

# Grönsaksbladet

## Januari 2011



**Älvsby IF Orienteringsklubb**

# inbjudan

Till

**Årsavslutning 2010**

**Fredagen den 28 januari 2011 klockan 18.00**

**Plats: Klubbstugan, Kanis**

**Anmälan senast 23 januari 2011 till**

**Roland och Ann tel 0920 - 816 40 eller**

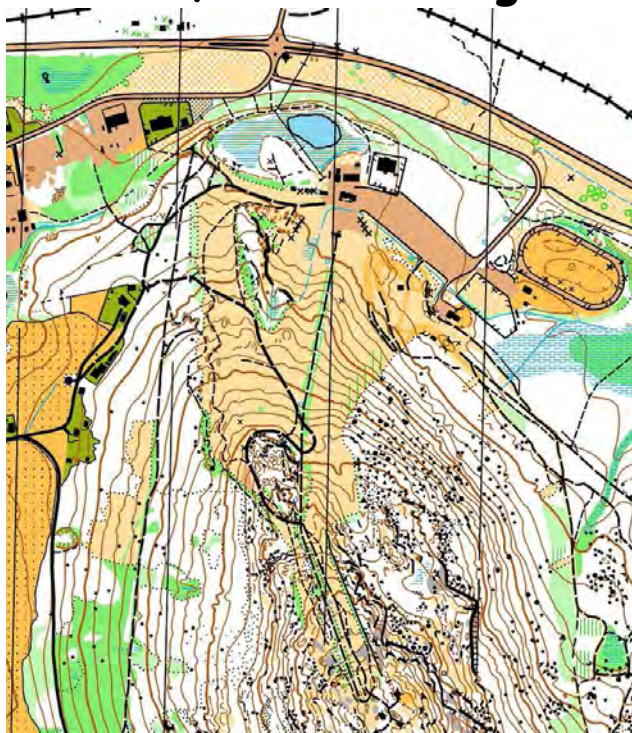
**070 - 21 46 795**

**På programmet:**

**Middag kostnad för vuxna 17 år och uppåt**

**Max 50 kronor. Barn gratis**

**Lotteri, Prisutdelning mm**



**Välkomna  
Styrelsen**

# Året som gått

Året som gått inleddes med lite snö och kallt. De första dagarna i Januari stod vi som arrangörer för Skid-ol SM i masstart och Sverigecupen. Vi fick tidigt bestämma oss för att flytta tävlingarna till Arvidsjaur på grund av för lite snö i terrängen kring Kanis.

Vi klarade att köra SM tävlingen och Sverigecup för de vuxna klasserna första dagen, sedan ställde kylan till det så att vi fick ställa in resterande tävlingar. Det kändes lite kymigt efter allt det arbete Sture och hans medhjälpare lagt ner på att fixa ett fint spårssystem.

Inte nog med att vi fick ställa in delar av skidol tävlingarna, även Andörjan blev inställd på grund av kylan. Hur är det egentligen med den globala uppvärmningen?

Vi lyckades i alla fall arrangera DM i medeldistans och ultralång första helgen i augusti. Vi höll till, som många gånger tidigare, i Nattberg kring Sarvasvägskälet. Vad vi hört var det omtyckta tävlingar både vad gäller banor och terräng

Vår tappra lilla skara av tävlingsorienterare har deltagit i tävlingar i distriktet och i angränsade distrikt som tidigare. Den som varit flitigast är Ida Norén som under sitt första år som junior deltagit i ett flertal av SM tävlingarna och andra tävlingar i södra delen av landet.

Föreningen har arrangerat två av årets så kallade NOF träningar för ungdomar, juniorer och seniorer.

## Ungdomsverksamheten

Ungdomsverksamheten har fortsatt i år som tidigare med träningar av olika slag. Antalet ungdomar som deltar har varit ganska konstant de senaste åren, någon har fallit ifrån och någon har tillkommit. Naturligtvis skulle det vara önskvärt att vi fick fler ungdomar som vill satsa på vår fina sport. Vi har försökt med att ordna orientering i skolan med hjälp av idrottslyftsprojekt men det har inte gett det resultat som vi skulle önska.

Likaså borde fler ungdomar prova på att delta i någon tävling om inte annat för att lära sig mera då det ger mer att prova på en terräng och karta man inte känner till på samma sätt som det blir på hemmaplan.

Nu lyckades vi i alla fall få ett stafettlag i H12 vilket vi inte haft på ett antal år. Laget bestod av bröderna Tuuri som sprang sin första stafett vid DM i Kalix.

Vi får hoppas på att vi kan utvidga verksamheten till nästa år. Om det är någon som har några förslag på hur vi kan bli fler tar vi gärna emot dem.

Vi behöver även fler deltagare vi våra klubbmatcher mot Arvidsjaur och Piteå. Vi blev åter igen sist av föreningarna och det beror till största delen på att vi är få. Detta är ett ypperligt tillfälle att få träna på bra banor ofta i lite bättre terräng.

# Bortflugna Älvsbyorienterare

Hej orienterare!

På begäran av redaktören redogör vi kortfattat för vad vi sysslar med nu för tiden. För ett antal år sedan var vi som bekant delaktiga på alla möjliga aktiviteter runt om i länet och landet vad gäller idrotterna skidåkning, orientering och skidorientering. Vi bor inte längre i Älvsbyn, och har heller inte samma delaktighet.

För Kristinas del var det skadebekymmer med båda knäna som ställde till problem för elitsatsningen. Problemen började då hon flyttade till Umeå hösten 2008 för att studera idrottsvetenskap och har efter tre operationer blivit kontrollerbara. Nu kan hon äntligen träna och röra på sig så mycket hon vill (vilket givetvis lett till otaliga mer eller mindre allvarliga följskador...) och längtar efter att bli vältränad igen. Ambitionen är att komma tillbaka till fornstor form och helst bli ännu snabbare, främst på skidor. Hon representerar idag Umeå OK och IFK Umeå.

Daniel trappade ned på sin elitsatsning efter säsongen 2009. Trots goda resultat och stigande prestationsförmåga tappade han suget. Prestationsångest vid tävlande, motivationsproblem och dessutom flera andra växande intressen grundlade nedtrappningen. Att sluta med idrotten helt har aldrig varit aktuellt, utan Daniel har fortsatt att träna och gör några tävlingar per år, bland annat ifjol då han var 21:a på SM 50 km och 4:a på skidorienterings-SM. Detta år jobbar han i Sveg som tränare på ett skidgymnasium och har tänkt åka skido-SM och längd-SM i vinter, men inte så mycket mer.

Vi har båda ett stort intresse för äventyr och friluftsliv och ni kommer säkert att se oss i skog och mark, om än inte så ofta i ÄIFOK:s klubbält.

Vi är båda glada för de roliga ungdoms- och juniorår vi hade i ÄIF OK och hoppas i framtiden kunna hjälpa till med arrangemang och ungdomsverksamhet!

Hälsningar Daniel och Kristina Nordebo



*Jullov i Älvsbyn. Daniel trivs i -32 grader.*



*Orientering är inte det enda roliga man kan göra på Kälsberget.*

## NOF- Läger i Piteå Juni 2010

Nof-lägret i Piteå var första sommarlovs veckan 2010.

Lägret började med en fyrkampen deltävling. Tävligen gick ganska bra för mig, men Erik fick inte tävla för han hade varit sjuk och ville inte missa lägret. När mamma äntligen kom i mål åkte mamma pappa och vi för att duscha på skolan i Bergviken, där vi också skulle sova. Pojkar 98 till 01 sov i samma rum, det gjorde också Mats Lundin första natten.

När vi gick för att äta åkte mamma och pappa hem. Efter kvällsfikat och samlingen fick vi göra vad vi ville, fram till vi skulle lägga oss kl 21.30

Redan kl 07.00 väcktes vi dagen efter, men många i vårt rum var nog redan vakna då.

Första träningspasset bestod av vanlig orientering för mig, Erik hade en övning, där han fick en kart och skulle ta en kontroll och sedan springa tillbaka och byta karta och ta en ny kontroll, så fortsatte det och man skulle hinna så många kontroller som möjligt. Det lärde vi oss mycket på.

En dag hade vi en punktorienteringsträning runt ”pottan”, då var det så bra väder så vi fick bada i pottan efteråt. Det var jätteroligt, trots att det var ganska kallt. Det kändes nästa som om isen låg på pottkanten.

Efter lunch hade vi fritt och nästan alla spelade fotboll i den stora inomhushallen som låg vägg i vägg med restaurangen där vi åt våra måltider, det var kul som omväxling.

Som kvällsaktivitet blev vi indelade i grupper som gick var sin bana där vi skulle iakttä konstigheter så som t.ex en plaststol i ett träd osv. Detta var en deltävling i en stor tävling som återkom varje kväll, det var gode kul. Det lag jag var med i hette ”vi är vilse” och Eriks lag hette ”Silva” inget av våra lag kom på någon bra placering. Så här fortsatte lägret i tre dagar till. Roligast var när vi hade vattenkrig mot Ulrik Norberg från BAIK.

Kalle Tuuri

## Flaggan

Den här flaggrejen började med att vi satt i tältet på Dm i Kalix, Vi pratade lite om andra klubbars flaggor. Efter att ha diskuterat om olika ”skräckscenarion” satte Sture upp några villkor för hur en flagga fick se ut.

- Inga dinosaurier
- Inga piratflaggor
- En orienteringskarta måste vara med
- En ÄIF -symbol
- Ingen “my little pony”

På en gång började jag fundera över hur jag skulle kunna reta Sture genom att vara så nära reglerna som möjligt men inte bryta dem.

Samtidigt började jag att fundera på ett ordentligt förslag.

Skissade karta som skulle vara på flaggan och lite annat gick runt och tittade på de klubbflaggor som fanns runt omkring i målområdet.

Jag berättade min ”ret” version av flaggan Där en drake håller en Älvsbypärla och sprutar eld med en karta som bakgrund.

På en träning senare frågade Roland om jag kunde teckna mina flaggförslag så han kunde ta med dem till ett styrelse möte.

Sagt och gjort jag tecknade och Roland fick mina bägge förslag.



Den dagen styrelse mötet var hade jag skidträning, då flaggförslagen skulle visas var träningen slut så jag kom in i precis rätt minut. Efter att Roland visat mitt drakförslag skakade Sture mig på skämt och sa

– Du ska inte retas med mig så där!

Detta är historien om hur denna klubbflagga kom till....

Erik Tuuri

## Orienteringssemester

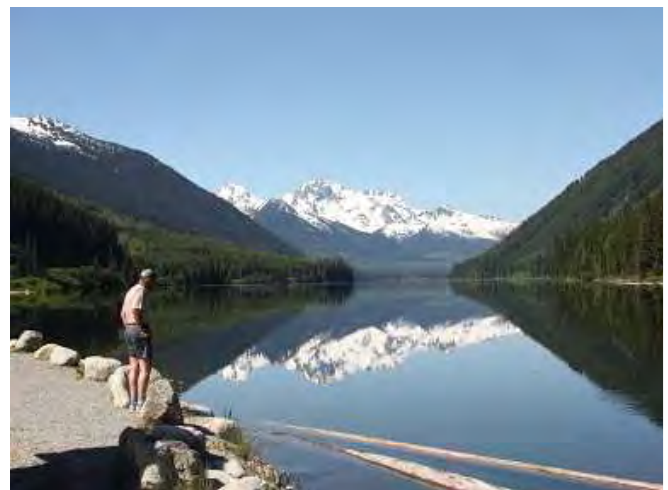
Som ett antal gånger tidigare firade vi vår semester med att resa till Canada och där springa ett antal orienteringstävlingar. Det som lockade denna gång var bl a Whistler där vinter OS gick tidigare under 2010.

När ni andra startade ert midsommarfirande satte Roland och jag oss på flyget till Stockholm för att ta oss vidare till Toronto. Väl i Toronto stannade vi ett par dagar och hälsade på Rolands brorsdotter som bor där för närvarande. Efter dessa dagar i storstaden flög vi vidare till Calgary. Där hämtade vi ut vår hyrbil och åkte via Klippiga bergen till Cranbrock, som ligger på västra sidan av bergskedjan, för tre tävlingar i Nordamerikanska mästerskapen. Efter dessa tävlingar fortsatte vi till Kamloops mitt i British Colombia för ytterligare två tävlingar. I Kamloops har vi varit många gånger och vi passade på att göra en nostalgitripp till de två områden där vi varit och ritat orienteringskartor. Kamloopsvädret var som alltid soligt och ordentligt varmt vilket medförde att det gällde att ladda med vatten inför tävlingarna.



*Ett av de områden vi ritat karta i är ett skidspårsområde med en hel del stora douglasgranar*

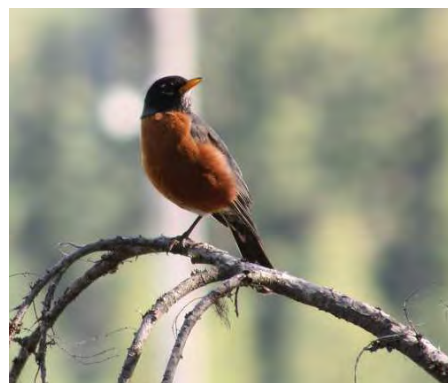
Resan gick vidare mot huvudmålet Whistler där det var fyra tävlingar. Resan dit gick över ett pass med otroliga vyer



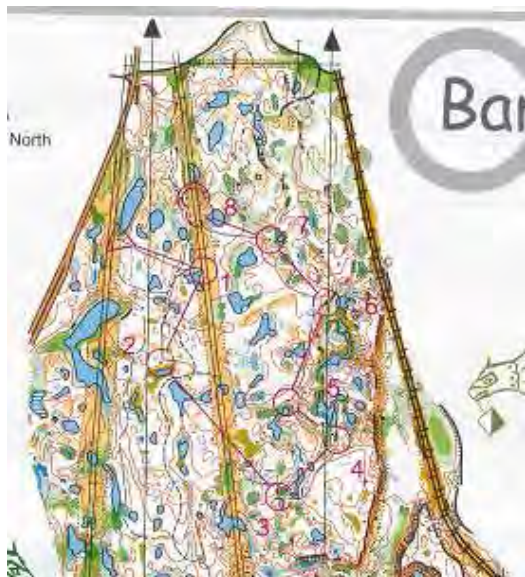
Väl i Whistler kombinerade vi tävlandet med utflykter i omgivningarna. Sprinttävlingen inne i själva Whistler, som gick redan klockan åtta på morgonen för att vi inte skulle vara i vägen för alla turister, var en mycket bra tävling. Det finns flera nivåer med trappor och ramper så det blev inte så lätt som sprint annars ofta är. Självtäckades jag till och med hamna utanför tävlingsområdet till första kontrollen vilket renderade i en bom på fyra minuter och den dagen var förstörd. Efter tävlingen gav vi oss ut i naturen igen och denna gång för att se på stora Cederträd. De var ordentligt stora det måste jag hålla med om. Jag som tidigare under sommaren tyckt att det var stora tallar i Reivoreservatet. Men jag blev tvungen att erkänna att de inte var jämförbara ens en gång.



Vi besökte naturligtvis OS anläggningarna och vid vårt besök i Callahan Valley där skid- och skidskyttetävlingarna gick fick vi se denna resas enda björn. Denna svartbjörn hade bosatt sig under den stora ljustavlan för resultat och där käkade den klöverblommor. Det fanns naturligtvis andra djur också som red robin.

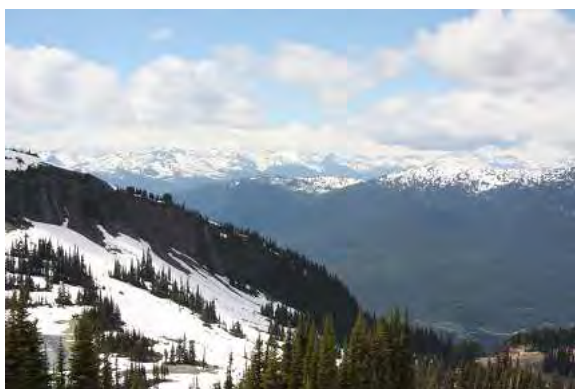


Tredje dagens tävlingar gick strax intill Callahan Valley i ett område som någon gång i tiden täckts av lava från någon vulkan. Det var den dagen då jag lyckades bäst. Hade tidigare blivit ifrånsprungen på de lättlöpta områden vi tävlat i. När jag kom i mål var jag dock inte alls nöjd med tävlingen tyckte banan var alldeles för lätt och räknade med att bli ifrånsprungen igen. Jag tyckte terrängen var ganska lik den vi har här hemma så därför var det väl ganska enkelt.



Det visade sig dock att de flesta hade haft stora problem med kontrollerna vilket ledde till att jag till slut kom på en fin tredjeplats. Roland hade lite problem med terrängen och vurrpade och slog i sitt ena knä. Han fick is att kyla med från sjukvårdarna så det gick bra och han kunde springa ett par dagar efter. Det som skiljer mot här hemma om du anlitar sjukvårdarna är att du måste skiva på ett papper att om du inte är nöjd med den vård du fått och vill stämna dem måste du göra det i Canada.

Fjärde dagens tävling skulle ha gått upp på Whistler Mountain men det gick inte alls för som ni kan se på bilderna var det inte snöfritt. Bilderna är tagna dagen före den tänkta tävlingen. Det var sol och varmt nere i byn men endast kring 5 grader varmt uppe där tävlingen var tänkt att gå. Den tävlingen ersattes av en stafett på ett annat område istället.



Efter fyra tävlingar i Whistler bar det av till vår slutdestination på resan Vancouver. Där sprang vi den tionde tävlingen, på 13 dagar, i Stanley Park en förlängd sprinttävling. Man kände sig ganska mör efter det myckna tävlandet men det var fina tävlingar på samtliga ställen. Tidigt nästa morgon satte vi oss på flyget för att starta återresan hem och våra kartritningsjobb i Asplövberg och på Vittjäkk. /Ann

# Tävlingsprogram Skidorientering 2010/2011

Anmälan till Skid-ol tävlingarna kan du göra till Bengt Nordebo.

OBS! Att du som vill tävla i skid-ol måste vara medlem både i Älvsby IF Orienteringsklubb och Älvsby IF Skidklubb. Förhoppningsvis sista året med dubbelt medlemskap då arbete pågår att föra över skidorienteringen till orienteringsförbundet.

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
<b>Januari</b>		
8-9	IFK Kiruna	
15	I 19 IF	Sprint JVM/UEM uttagning
16	Bodens BK	Lång JVM/UEM uttagning
22-23	Säterbyggden	SM/JSM/sprint o lång
29	OK Renen	DM lång (förkortad) och medel masstart
30		reservdag DM
<b>Februari</b>		
5-6	Norrlandsmästerskapen	
12-13	Sundsvall	USM/VSM
19-20	Umeå	SM/JSM medel stafett
<b>Mars</b>		
5-6	Gällivare	Lilla-VM
13	Bergnäsets AIK	
19	Piteå IF	Final Skigo cup 2010/11
<b>April</b>		
1-3 april	Lapin Lumirastit Övertorneå (Finska mästerskap)	
April ??		DM-Ultralång om möjligt

# Tävlingsprogram Orientering 2011

Lika bra att ta med orienteringsprogrammet också om någon vill planera sommarens aktiviteter redan nu.

Här är tävlingarna i distriktet och några i Västerbotten med. Om du vill se hela programmet kan du se det på SOFT:s hemsida [www.orientering.se](http://www.orientering.se) och då under tävlingskalender

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
<b>April</b>		
26	Gammelstads IF	Sprint Cup 1
<b>Maj</b>		
3	Gammelstads IF	Sprint Cup 2
10	Gammelstads IF	Sprint Cup 3
15	Seskarö IF	Medel/Sprint
21-22	Bergnäsets AIK	Medel/Lång
28-29	Piteå IF	Medel/Lång
<b>Juni</b>		
4-6	Högåkers OK/Stöcksjö IS	Västerbottens 3-dagars
11-12	IFK Umeå	Medel/Lång
14	Vittjärvs IK	Ungdoms Cup 1 (kvällstävling)
15-16	Vittjärvs IK	NOF-läger
18-19		Jukola

**Juli**

4-5	Arvidsjaur OK	Medel/Lång
6-7	Vittjärvs IK	Medel/Lång
9-10	Älvsby IF OK	Medel/Lång
24-29	Söderhamn	O-ringen

**Augusti**

6-7	Övertorneå IF	DM Medel/Ultralång
13-14	Kirkenes	Barentskampen
12-14	OK Hammaren/Gävle OK	Norrlandsmästerskap Sprint/medel/Lång
19-21	Bergnäsets AIK/OK Renen	Sprint/Medel/Lång
27-28	Bodens BK OS/I 19 IF	DM Lång/Stafett

**September**

3	Gammelstads IF	DM Sprint/Natt
17	Bergnäsets AIK	Ungdoms Cup 2
24	Haparanda OK	Ungdoms Cup 3

**Oktober**

1	OK Renen	Ungdoms Cup 4
---	----------	---------------

## Kallelse

Du kallas härmed till Årsmötet med Älvsby IF  
Orienteringsklubb

Torsdagen den 24 februari 2011 kl 19.00

I Klubbstugan

## VANDRINGSPRISER OCH UTMÄRKELSER 2010

Elsa och Stig Lundgrens vandringspris  
till bästa ungdom: JVM-pokalen Erik Tuuri

OL-ROCKIE-10 Kalle Tuuri

Stora tennfatet till ungdom  
>60 p Ø 100 mm Kalle Tuuri 61p

Lilla tennfatet till ungdom  
30-60 p Ø 75 mm Erik Tuuri 41p

Juniorstipendium Ida Norén

### Träningsflit till ungdomar 2010

(Deltagande vid minst hälften av de 13 ungdomsträffarna krävs för pris)

Erik Tuuri	Kalle Tuuri
Björn Hortlund	Albin Olshäll
Kajsa Olshäll	Anna Hortlund
Ida Hortlund	Alva Öberg

### ÄLVSBY IF ORIENTERING POÄNGTÄVLING 2010 (Endast ungdomsklasser)

**H16** **D16**

**H14** **D14**

**H12** **D12**  
Erik Tuuri 41

**<H10** **<D10**  
Kalle Tuuri 61

## Kommande aktiviteter

Om vi ser fram mot 2011 har vi även då ett antal arrangemang som vi ansvarar för. Det första under det kommande året blir som medarrangörer i Andörjan 20 februari. Nästa är Skogsmästerskapen som blir preliminärt 19 mars. Vårt orienteringsarrangemang under 2011 är en tvådagars tävling i den återuppväckta Norrbottensveckan. Våra tävlingar går lördag söndag 9-10 juli på vår nya karta i Asplövberg. Som vanligt behöver vi funktionärer så känner du dig hugad anmäl dig till Sture, Roland eller Karl-Erik L.

## Till sist

Som vanligt vill vi komma med en liten påminnelse till er som ännu inte betalt er medlemsavgift för 2010. Gör det omgående till plusgiro 41 56 12 - 1. Avgiften är 50:- för vuxna 17 år och uppåt och 20:- för ungdomar 16 år och yngre. Och när ni ändå är i farten passa på att betala för 2011 också.

Glöm inte heller bort att gå in på vår hemsida där ni kan se vad som är aktuellt.  
[www.orientering.aif.nu](http://www.orientering.aif.nu)