

Kontroll

- OK Älmes klubbtidning



Nr. 2 2022

**"LEIFS STIG"
HAR BLIVIT
TVÄRLEDEN**

sidan 11

**ARVIDS
CYKELVASA!**

sidan 6-7

CIRKELGYMPAN

DRAR IGÅNG

IGEN!

sidan 3



Klubbinformation

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

Styrelsen

Ordförande: Olle Sjöfors
Kassör: Lars Persson
Ledamot: Niclas Lindblom, Nina Hansson, 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

Sitter och skriver detta i vår fina huvudstad. Har förmånen att få besöka Stockholm i jobbet några veckor om året. Slinker in på Eventor och kikar om det finns någon go träning att springa runt Stockholm ikväll. Ser att jag har 3 alternativ, fantastiskt. Under de 8 dagarna jag är i Stockholm har jag möjligheten att springa organiserad träning/tävling 6 dagar. Hur kan landsbygden göra något som liknar detta? Jo, göra det Tillsammans med andra klubbar. Räknar jag rätt har OK Älme 9 föreningar i sitt direkta närområde. FK Finn, Alvesta SOK, Växjö OK, Växjö AIS, OK Vilse, OK Gyngel, Hästveda OK, FK Göingarna och Markaryds FK. Jag inbillar mig att organiserade träningar uppmuntrar till aktivitet. Det hade varit trevligt att ha möjligheten som Älmare att 2 gånger i veckan ha möjligheten att springa "Eventor banor". Ex kör man 35 veckor om året, det blir totalt 70 träningar. Är det 10 klubbar arrangerar man 7 träningar per/år, inte så mycket.

Äntligen har O-ringen gått av stapeln. Tyvärr kunde jag själv inte närvara, men 16 Älmare deltog om jag räknar rätt. Det bjöds på superfin orientering och jag är jätteavis på er som kunde vara med. Nästa år flyttar O-ringen till Åre och det blir en annan typ av upplevelse. Anmäl er innan 1 November, då blir det billigast. Jag har anmält mig och ser mycket fram emot vecka 30 nästa år.

Vi hade ett kombinationslag med Alvesta SOK i Tjoget. Tyvärr stämplade vi fel första dagen, men det var ändå roligt att vi var representerade igen på Tjoget. Givetvis gör vi ett nytt försök att vara med 2023. Anmälan är redan öppnad, skicka mail till olle.sjofors@kostafashion.se eller ring 072-3836617. Vi kanske kan ha 2 lag nästa år ?

Vecka 37-38 arrangerar vi intensivkurs i Orientering . Förhoppningsvis kommer flera att anmäla sig. Känns som ett bra sätt att genomföra nybörjarkurs, kort o intensivt. Spännande att se hur de kommer att gå.

Nu kör vi...

Olle

Cirkelgympan i höst

Vi startar upp höstterminen av Cirkelgympan.

Måndagar med start den 3 oktober till den 12 december.

PLATS: Klöxhultsskolans idrottshall.

TID: Klockan 18.30-19.30

OBS! NY TID

Alla är Välkomna gammal som ung!

Maria, Ann-Britt och Sture

Info från tävlingskommittén

Älmesprinten 22/10

text Filip Sjöfors

Vi fick mycket positiv respons efter vårt lyckade sprint-DM 2019. Självklart vill vi surfa vidare på framgångsvågen och erbjuda våra orienteringsvänner runtom i södra Sverige fler roliga sprinttävlingar i Älmhults centrala delar. Tävlingskommittén har som ambition att köra en sprint om året som distriktstävling.

Ursprungstanken med arrangemanget är att det inte ska vara så personalkrävande som under vår ordinarie skogstävling. Tävlingen ska också vara ett tillfälle för medlemmar i klubben som vill testa på nya arbetsuppgifter som exempelvis banläggare, tävlingsledare eller att sätta sig in i hur sekretariatet jobbar.

Förra hösten höll vi till vid Linnéskolan. Den här gången kommer tävlingsområdet att vara i Norregård. Kartan är helt nyritad av Lasse Magnusson (han har blivit en riktigt fena på att rita sprintkartor) och jag är helt övertygad om att området kommer att uppskattas av löparna. I skrivande stund jobbar undertecknad för fullt med banorna. Det blir troligtvis en provlöpning för klubbmedlemmar någon gång i september så håll koll på hemsidan.

Fastighetsägarföreningar och andra berörda i området är informerade. Bemötandet har varit mycket positivt från både boende och kommunen. Enda lilla orosmolnet på himlen är om man hinner spärta av runt Hvita korset inför det kommande rivningsarbetet, då försvinner en del fina kontrollpunkter.

Förhoppningsvis får vi något fler deltagare än förra året. Och man kan ju också hoppas på bättre väder. Men så här långt känns allt här

kanon. Sprid gärna info om eventet bland era orienteringskompisar och i sociala medier.

Vi fortsätter samarbetet med tävlingens huvudsponsor, Stena Aluminium, och kör vidare med spurtpris i vissa av ungdomsklasserna.

OK Älmes vårtävling 1/5 -2023

text Filip Sjöfors

Inför vår traditionella vårtävling försöker tävlingskommittén varje år att hitta fina tävlingsområden i vår kommun som erbjuder trevlig och utmanande orienteringsterräng. Men vi strävar också efter att få till ett vackert beläget TC - med närhet till parkering. I våras var vi i Torsholma och mycket bättre än så kan det knappast bli. Det kan nog samtliga som var på plats skriva under på.

Så varför ändra på ett vinnande koncept? Till nästa år kör vi en medeldistans den 1 maj, med TC på samma plats. Mycket talar för att vi tilldelas Pölder cup, vilket brukar innebära ett antal hundra ytterligare anmälda. Mycket positivt! För att få lite nytänk runt banläggningen så kommer Jakob Assarsson att lägga banorna, med viss support av undertecknad.

Grattis till oss alla OK Älmare till härliga lyckade tävlingar

Sol och glada miner och 722 starter blev resultat av vår dubbeltävling i Torsholma 7–8 maj. Vi ska vara nöja med det. Man måste tänka på att 10-mila gick samtidigt i Örebrotrakten och lockade många klubbtag också här nerifrån våra trakter. Tyder på att vår attraktionskraft som arrangör står sig väl i konkurrensen.

På lördagens medeldistans var det 246 i de vanliga tävlingsklasserna och 100 i Öppen klass, totalt 346 anmälda. Lägg till 15 i Knatteknat och det blev 361 anmälda

På söndagens långdistans fick vi till 221 i vanliga klasser och 124 i Öppenklass, totalt 345 anmälda. Lägger vi till de 16 i Knatteknat fick vi också på söndagen ihop 361 anmälda.

Dubbeltävlingar ger också lite klirr i kassan, 74 000 kronor i startavgifter efter avdrag till Smof in till klubbens konto.

Det är flera klubbmedlemmar som i samband med våra arrangemang gör väldigt stora insatser i energi och tid. Utan deras engagemang skulle inte vi eller andra liknande klubbar kunna genomföra några tävlingar. Så viktigt för vår framtida möjlighet att utöva vår fina sport att fler delar på de tuffare uppgifterna. Känner någon med sig att man vill bidra lite mer än i dag så hör av er till oss i tekniska kommittén. Nu närmast väntar en sprinttävling lördag 22 oktober i Norregårds området ett område som sprintkartan numera också täcker. Ska bli kul!

/Staffan Käll, tävlingsledare



Älmhults kommunalrådglada deltagare på vår tävling

Min cykelvasa

text Arvid Käll

Jag och min kollega Robin har börjat med en tradition att köra Cykelvasan 90 Öppet spår varje år (med undantag under 2020 och 2021 p.g.a. pandemin) så i år var det äntligen dags att ännu en gång få trampa de 94 kilometrarna från Sälen till Mora. Hela loppet är gjort för att köra på mountainbike.

- Vänta lite nu.. 94 km sade du? Är inte Vasaloppet 90 km kanske ni tänker? Cykelvasan är faktiskt 94 km till skillnad från vanliga Vasaloppet men i det stora hela är det nästan samma sträckning på cykel som på skidor. Cykelvasan går dock mycket på grus och asfaltvägar på dem partier där man under vanliga Vasaloppet kör över myrar och blöta passager.

Av de 94 km är det bara 6.9 km som är på asfalt och resterande 87.1 km är på grusväg/mindre stigar.

Fredagen den 12:e kom och vi stod nere vid Vasaloppstarten redo att gå in med våran startgrupp och sätta igång vår färd. Däcken var pumpade, cykelbyxorna med hängslen på, hjälmen knäppt, skorna spända och vattnet påfyllt. Kort sagt så var vi redo för startskottet!

Mitt mål var att jag skulle slå mitt egna personbästa på 4 h 36 min.



Till skillnad mot tidigare i år så var Robins flickvän Victoria med den här gången, så han skulle köra med henne. Men jag hade bestämt mig på förhand att jag skulle köra mitt eget race.

10:35 gick starten och som alla vet börjar Vasaloppet med en rejäl stigning innan man kommer fram till ett flackare parti på grusväg hela vägen in till Smågan (9km). Det är lätt hänt att vara för kaxig men det gäller att inte gå ut för hårt i första backen, för då kommer du få mjölksyra i benen.

Cyklingen fortsatte mot Mångsbodarna (24km) och det kändes bra i både benen och i kroppen. Kände direkt att jag var pigg och trampade på rätt bra för jag körde om en hel del folk och ändå kunde njuta av de fina vyerna. Det är den här delen på banan som jag tycker är den roligaste och finaste, eftersom här passerar man många spångar över myrar och mindre stigar som kräver lite mer teknik.



Vägen mot Risberg (35km) börjar med lång och skön utförskörning där man verkligen kan trampa i högt tempo och glida med och kilometer-skyltarna passeras i rask takt och man tänker för sig själv att "Fasen, snart en tredjedel redan, detta går ju riktigt bra". Men så helt plötsligt från ingenstans kommer den där förrädiska högerkurvan vid Tennänget och du har en finfin stigning framför dig upp till kontrollen. Men jag trampade på, och det kändes fortsatt bra.

På vägen mot Evertsberg (51km) känner jag att jag börjar bli lite stum i benen och i baken plus lite mör så jag kanske gjort det jag sa att jag inte skulle, d.v.s. ta ut mig för mycket i början av loppet..

Även om det är en relativt enkel sträcka så börjar det kännas ordentligt nu. Men så kommer Mellansjön på vänstersidan som är en fin del på sträckan och man kommer plötsligt ihåg att nu är det inte så långt kvar till nästa kontroll. Uppe i Evertsberg beslutar jag mig för att ta min första paus på ca 10-15 min för att få tillbaka till energi, och vad funkar inte bättre än Vasaloppets egna

“Kuckelimuck-medicin” blåbärssoppa och vetebulle. Så där sitter jag i solen och njuter.

Med ny energi fortsätter min färd mot Oxberg (66km) och känner att det var en välbehövlig paus för nu går det bra igen. Nedförsbacken från kontrollen är en ren fröjd och man njuter där man sitter på sin sadel.

Vägen till kontrollen innehåller även en av Vasaloppets mest kända delar tillika den sista jobbiga stigningen: Lundbäcksbacken, uppkallad efter Sven-Åke Lundbäcks heroiska segerryck under Vasaloppet 1981. Där var jag nu, ca 41 och ett halvt år senare på en cykel.

De tidigare gångerna jag kört har jag tyckt att detta var den tuffaste delen på banan, men inte den här gången. Nu var den lätt som plätt, bara att växla ner och trampa på.

När man passerat Oxberg då vet man att nu när det så gott som utför hela vägen in mot Hökberg (75km) och det är bara att kämpa på, man är ju snart i mål.

Väl framme i Hökberg tar jag en snabb 5-minutare bara för sträcka ut benen och att trycka i mig en bulle och en kopp blåbärssoppa till (man måste ju utnyttja startavgiften och passa på att ta något när det bjuds)

Nu är det inte långt kvar, så hopp upp på sadeln igen och iväg.

På vägen mot Eldris (85km) hör jag från skogen en välbekant röst på dalumål säga: “Heja, heja, nu är du snart i Mora, grymt

jobbat”. Det var en högtalare med en inspelad Gunde Svan, kul inslag!



Med power of Gunde och blåbärssoppa ökade jag nu farten ännu mer, swish förbi Eldris och nu var det bara 9 km av grus, sand och lite asfalt kvar in till Mora!

Den sista biten krämade jag på för kung och fosterland och med allt mer och mer publik som stod utmed banan gick det som tåget.

Den sista sträckan är verkligen perfekt för ett sånt ändamål, även om du kört 85 km så går det verkligen att köra på ända in i kaklet.

In på campingområdet i en rasande fart, upp i Anders Aukland backen och upp på målranken.

Över mållinjen till publikens jubel och utropade i speakern: “Arvid Käll från Älmhult, in på tiden 4h 55min”.

Jag slog inte mitt rekord alltså.. men jag blev rätt nöjd ändå eftersom jag var under 5h. Nästa år har jag som mål att slå pappa, han har ju kört på otroliga 3h 52min, inte illa!

Nu börjar hårdträningen för nästa år ska jag göra en Svensk Klassiker!

Arvid Käll

PS. Robin och Victoria kom också in så småningom, på tiden 8h 37 min.

NÅGRA FÅ PLATSER KVAR!

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

Då var det dags att anmäla sig till årets klubbresa till Gotland, 14-16 oktober.

Lite drygt 30 medlemmar har föranmält sig, så det finns ngr platser kvar för de som inte gjort detta.

Avresa Från klubbstugan fre den 14/10 kl 16.15 (samling 16.00). Vi tar en lite bensträckare på vägen till Oskarshamn och där färjan avgår 20.00. Färjeöverfarten tar ca 3 tim. Ta med egen mat eller köp på färjan.

Boende Scandic Hotell centralt i Visby, i dubbel- och trebäddsrum. Ev kan vi få ngt familjerum för 4 personer. På söndagsmorgonen checkar vi ut innan vi åker ut till tävlingsplatsen.

Tävling Nationell 2-dagars med långdistans på lördag, medeldistans söndag. Ni anmäler er på Eventor senast 9/10. Tävlingsområdet ligger lite väster om Etelhem. Första start på lör 11.00, sön 10.00.

Hemresa Avfärd från TC kl 14.00, vi har sen ganska gott om tid innan färjan avgår 16.20. Vi kan ev stanna till och proviantera lite inför hemfärden. Vi ankommer Oskarshamn ca 19.15 och beräknar att vara hemma 22.00.

Anmälan **SNARAST!** Men absolut senast 7 september.

Maila mig eller ett sms 0708 527842

Betalning Vuxna: 800kr och barn: 300kr betalas samtidigt till klubbens swishkonto:
1231704303

Orienteringshälsningar styrelsen OK Älme / genom Lasse

Klubbmästerskap

KM Ultralång för Vuxna och KM Långdistans för Ungdomar anordnas på OK Vilses tävling i Näsum 25/9, Vilselöpet + DM ultra Skåne/Blekinge. Anmälan sker på Eventor.

Klubbmästare koras i följande dam- och herrklasser:

Långdistans: 10, 12, 14, 16

Ultralång: 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

Träningsorienteringar hösten 2022

Vecka	Dag	Datum	Arrangemang	Samlingsplats/Karta	Typ (rekommendation/förslag)	Arrangörer
V.32	tisdag	2022-08-09	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Bengt Pettersson
V.33	tisdag	2022-08-16	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Leif o Christel Nilsson
V.34	tisdag	2022-08-23	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Torsten Claesson
V.34	torsdag	2022-08-25	Närtävling Zonen			FK Finn
V.35	tisdag	2022-08-30	Närtävling Zonen	Borshult	Ledstångsbana skall finnas	Jakob Assarsson + Jon Lindskog
V.36	tisdag	2022-09-06	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Arne Johansson + Lars Johansson
V.37	onsdag	2022-09-14	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Magnus Nilsson
V.38	onsdag	2022-09-21	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Håkan o Ann Britt Persson
V.38	torsdag	2022-09-22	Närtävling Zonen		MTB-O	Markaryd MFK
V.39	onsdag	2022-09-28	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	John-Arne o Ylva Sandström
V.40	onsdag	2022-10-05	Motions OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Staffan Käll
V.41	onsdag	2022-10-12	Natt OL	Välj själv, ej klubbstugan	Ledstångsbana skall finnas	Filip Sjöfors

Klubbens tävlingar 2022 och 2023 är planerade runt Torsholma, Örnsås 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 baniläggning och utskrifter kontakta Lars Henriksson, kartansvarig.

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_personn@telia.com

Var köper jag en sportidentpinne (kallas även sportidentbricka eller SI-pinne)?

Du beställer din pinne på: www.sportident.se

Här hittar du olika typer av sportidentpinnar i olika prisklasser. Både neutrala och personliga pinnar samt touch free pinnar.

- Klassiska pinnar där du måste stoppa ner pinnen i kontrollenheten för att få en signal.
- Sportident AIR+ där du endast behöver toucha med pinnen när du passerar en kontroll. På tävlingar där man inte har touchfree stämpling får man använda denna som klassisk pinne och stämplat i hålet.

En personlig pinne innebär att du får ditt namn och klubb registrerat i din pinne och du kan även välja nummer och färg på pinnen.

Se info från Sportident nedan.

LÖPARBRICKOR

Det finns olika modeller och färger att välja mellan på brickorna. Önskar du personligt nummer på din bricka väljer du de varorna med "Personligt nummer". Dessa har cirka tre veckors leveranstid eftersom de produceras efter beställning.

Övriga varor skickas ut direkt om inget annat. Brickorna är stöt- och vattensäkra, har lång batteritid och klarar olika antal stämplingar;

1. SI-Card 8- 30 stämplingar
2. Si-Card 9- 50 stämplingar
3. Si-Card 10- 128 stämplingar

4. SIAC "touchfree"- 128 stämplingar

Så fungerar det

Sportidents system består av två delar; station/enhet och bricka/pinne. Stationerna placeras ute på tävlingsbanan. Varje station har ett unikt kontrollnummer.

Deltagarna har varsin bricka, en så kallad SportIdentbricka (SI-Card, pinne). Under tävlingen sparar brickan tid och kontrollnummer från stationen när deltagarna passerar/stämplat vid stationerna utmed banan.

Efter tävlingen innehåller SportIdentbrickan deltagarens start-, mellan- och sluttid samt alla stationers kontrollnummer som deltagaren stämplat vid. Denna information används för att skapa resultatlistor och utvärdera deltagarens lopp.

SportIdent Classic och SportIdent AIR+.

I SportIdent Classic- systemet stämplat deltagaren med sin bricka på en station, det vill säga, deltagaren sätter ner brickans topp i enhetens hål som då läser av kontrollnumret och tiden.

Fortsätter på nästa sida >

Erbjudande till våra ungdomar

På senaste styrelsemötet beslutades att OK Älme sponsrar alla ungdomar som deltar på minst tre tävlingar (från och med 14 juni) med en Touch-free pinne eller en kompass.

Du betalar endast 300 kr.

SportIdent AIR+ systemet är kontaktlös (touch-free) tidtagning. Tid och kontrollnummer sparas av AIR+ brickan (SIAC) när deltagaren passerar en station på upp till 3 meters avstånd. AIR+ brickan är fullt kompatibel med SportIdent Classic systemet.

AIR+ lämpar sig extra bra för sporter som trail running, MTB, triathlon, swim run och OCR.

SportIdent Classic och AIR+ systemet stöds båda av onlinesystem som under en tävling sänder tiderna direkt för liveresu



Touch-free 765 kr

kan fås personlig



SI-card 10 565 kr

kan fås personlig



SI-card 8 359 kr

Obs ej personlig



SI-card 9 465 kr

kan fås personlig

”Leifs stig” har blivit Tvärleden

I ett antal år höll Leif efter och röjde en stig från V Bökhultsskogen och sv ut mot väg 120.

Nu har den uppdaterats, förbättrats och delvis dragits på lite ny sträckning. Spångar har lagts ut över en del diken och stolpar med vit markering visar vägen. 2 km är sträckan från delningen på orange V Bökhultslingan och till anslutningen på Mossarundan, ca 300 m väster om torvindustrin.

Uppgraderingen av Tvärleden, nymarkerad förbindelse till Bökhults Camping och nya promenadsråk i Bökhultsterrängen är en satsning som görs tillsammans med Älmhults kommun.

Så nu är det bara till att nyttja stigen, kanske ta med sig en tillbringare, då skogen på sina ställen är full av blåbär.....

Tvärledshälsningar Lasse



Brobyggare Magnus Nilsson

Unik undersökning visar

Detta är viktigast för orienteraren på en tävling

text och bild Bente Käll

En ovetenskaplig undersökning, baserad på hundratals kommentarer från aktiva motionsorienterare, visar vad som värdesätts högst under en nationell tävling. Filialredaktionen på "I OL-skogen" kan nu presentera en topp 5-lista, som förmodligen inte förvånar den inbitna orienteraren

Placering 5: Tillräckligt med plats för ombyte vid dusch.

Ibland är det så trångt att en smärre "uteplats" med ombytande personer bildas vid ingången till omklädningen.

Placering 4: Tillräckligt antal toaletter

Brist på toaletter är verkligen något som drar ner helhetsbetyget för ett i övrigt väl fungerande arrangemang. Allsång i ladan, dvs tunnor/lådor i ring i lada drar ner betyget ytterligare.

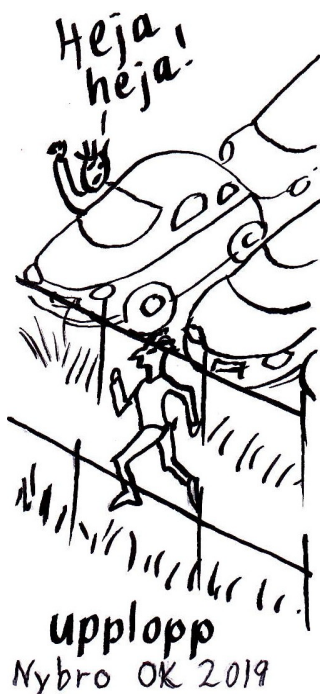
Placering 3: Parkering intill arenan

Nu är vi uppe på pallen på denna lista, så här görs en något djupare analys. Orienteraren vill slita ut sig i skogen - absolut inte på väg från och tillbaka till parkeringen. Lyckas arrangören med detta lyser de tävlande upp redan vid ankomsten. Många stjärnor att hämta in alltså!

När det är långt att gå till arenan måste man ge sig av hemifrån tidigare. Det blir inte roligare när det i PM står "200 - 1200 m till arenan". Om man sedan bara har 200 m att gå har man ju kört hemifrån **10 minuter för tidigt!**

De flesta går lydigt hela vägen. Men det finns också de som kör in på en biväg eller en liten bit förbi infarten till arenan för att parkera närmare.

I nästa nummer av KONTROLL avslöjas vad som döljer sig på placering 1 och 2 på denna lista!



Staffan och Stellas stugvårdsuppdrag, STF Viterskalet, Tärnabyfjällen 2022

text Staffan Käll

Hej och hå, sen semester för min del och den 22 juli bar det i väg upp till Tärnabyfjällen för 4 veckors gemensamt stugvårdsuppdrag för mig och Stella på STF:s fjällstuga Viterskalet. Vi har båda tidigare gått STF:s stugvårdsutbildning i Abisko vilket är ett krav för att få stugvårdsuppdrag. Vi mellanlandade i Stockholm där vi fick till ett möte med vår Märta-Stina som numera bor och jobbar i huvudstaden. Blev ett trevligt sista nedslag i civilisationen på outdoor hotellet "Downtown camper" vid Brunkebergstorg. Hotellet har äventyrspregel med kajaker, skidor, snöskor och annat som inredningsutensilier och en till det en härlig roof-bar. På hotellet träffade vi på folk som var på väg till O-ringen i Uppsala vilket var lite kul och vi fick nära på O-ringen feeling. Dessutom hade inte stugvårdskapet börjat samma vecka hade vi sannolikt också varit på väg till Uppsala i stället.

Det här med stugvårdsuppdrag är ju ett äventyr i sig. Man ska sköta om allt i en fjällstuga i väglöst land. Allt från gästmottagande, butiksförsäljning, ordning vad gäller städ och trivsel och framför allt se till att gäster trivs och mår väl i fjällen. Många är erfarna och vet vad som krävs och gäller, andra är helt oerfarna och kanske ute på fjället för första gången. För Stella var det femte gången som stugvärd och mig andra gången (lägg till att jag varit med som Sidekick" åt Stella ytterligare två gånger). De stugor vi jobbat på är Abiskojaure sommar 2018, Aktse sommar 2019, Tarfala sommar 2021 och Nallo vintern 2022. Och nu Viterskalet sommar 2022.

Viterskalet är den första stuga man kommer till på Kungsleden om man startar i Hemavan eller den sista för den som startar i Abisko. Kungsleden är 40 mil lång. Det är 10 km från

startportalen i Hemavan så många vandrare har Viterskalsstugan som första kontroll. Många går också det fjällvandrarnas "gröna band" vilket innebär vandring längs fjällkedjan från Grövelsjön upp till Tretriksroset, en nätt sträcka på 140 mil, Viterskalstugan ligger för dem just mitt i efter 70 mil.



Vi hade inte varit där tidigare så visste inte riktigt vad som väntade, även om jag grundligt läst in området på kartor och flygfoton. Just att vara påläst och kunna svara på och ge vägledning till folk har vi av erfarenhet från tidigare uppdrag sett som hög prioritet och något som gäster förväntar att stugvärderna har. Stugan ligger precis i ingången till Syterskalet som också kallas för lilla Lappporten och precis mitt i hjärtat av högaltin terräng vilket passade oss högfjällsfixerade perfekt. Intill ligger Västerbottens högsta fjäll, Norra Syttertoppen som med sina 1768 möh. är södra Lapplands högsta topp. Viterskalstugan fungerar också som basläger för just N Syttertoppen. Det är 14 km tor. från stugan till stoppen och höjdskillnaden är respektingivande 970 meter. Det första jag gjorde när vi kom upp var att ta mig upp på toppen för att med trovärdighet och egen kunskap kunna berätta för gäster vad som väntar. En normal tidsåtgång är 6–8 timmar. Toppen tillhör tillsammans

Fortsätter på nästa sida >

med Helagstoppen en av Sveriges absolut vackraste och mest lönande toppbestigningar, däruppe väntar en utsikt över halva Sverige känns det som, samt rakt ner i en kalvande glaciär som mynnar i en issjö, väldigt ovanligt i Sverige, ja ni ser själva på fotot från toppen.



Stugan har 24 bokningsbara bäddar, för det mesta räcker dessa sängplatser men när det är dåligt väder med storm och regn kommer många tältare som ledsnat på att vara genomblöta och ber om räddning. Grundregel är att STF tar emot alla, så de får sovplats oavsett om de är medlemmar eller ej. Det har varit en blöt sommar i fjällen i år och vi hade totalt bara 3 dagar med helt klarblå himmel, som mest hade vi en stormig och blöt natt 39 övernattande i gäststugan. Det fick vi lösa genom att folk ombads att dela säng, sova på madrasser på golvet, i tvättrummet och i förråd. Samma pris på alla bäddar oavsett standard är det som gäller, "take it or leave it". Trots dessa barska förhållanden är gästerna nära på helt och hållet glada och nöjda vilket är en av de saker som verkligen ger energi åt stugvärdsuppdraget.

Några dramatiska händelser inträffade såklart på dessa 4 veckor utan el och kommunikation där man får laga efter läge. En regnig och blåsig natt vakande vi av att det bankade fasligt på stugvärdsdörren. Klockan var 02.00 och utanför stod hela gruppen med 20 gäster. En engelsman vid namn Simon Pyke förde talan och berättade upprört att han när han var ute och nattkissade hade sett ett ljus uppe från N Sytertoppen som han uppfattat som en

nödssignal. Han hade väckt alla 20 i stugan och nu väckte de oss med vädjande blickar - gör något. Tänkte själv att det sannolikt var en tältare som var ute och spände tältets förankringar men situationen krävde någon form av initiativ. Gästerna stod mest och gapade som guldfiskar så jag frågade efter frivilliga för en liten räddningsexpedition. Engelsmannen Simon blev "frivillig", likaså en man med militär bakgrund. På med pannlampor och vår lilla grupp gav oss kl. 02.05 upp på fjället mot platsen där Simon sett nödljusen. Efter en timmes vandring uppåt utan fynd av nödställd vände vi tillbaka, samtidigt började det grynna så det blev klart att ingen nödställd var där. Vid 4-tiden kunde vi efter att Stella vid återkomsten bjudit oss på varm nyponsoppa återvända ner i sänghalmen. Senare samma dag på förmiddagen noterade jag en grupp på tre yngre män som kom vandrande ner från det håll som nödljusen setts. Jag frågade dem om de hade varit ute i natt vid 02-tiden och förankrat tältet och killarna svarade förvånade hur jag kunde veta det - ja stugvärdar har ögon i nacken, sa jag...

Fortsätter på nästa sida >

Höstfixardag i klubbstugan 23 okt

Söndagen den 23 oktober är det höstfixardag mellan 14.00-18.00 i klubbstugan.

Klubben bjuder på fika.

Välkomna!

/Stugkommittén



Utöver allt jobb är det ju viktigt att ta egna turer varje dag. Jag räknade ut att jag vandrade 40 mil under dessa fyra veckor, vilket faktiskt är samma sträcka som hela Kungsleden.

Gå gärna Kungsleden eller annan fjällvandring. Unna er stugboende i STF's fina nät av stugor. Det sparar mycket vikt (man behöver inte mer packning än 12 kg) och ger komfort och skydd vid regn och blåst vilket garanterat är en del av fjällivet.

Stöd OK Älmes verksamhet!

Det känns lite avlägset att tänka på underställ och varma strumpor i sommarvärmen, men Ullmax har så mycket mer i sitt sortiment och det kan vara bra att vara redo när kylan kommer.

Stöd OK Älmes verksamhet genom att köpa och/eller sälja prisvärda produkter av hög kvalitet. Ullmax sortiment innehåller bl.a. underställ, sockar, underkläder och jackor. 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 16 oktober. Leverans till klubbstugan ca en vecka senare.

<https://app.ullmax.com/se/webshop/ok-alme/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

KNEP & KNÅP

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

Ann-Britt Persson
Blomstervägen 23
343 35 Älmhult

	Vilka Blommor döljer sig i dessa texter	Svar:
1	Djur som väsnas i mars + gammalt mått	
2	Nordligt djur + vajar för vinden	
3	Finn på grisen + en krydda	
4	Gammalt vapen + scout symbol	
5	Rovdjur + stor i käften	
6	Kanadas flagga + hus för hunden	
7	Mörk tid + tablettask	
8	Slingrar sig + Carmencitas prydnad	
9	Äges + är frätande	
10	Färg + pengar	
11	Apostel + växt	
12	23 dec + julafton	
13	Regerar + neon	
14	Många träd + idol	
15	Ädelmetall + sädeslag	
16	Årstid + natthimmlen	
17	Krydda till fisk + 3,14 + flera o	

KNEP & KNÅP – Förra numrets rätta svar

Vinnare blev denna gång: GRATTIS! Li-Min och Kjell Svensson som hade alla rätt.

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	Expedition
3	Ätredskap	Cykeldel	Gaffel
4	Fårhona	Gjutet metallstycke	Tacka
5	Sjukhuspotta	Kroppsdel	Bäcken
6	Rovdjurs fot	Rysk nyhetsbyrå	TASS
7	Biljardkäpp	Väntande människor	Kö
8	Fartygsbakdel	Teaterpjäs delar	Akter
9	Lösansikte	Ryggradslöst långsmalt djur	Mask
10	Butik	Handelsuppköp	Affär
11	Fiskredskap	Underbenets bakre del	Vad
12	Sagovidunder	Flygande leksak	Drake
13	Skarp	Högt gräs vid vatten	Vass
14	Fängelserum	Kroppens minsta del	Cell
15	Roddbåt	Genljuda	Eka
16	Blomsterplantering	Prisavdrag	Rabatt
17	Vålnad	Besättningsman på segelbåt	Gast
18	Stöld	Kex	Rån
19	Hink	Hundar med släde	Spann
20	Ytterplagg	Typ av musik	Rock
21	Slughet	Träkant runt golv	List
22	Spinnredskap	Långlivad insekt	Slända
23	Tagg	Livlig	Pigg
24	Ribbstängsel	Folkslag	Galler
25	Trädslag	Bågskytte tillbehör	Pil
26	Tallriksunderlägg	Pastill	Tablett
27	Låda	Hästbås	Box
28	Hjortdjur	Nyvtättad	Ren
29	Litet samhälle	Vindkast	By
30	Renko	Svänga fram och tillbaka	Endera
31	På kastrull	Spiralvriden hårslinga	Lock

Jourlista klubbstugan 2022 - 2023

Vecka	Datum	Städansvariga	Telefon
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
40-41	3 okt - 16 okt	Lars Henriksson o Berit Nilsson	070-253 14 85
42-43	17 okt - 30 okt	Kjell o Li-Min Svensson	070-212 25 03
44-45	31 okt - 13 nov	Vakant	
Söndag	23 oktober	HÖSTFIXARDAG Klubbstugan 14.00-18.00	ALLA
46-47	14 nov - 27 nov	Håkan o Ann-Britt Persson	070-283 80 74
48-49	28 nov - 11 dec	Torsten, Bengt o Inge	070-866 72 35
50-51	12 dec - 25 dec	Sven-Erik o Anita Svensson	070-624 95 43
52-01	26 dec - 8 jan	Sören Blom o Karin Folkesson-Blom	070-821 20 18
02-03	9 jan - 22 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. **Städmateriel 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



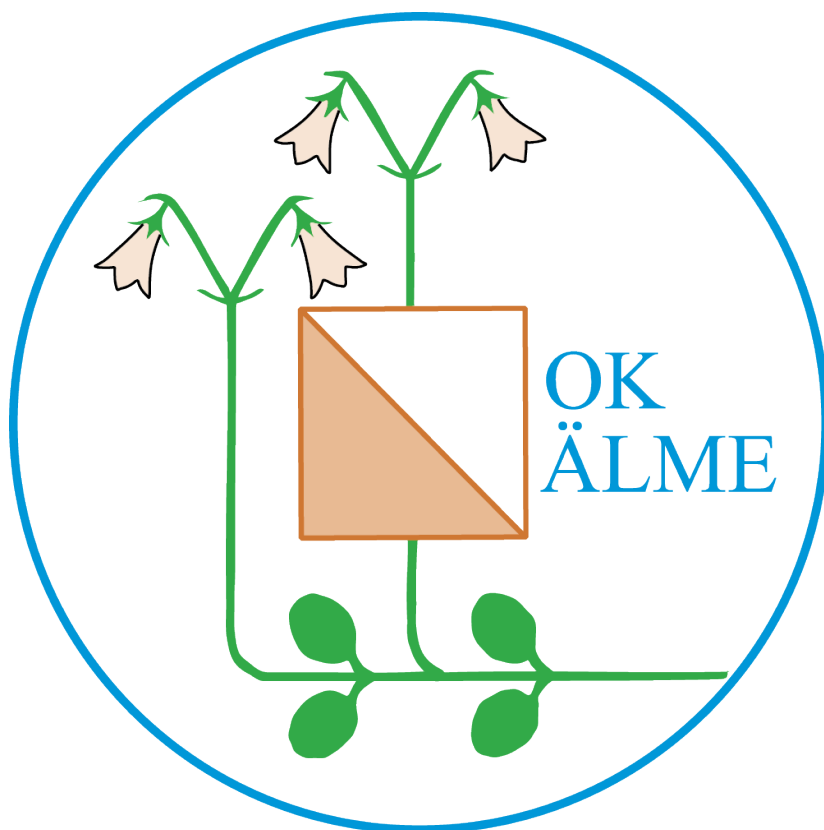
Vi sponsrar OK Älme

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 www.onskakungsbacka.se		



www.okalme.se



Missa inte att följa klubben på sociala medier!

www.instagram.com/okalme.se

www.facebook.com/okalme

