

Grönsaksbladet

April/Maj 2011



Våren är här även om det fortfarande finns en del snö i terrängen.
Förhoppningsvis börjar det spritta i benen efter att få börja orienteringslöpningen igen.
I detta nummer av Grönsaksbladet finns tränings och tävlingsprogram bl a.



Älvsby IF Orienteringsklubb

Tävlingar

Du som vill prova på att springa någon tävling hittar tävlingsprogrammet här nedan. Fullständigt tävlingsprogram finns på Eventor <http://eventor.orientering.se>, och där under tävlingskalender, där du också anmäler dig. Känner du dig inte säker på detta media eller inte finns med i registret kan du kontakta Bengt Nordebo eller Ann Jansson som kan hjälpa dig tillräta. Normalt går anmälningstiden för tävlingarna ut en dryg vecka före aktuell tävling, datum framgår i Eventor.

Reservation för ev ändringar

Datum	Tävling	Arrangör
April		
26	Sprint-Cup 1	Gammelstads IF
Maj		
3	Sprint-Cup 2	Gammelstads IF
10	Sprint-Cup 3	Gammelstads IF
15	Medel/Sprint	Seskarö IF
21	Medel	Bergnäsets AIK
22	Lång	Bergnäsets AIK
28	Medel	Piteå IF
29	Lång	Piteå IF
Juni		
4-6	Västerbottens 3-dagars	Högåkers OK/Stöcksjö IS
11-12		IFK Umeå eller Torneå
14	Ungdoms cup 1	Vittjärvs IK
14-16	NOF-läger	Vittjärvs IK
Juli		
6	Medel	Arvidsjaur OK
7	Lång	Arvidsjaur OK
4	Sprint	Vittjärvs IK
5	Lång	Vittjärvs IK
9	Medel	Älvsby IF OK
10	Lång	Älvsby IF OK
24-29	O-ringen	Söderhamn
Augusti		
6	DM medel	Övertorneå IF
7	DM Ultralång	Övertorneå IF
19	Sprint	Bergnäsets AIK
20	Medel	BAIK/OK Renen
21	Lång	BAIK/OK Renen
27	DM Lång	Bodens BK
28	DM Stafett	I 19IF
September		
3	DM sprint/DM natt	Gammelstads IF
17	Ungdoms cup 2	Bergnäsets AIK
24	Ungdoms cup 3	Haparanda OK
Oktober		
1	Ungdoms cup 4	OK Renen

Träningar

Liksom tidigare år kommer vi inom klubben att arrangera ett antal träningar som är öppna för alla som vill delta. Normalt är det start från kl 18.30. För att vara säker på var träningen är och vilket klockslag som gäller hänvisas till hemsidan respektive under klubbarna i PT.

Kom ihåg följande slutsatser från en tidigare studiecirkel:

1. Träningarna skall vara stimulerande för deltagarna
2. Träningarna är träning för både löparna och banläggaren
- 3.

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

Följande träningar är inplanerade

Maj	Karta	Ansvarig
12		Roland och Ann
19		Håkan S
25 OBS onsdag	Kälsberg	Sture
Juni		
9		Karl-Erik S
Augusti		
4	Kanis	Albin O
11		Karl-Erik L
24 OBS onsdag Klubbmatch	Nattberg	Sture

OBS att detta program är preliminärt och att det därför är viktigt att hålla koll på hemsidan kring förändringar och vilka platser som gäller för träningarna

Utöver detta finns det ett antal så kallade NOF träningar vissa onsdagar.

Du kan läsa mer om dem på

<http://www.orientering.se/Distriktssidor/NorrbottnensOrienteringsforbund/Ungdom/NOF-traningar/>

Om du är intresserad av dessa och vill samåka kontakta Sture.

Ungdomsträningar

Vi kommer även att genomföra de speciella ungdomsträningarna som vi haft de senaste åren. Vi träffas då på måndagarna från den 5 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. Följande träningsdagar är inplanerade 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 13/6, 20/6, 27/6 (Våravslutning), 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8 och 19/9 (Nattavslutning)

Kontrollera hemsidan då vi kan behöva komplettera informationen de gånger vi inte utgår från klubbstugan.

Breddlägret för ungdomar är i år 14-16 juni med Vittjärvs IK som arrangörer. Detta läger är öppet för ungdomar mellan 9-16 år.

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. Se informationen om NOF träningar under träning..

Övriga sommaraktiviteter

I år har vi bokat in oss för två arrangemang lördag och söndag 9, 10 juli. Det är två dagar i Norrbottensveckan som i år återuppstått. Vi kommer att hålla till i Asplövberg på en helt nyritad karta. Till detta behövs som vanligt funktionärer. Anmäl gärna till Karl-Erik Lindbäck (0929-55159, 070-5919087) eller Roland Jansson (0920-81640, 070-5410252) om ni kan hjälpa till.

Från årsmötet

I samband med årsmötet i februari 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, Ann Jansson, Karl-Erik Sjöberg, Håkan Stenvall, Mats Berglund, Nickan Olshäll och Lena Tuuri.
Revisorer Erik Jonsson samt vakant

Anmälningansvarig Bengt Nordebo
Stugfogde Sture Norén (bokningar), Mats Berglund (övrigt)

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 bl a för att du skall vara försäkrad.