

# Grönsaksbladet

## Maj 2005

Ännu en vinter är över med en skid-ol säsong bättre än någonsin med SM och USM medaljer. Stadsorienteringarna har tjuvstartat orienteringssäsongen och snart är all snö borta så vi kan börja luffa i skogen på allvar.

I detta grönsaksblad kan vi läsa om bl a

Alliansbildning och ny klubb  
Skidororienteringssäsongen  
Kristinas äventyr i Schweiz  
Tävlingsprogram  
Träningsprogram



Daniel Nordebo  
Trefaldig SM medaljör



Kristina Nordebo  
USM vinnare och Ungdoms EM  
deltagare

### **Komihåg Klubbmatch 7 juni i Piteå och 11 augusti i Nattberg**

Ställ upp vi ska klå Piteå och Arvidsjaur i år

### **Städning av klubbstugan**

Onsdag 16 juni träffas vi i klubbstugan kl 18.30 för vårstädning.

### **Egna tävlingen 2 och 4 september Sprinttävlingar**

Funktionärer behövs

## Våren, den tid då orienterarna byter underlag och klubb...

När det gäller det senare påståendet tänker jag naturligtvis på att vi nyligen beslutat att bilda enskilda klubbar i en sk Alliansförening. Älvsby IF med en huvudstyrelse och sektioner i olika idrotter försvinner och ersätts med en alliansförening där för närvarande åtta olika klubbar är medlemmar. Alliansföreningen ska vara ett samarbetsorgan för idrotten i Älvsbyn och samverka i frågor som berör alla klubbarna i alliansen medan de enskilda klubbarna ska svara för det idrottsliga i respektive gren. Från och med den 1/7 2005 heter vi Älvsby IF Orienteringsklubb och styr själva över all ekonomi som rör vår klubb. Jag vill passa på att tacka huvudstyrelsen med Nils Vedin, Elisabeth Nordebo och Ann Jansson för det arbete de lagt ner på att fullfölja det uppdrag som förra årets årsmöte gav dem. I det sammanhanget är det nog på sin plats att utöka det tacket att också gälla Roland Jansson som hela tiden verkat för att vi får rå oss själva. I verksamhetsberättelsen för två år sedan oroade jag mig för hur det skulle gå med vår stuga och i förlängningen ekonomin när vår stuga satts som säkerhet för en kredit. Nu är den faran över och vi kan pusta ut, eller hämta andan igen. Bara för att vi är en egen förening från halvårsskiftet är det ingen garanti för att allt går på räls. Vi måste fortsätta arbetet att utbilda och utveckla nya orienterare och samtidigt ha en sund ekonomi. I takt med att våra yngre förmågor blir äldre och bättre ökar kraven på att konkurrera mot de bästa i landet och det kostar lite mer.

Skidororienteringen är ett sådant exempel. I den grenen har vi nått klubbens största framgångar någonsin under säsongen som gick. Det är fram för allt Kristina och Daniel Nordebos framgångar jag tänker på. Daniel har gått fram mycket under säsongen och tog sammanlagt tre bronsmedaljer vid de olika SM-tävlingarna i vinter, Lång- och Kort distans i Boden samt masstart i Åsarna. Många i skidororienteringssverige har höjt ögonbrynen över Daniels framsteg under vintern. Han försökte också kvala in till JVM i Schweiz och var inte långt borta från att komma med, men konkurrensen från de äldre killarna i H 19-20 blev lite för stor. Till kommande säsong borde Daniel vara given i ett juniorlandslag och ser nog stora möjligheter att kvala in till JVM som nästa år går i trakterna av Moskva.

Kristina vann ju USM redan förra säsongen och utklassade motståndet även i år. Det börjar nästan kännas som en självklarhet att hon är bäst i sin åldersgrupp i landet. Hennes kanske största merit är i stället att hon kvalade in till det svenska lag som åkte Ungdoms-EM i Schweiziska S-chanf, i den för oss ovanliga klassen D 16-17. Kristina har alltså chansen att kvala in där även nästa år. I långdistansen ledde hon tävlingen fram till fjärde kontrollen då ett misstag grusade chanserna och hon åkte in på en slutlig 10:e plats. Vid medeldistansen två dagar senare lyckades hon ännu bättre och tog en 6:e plats och som andra åkare född 1989.

Förutom dessa elitframgångar har allt fler provat på att lösa orienteringsproblem med skidor på fötterna. Petter och Ida Norén samt Emma Ögren och Malin Englund har varit de flitigaste i spåren av våra unga åkare.

Nu har vi all lagt skidorna på sommarförvar och börjat vässa dubbarna för löpning mellan de orange/vita skärmarna. Ungdomsträningarna för de yngsta fortsätter som tidigare år på måndagar. Nytt är att vi också kör lite svårare och tuffare träningar för de som nått längre i sitt orienterande. De träningarna kommer att köras på onsdagar och som vanligt blir det träningsorienteringar på torsdagar.

Väl mött i skogarna.  
Sture Norén ordförande

## JVM och UEM Skidororientering 2005

23-29/1 -05 är dagar som är lite speciella för mig. Då fick jag chansen att kriga om placeringar bland junioreliten och samtidigt skaffa mig erfarenhet och minnen för livet.

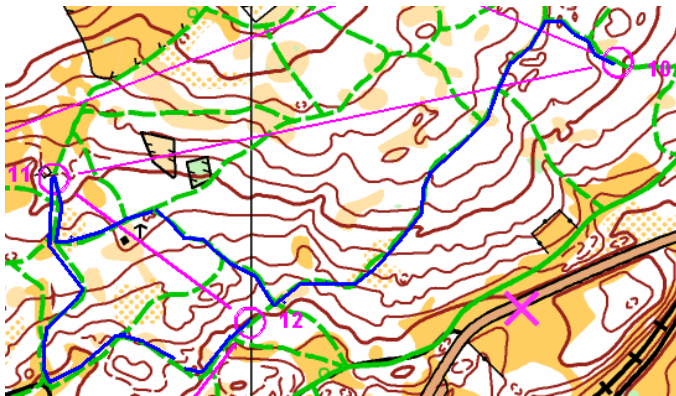
Junior-VM(<20), Ungdoms-EM(<17) och Veteran-VM arrangerades i den lilla alpbyn S-chanf i östra Schweiz. S-chanf ligger på ca 1700 meters höjd med toppar på 3000 m runt omkring. Området kallas Engadin efter floden som slingrar sig fram genom den branta terrängen. Några mil neråt floden ligger populära St Moritz.

Lördagen den 22 januari flög jag ner till Arlanda. Efter att ha tillbringat en natt hos släktingar i Stockholm mötte jag de andra svenska deltagarna vid Skavsta flygplats. Därifrån flög vi till Italienska Milano och de sista ca 25 milen åkte vi buss. Det var häftigt att åka längs de slingriga och branta vägarna. Det slog lock i öronen av alla höjdmeter. Klimatförändringen var också coolt att se. På några få timmar byttes utsikten från en vanlig sommardag till ett fint vinterlandskap.

Veckan inleddes med en JVM-sprint. Vi ungdomar fick bara åka inofficiellt. Vi fick rådet att ta det lugnt och checka in kartan och terrängen, för att vara bättre förberedd till morgondagens långdistans. Men för mig gav det motsatt verkan tror jag. Jag blev bara mer nervös och spänd. Svenskarna lyckades mycket bra och tog 2 medaljer i H20 genom Erik Rost och Gustav Hall.

På tisdagen var det långdistans. Vår D17-bana mätte 7,7 km och 200 höjdmeter fågelvägen, 22 kontroller. Spårsystemet var inte lika tätt som jag förväntat mig. Istället låg en viktig del av orienteringen i vägvalen. Om man inte läste höjdkurvorna noggrant var man körd. Större delen av kartan bestod av öppen mark, och skogen var väldigt gles med bra sikt.

Jag var väldigt laddad innan start och var i ledning efter fyra kontroller. Det höll inte i sig, utan resten av loppet genomförde jag hyfsat bra blandat med dåliga kontroller.



Mina två största bommar gjorde jag på kontrollerna 10-12. Jag var rejält trött och märkte inte förens det var för sent vilket dåligt vägval jag gjort till 10:an. Trots att jag borde ha fått 12:an "gratis" så gjorde jag samma misstag och for rakt fram. Den sträckan hade jag sämst tid av alla.

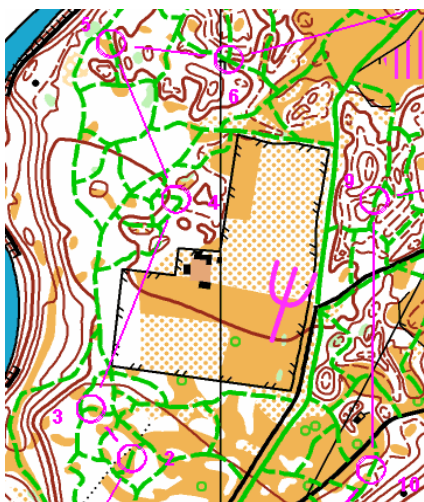
Sedan skärpte jag mig lite och drog till med att vinna spurten.

Erik Rost och Eva Svensson fixade dubbelt guld till Sverige efter att båda vunnit den äldre klassen. Therese Sahlin var bästa svenska i UEM med sin andraplats.

På onsdagen var det vilodag. Vi tillbringade den bland annat uppe på *Muottas Muragl*, ett berg som man kunde åka bergbana upp till 2500 m. Det var tungt att traska de sista kanske 100 höjdmetrarna upp till toppen. Mäktigt!

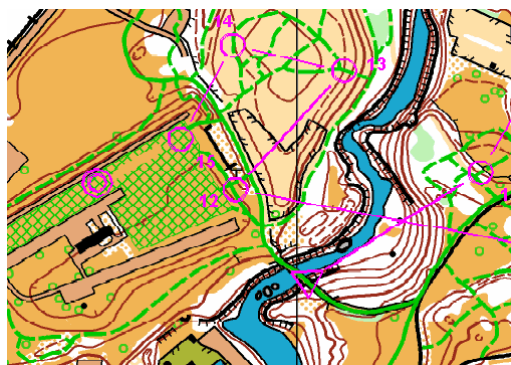


Här är hela Svenska truppen



På torsdagen avgjordes medeldistansen. Smalspåren var nu fler och tjorvigare. Nu gällde det att alltid hålla koll på vars man var.

Det var inte lika bra sikt heller. Jag förvånade mig själv genom att lyckas bättre på medeln än på lången.



Så här såg stadion ut.

Upploppet är detsamma som används på Engadin Skimarathon.

Kontrollerna är början och slutet på D17:s medeldistans, där jag slutade 6:a efter ett godkänt lopp utan några större bommar.

Erik Rost skördade sitt tredje VM-guld och Eva Svensson sitt andra.

På fredagen var det stafett. Det var bara en klass (upp till 20 år) så jag fick delta i ett ungdomslag vid sidan om juniorena. Jag var glad över att ha fått startsträckan men bommade redan på första och for till fel gaffling. Hela banan gick dåligt och okontrollerat. Mitt lag med Therese Sahlin och Elin Vedin kom i mål långt efter vinnande Ryssland, men vi var ändå nöjda över att ha varit med. Då fick jag veta att jag stämplat fel och diskat laget! I stället för nummer 37 hade jag tagit 31 som låg i närheten. Jag försökte att inte tänka så mycket på det, och i stället ta vara på den sista dagen, och jag lyckades faktiskt. Men så fort jag kom hem började jag fundera på mej och stafetter. Dittills hade jag varit med i 3 stycken SkidO-stafetter; två USM-distrikts och så den här. På fjolårets USM hade jag stämplat fel på sista sträckan. Gissa om jag var nervös inför min sistasträcka på årets USM-stafett?! När det var över kände jag mig som huvudpersonen Clarice i slutet av filmen "När lammen tystnar". Lättad.

Tillbaka till Schweiz.

Det var fest på fredag kväll och det verkade som om alla hade mycket krafter kvar trots en tuff vecka.

På lördagen begav vi oss hemåt och hann med några timmars shopping i Milano.

Väl hemma var jag trött och sliten men kände att jag njutit av nästan varenda sekund. Det var en otrolig upplevelse där omgivningen och sällskapet var underbart.

Innan jag reste tänkte jag mest på hur stort det var med VM och funderade hur det skulle gå på tävlingarna. Nu i efterhand tänker jag mest tillbaka i tacksamhet att jag fick vara med. Jag blev även taggad inför nästa års mästerskap som går i Moskva. Nu vet jag vad som väntar och jag kommer att göra allt för att ta mig dit!

Kristina Nordebo

## **Styrelsen för 2005**

I slutet av januari hade sektionen sitt årsmöte en onsdagskväll i Klubbstugan.

I samband med sektionens årsmöte i januari omvaldes hela styrelsen.

Styrelsen har följande sammansättning

Ordförande	Sture Norén
Sekreterare	Roland Jansson
Kassör	Mats Lundin
Ledamot	Jan Ebermark
	Karl-Erik Sjöberg
	Ann Jansson
Adjungerad	Karl-Erik Lindbäck
	Bengt Nordebo
	Jonas Hortlund
	Mona Brännmark
	Gunbritt Texvall

Valberedning Mona Brännmark och Jonas Hortlund

Revisorer Östen Nilsson och Erik Jonsson

(Ovanstående personer bildar även den första styrelsen i Älvsby IF Orintningsklubb på samma sätt)

## **Övriga vinteraktiviteter**

Under några vinterkvällar har det varit ett antal medlemmar som samlats för att förkovra sig i banläggningens mysterium. Vi har i studiecirkelform diskuterat och analyserat ett antal banor som deltagarna bidragit med. En genomgång av färgskalan för olika svårighetsgrader har gjorts och där fann vi att vi nog varit lite försiktiga när det gäller svårigheten för vissa ungdomsbanor. Det gäller dock inte bara oss utan även övriga föreningar i Norrbotten har gjort samma sak. Detta kan påverka våra ungdomar då de kommer till andra delar av landet och tävlar och då stöter på svårare banor än de är vana vid. Vi får försöka att följa färgskalan i framtiden så vi håller rätt nivå. Resultatet av vinterns övningar får vi se nu i sommar då de erhållna kunskaperna kommer att visa sig vid våra träningsorienteringar.

## **Vinterarrangemang**

Under vintern har vi som vanligt varit i farten och genomfört några stående arrangemang. I februari var vi medarrangörer i Andörjan som genomfördes i Kanisterrängen. Den 19 mars arrangerade vi Skogsmästerskapen på skidor för skogsföretagen i Regionen. Ännu en gång hade vi tur med vädret och det var en härlig lördag i Kanis. Årets huvudansvariga var Stenvalls Trä vilka som vanligt hade mycket fina kringarrangemang och priser. Arrangemanget fungerade bra och vi hoppas på en fortsättning kommande år.

## **Ungdomsverksamheten**

Under vintern har vi liksom föregående år genomfört ett antal ungdomsträffar med inomhusaktiviteter. Under denna vinter har vi bl a gjort en djupdykning i karttecknen och

kontrollbeskrivningar. En inomhusorientering i form av en miniorientering en måndag vilket alltid är populärt bland deltagarna.

Vid vårens upptaktsträff för ungdomarna beslutades att ungdomsträffarna delas upp under detta år. De yngsta deltagarna i klasserna Inskolning-HD12 och U-banor tränar som tidigare måndagar med samling i Klubbstugan kl 18.30 följande dagar 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6 och våravslutning 27/6 i Nattberg.

För de lite äldre ungdomarna kommer vi att arrangera mera individualiserad teknikträning i lite svårare terräng. Dessa träningar börjar onsdagen 18/5 kl 18.30 första gången samlas vi i klubbstugan. Om det blir varje onsdag eller varannan bestäms senare i överenskommelse med ungdomarna.

### Tävlingsverksamhet

När det gäller tävlingsprogrammet är det detta som är aktuellt just nu inom närområdet. För att hitta komplett program hänvisar vi till Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) hemsida [www.orientering.se](http://www.orientering.se)

Datum	Arrangör	Tävlingstyp	Övrigt
<b>Maj</b>			
2	Gammelstads IF	Sprintcup 1	Anmälan på plats
9	Gammelstads IF	Sprintcup 2	Anmälan på plats
12	Gammelstads IF	Sprintcup 2	Föranmälan
28-29	Haparanda OK	Medel + Lång	
<b>Juni</b>			
4	OK Vargen	Medel	DM Kort
5	OK Vargen	Ultralång	DM Lång
18	OK Renen	Ungdom	4-kampen 2
<b>Juli</b>			
2-3	Vittjärvs IK	Medel + Lång	Vittjärvs 2-dagars
5-6	OK Renen	Medel + Lång	
<b>Augusti</b>			
6-7	Piteå IF	Kavle + Medel	
20	Gammelstads IF	Lång	DM klassiskt
21	Gammelstads IF	Kavle	DM kavle
27	Bergnäsets AIK	Ungdom	4-kampen 3
<b>September</b>			
2	Älvsby IF	Natt sprint	Ungdomslänsmatch
3	Bodens BK	Lång	Ungdomslänsmatch
4	Älvsby IF	Sprint	DM sprint + Ung.länsm.
17	Gammelstads IF	Ungdom	4-kampen 4
30	Vittjärvs IK	Natt	DM natt
<b>Oktober</b>			
1	Vittjärvs IK	Närtävling	

OBS En 4-kampen tävling till kommer att arrangeras preliminärt i samband med NOF:s Breddläger. Datum för detta är inte fastställt.

Med lite längre resa finns följande:

Maj			
13-15	Medelpad Elitserien	Sprint-medel-lång	Njurunda/Sundsvall/Timrå
20-22	Västerbottens 3-dagars	Medel-Lång-Lång	Myggans OS/Vännäs OK
Juni			
10-12	Västerbotten	SM Sprint+U-lång	IFK Umeå/Umeå OK
Juli			
9-10	Närke	Veteran RM	
17-22	5-dagars Småland		
29-31	Finland	Medel + lång + kavle	Barents mästerskap
Aug			
13-14	Skellefteå OK	Medel + Lång	
Sep			
9 – 18	Dalarna		SM veckan
10-11	Östergötland		USM
24-25	Jämtland Fältjägarna/Listerbygden	Medel + Lång	Norrlandsmästerskapen

Dessutom deltagande med ett klubbtag vid Jukolakavlen, Finland, 2005-06-18—19.

För anmälningar se hemsidan klubben online

[www.svenskidrott.se/organisation.asp?OrgElementId=32072](http://www.svenskidrott.se/organisation.asp?OrgElementId=32072)

Eller kontakta Bengt Nordebo 0920-136 51

Ur verksamhetsplanen kan vi vidare läsa att

### Träning och motion

- TRIM Kolkstrand 15 juni – 31 augusti
- Ev Kälsberg/Struckan 15 juni – 31 augusti

### Träningsorientering

Träningsorienteringarna är öppna för alla som är intresserade av orientering.

Tid och plats för respektive träning framgår av annons under Klubbarna i PT.

Datum	Banläggare	Karta
Maj		
19	Sture	Ej klart
26	Daniel	Ej klart
Juni		
2	Jonas	Ej klart
7	Klubbmatch Piteå	
16	Gun-Britt/Stefan	Löparheden
23	Mona/Viktor	Ej klart
30	Bengt	Ej klart
Augusti		
4	Kristina/Petter	Ej klart
11	Klubbmatch Roland	Nattberg
18	Ingemar A/Fredrik	Ej klart
25	Saknas	Ej klart

Vid vinterns studiecirkel i banläggning kom vi fram till följande korta regler för träningsbanorna

1. Träningarna skall vara stimulerande för deltagarna
2. Träningarna är träning för både löparna och banläggaren

Vi ska normalt lägga följande banor på en träning:

- |                 |            |          |
|-----------------|------------|----------|
| 1. Nybörjarbana | grön-vit   | 1,5-2 km |
| 2. Korta banan  | gul-orange | 2-2,5 km |
| 3. Mellanbanan  | röd-blå    | 3-4 km   |
| 4. Långa banan  | blå-svart  | 5-8 km   |

### **Medlemsavgiften**

Kassören uppmanar alla som inte har betalt sin medlemsavgift gör det. Medlemskapet gäller samtliga sektioner inom ÄIF.

Avgiften är 250 kr familj, 150 kronor vuxen och 75 kronor ungdom tom 16 år.

Postgiro nr till orienteringssektionen är 41 56 12 – 1.

### **Avslutning**

Som avslutning vill jag på minna alla om att komma med bidrag till kommande Grönsaksblad.

Gör som Kristina skriv om något ni varit med om i skogen vid träning eller tävling.

Skicka era bidrag till mig helst som e-post på [ann.rm.jansson@telia.com](mailto:ann.rm.jansson@telia.com).