Kontroll

- OK Älmes klubbtidning

Nr. 3 2022

JOHAN OCH LINNÉA BERÄTTAR OM DERAS UNGDOMS-VASA 2022

sidan 12-13

INBJUDAN JULKLAPPS-OL 26 DEC

sidan 9

HELG UTAN ÄLG MED OK ÄLME

sidan 10-11

ÅRSMÖTE 10 FEB KL 18.00

sidan 9

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:	Lars Persson, 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

När detta skrivs så nalkas julen och det är tid för reflektion över året som gått samt att även blicka in i framtiden. OK Älme är en klubb som mår bra. Vi har en stark ekonomi och har ansvarsfulla medlemmar. I Ok Älme är det medlemmarna som är föreningen. Under året har flera glädjeämnen passerat. Efter pandemisäsongerna 2020 o 2021 har vi på nytt haft möjligheten att arrangera tävlingar med samlingsplats, barnpassning och marka. Skönt! I år arrangerade vi 3 tävlingar, 1 medel och 1 lång i Torsholma samt en sprint i Älmhult. Totalt medverkade 861 deltagare. Det mest troliga om man ska upp i dessa deltagarantal är att man behöver arrangera 2-3 tävlingar per år. Nästa år har vi en deltävling i Pölder Cup vilket troligtvis ger ett par hundra extra deltagare.

Äntligen kunde orienteringens stora tävlingar genomföras. O-ringen, 25-manna och 10-mila. Superviktigt att dessa flaggskepp kan genomföras och därmed synas i våra viktigaste medier. Trots arrangemangen som kunde genomföras är det roligaste och viktigastre för oss i OK Älme att vi har ett antal undomar som har fastnat för orientering. Ett jättejobb har gjorts av flera medlemmar med Lasse P i spetsen. Det har genomförts nybörjarkurser, dels hösten 2021 och sensommar 2022 som har burit frukt. Rapporter säger att flera av dessa ungdomar är sugna på att fortsätta även 2023. Vi genomförde även en mycket lyckad klubbresa till Gotland. OK Älme fick även ett SM-silver 2022. Vårt nyförvärv från Lunds OK Stig Gustafsson blev 2:a på veteran SM i H70, ynka 8 sekunder efter segraren. Ett stort grattis och välkommen till OK Älme.

Nästa år arrangerar vi som jag skrev en Medeltävling 1 Maj, även nästa år i Torsholma. Men det viktigaste är att vi tar hand om de nya ungdomarna som är på väg in i sporten. Förhoppningsvis får vi se flera av dessa ungdomar på tävlingar 2023. Jag ser också fram emot att OK Älme har ett eget Tjoget lag 2023, när jag räknar på det numerära finns stora möjlighter att ha ett eget lag. Jag öppnar härmed anmälan till Tjoget 2023, 1-2 Juli, anmäl dig redan nu till olle.sjofors@kostafashion.se eller ring 072-3836617. Fina skogar söder om sjön Läen utanför Lessebo utlovas.

God Jul o Sport Nytt År!

Olle

Cirkelgympan till våren

Vi startar vårterminen av Cirkelgympan för alla.

Måndagar med start den 9 januari fram till den 3 april.

Plats: Klöxhultsskolans idrottshall.

Tid: Klockan 18.30-19.30

Välkomna!

Maria, Ann-Britt och Sture

Info från tävlingskommittén

Info från Tävlingstekniska kommittén

text Filip Sjöfors

Nytt kartområde på g för säsongen 2024/2025

Tävlingskommitténs spejare har ständigt ögonen öppna för att försöka hitta utmanande och spännande terräng runtom i kommunen och som vi kan arrangera framtida tävlingar på. I skrivande stund finns det två områden som vi tittar närmare på - Sköldsbygd och Sutareboda.

Sutareboda är klassisk mark för rätt många av OK Älmes äldre medlemmar och någon kanske även har sprungit i Sköldsbygd. Det finns gamla kartor över båda områdena.

För att satsa på en nyritning så krävs det att vissa grundläggande saker är på plats.

- Klartecken från berörda markägare och jaktlag att vi får använda deras skogar.
- En samlingsplats som kan ta emot runt 1000 deltagare.
- Parkeringsmöjligheter inom inte alltför långt avstånd från TC.
- Terräng med tillräckligt antal stigar eller vägar som lämpar sig för ungdomsbanor.

Det gäller också att ha en bra dialog med berörda markägare så att inte stora arealer av skog avverkas de närmaste åren. Vår bedömning är att både Sutareboda och Sköldsbygd uppfyller samtliga kriterier och beslut meddelas på hemsidan och i Kontroll.

För närvarande har tävlingskommittén fullt fokus på vårtävlingen 2023 i Torsholma. Efter årets lyckade dubbeltävling så kör vi en tredje tävling på fina Örsnäskartan. Glädjande nyheter är att tävlingen ingår i nästa års Pölder cup, vilket brukar innebära ett antal hundra deltagare extra och förhoppningsvis lite mer klirr i klubbkassan.

En annan positiv förändring till nästa år är att Jakob Assarsson har tagit på sig uppdraget som banläggare, med viss assistans från undertecknad. Det är precis så vi i tävlingskommittén vill att det ska fungera och vi välkomnar medlemmar som känner sig redo att anta nya utmaningar och är redo att ta ansvar för viktiga och avgörande funktioner vid våra tävlingsarrangemang.

Vi vill inte hamna i ett läge med en alltför sårbar organisation där vi står utan funktionsansvariga.

Sprinttävlingen 22 oktober

text Staffan Käll

Ja men vilken succé det blev. OK Älmes ”lilla” sprint samlade hela 210 anmälda. Och glada dessutom, lovorden över bana och område haglade över oss. Så här ska en sprint vara sas det. Vi som var med och arrangerade gick omkring och myste. Särskilt Filip såklart som hade lagt banorna som lovordades så stort.

Start och mål hade vi lagt till lekplatsen och bollplanen inne i Norregårds bostadsort. Nära

och bra. Sekretariat inomhus i bostadsrättsföreningens klubblokal, inrymt i ett skyddsrum likt våran egen klubbstuga. Vi testade också på lite nytänk med att hyra in en toa-vagn lokalt från Älmhult. Rena lyx-toan tyckte många.

Något som gladde mig extra var att några nytillkomna klubbmedlemmar, Inga-Lill Evaldsson och Stig och Inger Gustafsson tog på sig ansvar för funktioner. Inga-Lill skötte markan och Stig och Inger fixade resultattavlan. Anders Schön var en annan ny medlem som tog i så det knakade. Bra jobbat av alla funktionärer som var såklart. Det är precis det som klubben behöver för att fortsätta må väl - engagerade medlemmar.

Likt förra året hade vi Stena sprint cup ingående i tävlingen. Detta i ungdomsklasserna där det gällde att ha snabbaste löptid från sista kontrollen intill mål. Blev hårda kamper och i flera klasser var segraren inte densamma som klassvinnaren, vilket ju är lite av poängen. Spurten kan ju alla vinna även om man missat kontroller tidigare på banan.

Vi har redan nu siktet på en tredje höstsprint nästa år, 2023. Blir i oktober och med planerat TC vid Klöxhultskolan. Vi hoppas på minst lika många deltagare och förhoppningsvis fler nya funktionärer.

OK Älmes vårtävling 1 maj 2023

text Staffan Käll

Yes, efter några års bortavaro är vi tillbaka i ”fingruppen” då vi igen fått förtroendet att stå värd för Pölder sport Smålands ol-ungdomscup. Det är bra för det ger tävlingen högre status och fler deltagare. Brukar generera åtminstone 200 extra startande så upp över 600 vill vi gärna bli 1 maj. Speaker och lite glam blir det också.

En bra dag alltså som säkert också lockar många skåningar och Blekingar. Av att döma av årets tävling var man mycket nöjd med terräng och banor också. Årets tävling ute i Torsholma med årtiondes bästa TC blev så lyckat att vi beger oss till den trakten och byn igen. En liten liten förändring är att målet nog blir på andra sidan ängen. En något större är att Jakob Assarsson tagit på sig ansvaret och uppdraget som banläggare. Kul med nya tankar och idéer.

Vill återknyta till vikten av att vi får medlemmar som tar på sig ledande roller. Att arrangera tävlingar är en grundsten för OK Älmes välmående och också angeläget för sporten. Just nu letar vi efter någon som kan ta sig an ledande roller när det gäller tävlingsadministration. Gärna någon med sinne och intresse för databehandling. Jon har ju hållet i det över en lång tid och börjar bli dags för andra att ta över. Var inte blyga utan hör av er till mig eller Filip eller prata med Jon, om vad det innebär. Är en nyckelfunktion för att överhuvudtaget kunna arrangera tävlingar så hugg i. Kunde vi få fram ett litet team för tävlingsadministration så vore det det allra bästa sättet att dela på glädjen.

Ladda nu batterierna över julen med julklapps-orientering och kom starka ut 2023!

Åhus TrailRun 2022

text Jessica Björck

Lördagen den 3 december stod Pan Kristianstad som arrangör av Åhus TrailRun. Årets upplaga ingick i Trailrunning Sweden trailtour och var dessutom den 12:e och sista etappen 2022. Banlängderna var 17 km, 11 km, 6 km och 2,5 km.

I september kom jag på idén att delta i Åhus TrailRun. Jag hade aldrig tidigare deltagit på ett traillopp och till min stora glädje så hakade tre tjejer från Halmstad på. I sann Åhusanda så fanns det lyxweekend att boka där boende och middag ingick vilket vi inte kunde motstå. Allt var upplagt för en toppenhelg som skulle avslutas med julmarknad i Åhus.

Hösten rullade på och under OK Älmes trevliga resa till Gotland började jag och familjen Sandström att prata om trailloppet. Johan blev intresserad och undrade om vi skulle köra en ny utmaning. Vem kan tacka nej till det… inte jag, men jag insåg att jag skulle få det riktigt tufft. Johan hade sprungit bra på Gotland och han vann spurtstridsutmaningen med flera sekunder före mig. Nu skulle vi alltså mötas på en 6 km lång trailbana…

Så kom dagen vi väntat på. 2-3 grader varmt, lite regnstänk i luften och en iskall vind som svepte in från havet. Johan, John-Arne och jag radade upp oss långt fram i starfältet och önskade varandra lycka till. Johan stack iväg som en pil och jag tog det lite lugnare. I klassen deltog 126 stycken i blandade åldrar. Efter ca 4,5 km skymtade jag ryggarna på Johan och John-Arne, men kort därefter kom strandlöpningen och fötterna sjönk långt ner i sanden. Puh, vad jobbigt! Där och då insåg jag att Johan skulle gå segrande ur denna utmaning också. Johan placerade sig totalt på 14:e plats, John-Arne på plats 15 och jag 18. Grattis Johan! Vilket kanonlopp du gjorde! Hoppas att vi kör igen den 21 oktober 2023 och att fler Älmare hänger på.

På kvällen gick vi tjejer på middagen där hela eliten var samlade. Till bordsgrannar fick vi dam- och herrsegrarna av hela trailtouren 2022, Oscar Claesson och Karin Spjuth från IKHP. De hade båda spungit 17 km på tider som imponerade. I trailtouren tävlar man i damklass, herrklass och lag. Ingen åldersindelning. Intressant att damklassen vanns av Karin som är lika gammal som jag. Så det är aldrig för sent att börja träna eller att växla upp och öka träningsdosen, men det är heller inte viktigast att vinna. Att kämpa och dela en upplevelse med vänner är fantastiskt.

God Jul!

VINTER-OL söndagar

För Under januari-februari 2023 arrangeras träningsorientering på söndagar.

Tid: På söndagsförmiddagarna med start kl. 10.00 – 11.00.

Plats: Samling vid OK Älmes klubbstuga, Fågelvägen 2 i Älmhult.

Banor arrangeras som stads-OL eller skogs-OL runt klubbstugan, ta hänsyn till eventuella skidspår. Banor med lätt – medelsvår/svår orientering.

Klass 1 Nybörjare, ca 2 km
Klass 2 Gul svårighetsgrad, 2-3 km
Klass 3 Medelsvår/svår, 3-5 km

Beroende på väder kan banan göras längre eller med möjlighet att korta ner.

Fika serveras efter träningen.

Fortsätter på nästa sida >

Datum	Arrangörer
2023-01-08	Filip Sjöfors
2023-01-15	Lars Henriksson
2023-01-22	Sven Ruter
2023-01-29	Johan Axelsson
2023-02-05	Lars Hultkvist
2023-02-12	Ylva Sandström
2023-02-19	Kjell Svensson
2023-02-26	Torsten Claesson

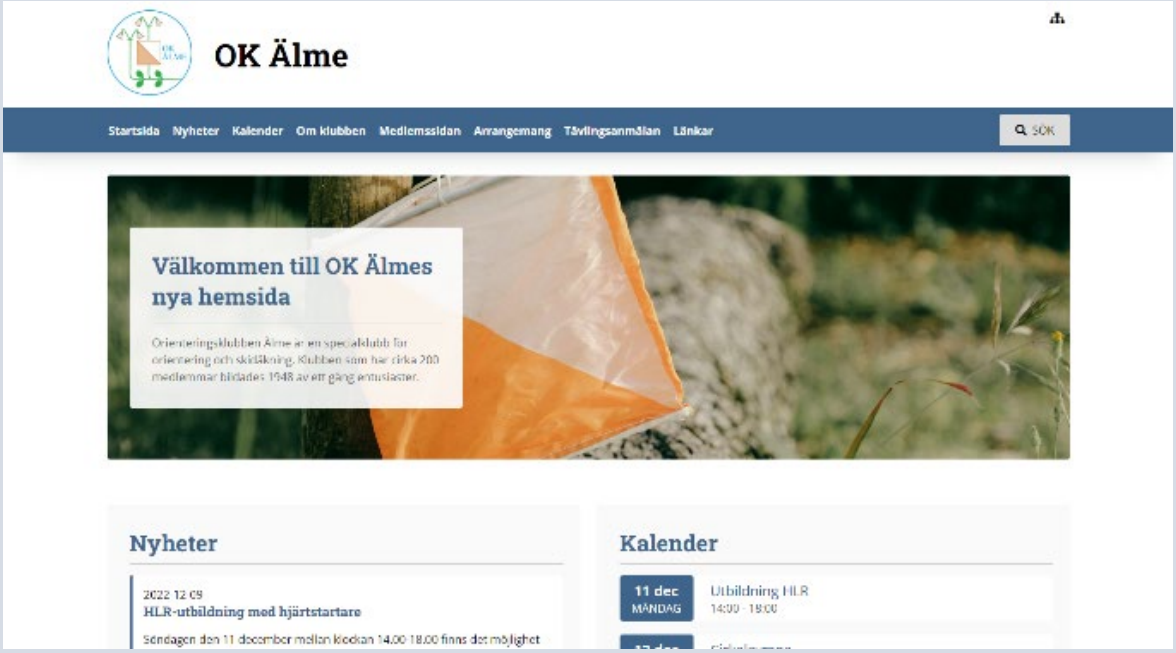
Till arrangören:
Kartor finns på klubbens SharePoint-sida "Träningskartor". För frågor om inloggning och access kontakta Jon Lindskog.
För frågor om kartorna eller behov av support med banläggning och utskrifter kontakta Lars Henriksson, kartansvarig.
Har du inte möjlighet den dagen du är uppsatt, ansvarat du själv för att byta med någon annan arrangör.

/Orienteringskommittén

Ny hemsida

Inom kort kommer OK Älme att lansera en helt ny hemsida! Senast årsskiftet kommer den nya sidan att ersätta den som vi har idag.

Du kommer självklart att även i fortsättningen hitta den på www.okalme.se



Del 2

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. Här redovisas nu placering 1 och 2 på topplistan.

Placering 2:

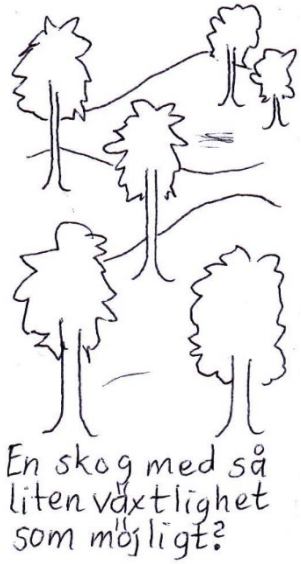
En genomtänkt och trevlig arena

Ett vanligt önskemål som oftast brukar uppfyllas är ”tydligt skyltad”. Ingen ska behöva fundera på var exempelvis snitslingen till start börjar.

En lagom stor, vindskyddad ängsmark utan komockor det är fint. En skolgård eller liknande kan också duga.

En företeelse där förväntningarna ökat rejält på senare år är MARKAN. Korvar, hamburgare, ost/skinkfrallor och godis går fortfarande bra. Men numera erbjuds nästan alltid även hembakade, smarriga kakor. Många smarriga kakor, ja ett helt litet konditori med smarriga kakor! Och gärna våfflor med sylt och vispgrädde. Detta kan man verkligen vara värd när man orienterat så bra eller som tröst när man bommat eller brutit!

Placering 1:



Fin terräng är glädjande nog det allra viktigaste!

Visst finns det många som ser tekniskt krävande terräng som i Färskesjön eller konditionskrävande banor i stenbunden mark med stark kupering som sina favoriter.

Dock visar undersökningen att den terräng som de flesta tycker är **fin** ser ut så här:
ÖPPEN, LÄTTLÖPT, MINIMALT MED UNDERVEGETATION, LÄTT TILL MÅTTLIG KUPERING, ”MEDELSTOR” DETALJRIKEDOM

Anonym orienterares kommentar:
”Alltså, det ska såklart vara träd i skogen, men inget grönt eller tjockt med blåbärsris eller skånskt björnbärselände och inte heller packat med stenar i alla storlekar.”

Avslutningsvis kan man dra slutsatsen att OK Älme lever väl upp till de kriterier motionsorienterare önskar sig – och det visste vi väl redan.

Missade du placering 3-5 kan du läsa dessa i förra numret av KONTROLL på vår hemsida www.okalme.se !

INBJUDAN till JULKLAPPS-ORIENTERING Annandagen den 26 december

Samling o Start från Klubbstugan Älmestugan mellan klockan 10.00-11.00

3 banor för alla mellan 2 km – 5 km.
En liten julklapp till alla segrare.

Trivselkommittén bjuder på gröt och skinkmacka.

Alla välkomna! Torsten Claesson

Inbjudan Årsmöte 10 februari klockan 18.00

OK Älmes medlemmar kallas till årsmöte i klubbstugan fredagen den 10 februari 2023 klockan 18.00

Ärenden:

- Sedvanliga årsmötesförhandlingar
- Prisutdelningar och avtackningar
- Föreningspolicy
- Det bjuds på förtäring

Motioner från medlemmar skall vara någon i styrelsen tillhanda senast den 31 december.

Av tradition är OK Älmes årsmöte välbesökt, vilket vi i styrelsen tycker är trevligt.

Det är där som vi lägger grunden för den verksamhet som skall bedrivas.

Välkomna! Styrelsen OK Älme

Helg utan älg med OK Älme

text Staffan Käll, H60

Hej Gotlandsresan drog nog mersmak för alla deltagare. Vilken ö det är och vilken annorlunda terräng. 23 Älmare plus chaufför Lars Persson som äntrade bussen i Älmhult och i Visby anslöt jag och Stella som hade åkt någon dag före så 26 var vi totalt.

Logi på trevliga Scandic hotell Visby och buss ut till de två etapperna. Målplasten var söderut ner mot Lojsta hed och ett väldigt för att vara på Gotland säreget område. Lite av Gotlands alper med 7–8 solitära bergskullar som de flesta banorna skulle flänga och ner för. Blev lite fler höjdmetrar än förväntat. Kanske inte den öppna fina hedterräng som annars präglar Gotland men vi fick vara nöjda med det som bjöds. Nästa år kommer tävlingarna gå uppe i norr och där väntar typisk gotländsk detaljfattig hed. Ni som var på O-ringen 1977 på Gotland bl.a. Ann-Britt minns).

Det var väldans roligt att flera av vårta nya ungdomar hängde med på detta äventyr. Jag tänker på Harry, Hugo och Theodor. Bra sprang de också och de fick sina föräldrar med både på båten och ut i skogen med. Harry dubblerade med två silverplaceringar i H 10 vilket var riktigt bra. Bravo alla.

På lördagskvällen bar det ut i Visby krogvimmel med besök på restaurang innanför stadsmurarna. Christer Sjöfors som

Fortsätter på nästa sida >

Stöd OK Älmes verksamhet!

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. Leverans till klubbstugan. För att kostnaden för frakt inte ska bli för hög försöker vi samla ihop några beställningar innan vi skickar. Meddela om du önskar din beställning till ett bestämt datum.

https://ullmax.app/se/sv/webshop/ok-alme/jessica-bjorck?

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®

obegripligt nog inte varit på Gotland tidigare blev hänförd av Visby historia så han följde inte med ut på tävlingen på söndagen utan gav sig istället hän ut bland Visbys sevärdheter vilket verkligen kan rekommenderades.

Allmän uppfattning i bussen var nog att detta var ett snäpp bättre upp som säsongsavslutning än Bornholm så om det finns lust och intresse så siktar vi väl på en favorit i repris. Jag som sprungit mycket på Gotland kan redan nu lov att det blir betydligt mer av lurig gutaterräng till 2023 då TC är vid Stenkusten vid Storugns så missa inte att följa med.

Orienteringsdebut vid 43?

text Lars Magnusson

Njae, en sanning med modifikation. Anders Schön, som var med på resan till Gotland och sprang H 40, har faktiskt sprungit för OK Älme tidigare. Det var dock ca 35 år sedan och blott en tävling. FK Finn var arrangör och en av OK Älmes ledare sprang med Anders runt nybörjarbanan. Eller sprang och sprang, enligt Anders ville ledaren bara gå och dessutom hela tiden prata om var de var och vart de skulle gå och vilken väg och sådant onödigt. Anders tyckte det var trist eftersom han kunde orientera. Dessutom ville ledaren i fråga ha med sitt paraply. Anders tröttnade och ägnade sig åt andra fritidsaktiviteter. Men intresset för orientering har hela tiden funnits där.

Som sagt, Anders kunde redan orientera. Under skoltiden var han en av de som tyckte orientering var roligt! Han lärde sig i skolan och behövde inte gå nybörjarkurser utan snappade kvickt hur man skulle göra. Efter att tävlingen i Ljungby inte gick som han tänkt ägnade sig Anders åt annat, segelflyg bland annat och där fick han stor nytta av sitt orienteringskunnande. Han var även med vid eftersök vid det tragiska fallet Engla, där polisen frågade efter någon som kunde orientera för att leda skallgångskedjan. (Poliser borde kunna orientera, inte sant Staffan…) Så orientering har hela tiden funnits med.

Nåväl, när sonen Theodor kommit upp i rätt ålder så anmäldes han till en kurs. Kanske mest för att pappa skulle få chansen att återuppta sitt forna intresse… och den planen fungerade ju hur bra som helst. Trots att Theodor är mest intresserad Tv-spel, som alla andra barn i den åldern, 9 år, så fanns det även hos honom en fallenhet för orientering. Så far och son hängde på Gotlandsresan för att göra debut och nydebut. Bägge två lyckades över förväntan och Anders säger att det var något av det roligaste han gjort. Orienterare, ingen prestige, man springer sin bana och sen har man trevligt ihop! Bra beskrivet tycker jag.

Fortsätter på nästa sida >

Under min intervju med Anders känns det som vi fått in en ny familj i OK Älme. Och det finns en till blivande orienterare i familjen, blott 5 år ännu men med den entusiasm som Anders beskriver sin framtida ol-karriär så lär det bli debut för ännu en Schön inom några år.

Ni är så välkomna till OK Älme och hoppas vi ses många gånger i skogen framöver.

Ungdomsvasan 2022

text Johan och Linnéa

I år var det återigen dags för Ungdomsvasan, söndag den 27 februari. Linnéa har åkt några gånger tidigare, men det var premiär för Johan. Johans åldersklass åkte 9 km med start i Eldris och Linnéa åkte 19 km med start i Hökberg.

Vi släppte av Johan och John-Arne någon kilometer före Eldris så att de fick åka skidor till start. Det var jättefina skidspår med grov skarsnö i botten och lite kallsnö ovanpå och sol och klarblå himmel. I Johans klass var det ca 105 startande men mestadels ungdomar från Dalarna med omnejd.

Johan berättar:

När jag och min pappa John-Arne hade satt på oss skidorna så började vi åka mot start. Det tog ett litet tag att komma till starten och det märktes snabbt att de andra skidåkarna var riktigt duktiga. Pappa märkte det och försökte peppa mig. När vi kom fram till Eldris så vallade vi på mina skidor och satte på mer fäste så jag inte skulle tappa fästet i backarna. Sen gick vi till starten och mitt adrenalin började pumpa ännu högre. Jag satte på mig skidorna och rörde på mina ben så snön inte skulle fastna i skidorna. Efter ett litet tag så började en man prata i en mikrofon. Han sa att vi skulle göra som han. Han viftade på armarna och gjorde olika rörelser. När vi hade gjort det började nedräkningen sen så hördes startskottet. De snabbaste åkte snabbt iväg men många ramlade omkull redan i första utförsbacken. Det var en som ramlade några meter framför mig och jag var tvungen att åka runt och då tappade jag lite fart. I backen så var det en framför mig som var ganska långsam men jag kunde inte åka förbi för det var andra runt omkring mig. Jag tappade mycket i backarna för att jag inte är duktig på att ta mig upp för backarna men det gick ändå hyfsat bra.

Linnéa startade ca en timme efter Johan och i hennes klass, D15/16, var det ca 52 startande.

Fortsätter på nästa sida >

Linnéa berättar:

När jag och mamma Ylva kom till Hökberg fick vi vänta ett litet tag för vi kom ganska tidigt till start. Jag tog det ganska lugnt och var inte nervös. Startskottet gick och alla andra försvann lika fort som vanligt. Jag körde på i mitt tempo, men kände ibland att jag inte riktigt hade något fäste. Det gick inte så bra som jag hade hoppats eftersom jag hade skoskav och kunde därför inte köra fullt ut. Pappa möte upp mig efter Eldris och följde mig ända till mål. Jag fick upp farten mycket bättre när pappa kom eftersom, ja det är ju pappa, så måste man ju kämpa på, den sista biten gick bäst och var även roligast.

I målfållan var det fest med livemusik och skidåkarna i Öppet Spår kom in, så det var mycket folk i Mora. Vasaloppet är en folkfest och det är roligt att få vara en del av den!

Ungdomsvasan 2023 går den 26 februari.

Bilder från höstens Ungdomsträning

KNEP & KNÅP

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

Ann-Britt Persson
Blomstervägen 23
343 35 Älmhult

Vilka kryddor syftar vi på här..?		SVAR
1	Manlig Fröken Ur	
2	Inte olika	
3	Elektrikerns bästa egenskap	
4	Vill barnen när de ska sova	
5	Gör duktig trafikant	
6	Gör laget före match	
7	Blomma i havet	
8	Dialekt svar på knackning	
9	Säger man till gråtande barn	
10	Det båt lägger till och från	
11	Lösenord för rövare	
12	Man från Finlandsbåt	
13	Har skrivet mången revy	
14	Militär med häst	
15	Nötkreatur i alperna	
16	Gillar att dansa och leka tillsammans	
17	Techno och dunka-dunka	

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

Ann-Britt Persson
Blomstervägen 23
343 35 Älmhult

IQ Test - Här kommer 5 gåtor som övar dina mentala muskler

1.Vilket ord stavas alltid felaktigt i ordlistan?

Svar:

2. Jag kan färdas flera varv runt jorden, utan att lämna mitt hörn. Vem är jag?

Svar:

3. Hur många gånger kan du subtrahera siffran 1 från talet 1111?

Svar:

4. Äppelträdet har fyra frukter. Prästen, hans dotter, klockaren och hans fru tar varsitt äpple. Men ett äpple hänger kvar. Varför?

Svar:

5. Steven bor på Manhattan, högst upp i ett hus med 40 våningar. Varje morgon tar han hissen ner till bottenplan för att ta bussen till jobbet. Varje dag klockan fem tar han bussen hem igen och går in i hissen. Om Steven inte är ensam i hissen, åker han direkt upp till 40:e våningen. Men om han är ensam åker han till 20:e våningen och tar istället trapporna till sin lägenhet. Varför då?

Svar:

Hur många tomtar finns det?

Inräknat tomten här ovan, hur många tomtar kan du hitta i detta numret av Kontroll?

Svar:

KNEP & KNÅP – Förra numrets rätta svar

	Vilka Blommor döljer sig i dessa texter	**Svar:**
1	Djur som väsnas i mars + gammalt mått	Kattfot
2	Nordligt djur + vajar för vinden	Renfana
3	Finn på grisen + en krydda	Borstnejlika
4	Gammalt vapen + scout symbol	Svärdslilja
5	Rovdjur + stor i käften	Lejongap
6	Kanadas flagga + hus för hunden	Lövkoja
7	Mörk tid + tablettask	Nattviol
8	Slingrar sig + Carmencitas prydnad	Maskros
9	Äges + är frätande	Harsyra
10	Färg + pengar	*Finns flera svar:* Vit/Röd/Brunklöver
11	Apostel + växt	Johannesört
12	23 dec + julafton	Adam o Eva
13	Regerar + neon	Kungsljus
14	Många träd + idol	Skogsstjärna
15	Ädelmetall + sädesslag	Silverhavre
16	Årstid + natthimmlen	Vårstjärna
17	Krydda till fisk + 3,14 + flera o	Dillpion

Vinnare denna gång blir Torsten Claesson som hade flest rätt.

OK Älmes klubbkläder - beställ senast 1 mars 2023

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

God Jul
&
Gott nytt år

önskar Kontroll-redaktionen och tackar för i år!

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

Jourlista klubbstugan 2022 - 2023

Vecka	Datum	Städansvariga	Telefon
2022-23			
52-01	26 dec - 8 jan	Sören Blom o Karin Folkesson	073-082 19 46
02-03	9 jan - 22 jan	Anna Moa o Jon Lindskog	072-721 88 21
04-05	23 jan - 5 feb	Stefan Karlsson o Eva Jansson	073-407 36 30
06-07	6 feb - 19 feb	Lars Hultqvist	070-658 72 61
08-09	20 feb -5 mars	Jessica o Krille Björck	070-647 45 74
10-11	6 mars -19 mars	John-Arne o Ylva Sandström	070-582 25 64
12-13	20 mars – 2 april	Malin Axelsson o Johan Axelsson	070- 606 07 21
14-15	3 april – 16 april	Magnus o Jessica Nilsson	070-202 99 65
16-17	17 april-30 april	Filip Sjöfors o Lisa Petersson	076-831 04 77
Fixa dag i klubbstugan efter tävlingen, återkommer med dag i nästa nummer a Kontroll			
18-19	1 maj – 14 maj	Staffan o Stella Käll	073-232 00 23
20-21	15 maj – 28 maj	Ulrika o Daniel Kindblad	070-972 16 67

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.**

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

Guldsponsorer

Elme Spreader AB	EY	Alfing
IKEA in Älmhult	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
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		

OK
ÄLME

www.okalme.se

Missa inte att följa klubben på sociala medier!

www.instagram.com/okalme.se
www.facebook.com/okalme