

Grönsaksbladet

Maj 2009



Våren är här och med den en ny orienteringssäsong tar över efter en lyckad skid-ol-säsong. Grattis Daniels till de fina framgångarna.

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

OBS!

**Glöm inte klubbmatcherna
11 juni i Arvidsjaur och
18 augusti i Piteå
Alla som deltar ger
klubben poäng**

**Glöm inte vårt tävlings-
arrangemang 26 september
Funktionärer behövs**



Älvsby IF Orienteringsklubb

Skidororienteringssäsongen 2009

Från nybörjare till VM-medaljör

För den som följt med orienteringen i Älvsbyn de senaste 15 åren är kanske rubriken en självklarhet. Medan andra funderar på vad nybörjare och VM-medaljer har med varandra att göra. Helt klart är att om man någon gång vill plocka hem en sådan medalj måste man också ha ställt sig i nybörjarnas skara. Helt klart är att det är fullt möjligt också i vår lilla förening, i lilla Älvsbyn, i Norrbotten. Det är möjligt, men det krävs en järnvilja. Nu förstår alla att jag tänker på Daniel Nordebos resa från ivrig nybörjare till, den just nu varande, höjdpunkten på karriären den 8 mars 2009, då han tillsammans med Peter Arnesson och Erik Rost tog hem en bronsmedalj till Sverige vid VM i skidororientering i Japanska Rusutsu. Jag skriver "just nu varande" för resan mot den absoluta toppen tror jag inte är avslutad ännu.

I tidigare Grönsaksblad har vi beskrivit flera av etappmålen för både Daniel och Kristina. Det har ofta mätts som framgång i tävlingar. Det har varit första USM-medaljen, första JSM-medaljen, JVM-medaljer, I år också första medaljen i ett senior SM samt kronan på verket, än så länge, en VM-medalj. Det är inte så konstigt. Idrott mäts i resultat, i medaljer. Det vi sällan ser är vägen till medaljerna och den berg- och dalbanetrafik som upplevs där. Just nu har Daniel passerat ett krön medan Kristina är nere i den djupaste av dalarna, med sina skadade knän. Vi som åkt berg och dalbana vet ju att om vi bara håller oss på spåret som kommer vi snart också upp på ett av krönen. Jag vill beskriva den här, inte alltid spikraka, vägen mot medaljerna och resultaten, inte för att skrämmas utan för om det nu är någon i klubben, eller någon annan som läser den här historien så ska de veta att det finns stunder då det inte alltid går som man tänkt sig. Sedan kommer perioder då flytet infinner sig och man känner att man inte kan misslyckas med något. Flytet, det där svårbeskrivliga där alla fysiska och mentala faktorer blåser åt samma håll. Man har den perfekta medvinden. Den får man inte heller gratis. Den har man förtjänat genom hård och målmedveten träning.

Jag har inget givet datum när Daniel kom till orienteringen och ville prova på. Det var omkring sekelskiftet. Han tillhör den avdelningen av idrottsnördarna som inte nöjer sig med att sitta i soffan och konsumera alla möjliga idrotter utan hans nyfikenhet sträcker sig så långt att han ska prova alla möjliga. I Älvsbyn var just orientering en av de möjliga. I resultatlistorna stod det inte alltid hans namn på översta raden. Fram för allt inte under de äldre ungdomsåren, då flera av hans jämnåriga kompisar var både ett och två huvuden längre. Resultatlistorna här nedan, från en skidtävling och en orientering är ganska representativa

Resultat H 14 (K) Gammelstadsspelen 2001

Banlängd 4 km

Plac	Nr	Namn	Förening/Land	Sluttid	Diff
1	163	Mathias Blom	Kalix SK	12:29	. 0
2	160	Andreas Forsberg	Röbäcks SK	12:41	.12
3	158	David Hedlund	Storfors SK	13:01	.32
4	166	Mattias Forsberg	Bodens SK	13:09	.40
5	167	Martin Jakobsson	Kalix SK	14:02	1.33
6	164	Carl Lundqvist	Byske SK	14:03	1.34
7	157	Daniel Nordebo	Älvsby IF	14:25	1.56
8	168	Joakim Poggats	Malmbergets AIF	14:29	2.00
9	161	Johan Lundström	Röbäcks SK	14:56	2.27
10	162	Andreas Hancke	Hemmingsmarks IF	15:02	2.33
11	169	Marcus Erberg	Älvsby IF	15:29	3.00
12	159	Stefan Burman	Strömnäs GIF	15:40	3.11

H16 4650 meter Haparanda OK 2002

1	JURKA EKONOJA	YLLÄKSEN RASTI	36.57
2	JOEL ENGSTRÖM	VITTJÄRVS IK	39.59
3	JAKOB VALL	VITTJÄRVS IK	50.07
4	MATTIAS BLOM	OK VARGEN	51.51
5	DANIEL NORDEBO	ÄLVSBY IF	52.52
6	RUBEN SVARTHOLM	GAMMELSTADS IF	59.39
7	ARI TAKALO	PELLON PONSII	68.32
	JUHA HOLSTER	SUUNTA 2000	UTGÅTT
	FREDRIK FORSBERG	VITTJÄRVS IK	EJ STA

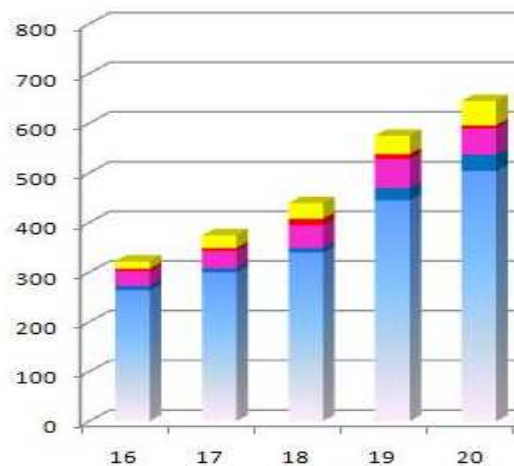
Naturligtvis fanns det segrar i bagaget även då men du som läser det här ska ändå se att det inte bara var segerns sötma som drev honom till all den träning han investerade i sig själv. Det var i stället viljan att utvecklas, viljan att bli bättre, viljan att vinna...

Just den egna viljan, gnistan, driven, kalla det vad du vill är den del av ens talang som inte är träningsbar. Viljan varierar naturligtvis under en idrottskarriär men finns den inte där är den inte träningsbar. Allt annat som gör idrottaren till en OS eller VM-medaljör är träningsbart.

Syreupptag, styrka, teknik, taktik, mentala faktorer mm, kan man utveckla så länge man idrottar men gnistan måste finnas för att fram för allt tackla de dalar man möter.

Några dalar, kanske inte så djupa och långvariga sett i ett längre perspektiv har Daniel varit ner i under resan så här långt. Den första som brukar möta den unge idrottaren är när den kronologiska och den biologiska klockan inte tickar lika fort. Idrotten har ett problem när man använder födelseår för att dela in i olika klasser medan det kan skilja upp till 2-4 år mellan barn som har samma födelseår. Endast 25-30% av barnen har samma kronologiska och biologiska ålder. I en idrott som skidor där styrka är en av framgångsfaktorerna har man naturligtvis en nackdel av att ha startat sin tillväxt sent. Den tidigt utvecklade får belöning i form av resultat. När sedan de övriga hinner ikapp blir det svårare då de förväntade toppresultaten uteblir. Man kan säga att vårt sätt att indela i klasser kan ge två utslagningar där flera lämnar idrotten. En första där de sent utvecklade får så mycket "pisk" nästan oavsett idrott så att de slutar eller i bästa fall väljer en annan idrott. En andra "rensning" bland våra aktiva är när de som varit vana att vinna, ofta på tidigare utveckling, blir upphunna rent fysiskt. Det är här jag menar att viljan är den enskilt viktigaste faktorn för att den aktive ska fortsätta mot en seniorkarriär. Saknar den "lille" eller "den segervane" den egna viljan att utvecklas så avslutar de sin idrottskarriär i förtid. Ett bra sätt är att "sprida riskerna". Jag menar att likt Daniel pröva på en massa olika idrotter och hålla igång några av dessa parallellt. Då finns det saker, oftast tekniska, som man kan utveckla under tiden man väntar på att kroppen ska hinna ikapp kompisarnas. Inför hösten 2003 var det så dags att se sig om efter studieort. Efter att ha varit bland de sista både på USM i skidororientering och orientering fann Daniel ingen anledning att ens söka till Skidororienteringsgymnasiet i Mora eller Orienteringsgymnasiet i Sandviken. Skidresultaten var inte heller av den kalibern att de skulle räcka till en plats i Gällivare som är vårt närmaste riksidrottsgymnasium för längdåkning. Lösningen fanns på hemmaplan och vårt lokala idrottsgymnasium. Jag ska inte ta åt mig äran av att Daniel sökte dit. Jag var tjänstledig därifrån och jobbade bara 25% på skolan. Det blev kollega Ulf som fick möta den unge och ivrige. Här skulle tränas!!! Som en del vet gör vi en hel del tester för att se att den träning våra elever gör också ger önskad utveckling. Till en början var Daniel långt efter i testerna. I staktesten på rullskidor var han 2 min efter rekordet på enbart 6-7 minuters åkning. I klassiska backtestet uppför vägen till Storkanis räckte hans tid till en 80:e plats genom tiderna bland killarna och hela 13 tjejer hade tagit sig upp snabbare. Man kan väl säga, utan överdrifter, att Daniel inte hade begåvats med många fysiska gratistalanger förutom viljan.

Nästa motgång kom redan första vintern som junior. Efter några riktigt bra uttagningslopp lämnades Daniel utanför landslaget som skulle representera Sverige vid Ungdoms-EM. I våra ögon var det en solklar feluttagnings. Daniel hade 3-0 i inbördes möten med en av de som blev uttagna. Det visade sig att en av ledarna för SSF hade uppdragit åt tränarna vid Mora skidororienteringsgymnasium att serva med resultat. De hade skickat in felaktiga resultatlistor utan att kolla och naturligtvis stirrat sig blinda på sina egna elever. Det kunde väl inte komma någon utanför den kretsen och slå sig in, eller...? Till saken hör att killen som fick åka slutade med skidororientering året efter. Snacka om fel använda resurser, eller så, med facit i hand, kanske det blev ytterligare bränsle på brasan för den som brann. Det fanns ju två vägar att gå en sådan här gång. Fly allt och ge fullständigt f-n i en sport som behandlar en så eller så ta upp kampen. När den värsta besvikelsen lagt sig blev nog målen ännu tydligare. Lösningen blev träna hårdare, mer och bättre än andra. Så här har träningsdosen sett ut från 16-20 år. För den oinvidge säger det kanske inte så mycket men man kan säga att Daniel inledde gymnasietiden med att träna betydligt under medel för en 16-åring och gick ut gymnasiet som den som tränade hårdast, mest och bäst!



Diagrammet här ovan visar på en progressiv träning som ökar år från år. Ett sorts idealförhållande. Den bygger på träningsstatistik och vi är ju många som känner till begreppet "Lögn, förbannad lögn och statistik. Det är klart att bilden ljuger lite den också. Det har funnits motgångar, och svackor i träningen också. Inte på grund av en bristande vilja och motivation, tvärt om. De "uppförsbackar" som varit tydligast är de relativt långa träningsuppehållen efter den gången då han försökte tackla ner Jokkmokksbussen i diket och en 5 veckor lång förkylning just när vi alla började åka skidor på hösten. Över en längre tid är ju sådana uppehåll försumbara men där och då känns de som oändliga. Det är då man inte får vika ner sig. Det gjorde inte Daniel och bara några månader efter den sjukdomsperioden tog han sina första internationella medaljer, guld i stafett och brons individuellt, vid Junior-VM i Österrike. Det är naturligtvis inte på grund av förkylningen som han lyckades utan trots den och med all den träning han hade genomfört de tidigare åren i ryggen.

Efter fyra år på Idrottslinjen hade Daniel ökat sin träning från 350 till 650 timmar. Han hade förbättrat sina testresultat från att ha varit en långt bak i kön till att ligga trea i staktesten endast 3 sek från täten och uppför Storkanis är bästa dam numera minuten efter. Sista året på skolan var det Daniel som hade den bästa fysiken och fick vara loket för killarna på träningarna. Efter fyra år var det dags att se sig om efter nya utmaningar. Även om Daniel också närmade sig de bästa juniorerna i längdåkning, 12:a som bäst, där alla de bästa var med, var det i skidororientering de största framgångarna kommit. Frågan var han skulle kunna hitta den bästa sparringen, de bästa läromästarna. I stort sett hela herrlandslaget i skidororientering har högskolan i Falun/Borlänge som bas för sitt idrottande. Daniel sökte sig dit, både för att studera men också för att fortsätta utvecklas mot toppen som senior. Det är nu det börjar. Nu när man blivit senior och ska möta inte bara de bästa ur sin egen årskull utan de bästa ur kanske tio årskullar.

Året innan hade jag tagit över ansvaret för landslaget i skidororientering. När det gäller elitåkarna har jag en filosofi som går ut på att om man ser positivt på konkurrens och också utsätter de bästa för den konkurrensen så kommer alla att utvecklas positivt. Förutom A-laget tog jag ut ett ungt utvecklingslag som skulle nafsas de etablerade i hälsenorna. Daniel var fortfarande junior men jag bjöd in de bästa juniorerna till våra läger på egen/klubbens bekostnad. Daniel var en av få som vågade nappa på det erbjudandet. Jag minns att de etablerade i A-laget tyckte att det hade kommit ett nyfikat energiknippe till lägren. Han sög ut det mesta ur seniorerna vad gäller träning, teknik, taktik kort sagt allt.

I samband med inträdet i senioråldern och flytten till Falun fick Daniel en "riktig" plats i utvecklingslaget tillsammans med sina stafettkamrater i guldlaget från JVM. Rapporterna från Dalarna sade att det mesta gick på räls. Det fanns alltid tuffa träningskompisar till varje pass. Han hade definitivt kommit till rätt träningsmiljö. Det visade sig direkt då det blev

landslagsuppdrag redan från första världscuptävlingen. Den tävlingen blev väl ingen succé men ytterligare en hel del kunskap och erfarenhet matades in.

I ett tidigare Grönsaksblad har berättat om den hårfina uttagning jag gjorde och att Daniel kom med till EM i Schweiz 2008. Vi vet, med facit i hand att jag inte gjorde fel vid uttagningen och att han blev 8:a i sitt första seniormästerskap. I samma artikel skrev jag också

Senare under säsongen fick Daniel förtroendet att åka i det svenska förstalaget vid en världscupstafett. Det gör att han kan titulera sig världscupsegrare då Sverige vann stafettcupen sammanlagt.

Det som inte framgår av texten att den där förstasträckan inte var någon riktig höjdare. Det gick absolut inte ta ner ivern hos Daniel före start. Redan vid startpunkten efter 100 m hade han en ledning med 125!!! Först ut i terrängen och några felåkningar senare var inte Sverige i ledningen längre, och aldrig mer. Slutresultatet blev en fjärde plats och tvång att vi skulle vinna den sista deltävlingen för att vinna totalt. Ytterligare ett exempel på en motgång, men också lärdom. Vänta och se.

Inför den här säsongen skulle vi så satsa på VM i Japan. För Daniel kunde det bli hans första senior VM och för mig skulle det bli det sista. Trots lagets framgångar tidigare år drog Skidförbundet in både min halvtidstjänst och en massa pengar. Om landslaget skulle kunna åka till Japan skulle de tvingas ställa in alla läger. Träningen skulle skötas på egen hand utan att gruppen skulle träffas och konkurrera. Nu bor ju de flesta ganska nära varandra så de fortsatte att möta varandra i samma anda som tidigare, positiv konkurrens. Daniel minskade på fotorienteringen till förmån för mer grennära skidorienteringsträning under sommaren. Allt med syfte att komma med till och prestera vid VM i Japan. Den satsningen fick en törn i mitten av sommaren då Daniel än en gång råkade ut för en trafikolycka. Den här gången blev han påkörd bakifrån i bil och fick en typ av whiplash och problem med nacken. Det blev svårt att träna den mängd som planerats. Skadan drog ut på tiden och det blev lite oroligt. När skadan började ge med sig gjorde han nog ett försök att ”träna igen” lite förlorad träningsmängd. Än en gång gick ivern och viljan före kunskap och förstånd. Därför kan man nog pricka in Daniel under rubriken Övertränad i början av hösten. Nu var han däremot klok och gjorde rätt analys. Kanske vis av tidigare småmissar. Det blev handbroms och vila som blev receptet. Allt eftersom smög han igång träningen och det var med stor spänning han inledde säsongen. Resultaten var förvånansvärt bra och kroppen svarade också bra på träningen. Det blev en massa fjärdeplatser i Sverigecupen. Det var ständigt tre gubbar som presterade lite bättre.

Jag hade som tidigare nämnts fått ”sparken” som förbundskapten. Det fanns ingen ledning för landslagsåkningarna. Jag lovade åkningarna att göra ett sista ryck och åka som ledare till NOM och VM,

Till Nordiska Mästerskapen i Orsa hade Daniel given plats bland 6 uttagna svenskar. Delad 6:a på sprinten lovade gott inför långdistansen där kanske en 13:e plats och 5:e svensk var en misräkning. Det skulle bli knivigt att ta ut ett förstalag till stafetterna då alla slog alla i kampen om den tredje platsen. Daniel låg väl inte bäst till då både Johan Granath och Martin Hammarberg åkt så bra senast. Då tjuvar Daniel till det ännu mer för mig genom att komma trea på medeldistansen. Nu stod det mellan Granath och Daniel vem som skulle få åka i förstalaget. Jag valde till slut Granath då han efter EM i S-Canf kommit in först på alla förstasträckor i både världscup och i Sverigecupens stafetter. Lite gnagde nog också Daniels förstasträcka i Bulgarien. Jag satte honom däremot på första sträckan i andralaget. Jag ville få en koll på just första sträckan inför en ev VM start. Nu blev Daniel lite förkyld under natten så det blev ingen sådan test utan vila i stället. Även här visade det sig att jag tagit ut rätt gubbe.

Johan kom in i täten och vi vann stafetten. En liten motgång för Daniel, ingen startsträcka och krasslig inför de avgörande uttagningarna till VM.

När uttagningarna skulle göras hade vi bara pengar att ta ut 3 herrar och 3 damer. Jag tvingades lämna besked till fyran och femman att de stod utanför laget men också att de inte skulle ge upp hoppet då det jobbades hårt för att få in pengar till fler åkare. Jag gjorde en chansning, som ingen på förbundet känner till. Anmälde och bokade flyg för 5 + 5 åkare. Chansade på att det skulle dyka upp friska slantar och efter SM i Sundsvall, där för övrigt Daniel åkte till sig sina första senior SM-medaljer kunde jag lämna över en VM-biljett till bl a Daniel. Han skulle få åka sprint och långdistans men stå över medeldistansen. Sverige får bara starta med 4 åkare i varje distans.

Vi åkte över till Japan en vecka i förväg, främst för att acklimatisera oss till tidszonen. Det tar ungefär en dag per tidszon för kroppen att ställa om. Japan ligger 8 zoner före oss. En annan anledning till den tidiga avresan var att testa vallor och strukturer. Efter nästan 22 timmars resande kom vi fram till Rusutsu som var VM-ort 2009. Det visade sig vara ett stort hotellkomplex för utförsåkning. Det fanns en liten by med samma namn men den var mindre än Vidsel. Vi bodde och åt kungligt i Rusutsu. Det var så vist ordnat att vi fick måltidsbiljetter som gällde på flera olika restauranter inom hotellområdet. På så sätt blev man aldrig riktigt less på maten även om jag inte åt ris några veckor efter hemkomst. Träningen och testerna gick som planerat även om vädret var lite lynnigt. Det ändrade ungefär varje kvart. Rusutsu ligger på nordön Hokkaido och inte mer än en par mil från havet. Fuktig havsluft möter kalla nordliga vindar från Ryssland. Den luften hävs upp över vulkantopparna i närheten och det faller en hel del snö. Medelsnöfallet per vinter är 18 meter!!! Snön är som potatismjöl. Tät kompakt och trots att det inte tinat något gick det att åka nästan överallt. Man sjönk bara ner ca 5-6 cm. När vi var där var det mellan 2,30-2,80 m snö. En annan egenhet med vädret var de stora omkastningarna i luftfuktighet. När det snöade hade vi normal fuktighet på ca 85% men bara en stund efter att det slutat snöa hade det sjunkit ner till våra inomhusvärden! En dag mätte vi rekordlåga 29% ca en halvtimme efter snöfallet. Lite marigt för vallarna.

Dagarna före VM inbjöds vi till öppna Hokkaidomästerskapen i SkidO. Bägge Älvsbyns representanter ställde upp på den långa banan. En av oss vann och kan titulera sig Hokkaidomästare. Så var det då dags för första distansen, sprint. Daniel som i kraft av sin internationella ranking åker i den sk röda gruppen hade ändå lite otur i lottningen och fick gå först i den gruppen. Går man senare brukar det vara uppåkt lite mer och det är lättare att ta korsningarna i hög fart. Det blev en 15:e plats i premiären mindre än en minut från medalj. Fullt godkänt. Loppets sensation var Daniels kompis från Finska Pello, junioren Olli Markus Taivainen, som knep silvret. Bäste svensk blev Peter Arnesson på en 9:e plats. En liten misräkning för oss då vi dominerat på herrsidan i över ett år. Vi fick i stället lita till damerna och de gjorde oss inte besvikna. Helene Söderlund Mora knep en bronspeng. Utvärderingen gav vid hand att vi kanske genat lite för lite. Nu var det bara att gå hem och ladda mot långdistansen.

Den går med sk masstart och gafflade banor i tre varv. Det skulle bli ett riktigt kraftprov med 25,7 km kortast åkbara väg och nästan 800 höjdmeter stigning, puh!

Vid första varvningen kom Daniel in i en fyrmannakluga som ledde tävlingen och vid den andra varvningen låg han i en andra klunga på 10:e plats. Det slutade placeringen bättre än på sprinten, 14:e. Med facit i hand skulle kanske Daniel stannat och bytt skidor vid någon av varvningarna och nyttjat fördelen av att åka på nyvallade skidor. Det var svårt att stanna och byta också i de lägen han befann sig i med bra drag i klungor. Peter Arnesson bäste svensk som

6:a. Även i dag blev det medalj för damerna och återigen var det ”Klen-Helen”, som hon kallar sig själv, som tog ytterligare ett brons efter en ryska och en tjeckiska.

Dagarna före tävlingarna hade jag fått ett litet problem på halsen. Johan Granath hade fått en liten förkylning. Vi isolerade honom snabbt och flyttade ut hans rumskamrat att bo med en av ledarna. Johan skulle åkt långdistansen men avstod och skulle i stället chansa på medeln som gick några dagar senare. Johan hade kanske normalt varit mitt förstaval till startsträckan i stafetten men nu kom allt i en annan dager. Jag stannade vid min ursprungsplan och lät Daniel vila på medeldistansen. Jag ville att han skulle vara pigg om det visade sig att förkylningen tårt för mycket på Granath. Till medeldistansen blåste det upp till storm. Jag är ganska säker på att en stugvärd i de svenska fjällen inte låtit någon åka ut i det vädret. Här stod det VM-medaljer på spel och inga reservdagar. Ut med åkarna i stormen. På herrsidan hade Peter och Erik Rost hittat tillbaka till nära nog sin bästa form. Peter låg på medaljplats fram mot näst sista kontrollen där han missar lite och det blir en slutlig 5:e plats 5 sek från medalj. Rost åker in på en fin sjunde plats trots att han körde sönder sitt kartställ redan fram mot första kontrollen. Han åkte med kartan i byxlinningen de sista kontrollerna. Det började likna ett formstarkt lag inför stafetterna bara vi kunde få in en förstasträckslöpare med bra flyt. Johan hade inte riktigt repat sig efter förkylningen och presterade en bit från normalt. Nu blev det lite trixigare. Skulle jag ta den normalt säkra förstasträckslöparen som är ur form p g a förkylning eller Daniel som presterat bättre men körde med huvudet under armen förra gången han fick chansen. Jag vet ju sedan tidigare att Daniel alltid gjort riktiga analyser efter misstag och inte upprepat samma misstag en gång till. Han har alltid vänt motgångar till något positiv nästa gång. Jag beslutade mig för att ge honom chansen på den första sträckan.

Det blev trippel Finland på medeldistansen. Taivainen tog guld. Med fyra guld på junior VM och tre medaljer på VM måste han vara den som knipit flest internationella medaljer i vår sport någonsin under samma år. Finland fick finna sig att vara favoriter i stafetten

I damklassen var det lättare. I en om möjligt ännu värre storm tog vi två medaljer. Helene uppgraderade sig till ett silver den här gången. Det närmar sig. Josefine Engström åkte in på bronsplatsen. Dessa två var självskrivna i laget. Tredje bästa svenska under VM var nygamla Marie Ohlsson(Lund) som ”comebackat” i år. Enda frågetecknet var hennes skador efter en vådlig vurpa under medeldistansen. I snöstormen åkte hon ner över en 2 meter hög driva som bildats i blåsten när hon genade över en golfbana. Blodig och med trasigt kartställ åkte hon in på en tionde plats och knep den sista platsen in i stafettlaget.



Snöstormen fortsatte under natten mot stafetterna men till start hade det mojnat och solen lyste från en klar himmel. Vallningen som tidigare dagar varit svår visade sig den här dagen vara av graden omöjlig. Daniel var den av våra åkare som kom till skidtesten först. I skidororientering får vi ju inte åka ut i terrängen och testa skidorna utan är hänvisade till en plats vid start och mål. Daniels skidor gick fint och det var inga stora problem att välja. Den här gången startade Daniel betydligt förståndigare och man såg att hans ögon var fästa på Finlands startman. Skidorna fortsatte att gå bra de första kilometrarna efter start och i utförskörningarna ner mot banans lägre partier fick Daniel ett försprång till övriga. Väl nere på golfbanorna var det som om skidorna "dog" och lag efter lag passerade. Det var stört omöjligt att hänga med. När t o m Rumäniens lag passerade beslutade sig Daniel att åka förbi utrustningskontrollen och byta skidor. I skidororientering får man lägga ut reservutrustning på en plats som markeras på kartan. Det är tillåtet att byta skidor även om de är hela. Daniel bytte och tur i oturen tog han Erik Rosts skidor som varit uppvallade till dagen före och ett före som mer liknade det som var i de lägre partierna. Daniel var nog mer än minuten efter täten som mest. Med de nya skidorna på fötterna började han ta in och innan de vände upp mot målet igen hade han kontakt. Vi som stod vid målet upplevde riktigt aldrig den dramatiken då han var med vid den radiokontroll som var när de kom ner i området och också var med i täten innan de började klättringen upp till målet igen. Dramatiken där emellan var vi lyckligtvis ovetande om. Växlingstid var beräknad till 30-31 minuter. Halvtimmen hade gått och ännu ingen förvarning. 35 min och fortfarande inga löpare. Det dröjde till nästan 40 min innan vi såg de första löparna, och då menar jag löparna. Först kommer Norges Øysten Kvaal Österbö och Daniel med Finland och Ryssland några sekunder efter. Alla springer på skidorna. Ett mellanting mellan klassisk skidåkning och löpning. Skidorna glider ingenting!

Daniel växlar tillsammans med Ryssland på andra plats 12 sek efter ledande Norge. En perfekt start för oss men vad göra åt skidorna. Daniel rapporterar att det första paret dog efter ca 10 min när han kom ner och att det andra paret hade stannat helt när han kom tillbaka upp i de högre parterna av banan. När någon rapporterar att skidorna "dör" brukar det vara p g a smuts. Hade det blåst in sot från Kina i den västliga stormen? Peter Arnesson åkte bra och skickade ut Erik Rost som tvåa ca halvminuten efter nu ledande Finland. Rost hade valt sina "kallskidor" då de gick överlägset bäst i testen och det är ett par han åkt på tidigare och litar på. Nu visade det sig att det var samma fenomen som för Daniel. Erik hade inte en chans att följa Finland och Ryssarna passerade också efter en stund. Han fick rikta in sig på att försvara bronsmedaljen. Den första till Daniel och den första i klubbens historia. Jag är säker på att det kommer fler.

Då Eriks kallt vallade skidor inte alls gick där nere valde vi att lägga om lite inför damstafetten och lägga riller, spår i belaget, för att få bort ev fukt. När Marie Ohlsson växlade som delad två tillsammans med Ryssland men efter Tjeckien tyckte hon att det var som att åka i minus 28. Olika bud från alla åkarna och ingen tid att lägga om. Vi fick lita till Josefines och Helenes åkstyrka och att inget annat lag heller hade speciellt bra skidor. Josefine åkte ikapp tjeckiskan och ifrån henne. Vi växlade 23 sek före Tjeckien och vad som var ännu bättre hela tre minuter före ryskorna. När Helene sedan passerade den andra radiokontrollen först och hade sin favoritbacke uppför kvar kändes det tryggt. Där skulle ingen kunna ta in något om hon inte åkte fel. Felåkningarna fanns inte ens i VM-drottningens tankevärd den här dagen och tjejerna kunde åka in som världsmästarinnor påhejade av bronsherrarna. Slutet gott, allting gott. Till slut fick vi höra Du gamla du fria också. Alla sjöng med och i alla möjliga och omöjliga tonarter.

Efter en uppsluppen bankett, som skidorienterarna är så kända för, började vi återresan kl 4 på morgonen. Något dygn senare trampade jag lättvallad Älvsbynö igen. Många fina minnen rikare.

Det här blev som vanligt en berättelse i längsta laget. Jag ville naturligtvis berätta om VM i Japan och Daniels och Älvsby IF:s framgångar där. Samtidigt ville jag att du som läser det här, speciellt du som är ung och i början av en ev idrottskarriär, skulle få en bild av hur början av en framgångsrik karriär kan se ut. Även om min text nästan blivit en biografi över Daniel är jag säker på att jag bara beskrivit, min bild av, starten på en framgångsrik idrottares karriär. Man behöver inte vara bäst när man tävlar i ungdomsklasserna. Man behöver inte vara i topp hela tiden under junioråren. Det räcker att man börjar minska på avståndet till de bästa. Man ska nyttja den tiden att lära sig sin idrott och skapa sin egen väg mot sina mål. Vilja, gnista motivation är den enskilt viktigaste framgångsfaktorn. Allt annat är träningsbart.

Till dig som är ung och vill satsa på din idrott vill jag med berättelsen visa att det går att satsa och nå sina mål även om du inte vinner allt som ungdom. Det går att nå sina mål med Älvsbyn som utgångspunkt och det går att nå sina mål inom Älvsby IF. Det är inte lätt och det kommer att krävas en hel del arbete. Både du och också Daniel, i sin fortsatta satsning, ska veta att Älvsbyn och föreningen kommer att stötta dig när du vill pröva att nå toppen.

Sture Norén

PS Under tiden jag skrivit detta har jag fått ett mail där det står att Svenska Skidförbundet ställer sig som garant med 10000 EURO om Norrbottensklubbarna, inklusive Älvsby IF, söker VM i skidororientering 2011. Beslut om detta kommer vi att ta i mitten av maj. En av de tilltänkta tävlingsplatserna är Älvsbyn. Jag hoppas att vi kan bjuda Daniel en möjlighet att nå fler av sina mål på hemmaplan i mars 2011 DS

Vinteraktiviteter vintern 2009

Vinteraktiviteter är som vanligt vårt medarrangörskap i Andörjan. Nästa arrangemang var Skogsmästerskapen på skidor som genomfördes under gynnsamma förhållanden vid klubbstugan 14 mars. Arrangerande skogs företag var i år SmurfitKappa. Några av klubbens ungdomar deltog med mycket bra resultat bl a kunde vi se Amanda Johansson (tävlade för Sveaskog) ta hem segern i damklassen.

Tack till alla som ställt upp och bidragit till att dessa arrangemang fungerat mycket bra.

Tävlingar

Du som vill prova på att springa någon tävling hittar tävlingsprogrammet här nedan. Tävlingsprogrammet finns också på hemsidan www.orientering.aif.nu under tävlingar där det även finns en länk till anmälan. Känner du dig inte säker på detta media kan du kontakta Bengt Nordebo som kan hjälpa dig tillrätta. Normalt går anmälningstiden för tävlingarna ut en och en halv till två veckor före aktuell tävling.

Reservation för ev ändringar

Datum	Tävling	Arrangör
Maj		
12	Sprint-Cup 1	Gammelstads IF
19	Sprint-Cup 2	Gammelstads IF
26	Sprint-Cup 3 Final	Gammelstads IF

29-31	Västerbottens 3-dagars	Skellefteå OK mfl
Juni		
6-7	Medel/Lång	Bergnäsets AIK
13-14	Jukola	Finland
15	4-kampen 1	Bergnäsets AIK
15-18	NOF-läger	Bergnäsets AIK
Juli		
4-5	Vittjärvs 2-dagars Medel/DM lång	Vittjärvs IK
19-24	O-ringen	Eksjö
Augusti		
1	Varglunken	OK Vargen
7-9	Norrlandsmästerskapen	Umeå
15-16	DM medel/DM Ultra lång	Piteå IF
22	4-kampen 2/DM stafett	Seskarö IF
29	4-kampen 3	Piteå IF
September		
5	DM sprint/DM natt	OK Renen
26	4-kampen 4/Polarnatten Natt-sprint-stafett	Älvsby IF OK

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
7			Elever från FHSK
14		Kälsberg el Kolkstrand	Karl-Erik S
Juni			
11	Klubbmatch		Arvidsjaur OK
25		Bredsel	
28	KLUBBLÄGER	NATTBERG	
Augusti			
6		Storforsen	
13			Nordebo
18	Klubbmatch		Piteå IF
28	Sprint	Älvåkra ÄIF 100 år	

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

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 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 22/6, 3/8, 10/8, 18/8 (klubbmatch), 24/8, 31/8 och 14/9 Nattavslutning

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

Breddlägret för ungdomar är i år 15-18 juni med Bergnäsets AIK 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. För mer information se vår hemsida.

Övriga sommaraktiviteter

I år har vi bokat in oss för två arrangemang på samma dag 26 september. Vi kör först 4-kampen 4 och senare en natt-sprint-stafett Polarnatten. Till detta behövs som vanligt funktionärer. Anmäl gärna till Roland (0920-816 40, 070-5410252) om ni kan hjälpa till.

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, Ann Jansson, Karl-Erik Sjöberg, Mona Brännmark, Mats Berglund, Nickan Olshäll och Gunnel Lundström.

Revisorer Östen Nilsson och Erik Jonsson


Valberedning Mona Brännmark och Marlene Westin.

Anmälningsansvarig 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.

 POSTGIROT SVERIGE	INBETALNING/GIRERING A	Kod 1
Fakturanr/Referensnr	Till postgirokonto	
	415612-1	
Övriga meddelanden	Betalmottagare (endast namn)	
Medlemsavgift 2009	Ålvsby IF Orienteringsklubb	
Vuxen 50:-	Avsändare (namn och postadress)	
Ungdom t.om 16år 20:-		
Från postgiro-/personkonto (vid girering)	Svenska kronor	öre

#

#

#04#