

# Grönsaksbladet

## Maj 2007



**Skid-ol**  
**Vi gratulerar Daniel till JVM**  
**Guldet i stafett och den**  
**individuella bronsmedaljen**

Våren är här och med den en ny orienteringssäsong tar över efter en lyckad skid-ol-säsong. Ni kan läsa om Daniels äventyr i Österrike längre fram.

Denna nya säsong innehåller som vanligt träning och tävling i olika form vilket ni kan läsa om på kommande sidor.

**Torsdagen den 24 maj**  
**samlas vi alla medlemmar i**  
**klubbstugan kl 18.00 för en**  
**städkväll. Det behöver**  
**städas både inne och ute.**  
**Efter arbetet blir det**  
**korvgrillning och fika.**

Förutom att gå in på vår egen hemsida bör ni kolla in TULO:s hemsida. Där kan ni hitta trevliga aktiviteter för ungdomar och ledare. Föreningen är med i detta projekt så dessa aktiviteter är öppna för alla medlemmar. Adressen till TULO sidan är [www.tuloprojektet.se](http://www.tuloprojektet.se)



**Älvsby IF Orienteringsklubb**

## Junior-VM Salzburg 2007

(Daniel Nordebo)

Den 11-17 februari tillbringade jag min tid i de österrikiska alperna för att delta i junior-VM i skidorientering. Detta efter att ha blivit uttagen till det svenska laget några veckor tidigare. På grund av Mellaneuropas varmaste vinter någonsin lämpade sig det tänkta tävlingsområdet i Postalm bättre för fotorientering än med skidor på fötterna. Därför flyttades tävlingarna till ett ställe som heter Sport Gastein, vilket är en alpinanläggning högst upp i Gasteindalen.



Tävlingarna gick på ca 1 600 meter över havet i en slags gryta omringad av 3 000 meter höga berg. Området vi åkte på var högst 3-4 km åt varje håll innan bergsväggarna tog vid. Detta gjorde att stället blev ganska väderkänsligt, mer om det sen.

### *Tävlingsområdet*

Tid till sådana aktiviteter fanns dock inte. Söndag morgon började min resa från Norrbottens pärla och kring 22.00 var vi framme i boendet 5 km utanför Salzburg. Redan dagen därpå var det dags på allvar med den första tävlingen. 07.00 var det frukost och den visade sig vara lite annorlunda än hemma, då gröt var något som inte fanns, och socker var en av huvudingredienserna. Men mätt blev nog alla ändå.

08.00 var avfärd till Böckstein och så kallad model event. Resan tog en och en halvtimme, så det blev mycket resande under veckan. Där fick vi i alla fall åka en bana på ca två km och känna på terrängen, och för vissa även höjden. Jag blev yr och snurrig i skallen och kände mig allt annat än bra, samma symptom som jag känt på ett läger i Ramsau och på hög höjd några månader innan. Jag visste att det kommer gå över på en till två dar, men visst var det tråkigt när första loppet gick bara några timmar senare.

Efter lunch och vila var det sedan äntligen dags för tävlingen, som var sprint. Jag startade ganska tidigt i fältet och det visade sig vara en nackdel, då alla favoriter startade sent och kunde gena mot kontrollerna.

När jag kom i mål kände jag en tomhetskänsla, jag var varken nöjd med orienteringen eller skidhastigheten. Många hade nog problem med den luriga terrängen, det fanns till exempel inte ett enda träd - för mitt lopp räckte ända till en sjunde plats.

Målet var ju dock att ta medaljer och därför var jag en aning missnöjd, men det gick över snabbt, då det visade sig att min rumskamrat och gode vän Johan Edin tagit brons på favoritdistansen. Att guldet sedan gick hem till Pello-åkaren Olli-Marcus Taivanen var även det mycket roligt, han är en skön lirare. På damsidan var Sverige, som det skulle visa sig resten av veckan, dominanta.

De två skidåkarstarka Moratjejerna Helene Söderlund och Eva Svensson tog silver respektive brons. Så det var bra stämning på vägen hem.



Dagen efter var det dags för medeldistans! Vaknade revanschsugen och gick till frukosten. Då fick jag höra att det hade snöat 50 centimeter i "Sporten" och att vägen var avstängd och inte ett spår var pistat i området.

En skön sovmorgon väntade. Sedan gav vi oss ut och joggade en sväng innan vi drog in till Salzburg med en taxi för 3 Euro var och kåkade och tittade på Mozarts gamla kåk.

På kvällen var det sedan invigning och prisutdelning med tillhörande middag. Det var trevligt.

### *Jag tävlar*

Tredje dagen och äntligen tävling, medeldistans i ett vykortsligt landskap. Jag hade fått förtroendet att starta sist i svenska laget och hade bara två stycken startande efter mig av alla 80 startande.

Låter perfekt, uppgenade spår och tider att gå på. Solen sken under hela uppvärmningen och det var helt vindstilla, jag kände mig pigg!

Sju minuter innan start gick jag in i förstarten, då började det blåsa. När jag sedan startade så skejtade jag i ett våldsamt tempo uppför första backen. När jag kom upp för den höll jag på flyga bakåt igen, det var näst intill storm. Kartstället blåste upp och slog mig i tänderna. Resten av banan kantades av igenblåsta spår, översnöade kontroller, och en otroligt seg kropp. Trist. Slutade på en 14 plats.

Glädjande var dock att Eva och Helene tog guld och brons och att Thomas Carlsson blev trea!

Nästa dag var det dags för långdistans, trodde vi! Lavinfaran var så hög i dalen att de långa banorna var för farliga, därför blev det stafett i stället. Detta fick vi veta kvällen innan så det var inga problem.

Laget tas ut och glädjande och lite oväntat fanns jag med i det svenska förstalaget. Vi bestämde att jag skulle ta första sträckan, Thomas andra och Johan tredje.

Före start var jag nog mer nervös än någonsin tidigare i hela mitt liv. Det berodde nog på den dittills katastrofala formen, som kanske kan tänkas bero på ovanan vid hög höjd. Jag visste att laget hade en bra medaljchans, och jag kände mig som det svagaste kortet, de andra två hade ju tagit medaljer. Så i två timmar satt jag i ett hörn och satt tyst och tänkte, eller kanske mest skakade.

Men väl på startsträcket vände allt, kände mig på hugget. Stod och vrålade minuterna innan start som jag alltid gör när jag känner mig i form, det lovade bra.

Loppet började lugnt och vid fjärde kontrollen ryckte jag ifrån de andra.

Sedan var jag ensam resten av loppet och tog ledningen med 37 sekunder! Vilken lättnad, går knappt beskriva. Sedan gjorde Thomas även han ett perfekt lopp, och vi ledde med 30 sekunder

inför sista sträckan! Johan såg lugn ut och vid varningen två kilometer före mål ledde vi med 20 sekunder före Norge. Då blev jag nog kanske ännu mer nervös än innan start. Men det visade sig att han kunde hålla undan och vi vann!! Vi blev världsmästare!!

Detta kändes i det läget helt ofattbart och jag kunde inte hålla mig varken från skratt eller tårar. Fem minuter efter vårans målgång kom tjejerna in och tog guld även de! Det blev ett galet firande på målplatsen i minst en timma efteråt och sedan prisceremoni och nationalsång.



På kvällen gick man bara runt och var nöjd och glad, men försökte även ladda om till sista tävlingen.

Detta visade sig vara svårt, eftersom jag inte kunde sova på natten. Men jag var ändå förväntansfull inför sista tävlingen, långdistans, min vanligtvis bästa distans, nu när jag även kände att formen hade kommit. Och bra kändes det när jag gav mig ut på banans tolv kilometer, jag var hur pigg som helst!

*Ser ut som vi försöker sjunga*

Det var torr snö men kanske +20 grader i solen, bästa föret jag någonsin åkt på, och allt flöt på av sig själv. Inte förrän sista fyra kilometrarna började jag bli trött, då låg jag på en andra plats med en minut till ledaren. Dock höll jag ihop farten bra hela vägen och gjorde inga större misstag, så det räckte till en bronsmedalj efter ryssen Kashchuk och Taivanen! Det kändes väldigt roligt.

Prisceremonin var sedan på 2 800 meter över havet dit man tog sig med en gondollift. Därifrån var utsikten magnifik över Alper och dalar. Bra initiativ.



Sedan avslutades veckan med prisutdelning, middag och party i ett stort hus i en by någonstans.

Sammanfattar man veckan så kan man säga att det framförallt var fantastiskt roligt. Stämningen i detta lag är otroligt bra. Resultatmässigt var det även väldigt lyckat, både för mig och för Sverige som nation, då vi blev överlägset bästa nation. En bra vecka att tänka tillbaka på under regniga träningspass med andra ord.

*Prisceremoni Långdistans*

## Säsongsstart 2007

(Ann Jansson)

Då detta skrivs har vi hunnit med första träningen på stadskartan och även första deltävlingen i Gammelstads sprintcup. Det känns skönt att vara igång igen även om jag och Roland redan har tjuvstartat säsongen med 6 tävlingar i Portugal under senare delen av februari.

Det var så kallade World Ranking Event med full klassindelning så vi tänkte att det blir ett skönt avbrott med lite sol och värme en dryg vecka i slutet av februari. Ack vad vi bedrog oss. Vädret var som en vanlig vår i Sverige, ca 5 grader blandat regn och sol och med en vind som oftast var styv kuling under de första fyra tävlingsdagarna. Dessa tävlingar gick i trakterna av Sao Pedro do Sul, något sydost om Porto. Det var mest likt fjällorientering med i stort sett helt öppet med ganska mycket klippor. Delvis ganska svår orientering då allt såg likadant ut vilket gjorde att det var lätt att göra parallellfel.



*Starten dag 2*



*Publikkontroll dag 4*

De två sista tävlingarna gick i östra delen av landet i trakterna kring Nisa någon mil från Spanska gränsen i ett landskap som i Tjuren Ferdinand med korkekar och öppna betesmarker. Här blev även vädret bättre, mindre blåst och betydligt varmare. Kan väl säga att ringrosten märktes under tävlingarna både vad gäller kart- och löpträning så några framträdande resultat uppnådde vi inte. Trevligt var det i alla fall att se hur bakgårdarna i Portugal ser ut.



*Roland på väg mot sista kontrollen sista dagen*



*En av de många olivlundarna*

## Vinteraktiviteter vintern 2007

Under vintern var en studiecirkel planerad. Den fick dock ställas in då det inte fanns tillräckligt med intresserade deltagare.

Andra vinteraktiviteter är som vanligt vårt medarrangörskap i Andörjan som gick av stapeln 17 februari. Nästa arrangemang var Skogsmästerskapen på skidor som genomfördes under gynnsamma förhållanden vid klubbstugan 17 mars. Arrangerande skogs företag var i år Älvsbyhus.

## Tävlingar

Du som vill prova på att springa någon tävling hittar tävlingsprogrammet här nedan. Anmälan till tävlingarna gör du enklast via klubben online som du lättast hittar via länk på vår hemsida [www.orientering.aif.nu](http://www.orientering.aif.nu). Känner du dig inte säker på detta media kan du kontakta Bengt Nordebo som kan hjälpa dig tillrätta. Normalt går anmälningsstiden för tävlingarna ut två veckor före aktuell tävling.

Mån	Dat	Dag	Landskap	Typ	Övrigt	
Maj	1	Ti	Norrbotten När	Sprint Cup 1	G IF	
	5-6	L-S	Medelpad Nat	Lång/ Medel		Njurunda OK
	8	Ti	Norrbotten När	Sprint Cup 2	G IF	
	12	L	Dalarna	Medel	Elitserie	Leksands OK
	12-13	L-S	Medelpad Nat	Lång/ Medel		Sundsvalls OK
	15	Ti	Norrbotten När	Sprint Cup 3	G IF	
	17-18	To-F	Västerbotten Nat	Lång/ Sprint		IFK Umeå
	19-20	L-S	Västerbotten Nat	Medel/ Lång		Myggans OS
	25-27	F-S	Västerbotten Nat	Medel/ Lång/ Medel	VB-3-dagars	Skellefteå OK
Juni	1-3	F-S	Ångermanland Nat	Sprint/ Medel/ Lång	JVM-test	OK Nolaskogsarna/ Skogslöparna
	2	L	Norrbotten Distr	Medel +	HaparandaOK	
	6	O	Medelpad Nat	Medel		Ånge OK
	9-10	L-S	DM	Ultralång/ Stafett	G IF	
	15	F	Norrbotten Distr	4-kampen 1	Seskarö IF	
	15-17	F-S		NOF-läger på Seskarö	OK Vargen Jukola	
	30	L	Midnattssolgaloppen	Lång	Bjerkvik IF	
Juli	1	S	Midnattssolgaloppen	Lång	Bjerkvik IF	
	2	M	Barentskamp Norge	Medel	BUL/Tromsö	
	4	O	Barentskamp Norge	Lång	BUL/Tromsö	
	4-6	O-F	Jämtland/Härjedalen Nat	Fjäll-ol		
	7		Norrbotten Nat	Medel	Ö IF	
	7-14	L-L		Veteran VM	Kuusamo	
	12	To	Skåne	Sprint	Elitserie	PAN-Kristianstad



6	klubbmatch	Roland
21	träning	Karl-Erik L
28	träning	Bengt
<b>Augusti</b>		
9	träning	Daniel o Viktor
??	klubbmatch	Arvidsjaur
23	träning	
30	träning	

## Ungdomsträningar

Vi kommer även att genomföra de speciella ungdomsträningarna som vi haft de senaste åren. Vi träffas då på måndagarna från den 7 maj kl 18.30 i Klubbstugan i Kanis. Här kommer vi att ha banor från inskolning tom HD14. Dessa träningar är öppna för alla ungdomar som vill pröva på orientering enda kravet är att minst en förälder följer med. Här hoppas vi att våra vuxna aktiva orienterare och lite äldre ungdomar ställer upp som skuggor som skett det senaste året så att vi kan bjuda våra yngre förmågor på en personlig utveckling. Dessa träningar är mera inriktade på teknik och vi tränar ofta ett speciellt moment vid respektive träff. Vår avslutning sker preliminärt 25 juni någon stans på Nattbergskartan. Följande träningsdagar är inplanerade 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 6/6 (Klubbmatchen), 11/6, 18/6 och 25/6. Har ni frågor kring dessa träningar hör av er till Roland (0920-816 40, 070-5410252) eller Ann (0920-816 40, 070-2146795).

För våra äldre ungdomar kommer gemensamma teknikträningar med grannklubbarna i regi av Norrbottens Orienteringsförbund att ske på liknande sätt som förra året. Det som är nytt för i år är att dessa träningar även skall vara öppna för **H/D13-14** dock med den skillnaden att dessa åldrar inte får den fördjupade uppföljning som gäller för **H/D15** till **H/D21**. Andra deltagare får delta, men tänk på att inte störa målgruppen. Detta eftersom vissa övningar kräver större startdjup eller användning av specialutrustning (GPS).

Samling görs med deltagare före träning för genomgång av övningen, det innebär att tiden för när träningen skall börja måste respekteras. Om möjligt så kan arrangörer ordna dusch, prioritering av bra träningsområde går dock före eventuella duschmöjligheter. Ta med ordentligt ombyte.

Emit eller Sportident skall användas på träningen. Uppföljning med bearbetad statistik kommer att i största möjliga mån utföras, redovisning sker över Internet.

Tid för träning, vägvisning och duschmöjlighet redovisas på respektive arrangörs hemsida.

Följande träningar är planerade för 2007

Datum	Klubb	Ansvarig	Övning
05-09	ÄIF OK	Roland Jansson	Grön/gul/röd (Kälsberg)
05-23	VIK	Björn Lundsten	(Pagla norra)
05-30	PIF	Leif Eriksson	Kurvbild (Pålberget)
06-13			
06-20			
08-08	OKR	Kjell Mörtberg	(Bälinge)
08-22	ÄIF OK	Sture Norén	
08-30	OKV	Lars Lundqvist	

## Övriga sommaraktiviteter

I år har vi enbart bokat in oss som arrangörer för en natt-sprint onsdagen den 5 september. Till detta behövs som vanligt funktionärer. Anmäl gärna till Roland (0920-816 40, 070-5410252) om ni kan hjälpa till.

I år är vi åter igen arrangörer av klubbmatchen mot Arvidsjaur och Piteå. Vi har revansch att fordra så vi hoppas att alla ställer upp preliminärt 6 juni vår egen deltävling och i augusti (datum ej fastställt) i Arvidsjaur.

## Från årsmötet

I samband med årsmötet i mars valde vi som vanligt en ny styrelse som ser ut enligt följande

Ordförande Sture Norén

Sekreterare Roland Jansson

Kassör Mats Lundin

Ledamöter Bengt Nordebo, Karl-Erik Lindbäck, Jan Ebermark, Ann Jansson, Karl-Erik Sjöberg, Mona Brännmark, Mats Berglund och Jörgen Nyberg.

Revisorer Östen Nilsson och Erik Jonsson


Valberedning Mona Brännmark och Marlene Westin.

Anmälningansvarig Bengt Nordebo

Stugfogde Jan Ebermark

## Medlemsavgiften

Kassören hälsar att du som inte betalt din medlemsavgift kan göra det till Plusgiro 41 56 12- 1. Avgiften är enligt beslut på årsmötet 20 kronor för ungdom tom 16 år och 50 kronor för vuxna. För att delta i tävlingar måste du vara medlem.

 <b>POSTGIROT SVERIGE</b>	<b>INBETALNING/GIRERING A</b>	Kod 1
Fakturanr/Referensnr	Till postgirokonto	
Övriga meddelanden	Betalningsmottagare (endast namn)	
Medlemsavgift 2007	415612-1	
Vuxen 50:-	Årby IF Orienteringsklubb	
Ungdom tom 16 år 20:-	Avsändare (namn och postadress)	
	Svenska kronor	öre
Från postgiro-/personkonto (vid girering)		

#

#

#04#

