

ÖÖK-NYTT

Nr 3 2015



Målgång på Borås arena
Läs mer om O-ringen på sid. 4-5

Redaktionens ruta

Nästa nummer utkommer i december 2015

Välkomna med texter (gärna utan tabbar, indragningar och extra mellanslag) och med bilder. / Lars-Erik och Erik.

Nyttiga kontakter i ÖOK

Ordförande	Ola Lindgren ola.lindgren@olskog.se	0730-835062
Sekreterare	Camilla Hamberg hamberg.camilla@gmail.com	070-2696438
Kassör	Lars-Erik Gahlin le.gahlin@gmail.com	070-3507352
Arr.kom.ordf.	Marcus Amrén m.amren@gmail.com	5541787, 070-9736347
Trivselkom.	Malin Sjöblom malinsjoblom@yahoo.se	13 06 20, 070-5138081
Ungd.kom.ordf.	Britta Brännström britta.brannstrom@gmail.com	860 77, 0738-015100

Bidrag till tidningen kan skickas till: erik.willen@jgy.se

Klubbens hemsida: www.ostersundsok.se

Postgironummer: 71 95 73 – 8

Klubbadress: c/o Gahlin
Hallonvägen 7
831 62 Östersund

Ledaren

Överraskningar vid Singsjön

I början av juni arrangerade vi Ultra-lång i skogarna norr om Singsjön. Jag hade tagit på mig det roliga banläggningsjobbet. I samband med detta råkade jag ut för två överraskningar av ganska olika karaktär.

Vi hade studentfirande i familjen strax före tävlingsdagen så jag satte ut kontrollerna i god tid, på onsdagen innan tävlingshelgen. Då var det lugnt och fint i skogen, inga överraskningar av något slag. Inga nya hyggen, inga över-svämningar.

På tävlingsdagens morgon körde jag ut material till vätskekontrollerna. Då kom över-raskning nummer 1: en rastkoja och en skör-dare stod uppställda på en vändplan. Avverk-ning på gång alltså. Hade man redan börjat eller hade man bara installerat sig för kom-mande arbetsvecka? Jag försökte ringa entre-prenören, men där fanns bara telefonsvarare. Det var inte mycket att göra, en halvtimme kvar till start. Bara att hoppas på det bästa.

Efter hand visade det sig att man hade påbör-jat en slutavverkning (=ett hygge) på torsda-gen före tävlingen. Som tur var hade jag inga

kontroller på det nya hygget, men en hel del tävlande hade (förvånade antar jag) sprungit över det. Jag tror inte att tävlingen påverka-des. Men om entreprenören hade kört helg-skift hade det kunnat bli farligt, det är ett ganska långt säkerhetsavstånd runt en arbe-tande skördare. När vi körde 10-klubbs på tis-dagskvällen körde man kvällsskift, men då hade vi hunnit markera förbjudet område på kartan. Lärdomen av detta är förstås att ha bättre kommunikation med markägarna när man ordnar en lite större tävling. Det är lätt att slarva med detta, speciellt om det är många markägare inblandade.

Överraskning nummer 2 kom dagen efter täv-lingen när jag skulle ta in kontroller. Bakom ett backkrön på skogsbilvägen stod tre björ-nar, två jättesmå och en stor. Ungarna för-svann snabbt in i skogen. Honan gjorde sig ingen brådska, klev sakta av vägen och stan-nade 5 m in i skogen. Där tittade hon lugnt på mig som då hade stannat bilen. Jag kikade tillbaks och for sedan sakta därifrån. Det var ett fint björnmöte. Jag parkerade en km längre bort och fortsatte att ta in kontroller. Det kän-des helt lugnt.

Ola Lindgren

O-ringen i Borås 2015

O-ringen i Borås lockade inte så många i klubben. Bara ca 15-20 st. För oss är det ett sätt att samla familjen som numera är lite utspridd. Ida i Skara, Rasmus i Skövde och resten i Östersund. Vi hyrde ett boningshus ca 1 mil öster om Borås medan våra hyresvärdar var i släktens sommarstuga i Värmland. Det passade oss perfekt att bo rymligt, lite ute på landet och plats för hund. Dessutom hade vi luskat ut att det borde gå att cykla till etapp 3 och 4. Vi hade blivit varnade av bekanta att det brukar vara mulet och regnigt i Borås och det var det också men inte när vi orienterade. Det regnade dagen innan 1:a etappen. Det regnade på vilodagen. Det regnade mycket dagen efter den sista etappen. Det regnade på kvällar och nätter men som sagt, inte en droppe kom när vi orienterade.

1:a etappen var ca 2 mil SSV om Borås på arena Ramslätt. Det var den klart svåraste etappen. Lite märklig planering att ha den som etapp 1 kanske?. 2/3 av min bana saknade helt ledstänger eller uppfångare och kartan var mycket detaljrik men inte särskilt kuperad. Jag lyckades att springa förbi en kontroll för jag fick för mig att den hade fel nr men jag hade memorerat fel. Där försvann 5 min helt i onödan. Samma typ av fel hände vid 2:a etappen så efter det så slutade jag med memoreringar.

2:a etappen var betydligt enklare och passade mig bättre. Orienteringen gick bra. Mot slutet fanns en långsträcka med vägval. Många amatörer inklusive mig valde vänstervägval. Det alternativet var enklast rent orienteringsmässigt men var något längre och var mer kuperad. Eliten visade välja högvägvalet. Det var svårare orienteringsmässigt och innebar passage genom gröna partier men var å andra sidan flackare och kortare. Där fick man sig alltså en tankeställare efteråt. Dagen därpå var det

vilodag och vi hade egentligen tänkt åka till Skara-Sommarland men vädret satte stop för det. Det klarnade upp på kvällen så vi åkte in till centrum och tittade på när eliten sprang stadssprinten. Vi såg Jonas Leandersson passera i en vansinnigt hög fart i en lätt nedförsbacke samtidigt som han tittade på kartan.

Till 3:e och 4:e etappen kunde vi cykla även om vi ena dagen fick någon km extra för att vi inte ville köra rakt igenom tävlingsområdet som låg i sydöstra utkanten av Borås. Det var ett väldigt fint område. Medeldistansområdet var lite kuperat och ganska detaljrikt. Tyvärr var det nog här jag stukade foten. Jag kände inte av det så mycket då eller dagen därpå utan problemen kom på NM och DM. Sista etappen var till stor del uppe på en ås direkt väster om friidrottsstadion Borås Arena som var vår målgång och TC. Det jobbigaste här var promenaden upp till starten. Många höjdmeter blev det även för de i de äldsta klasserna. De höjdmetrarna passerade vi mot slutet men då nedåt förstås. Här såg man på några ställen funktionärer som jobbade som ledsagare åt de som behövde det. Jag kan tänka mig att de flesta i HD70 och äldre behövde det för jag tyckte det var på gränsen några gånger. Sammantaget tyckte jag att det var ett mycket bra arrangemang med 5 olika terränger vilket inte alltid varit fallet under de 7 O-ringar jag varit med på. Ändå ser jag fram emot Sälen nästa år av flera skäl. Vi kommer att vara fler från klubben (ca 70-80st som det ser ut nu) och då vi bor nära varandra i stugbyn så kommer vi kunna ses lite på kvällarna också. En klubbkväll och kanske tårtkalas för att ära en etappsegrare borde vi kunna åstadkomma. Dessutom så är mitt minna av Sälen från förra gången den att terrängerna var väldigt bra och roliga. Mycket kupering och lite "bråte" i skogen och lite fin fjällmiljö dessutom. /Erik W



På upploppet var farten hög

På gång i höst

Det är mycket roligt på gång nu i höst, här kommer lite info.

Vi har startat upp med träningar måndagar kl 18-19.30 på olika platser varje vecka. Storsjöskolan nu måndag 7/9.

Lördag 12/9 är det Loffelunken, Östersunds OKs årliga ungdomstävling. Ett väldigt bra tillfälle för alla barn och ungdomar att få tävla. Start från kl 11 uppe vid Frösötornet. Anmälan via Eventor eller till oss ledare på träningen 7/9.

Söndag 13/9 fortsätter helgen med Älgjakten, en stafett för 7-manna lag. Alla som kan springa en bana i sin egen åldersklass själv kan vara med, både vuxna och barn. Banorna är korta. Här kraftsamlar ÖOK och vill ställa upp med många lag, anmäl på mail till britta.brannstrom@gmail.com senast fredag 4/9 så sätter jag i hop fina lag.

9-11/10 har Jämtland ett gemensamt lag på 25-manna kavlen i Stockholm. Det går gemensam buss och boende på vandrarhem, riktigt skoj. Anmälan till Niclas Lidström, lid@live.se.

Höstens stora final, Daladubbeln, 16-18/10 Vi åker med så många barn, ungdomar och föräldrar som möjligt till Falun. Helgen består av en tvåmanna stafett på lördag och en patrulltävling för barnen och öppna banor för de vuxna. Vi sätter ihop par så att så många som möjligt kan springa. Helgen innehåller bussresa med frågesport-VM, gemensamt boende på skola, tävlingar, måltider, maskeradtävling och disco för de som orkar. Gör en intresseanmälan till britta.brannstrom@gmail.com senast tisdag 29/9.

Våra arrangemang under hösten

ÖOK Nattserie 1	2015-09-11		Fam Oredsson Fam Ågren
Loffelunken	2015-09-12	Östberget	Marcus A, TL Johan H, Ulf L BL
ÖOK Nattserie 2	2015-09-15		Fam Hedman Fam Dahlgren
ÖOK Nattserie 3	2015-09-22		Fam Hamberg Fam A Ringwall
ParkO H1	2015-09-27		Torgny P L-E gahlin
ParkO H2	2015-10-04		Torgny P L-E Gahlin
ÖOK Nattserie 4	2015-10-06		Tomas Björk Patrik Sjödin
KM ÖOK	2015-11-07		

Häng med till Stockholm och spring 25-manna

Lördag 10 oktober: 25-manna kaveln

Söndag 11 oktober: 25-manna korten – 11 oktober

Vill ni följa med på en häftig upplevelse som samtidigt kan ses som en avslutning på en lång och härlig orienteringssäsong?

Vi har nu cirka 18 löpare klara och behöver flera för att få till ett slagkraftigt lag..

Vi arrangerar tillsammans en resa till Stockholm för att delta i 25-mannakaveln och 25-manna korten.

Boende kommer att ske på B&B i Åkersberga. Möjlighet finns för både hårt underlag och mjuka sängar. Frukost serveras på B&B på lördag morgon och söndag morgon.

Avresa Östersund: fredag 9 oktober kl. 12.00

Ankomst Stockholm: fredag 9 oktober kl. 20.00

Hemresa från Stockholm: söndag 11 oktober kl. 14.00

Hemkomst Östersund: söndag 11 oktober kl. 21.00

Skicka in er intresseanmälan till Niclas Lidström

Mail: lidas@live.se Tele: 0708-100 666

Skriv där vilken klubb och vilken klass som du springer och vilken sträcka som du önskar att springa på 25-manna.

Tävlingsarena:

Lövsättra i Vallentuna kommun c:a 25 km norr om Stockholms centrum.

Start och beräknad målgång. Gemensam start kl. 9:00 och segrande lag beräknas i mål runt kl. 14:00. Omstart kl. 16:00.

I laget får ingå max 9 stycken H21-39 och minst 7 stycken damer ska ingå. Av damerna skall minst en vara upp till D14 eller D45 och äldre och minst en vara upp till D18 eller D35 och äldre. Dessutom ska minst en HD16 eller yngre finnas med i laget.

Anmäl dig omgående till Niclas Lidström, Frösö IF:

mail: lidas@live.se

Tele: 0708-100 666

Mer information på: www.25manna.nu

Norrlandsmästerskapen i Sollefteå 7-9 augusti

Det här var mitt andra Norrlandsmästerskap, i fjol sprang jag öppna banor så i år kändes det mer på riktigt (om öppna banor är mindre på riktigt kan ju diskuteras). Helgen var riktigt trevlig, vädret var strålande, stort startfält, utmanande orientering. Deltagandet från ÖOK var bra, 30-40 startande på de olika etapperna. Som vanligt på orientstävlingar så är stämningen god och alla gör sitt bästa. Som gammal lagidrottare där man aldrig umgås mellan åldersgrupperna så tycker jag det är härligt när alla från knatten till pensionären kan möta elitlöparen i skogen.

Helgen började med sprint på fredagskvällen. Det var en sprint med två rätt olika delar, början av banan låg i ett skogsparti med mycket stigar och avslutningen var på Nipans gamla kasernområde med mer vanlig ”springa-runt-hus”. Första delen var svårare än de sprintar jag tidigare sprungit och som tur var hade jag tagit med kompassen, det blev trots det ett par stora missar i början. Vid sprinten uppkom även helgens båda arrangörsmisar (som jag märkte av). Det hade blivit ett feltryck på definitionerna så de fick plockas bort efter en stund. Vi fick även fel målgångstider eftersom starttiderna inte hade blivit rätt registrerade, vilket även gjorde att de slutgiltiga resultaten kom först på lördagen.

Helgens lång- och medeldistanser gick två mil öster om Sollefteå. Ett område med få stigar eller för mig andra tydliga punkter i terrängen. Det blev jag varse om innan start på lördagen tack vare några klubbkamrater samt övriga deltagare som hann gå i mål innan jag startade. Därför bestämde jag mig för att sänka farten och öva mig på noggrann kompassorientering vilket ledde till att jag inte

gjorde några större misstag. Efter medeldistansen var det många som tyckte att de gula fälten på kartan (öppen mark) var svåra att hitta. Det kändes som att alla inte fanns med på kartan.

I söndagens långdistans var delsträckorna längre och jag blev tvungen att ändra min taktik. Att bara ta ut en kompassriktning och stega (och hoppas på det bästa!!) kändes för riskabelt. Nu försökte jag istället orientera efter terrängen och komma närmare kontrollerna innan jag gick på kompass. Detta gick skapligt förutom en delsträcka där jag var på väg ut från kartan, men upptäckte det i sista stund och kunde turligt ändra kurs och hitta kontrollen. Under söndagen var det många som kämpade både länge och väl.

Under lördagskvällen anordnades även en kamratmiddag som vi dock hade missat att boka in. Istället gjorde vi det vi ofta gör när vi är på tävling på nya platser, vilket är att passa på att se oss omkring i omgivningen. Så lördagens eftermiddag/kväll ägnades åt en tur upp längs Ångermanälven med besök vid hållristningarna i Nämforsen, där det också finns en häftig järnvägsbro i stål samt ett antal vattenkraftverk. Vi stannade även på Myhregården I Resele (2,5 mil från Sollefteå). Där har ett par en sommarrestaurang på sin gård alldeles vid älven. Det serverades bland annat en grillbuffé, som verkade uppskattad eftersom så många hade hittat dit ut. Kul att det går att driva ett sådant ställe även i glesbygd! Myhregården är väl värt ett stopp om man har vägarna förbi. Nästa års NM går av stapeln i Lycksele och jag hoppas att vi ses där!

//Joakim Stenvall



TC-bild från lördagens medeldistans

NORRLANDSMÄSTERSKAPEN

Norrlandsmästerskapen i början av augusti var en jätterolig upplevelse. Det var tre tävlingar i Sollefteå. Första dagen var det sprint, andra dagen medel och sista dagen var det långdistans. På sprinten var det ganska platt och lätt-sprunget, men de andra dagarna var det mer

kuperat. Vi lekte självklart också massor av lekar mellan tävlingarna. Tack till Malin som ordnade att vi i klubben fick bo i Ruif-stugan! Det var en upplevelse att ha varit med.
/Greta Blücher

Var har Ida tagit vägen?

Sommaren 2014 bestämde jag mig för att flytta från Jämtland. Anledningarna var många; jag kände ett starkt behov av att få stå på egna ben, jag ville se och uppleva något annat, jag ville orientera mer och mot bättre motstånd, jag behövde byta luft och få "starta om från början". Jag tillbringade sommaren i min lillebrors studentlägenhet i Skövde och började smått leta efter eget boende. Skara låg inom rimligt avstånd för att titta på lägenhet och prismässigt så passade det vad jag hade i mitt sparkapital. I mitten på augusti gick flyttlasset till mitt nya hem. Väl på plats, med alla pengar spenderade, började nästa äventyr; att hitta ett jobb. Det blev till en början som förskolevikarie i Skövde kommun, men det var ganska jobbigt att pendla (att jag inte jobbade med det i Skara är en annan historia) och letade jobb i Skara. Sökte för sökandes skull på MC Donalds vilket jag senare även fick. Där började jag i slutet på oktober 2014 och är än så länge kvar. Blev snabbt glatt överraskad av hur roligt jobbet var, det passade verkligen mig att göra många saker samtidigt i ett riktigt högt tempo, att hålla reda på ett tiotals saker samtidigt och att dessutom hinna vara trevlig mot gäster m.m. Sedan var arbetskamraterna riktigt trevliga vilket blev en annan fördel. Lönen kan jag inte heller klaga på. När jag går hem för dagen är allt klart, jag har inget pappersarbete eller annat som jag behöver ta hem. Precis vad jag behövde!

Under vintern och våren började fler saker falla på plats som inte alls fungerade i Östersund (fast jag fattade inte då att jag inte mådde bra). Sakta men säkert kände jag hur en trötthet försvann från mitt huvud, jag slapp de jobbiga förkylningarna jag jämt drog på mig, jag lyckades hantera mitt "sockerberoende" och min sviktande motivation blev allt mer stabil till att komma upp i topp. Troligtvis är

det den kombinationen som gör att jag orkar träna så mycket mer än förut, att jag springer så mycket fortare än förut, att jag har fått så mycket bättre orienteringsresultat! Dessutom är det en fördel att "orienteringssäsongen" aldrig tar slut. Vad sägs om nattorientering 6 dagar före julafton tillsammans med 100 andra orienterare? Eller medeldistans 4 april i T-shirt?

Typ så har det rullat på och resultaten har blivit bättre och bättre desto längre tiden har gått. Den 20 maj fick jag ögonen på mig, då det var Skaraborgsmästerskap i Sprint. Egentligen var det ingen märkvärdig tävling, en inofficiell distriktstävling för ett område som inte längre finns kvar, bara tävlingarna har överlevt. Tre stycken anmälda i D21 varav en var Sara Hagström från Falköpings AIK OK (och vet ni inte vem det är så behöver ni definitivt läsa på om Sverigeeliten inom orientering). Jaha, tänkte jag, då får man se hur långt man är efter henne. Fast jag valde ändå att springa på allt vad jag hade, och fort kände jag att det gick. Orienteringen flöt på bra och benen hade mycket att ge, hann med en vurpa på slutet dessutom. Och jag vann!!! Med 10 sekunder!!! Okej, Sara kanske inte sprang allt hon hade, men ändå, att det var möjligt!!! I min föreställningsvärld kan dessa elitlöpare hoppa runt på kryckor och ändå vara snabbare. Men det stämmer tydligen inte, lärde jag mig då.

Fem dagar tog det innan jag fick ett meddelande jag knappt ens hade vågat drömma om. Det stod:

"Inte funderat på Falköpings AIK:s damelitgäng? Du skulle vara mycket välkommen!"

Elit? Jag? I samma gäng som Sara och några andra bra löpare jag träffat och mött på tävlingar? Bara tanken på att någon lagt märke

till mig gjorde att jag hoppade runt i flera timmar av lycka och visste inte riktigt var jag skulle ta vägen. Var skulle detta kunna sluta? Så under sommaren har ledarna hållit ett extra öga på mig och när jag i början på augusti gjorde min "officiella ansökan" var jag rätt nervös.

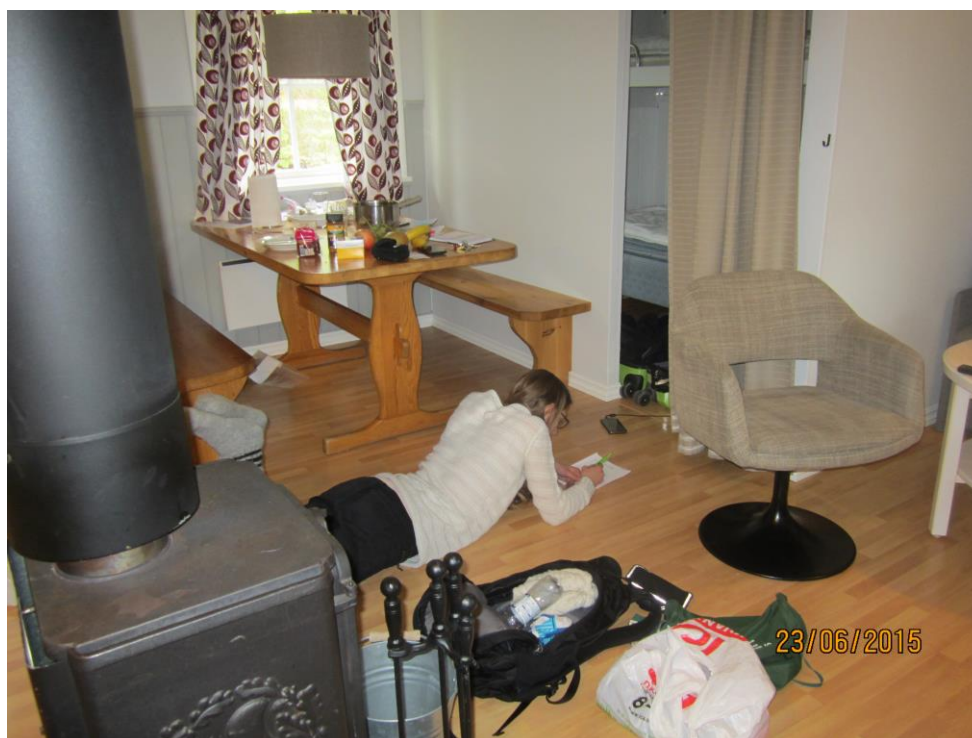
Hade jag sprungit tillräckligt bra att dem kände att det fanns ekonomi att ta in en till? Lång väntan, men två veckor senare fick jag beskedet: Jag kom med!!

Så efter nyår lämnar jag er, min moderklubb, för att ge mig ut på nya äventyr. Nu ska jag börja satsa på riktigt, testa hur bra jag kan bli. Få springa stafetter i ett fantastiskt lag, åka på

SM tillsammans med skitduktiga tjejer. Låta livet till stor del kretsa kring träning och tävling. Hjälp vad jag drömt om detta! Och faktiskt gett upp drömmen ett tag då jag inte trodde att jag var personen som kunde vara disciplinerad nog och orka träning dag ut och dag in. Men det går, med rätt förutsättningar går det riktigt bra! I skrivandets stund har jag precis avslutat Västergötlands DM-helg med 2:a plats i både Sprint och Långdistans. Falköping har nog gjort ett bra kap!

Så nu ska jag leva min efterlängtrade dröm...

/Ida W



Ida Willen analyserar efter en av etapperna i Idre

Idre 3-dagars

Jag var ledig några dagar i slutet på juni och såg att det passade in bra med tävlingarna Idre 3-dagars uppe i dalafjällen. Efter att ha pratat med mina föräldrar fick jag dem att också hänga på. Jag kom söder ifrån och mamma och pappa från Östersund och vi möttes upp i Sveg innan vi for iväg till Idre under måndagskvällen.

Idre 3-dagars är ett gäng tävlingar som vuxit genom åren och som man nu kan komplettera med både Fjäll-sprint och Fjällorientering innan huvudtävlingarna drar igång. Idreveckan arrangeras av Kart-Bosse, tävlingsledare, banläggare, you name it... Vem är denna "Kart-Bosse"? Någon som vet? Han är i alla fall en hejare på att skriva finurliga blogginlägg på sin hemsida:

"Jag vill inte klaga över den sista veckans väder här i Idrefjällen. Jag ser det i stället som en bra, utmanande långdistansbana i orientering; omväxlande och krävande. En bra långdistansbana skall göra ont.

När vädret i lördags var som bäst, bestod det av långsträckor med hällande strilregn. Sedan friskade vinden stundtals i och slagregn överöste mig i häftiga störtskurar. Nya långsträckor med strilregn för att knäcka mig och

få mig ur rytm, bryta och gå hem. När det inte hjälpte, kastade Vädret in orienteringsintensiva kortsträckor med ömsom smattande hagelskurar och ömsom korta snöfall.

Jag hörde Kung Bores mullrande skratt när han i maj månads sista skälvande timmar där i fjärran färgade Nipfjället vitt av snö. Han hade riktigt roligt.

Lördagen var en dag då jag gick ut i fjällterrängen som Kart-Bosse men kom tillbaka som en dränkt katt.

Men på prisutdelningen igår fick jag belöning, för solen tittade fram en stund och jag kunde ta en bild från Gränjesvåle's sprintiga orienteringslandskap."

Men nog om honom och tillbaka till tävlingarna. Etapp 1 var långdistans med TC precis vid en sjö och med orienteringen i en sluttning upp mot fjället. Jag lyckades göra en härlig krok till första kontrollen och låg sist i klassen D 21. Andra kontrollen var en rejäl långsträcka ut i ingenstans. På vägen skulle du passera ett oräkneligt antal åsar och sänkor

och bäckar. Kompassen stämde bra och jag kom nästan rakt på kontrollen. Därefter sprang jag allt vad jag kunde och plockade placeringar, och med 2 sträcksegrar och ytterligare 3 topp-3 placeringar lyckades jag plocka 16 placeringar och slutade på en 10:e plats. Jag var rätt nöjd för det var verkligen ett svårt område, kanske det svåraste jag sprungit! Pappa tog sig också runt efter att ha kämpa sig runt på 1 h och 45 min. Mamma däremot tog första kontrollen på en bra tid men irrade bort sig på långsträckan efteråt. Efter att ha snurrat runt i säkert en timma, hittat föremål som inte alls fanns med på kartan lyckades hon äntligen läsa in sig in sig. Då befann hon sig mellan starten och kontroll 1, alltså längre från kontroll 2 än hon var när hon började bege sig mot den. Reflektionerna efteråt talar om att hon troligtvis var utanför kartan. Stugan hon hittade gick dock inte att hitta när vi tittade på satellitbilder från olika kart-sidor. Så var hon varit är ännu inte löst. Det roliga var i alla fall att hon hittade tillbaka till bilen. Pappa däremot som klarat sin bana gick åt helt fel håll och vi fick plocka upp honom längs vägen. Andra etappen hade start och mål uppe på kalfjället men banan gick nere i skogen. Om går-

dagens bana vara svår så var det ingenting mot denna etapp. Efter första kontrollen, en liten sänkan på en näsa och inte alls svår bara lurig, låg jag på en 21:a plats. Vid tredje kontrollen låg jag däremot på en 5:e plats totalt, det bomrades med andra och hejvillt i skogen. Det var precis vad jag gjorde till resterande kontroller och var rätt missnöjd i mål. Men det var ändå kul att springa en riktigt svår bana, inte ofta det händer längre! Mamma lyckades bättre idag och klarade alla kontroller förutom en, så 11 av 12 rätt med andra ord! Pappa orienterade ungefär lika illa som jag själv.

Trots det så var vi ändå glada när vi åkte tillbaka mot Östersund (vi hann inte springa 3:e etappen). Terrängen var härlig, stugorna mysiga och vi fick gå på en föreläsning av Tove Alexandersson vilket var mycket inspirerande. Det är sällan man får en sådan orienteringsteknisk utmaning och både jag, mamma och pappa gillar utmaningar. Nu har vi testat på detta, och är klokare och mer erfarna till nästa år!

/Ida W

Veteran-VM

Sommarens veteran-VM gick i direkt anslutning till O-ringen i Borås. Vi hade en dag på oss att förflytta oss till Göteborg och installera oss på Lisebergsbyns camping innan tävlingarna drog igång.

Drygt 3000 löpare mellan 35 och 95 år var anmälda. Gunnar Hedberg, Ingeborg Danielsson, Tom Brantheim och Karin Walltin var de ÖOK-are som skulle springa.

Det var som det brukar två sprinttävlingar först. De gick båda i Eriks-bergsområdet. Det var där skeppsvarven låg för ett antal år sedan. Många nya hyreshus har nu byggts i hamnen och ovanför den.

Vi tog en båt över Göta älv och såg när vi närmade oss hamnen folk springa åt olika håll på gångvägar framför en större bergsknalle. Vi kände oss förväntansfulla och lite pirriga. Man vet ju hur hetsigt det kan vara att springa sprint. Tyvärr var jag (Karin) lite väl taggad så jag tappade bort mig mellan alla husen. Jag kom långt ner i resultatlistan och hamnade i B-final. Tom var nöjd med sitt lopp och kom också till B-final.

Konkurrensen är mycket hårdare i hans klass. Det fanns både A-, B-, C- och D-final i H65. Nästa dag var det final, då var jag inte så stressad så allt flöt på väldigt bra.

Vi var i Eriksberg även den här dagen med samma målplats men det mesta av loppet var på en annan del av kartan. Både Tom och jag ledde våra lopp när vi hade gått i mål och jag blev till slut 2:a och Tom 18:e.

Det var vilodag efter de här tävlingarna. Ingeborg, Tom, Stina och jag åkte ut i Göteborgs södra skärgård tillsammans med Marianne Åhlström och Helene Wikner, OK Storsjön. Vi hade en härlig dag ute på öarna när vi vandrade och åkte båt emellan.

Det var hela tiden hotande regn så på kvällen åkte vi och satte upp vårt klubbttält under det

att det blixtrade och åskan bullrade och regnet öste ner. Det blev en bra samlingsplats för alla jämtar, vänner och bekanta.

Delsjöområdets friluftsområde var platsen för långdistanskvalen. Vi hade fått höra att det är ett klurigt område att orientera i. Det kan jag nog hålla med om. Jag var noga och orienteringen gick bra de första tre kontrollerna men nära fyran såg jag en kontroll som jag måste kolla! Tänk att man aldrig lär sig! Jag skulle förstås ha hållit min plan och fortsatt en bit till. Många minuter gick innan jag hittade rätt. Sen missade jag nästa också när jag skulle ta igen tid. Efter det gick det bra men tiden var på tok för lång. Tom var missnöjd också för han hade missat första kontrollen och sprang för långt. Han tyckte att han skulle ha haft en bättre sista säkra. Det var lite diffust i terrängen. Sen hade orienteringen stämt bra.

Nästa dag var samlingen på samma ställe men vi sprang väster om går-dagens tävling. Terrängen var som småskuren med många små sänkor och stup. Min klass liksom många andra hade ett vägval på en långsträcka. Det var kul tyckte jag. Man fick verkligen tänka till. Det fanns faktiskt tre möjliga val. Det är inte ofta som det händer. Jag var nöjd med mitt val. Den här dagen gick allt mycket bättre och placeringen var bra. Även Tom var mycket nöjd med sitt lopp och lyckades ta sig till B-final (det var A-, B-, C-, D- och E-final i H65).

Trots första dagens missar hade jag chans på att komma till A-final. Det hade varit kul men tyvärr så gick gränsen precis före mig så jag fick starta sist i B-finalen eftersom det är omvänd startordning. Det var en lång väntan på att få starta och svårt att riktigt fokusera. Jag bommade tyvärr ganska mycket. Det kändes att det var den 10:e tävlingsdagen på 2 veckor.

Terrängen och banorna var jättefina. Tom kände också av alla tävlingar innan och sprang dåligt i finalen. Roligt var det i alla fall att ha

träffat alla orienteringsvänner och andra o-bekanta.

Karin Walltin

Startavgifter och hyra av SI-pinne

Styrelsen vill fortfarande att anmälningar och betalningar till tävlingar går till enligt tidigare, förutom att avgifter betalas till ÖOK i samband med att tävling genomförs.

- * SI-hyra: Ungdomar får låna SI-pinne av föreningen. I nödfall betalar klubben pinnhyra. Vuxna och juniorer betalar själv sin pinnhyra.
- * Anmälningavgifter: Ungdomar och juniorer får sin anmälningavgift betald av klubben förutom till semestertävlingar, som O-ringen. Vuxna betalar sin anmälningavgift själv till tävlingar utanför länet samt träningstävlingar i länet, förutom ev klubbhelg (som bestäms av styrelsen).
- * Efteranmälningavgifter: Vuxna betalar själva eventuella efteranmälningavgifter.

Ungdom = upp till och med HD16, juniorer = HD17-20 och vuxna = HD21 och uppåt

Naturpass

Fortfarande finns Naturpasskontroller ute i följande områden:

Odensala/Spikbodarna, Torvalla och Lägden-området

Nya medlemmar

Ellen , Irma, Tomas, Ulrika Östberg

Vilda Larsson Magnusson

Bo Svedskog

Helen Bahrd

Hanna Sunnerheim

Välkommna!

Protokoll från styrelsemöte Östersunds OK 2015-08-26 Frösön

Närvarande: Ola Lindgren, Lars-Erik Gahlin, Britta Brännström, Marcus Amrén, Camilla Hamberg.

1. Mötet öppnades

2. Val av mötesordförande och protokolljusterare

Ola ordförande, Marcus justerar, Camilla sekreterare.

3. Föregående protokoll: Inga synpunkter på föregående protokoll.

4. Inkommen post: Många fakturor har kommit in under sommaren, en hel del administration runt dessa. LOK-stöd har beviljats. Niclas Lidström syr ihop en resa till 25-manna i år, han har skickat ut inbjudan via mail och anmälan görs direkt till Niclas. Styrelsen tänker sig att ÖOK betalar klubbens andel av anmälningsavgifterna till 25manna-kavlen och kanske bidrar till resan, men en egenavgift kommer att tas för resa och logi. Hur stor egenavgiften blir beslutas när kostnaderna är kända. För 25manna-korten på följande söndag används vanlig betalningsprincip, dvs ungdomar och juniorer får tävlingsavgiften betald av klubben och vuxna betalar själva.

5. Klubbens ekonomi: Ekonomin är god. Dagserierna har dragit in 8 tkr och vi har fått in 33 tkr i medlemsavgifter hittills i år. Ett antal medlemmars startavgifter är ej inbetalda, ett mail har gått ut till samtliga medlemmar som påminnelse.

6. Styrelsens verksamhet: Inget särskild att berätta.

7. Ungdomskommitténs verksamhet: Ungdomsträningarna startades i måndags, 24 augusti. Även i höst ska träningarna hållas på olika ställen.

Kommittén satsar på Dala-dubbeln som avslutning i oktober. Då står klubben för bussresa och anmälningsavgifter för ungdomarna. En egenavgift kommer att tas som ska täcka mat och logi.

Ett gäng ungdomar åker på USM i Sundsvall, då betalar förbundet tillhörande kostnader för resa och boende.

8. Arrangemangskommitténs verksamhet: Rannäsendagarna är nu genomförda, tre tillfällen har körts och totalt har det kommit ca 200 startande.

Loffelunken hålls uppe på Frösöberget den 12 september, anmälningar har börjat komma in på Eventor. Storsjöbadet är tyvärr stängt, så istället för att bjuda på badentré som tidigare år, erbjuds ungdomarna HD10-16 på entré till Boda Borg på kvällen efter tävlingen.

Marcus har gjort en lista på funktionärer för alla kvällstävlingar och skickat ut listan till dessa.

Anmälningar till Älgjakten behöver samlas in för att kunna anmäla rätt antal lag. Britta samlar in anmälningar och vi informerar via hemsidan och medlemsmail.

Gunnar Hedberg har annonserat att han på sikt vill avsäga sig sin roll som tävlingsledare för Vålådalens 3-dagars, men ställer upp som tävlingsledare även nästa år om man innan arrangemanget kan utse en blivande efterträdare.

9. Övriga frågor: Golvet i klubbstugan har blivit åtgärdat.

Kranen i klubbstugans kök är trasig och behöver åtgärdas/bytas.

Stugan har varit uthyrd vid några tillfällen i sommar.

Bidrag till nästa nummer av ÖOK-nytt ska vara inne senast den sista augusti.

Ola tog upp frågan om O-ringen och vill diskutera den även på OL-tinget. Styrelsen var överens om att inför en eventuell ny ansökan,

bör man redan när man lämnar in ansökan ha utpekade ansvariga för nyckelpositioner i arrangemanget och ett mer detaljerat beslutsunderlag så att respektive klubb vet ungefärlig förväntad arbetsinsats och omfattning.

Information om årets Naturpass och länk till naturpasset.se ska läggas ut på hemsidan.

Lördag den 7 november planeras ett KM med samkväm i klubbstugan i Rannåsen.

10. Mötet avslutas: Nästa styrelsemöte hålls i Rannåsen den 21 oktober kl 18.30.

Innehåll nr 3 2015

3	Ledaren
4 – 5	O-ringen Borås
6	På gång i höst
7	Inför 25-manna
8 – 9	NM i Sollefteå
10 – 13	Lite om Idre och Ida W
14	Veteran VM
15	Startavgifter
16	Nya medlemmar
17 – 18	Protokoll

Härlig Höst