för saker och ting också, sjö kallas för träsk och havet kallas för sjön. Stenmurar finns det gått om och de kallas för "stainvast". Springa på berghällar och öppna ytor är kanske det som fungerar bäst och att ha tummen var man är hela tiden. Nu blir det lite lättare för oss smålänningar än vanligt för terrängen vid Lojsta hed en bit norr

om Hemse där tävlingarna går är för att vara i gotländska mått mätt kuperad och detaljrik.

Kartutsnittet är från där och en bana Stella och jag sprang i höstas. Läs gärna på nätet om "Lojsta slott" - en gammal vikingaborg. Roligt är det i vart fall och missa inte denna möjlighet OK Älme nu erbjuder, bara det att ha möjlighet att vandra runt Visby ringmur är värt resan.

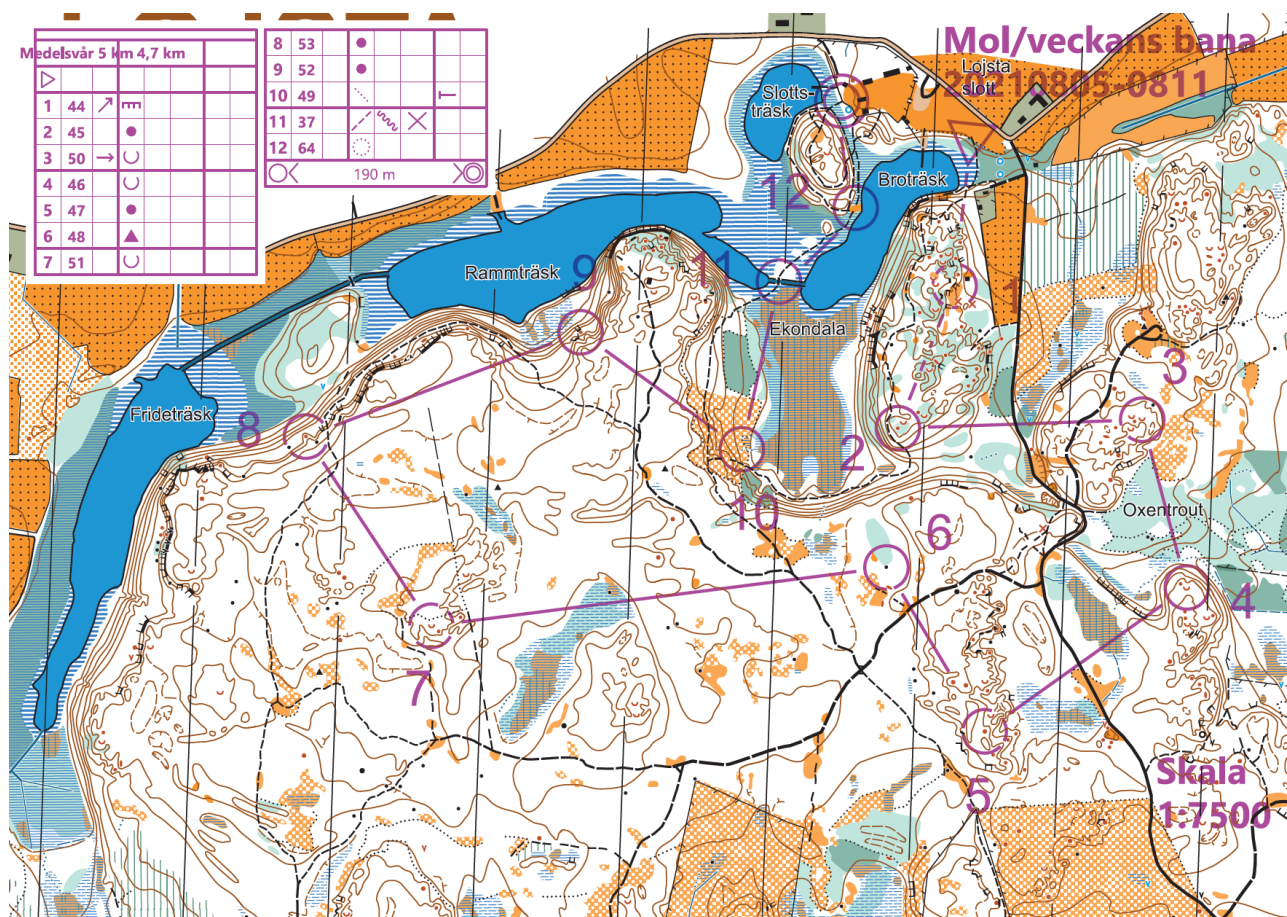
Häng nu på , det är 14-16 oktober !

/Staffan Käll

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)



# Premiärtävling i Glimåkra

text Lasse rut

Så var det då dags..... anmälda genom Eventor och att få starta i en "riktig" tävling, de ni! Tjuvstartat lite hade de redan gjort på vår egna Sprinttävling i november, men nu var det skogsorientering i de tuffa "Trollabackarna". Gemensam avresa från klubbstugan, bara det kändes lite extra trevligt och klubbens flagga var med. Harry, Linnéa, Astrid, Moa och Karl, som har en del rutin, var anmälda i sina åldersklasser eller i öppen klass.



*Ungdomlig förväntan hos Karl, Harry, Astrid, Moa, Linnéa, Patrik och gammal rutin hos Christer, vilken härlig mix!*

Vi gick tillsammans till start, som var vackert beläget vid Trollabadet, och sen blev det en del genomgång hur startproceduren går till och att det viktigaste var att läsa kodsiffran och stämpla rätt! Spännande så klart och sen var det bara att släppa iväg våra unga löpare.

Harry var så snabb, så mamma Malin hann precis tillbaks när han sprang i mål och efter ett tag hade alla ungdomarna kommit i mål. Lagom trötta och där alla kunde stoltsera med godkända stämplor, kunde det bli bättre..... Ja, både Harry och Karl fick stiga upp på prispallen, stort Grattis, och den efterföljande fikastunden tillsammans med andra klubbmedlemmar blev en fin avslutning på en härlig dag. ( Kan avslöja att jag gjorde min premiärtävling i mars 1967 i Åsljunga och minnet sitter kvar.)

Nu hoppas vi att premiären gav mersmak och att det blir fler tävlingar under året. Vi äldre klubbmedlemmar får ta alla möjligheter till att stötta, berömma och ge goda råd till dessa unga förmågor. De är vår framtid!

Ett stort "Lycka till"

**natur**  **passet**

## Naturpasset

Vi kommer i år att genomföra två Naturpass, ett i Älmhult och ett i Hallaryd.

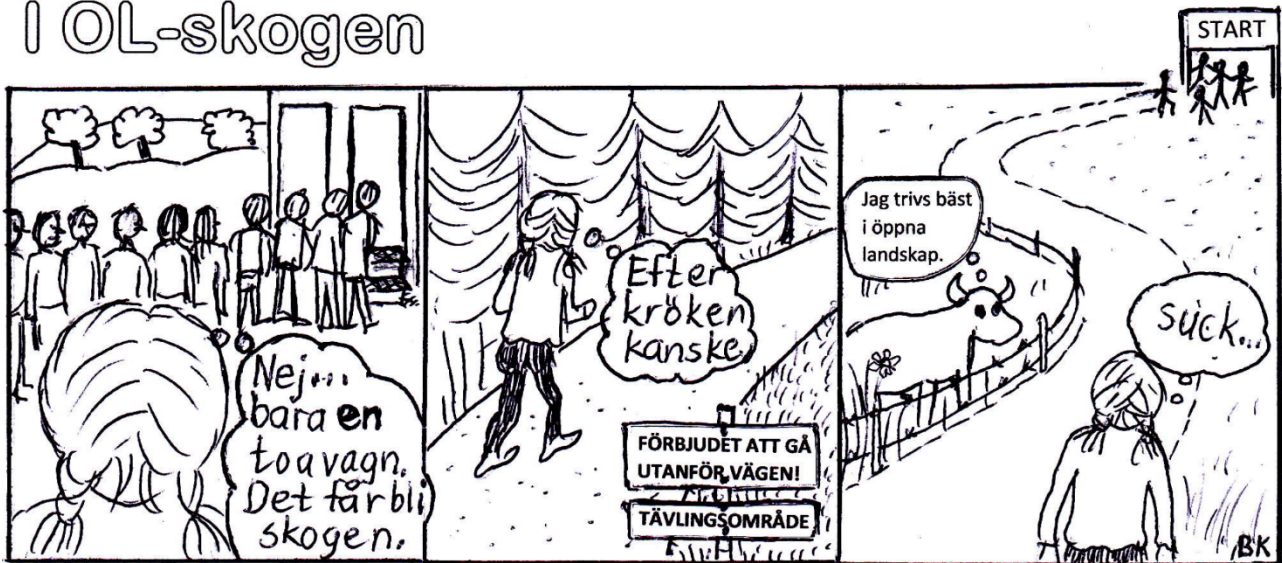
Båda arrangemangen kommer att pågå under perioden 1 juni-15 september.

Håll utkik på vår hemsida för mer info när det är säljstart.

Håkan Persson, Lars Henriksson, Lars Persson, Lars Hultqvist och Gunnar Bladh

Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundet och Sveaskogs gemensamma friskvårdsatsning.

# I OL-skogen



## OK Älmes klubbkläder - beställ senast 28 april

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.



**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



# Banläggning

text Malin Axelsson

Jag nappade på ett utskick från Svensk Orientering, där man erbjöd alla klubbar i landet att anmäla sig till en unik banläggartutbildning för barn och ungdomar. Initiativet var taget av Jämtland/Härjedalen och tack vare (!) pandemin så fick även andra klubbar möjligheten via den digitala plattformen Teams.

Totalt var vi ca 20 deltagare från Kristianstad i söder till Umeå i norr, med varierad bakgrund och kunskap.

Med utmärkt ledning av **Lars Greilert**, föreningsutvecklare, med inriktning på utbildning, Svenska Orienteringsförbundet fick vi vid 4 tillfällen gå igenom följande moment.

- värderingar, att göra skillnad, möjligheter, ledarskap
- banläggningens grunder
- grundläggande banläggningsbegrepp
- terrängen, kontrollen och sträckan
- trappan

Vi diskuterade också vad som utmärker orienteringen och vad som gör den extra rolig och intressant.

- Tankens skärpa vid kroppslig möda
- Orientering och löpning i kombination
- Banan ska testa orienteringsskickligheten och löpförmågan
- Det ena får inte väga tyngre än det andra
- Variation av terrängtyper
- Tvinga deltagaren att använda olika tekniker
- Hänsyn till olika målgrupper och kategorier

Jag tänker också att man blir en bättre orienterare om man får inblick i hur banläggningen går till och hur en banläggare tänker.

Här är några begrepp som banläggaren och orienteraren använder

**Ledstång** – tydligt föremål att orientera utefter (stig, stenmur, kraftledning)

**Planbild** – i princip alla karttecken som inte är höjdkurvor

**Kurbild** – alla höjdkurvor, gropar och punkthöjder

**Uppfångare** – tydligt föremål att orientera mot (väg, sankmark, större höjd (säker eller tydlig))

**Hållpunkter** – tydliga punkter utmed sträckan mellan två kontroller, ofta mindre till storleken

**Stråk** – tydliga terrängföremål som tillsammans bildar en naturlig ledstång

**Gena och snedda** – gena genom obanad terräng mot en säker eller tydlig uppfångare

**Grovororientera** – orientering där löparen generaliserar kartan, vanligtvis i ett högre temp

**Finorientera** – noggrann orientering där många föremål används för kartläsning

**Kontrolltagning** – sista delen av sträcka in till kontrollen

**Attackpunkt** – ett tydligt terrängföremål nära kontrollen om utgångspunkt för kontrolltagningen

**Förenkla, förlänga, förstora** – tekniker för att göra orienteringen så enkel som möjlig

# Banläggning

text Malin Axelsson

För att börja på en lagom nivå när man ska börja orientera, är en förutsättning för att man ska tycka att det är roligt och man känner sig trygg.

Jag tyckte det var väldigt intressant att få mer detaljer till svårighetsnivåerna kopplade till färg.

Det finns tydligt specificerat vilka moment man ska gå igenom för att klara sig i de olika svårighetsgraderna som är kopplade till färg i utbildningstrappan.

Grön -> Vit -> Gul -> Orange -> Röd -> Violett -> Blå -> Svart

Och det betyder att man kan träna olika moment vid olika tillfällen för att också bli lagom utmanad på träning för att sedan känna sig mer trygg när man ska ut på tävling.

Alla tävlingsklasser har en färg kopplad till ålder och svårighetsgrad, men även om man vill ge sig ut på en öppen bana så är de markerade i olika färger, så att man utan att ha sett kartan och banan kan föreställa sig vad som väntar.

Jag har hittills gått igenom den teoretiska biten av banläggningsutbildningen, men inte den praktiska.

Det hade varit bra om vi i OK Älme kanske kan sätta färger på våra träningsbanor, om det är möjligt, för då vet man också vilka moment man tränar på.

Mer info kring de olika momenten kommer i kommande nummer av kontroll. Men om du är mer nyfiken och vill veta mer redan nu, så sök på [www.orientering.se](http://www.orientering.se)

Hör av dig till någon i styrelsen om du vill lära dig mer om banläggning, de får info om utbildningar som planeras i regionen/landet.

Lycka till med din kontrolltagning!

Testa hitta ut i sommar! Ladda ner appen **hittaut** och registrera dig, sedan kan du orientera i ett flertal städer, områden hela sommaren, och du har kartan med dig i appen.

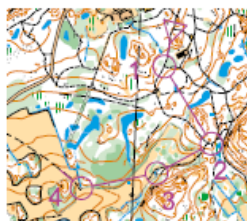
## Grön bana

Sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark och andra liknande föremål som är lätta att följa. Kontrollerna ligger på eller alldeles intill vägen, stigen, staketet eller liknande.



## Vit bana

Sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark och andra liknande föremål som är lätta att följa. Kontrollen är lätt och tydlig men kan sitta bredvid vägen, stigen, staketet och så vidare. Det kan till exempel vara en sten, en brant eller en tydlig höjd.



## Gul bana

Lite mer utmanande terräng men det är fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, staketet och så vidare. Du ska kunna gena mellan exempelvis en stig och en väg om du tjänar tid jämfört med att springa en längre väg runt.



## Orange bana

Terrängen är lätt att ta sig fram i. På den här nivån ska du också kunna följa större sankmarker, höjdsträckningar, åsar och sänkor. Kontrollen är mer utmanande än tidigare men det finns tydliga föremål i närheten av kontrollen när du behöver läsa in dig på kartan.



Hitta ordet som har mer än en betydelse			
	Hjälp på tänket får du på fråga 1.		Svar
1	Husliknande båt	Pappersblad	Ark
2	Forskningsresa	Mottagningslokal	
3	Ätredskap	Cykeldel	
4	Fårhona	Gjutet metallstycke	
5	Sjukhuspotta	Kroppsdel	
6	Rovdjurs fot	Rysk nyhetsbyrå	
7	Biljardkäpp	Väntande människor	
8	Fartygsbakdel	Teaterpjäs delar	
9	Lösansikte	Ryggradslöst långsmalt djur	
10	Butik	Handelsuppköp	
11	Fiskredskap	Underbenets bakre del	
12	Sagovidunder	Flygande leksak	
13	Skarp	Högt gräs vid vatten	
14	Fängelserum	Kroppens minsta del	
15	Roddbåt	Genljuda	
16	Blomsterplantering	Prisavdrag	
17	Vålnad	Besättningsman på segelbåt	
18	Stöld	Kex	
19	Hink	Hundar med släde	
20	Ytterplagg	Typ av musik	
21	Slughet	Träkant runt golv	
22	Spinnredskap	Långlivad insekt	
23	Tagg	Livlig	
24	Ribbstängsel	Folkslag	
25	Trädslag	Bågskytte tillbehör	
26	Tallriksunderlägg	Pastill	
27	Låda	Hästbås	
28	Hjortdjur	Nyvtättad	
29	Litet samhälle	Vindkast	
30	Renko	Svänga fram och tillbaka	
31	På kastrull	Spiralvriden hårslinga	

# KNEP & KNÅP – Förra numrets rätta svar

## Rätt svar - IQ test & Para ihop dessa beskrivningar med ett ord

### Fråga 1

Ett ogräs växer så här:

Första veckan: 8 cm hög

Andra veckan: 12 cm hög.

Tredje veckan: 18 cm hög.

Fjärde veckan: 27 cm hög.

Hur långt är ogräset efter 5 veckor om det fortsätter att växa i samma takt?

**Svar: ogräset ökar i längd med 50% varje vecka. Vecka 5 så skall ogräset vara 40,5 cm**

### Fråga 2

Du deltar i ett lopp. Du springer förbi personen på andra plats. Vilken position har du nu?

**Svar: 2**

### Fråga 3

Vilken sjukdom har aldrig härjat i något land, men ändå plågat många?

**Svar:**

**Sjösjukan/Avundsjukan**

**Vinnare blev denna gång:**

Göran Rydén

Grattis!

		SVAR		
1	Plagg i vinsthög	D	Diapositiv	A
2	Vers på toa	H	Extrakt	B
3	Fästning för havsjätte	Q	Hudkräm	C
4	Före detta område	B	Jackpott	D
5	Äcklig skinnrätt	C	Kosmisk	E
6	Gör städfixerad pilot innan krasch	M	Manifest	F
7	Flödesyn	O	Messmör	G
8	Är himlen och nybörjare	J	Nödrim	H
9	Kommunistkrok	L	Vindruva	I
10	Ej krokigt löv	R	Ovan	J
11	Party med tvångstankar	F	Rutten	K
12	Nöt aga	E	Rödhake	L
13	Klockbekant	P	Störtskurar	M
14	Fågelpålägg	G	Terrorister	N
15	Duell med tårar	S	Åsikt	O
16	Möjliga resan	K	Urkänd	P
17	Skräckfett	N	Valborg	Q
18	Höna på vinden	I	Rakblad	R
19	Gillar att amma	A	Tjurfäktning	S
20	Fågel och fisk	T	Gammal	T

# Jourlista klubbstugan 2022

Vecka	Datum	Städansvariga	Telefon
12-13	21 mars-3 april	Malin Axelsson o Johan Axelsson	070- 606 07 21
14-15	4 april – 17 april	Magnus o Jessica Nilsson	070-202 99 65
16-17	18 april-1 maj	Filip Sjöfors o Lisa Petersson	076-831 04 77
18-19	2 maj – 15 maj	Staffan o Stella Käll	073-232 00 23
<b>Måndag</b>	<b>23 maj</b>	<b>Fixardag i klubbstugan från 17.00</b>	
20-21	16 maj – 29 maj	Ulrika o Daniel Kindblad	070-972 16 67
22-23	30 maj – 12 juni	Sven o Bodil Ruter 073-585 45 08	0476–12704
24-33		Gräsklippning och översyn av stugkommittén	
34-35	22 aug – 4 sep	Christel o Leif Nilsson 070 265 16 06	073-181 51 17
36-37	5 sep -18 sep	Lars o Eva Persson	070-852 78 42
38-39	19 sep – 2 okt	Arne o Marie Johansson	070-340 25 20

**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

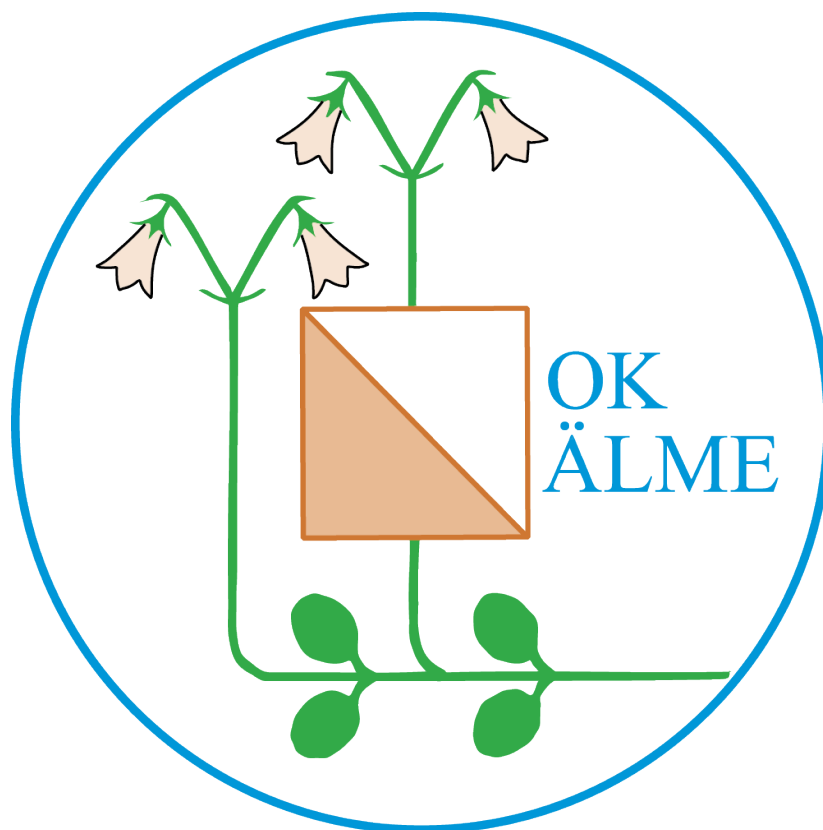
---

## Guldsporsorer

Elme Spreader AB	EY	Alfing
IKEA in Älmhult	Älmhultsbostäder	Johannessons Bygg
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](http://www.instagram.com/okalme.se)  
[www.facebook.com/okalme](http://www.facebook.com/okalme)

