



ÄLGPASSET NR:54

Nov 2004

Det är härligt med våra ungdomar..



Bild från avslutningen för våra ungdomskurser.

DALADUBBELN 2004

Helgen 16-17 oktober bar det av till Korsnäs för Daladubbeln 2004

Vi som åkte var Tobias K, Jacob W, Marcus W, W, Henrik J, Mathias C, Fredrik B, Helena J, A, Ann B, Vesa K och Jeanette.



Joachim
Charlotte

Alla ungdomar gjorde en bra insats under helgen. Men jag skulle vilja lyfta fram 2 grabbar som överträffade både sina och mina förväntningar.

Tobias och Jacob hamnade på en slutlig 39:e plats efter att under söndagen placerat sig som 29:de lag bland ca 100 startande lag. Bästa Värmlandspatrull i H12 under söndagen.

Totalt

H18

Henrik Jonsson OK Älgen / Mathias Carling OK Älgen 1:48:22 (37) Felst.

H14

34 Albin Larslin OK Djerf / Marcus Westberg OK Älgen 46:47 (37) 1:03:06 (43) 1:49:53

64 Erik Kvarnström Kils OK / Fredrik Björnlod OK Älgen 56:42 (68) 1:09:54 (66) 2:06:36

H12

39 Jacob Wessmark OK Älgen / Tobias Katvala OK Älgen 44:02 (50) 47:22 (29) 1:31:24

D16

76 Charlotte Andersson OK Älgen/Helena Jonsson OK Älgen 1:52:11 (80) 1:55:34 (79) 3:47:45

Öppen 3

42 Joachim Wessmark OK Älgen 1:55:16

43 Ann Bergström OK Älgen 1:55:17

Vid pennan Jeanette

Dala Dubbeln 2005

Nästa års Dala Dubbel kommer att genomföras 15 - 16 oktober och är ett samarrangemang mellan Karlsbyhedens IK och Grycksbo IF Orientering.

Tävlingsplats: Tansvallen vid Grycksbo 2 mil norr Falun.



RESULTATLISTA TROLLKAVLEN 12/6- 2004

Plac	Sträcka	Namn	Banlängd (km)	Löptid	Km tid	Starttid	Växlings plac	Växlingstid
1	Str 1	Jeanette Carlsson	3,910	00:40:50	00:10:27	09:37:22	3	10:18:12
	Str 2	Mona Fingalsson	2,300	00:20:19	00:08:50	10:18:12	2	10:38:31
	Str 3	Alexander Westberg	7,340	01:09:16	00:09:26	10:38:31	1	11:47:47
			13,550	02:10:25	00:09:37			11:47:47
2	Str 1	Fredrik Nordström	3,910	00:22:12	00:05:41	10:20:48	8	10:43:00
	Str 2	Roger Olsson	2,300	00:20:16	00:08:49	10:43:00	7	11:03:16
	Str 3	Fredrik Nordström	7,340	00:46:00	00:06:16	11:03:16	2	11:49:16
			13,550	01:28:28	00:06:32			11:49:16
3	Str 1	Hans Persson	3,910	00:31:54	00:08:10	09:45:53	2	10:17:47
	Str 2	Olle Nordström	2,300	00:22:26	00:09:45	10:17:47	3	10:40:13
	Str 3	Conny Gunnarsson	7,340	01:10:11	00:09:34	10:40:13	3	11:50:24
			13,550	02:04:31	00:09:11			11:50:24
4	Str 1	Lottie Lindh	3,910	00:36:26	00:09:19	09:47:27	4	10:23:53
	Str 2	Jesper Lindh	2,300	00:30:01	00:13:03	10:23:53	5	10:53:54
	Str 3	Mikael Tallberg	7,340	01:02:01	00:08:27	10:53:54	4	11:55:55
			13,550	02:08:28	00:09:29			11:55:55
5	Str 1	Sofia Rolén	3,910	00:34:43	00:08:53	10:04:28	7	10:39:11
	Str 2	Harriet Rolén	2,300	00:27:12	00:11:50	10:39:11	8	11:06:23
	Str 3	Fredrik Ekström	7,340	00:54:57	00:07:29	11:06:23	5	12:01:20
			13,550	01:56:52	00:08:37			12:01:20
6	Str 1	Anna Eriksson	3,910	00:43:53	00:11:13	09:40:07	5	10:24:00
	Str 2	Oskar Eriksson	2,300	00:35:15	00:15:20	10:24:00	6	10:59:15
	Str 3	Stefan Eriksson	7,340	01:03:14	00:08:37	10:59:15	6	12:02:29
			13,550	02:22:22	00:10:30			12:02:29
7	Str 1	Mathias Carling	3,910	00:47:40	00:12:11	09:37:51	6	10:25:31
	Str 2	Tobias Katvala	2,300	00:26:01	00:11:19	10:25:31	4	10:51:32
	Str 3	Henrik Jonsson	7,340	01:24:35	00:11:31	10:51:32	7	12:16:07
			13,550	02:38:16	00:11:41			12:16:07
8	Str 1	Charlotte Andersson	3,910	00:42:52	00:10:58	09:30:00	1	10:12:52
	Str 2	Jacob Wessmark	2,300	00:18:16	00:07:57	10:12:52	1	10:31:08
	Str 3	Joachim Wessmark				10:31:08	8	Utgått
			6,210	01:01:08	00:09:51			

ÄLGPASSET HAR TRÄFFAT 2004 !



Namn : Lottis Brohede

Ålder : 26

När och hur kom du i kontakt med orientering för första gången ?

Att jag kom i kontakt med denna ädla sport beror endast på Daniel

Uppdrag i klubben genom åren och Just Nu !?

Jo jag skulle vara pris ansvarig till en tävling som aldrig blev av, sedan har nog Jag och Sofia R gett oss in på ngt vi inte riktigt vet vad det betyder..... ☺

Jobbar med ?

I vanliga fall som Församlingsassistent fast just nu som Vik. Församlingspedagog. Båda tjänsterna innebär att jag jobbar i Västerstands kyrkan i Karlstad. Ansvara för verksamheten riktad mot barn och ungdomar mellan 6 och konfirmations åldern.

Favoritmat ?

Det mesta som innehåller kött gärna med taco smak, kyckling är inte heller fel!

Favoritfordon?

Min blå Peugeot

Senast lästa bok?

För tusende gången av Ulrika Olsson

Speciellt orienteringsminne ?

Min 2:a placering i min absolut första orienteringstävling. Morokulien två dagars, klass D17N

Andra fritidsintressen är ?

Måla, rita och bara slappa...

Nästa orienteringsinsats blir ?

Har ingen aning när skorna kommer på nästa gång...

Treklubbsmatchen

Satt och bläddrade i gamla Älgpasset och såg en artikel i Älgpasset nr 48 som handlade om det årets treklubbsmatch. Nr 48 utkom 2001 och det var således även då Åmåls OK som stod för arrangemanget. Artikeln kan nästan skrivas av rakt upp och ner. Då, liksom i år, vann Åmål. Hälften av dem som ingick i årets lag var även med i 2001 års lag. Det som skiljer är, att vi då hade resultat på kort-korta banan vilket vi inte hade i år. Detta har dock sin naturliga förklaring, eftersom vi samma dag arrangerade Poängjakten och hade alla våra ungdomar nere vid Trulsön.

Resultat 2001	2004	
Åmåls OK	7:33:45	6:57:36
OK Älgen	9:16:32	7:41:27
Säffle OK	10:28:32	Ej fullt lag

I OK Älgens lag ingick:

Johan Nordström	Långa	46:14 (2)
Fredrik Nordström	- ” -	49:29 (3)
Fredrik Ekström	- ” -	53:24 (5)
Jan-Olov Andersson	- ” -	61:06 (9)
Conny Gunnarsson	Mellan	48:09 (7)
Sofia Rolén	- ” -	55:13 (13)
Henrik Jonsson	- ” -	56:57 (15)
Hans Persson	Korta	24:60 (1)
Gunilla Olausson	- ” -	30:03 (8)
Kjell Brinkman	- ” -	36:46 (13)

Nästa år är det vi som arrangerar, dags för revansch?

/Anna

Träningsprogram 2004/2005, version 2004-10-19

(Kontrollera datum, programmet uppdateras vid behov, se okalgen.se //Verksamhetskommittén)

SÖNDAGAR (kl. 10)* TISDAGAR/TORSDAGAR**ÖVRIGT (OBS ej hela tävlingsprogrammet!)

31/10	Karträning /JohanN	21/10	Gympa	13/11	Tyr Lång, sedan trän.träff i Karlstad(Morgan)
7/11	Karträning/JonasB	26/10	Natt-OL, Andreas	14/11	Tyr kort
13/11 (Lö)	Tyrlång+trän.träff mm/MorganT	28/10	Gympa	17/11	Kyklampen, SISUgården, Forshaga http://user.trinet.se/~tci948h/kyl.htm
21/11	Karträning/FredrikN	2/11	Ungdomsträning	1/12	Kyklampen, Klacksjön, Kil
28/11	Karträning/ConnyG	4/11	Gympa, Volleyboll	15/12	Kyklampen, Skattkärr, Mosserud
4/12 (Lö)	Karträn/SE&CG sen kickoff/mat i stugan	9/11	Ungdomsträning	29/12	Kyklampen, Tyr, Ulvsby
12/12	Karträning/ConnyG	11/11	Gympa	31/12	Sydvästracet, Conny
19/12	Karträn./Daniel,Lottis	16/11	Ungdomsträning		
24/12	Julgrötsjogg stugan 10	18/11	Gympa, Innebandy	12/1	Kyklampen, Stensta, Krhmn
2/1	Karträning/Alexander	23/11	Natt-OL, Micke	26/1	Kyklampen, Agnhammar Grums
9/1	Karträn./Fredrik,Sofia	25/11	Gympa	9/2	Kyklampen, Rud Skattkärr
16/1	Karträn./Micke,Lottie	30/11	Natt patrull, Jonas	23/2	Kyklampen, Kronoparken Tyr
23/1	Karträning/Janne	2/12	Gympa	9/3	Kyklampen, Källsåter Kil/Forshaga
30/1	Karträning/HP	7/12	Ungdomsträning	16/3	Kyklampen, Skidstugan Deje
L65/2	Karträning/MatsB	9/12	Gympa		
13/2	Karträning/JonasB	14/12	Teknik-OL, Stefan		Påsktävlingar 25-28/3
20/2	Karträning/StefanE	16/12	Gympa, Innebandy		Läger Lysekil?
27/2	Karträn./Daniel,Lottis	21/12	Frivillig träning		Danmark?
L65/3	Karträning/Lajje	28/12	Frivillig träning		Halden?
6/3	Vasaloppet/ TV-soffan eller Sälen	4/1	Frivillig träning		Tibro?
13/3	Karträning/JohanN	11/1	Ungdomsträning		
	Tisdagar: **)	13/1	Gympa		10-Mila
22/3	Trän-OL Jonsson (Agnhammar)	18/1	Ungdomsträning		Jukola
5/4	Tränings-OL SE&CG (Segmon)	20/1	Gympa		Dag-KM
12/4	Trän-OL HasseJ J-O E (Hasseldalen)	25/1	Ungdomsträning		Natt-KM
19/4	Trän-OL Andersson (Agnhammar)	27/1	Gympa		Trollkavle
26/4	Trän-OL Eskil&Olle (Agnhammar ?)	1 /2	Ungdomsträning		Trekubbssmatchen
		3/2	Gympa		5-dagars 1:a anmäl.n.stopp oktober!!
3/5	T-OL/MarcuW,TobiasK (Slottsbron)	8/2	Ungdomsträning		
		10/2	Gympa		
			Forts...		

*)Lördagar förekommer och andra tider än 10 förekommer! Se NWT o VF.

**) Se NWT o VF för Tränings-OL, annars gäller normalt Klubbstugan tisdagar och Södra skolan torsdagar.

KARTRÄNING är veckans organiserade långpass för alla som vill köra lite tuffare och de som vill ha en fin söndagstur. Man kan vara med så länge man orkar och avsluta när man vill. Lagom variant finns för ungdomar. För alla gäller att man i stort sett får klara sig på egen hand, ungdomarna får springa i en egen grupp eller enskilt men ofta utan ledare, vi lämnar dock ingen kvar i skogen och vi samöker från klubbstugan när det är möjligt. Se arrangörens annons i NWT och VF! För "10-milatruppen" gäller: Ställ in övriga aktiviteter!

TISDAGSTRÄNING I KLUBBSTUGAN Kl. 18

...är träningskvällen för alla. **Den organiserade träningen riktar sig till våra ungdomar men i de flesta fall kan alla som vill hänga på samma övningar.** Annars springer man eller går i en egen grupp eller på egen hand. Dusch och bastu samt fika sitter fint efteråt.

GYMPA: Torsdagar 19.15-20.45 Södra skolans gymnasal. Speciella aktiviteter listas ovan, i övrigt en blandning av styrketräning, smidighetsträning och bollspel. Henrik Jonsson är "nyckelpiga" och har hand om öppning/stängning.

ARRANGÖRER AV KARTRÄNING SÖNDAGAR (I några fall lördag!)

Annonsera samlingsplats i NWT o VF (sporten@nwt.se, sporten@vfb.se). De som bor utanför Grums får gärna köra "hemma hos" (eller i närheten). Ange då avresa klubbstugan (du behöver inte själv komma dit). För pass som sker på någon av Älgens kartor så är ombyte/samling normalt alltid i klubbstugan.

INGEN KONTROLLSÄTTNING Du får lägga vilken sorts träning du vill bara KARTAN är med (fotostatkopier, telefonkatalogen eller riktig karta spelar ingen roll) och betoning på långpass. Gör gärna så att det går att gena för de som inte orkar hela.

Lägg en variant för ungdomar/nybörjare. Svårighet: ju svårare desto viktigare att det finns uppfångare bakom. Tanken är att man springer minst 2 st. tillsammans så det får vara lite svårt. Den som har tid gör en halvlätt och en halvsår variant. Byt med någon om du inte kan.

ARRANGÖRER AV TRÄNING-OL Annonsera samlingsplats i NWT o VF (sporten@nwt.se, sporten@vfb.se).

Se PM för TRÄNING-OL arrangörer på www.okalgen.se/Insidan/Dokument/Tränning

NORDJYSK 2 DAGES 2005

12 og 13 marts i Tolne skov og Uggerby Klitplantage

arrangeres af

OK Vendelboerne

info: [Peter Arildsen](#)



SKA VI HIT????

GRATTIS

Till



i

Distriktsmästerskapen

2004

Dag DM

H60 Hans Persson Guld

D55 Gunilla Olausson Guld

H14 Marcus Westberg Brons

Kort DM

H10 Marcus Johansson Guld



Även ett stort GRATTIS till Marcus W som knep en silvermedalj i H14 på Lilla-VM finalen i Brandsbol



Klubbresa till Jukola 2005 i Anjalankoski 15-20 juni

Den 18-19 juni går den anrika Jukolabudkavlen i Anjalankoski, Finland. Självklart ska Älgen ha minst ett lag med både i herr och damkavlen. Eftersom detta är något av det roligaste som man kan uppleva både som löpare och publik så tänkte vi att försöka ordna en klubbresa dit i sommar. Att sedan tävlingen går i Grums vänort Anjalankoski gör sedan inte saken sämre. Några av er var säkert med senast vi var där 1984.

Mycket ungefärligt program:

Onsdag 15/6 Avresa från Grums vid lunchtid till Stockholm där båten lämnar vid 17-tiden mot Helsingfors.

Torsdag 16/6 Ankomst till Helsingfors på morgonen. Ev. stannar vi några timmar i Helsingfors för att turista/shoppa innan vi åker österut. Sedan bussen mot Anjalankoski(15mil). Framme vid lunch, inkvartering i enkelt logi och sedan kanske träning eller något annat skojsigt på eftermiddagen. Samkväm på kvällen.

Fredag 17/6 Dagen före allvaret. Turista i Anjalankoski, ev. lätt träning för vissa. Kanske besök i den intilliggande ”storstaden” Kuovla för shopping. På kvällen pastaparty.

Lördag 18/6 Tävlingsdagen. Till TC i Sippola(15km) . Nu väntar ett intensivt tävlingsdygn, damstart 15.00 och herrstart 23.00. Logi i militärtält/medhavda egna tält om man nu ska/kan sova i den ljusa sommarnatten och med Älgen i täten.....

Söndag 19/6 Tävlingen avslutas på morgonen/förmiddagen. Avresa mot Helsingfors vid 12-tiden för att sedan ta båten mot Sverige 17.30. Ev. några timmar i Helsingfors innan båten går.

Måndag 20/6 Framme i Stockholm 9.30 och sedan i Grums vid 14-tiden.

Pris?

Klubben står för alla kostnader som rör bussen och tävlingskostnaderna. Det som tillkommer är då de personliga båtbiljetterna med hytter, mat och login i Anjalankoski. Här kan priserna variera med tanke på hyttstandard och logistandard i Finland. Troligtvis landar det på ca **1500 kr/person+mat**.

Resan bygger på att vi blir minst 30 personer för att det ska kännas någon mening med en stor buss. Jag vill ha en preliminär intresseanmälan snarast möjligt för att veta om jag ska gå vidare med arrangemanget.

Inresseanmälan senast(ej bindande) 17/12 till:

jonas.bergenfur@telia.com eller ring 0555-10488.

Blir vi nog många så kör vi !!!!!!! Häng med, gammal som ung på en orienteringsfest du aldrig kommer att glömma !!!!!!!!!!!!!!!

/Jonas

Terrängbeskrivning

Tävlingsarealen omfattar ca 13 kvkm varierande skogsterräng, som är sönderskuren av smärre åkerfält.. Höjdskillnaden är som högst 70 m, och de enskilda stigningarna som högst 45 m. Underlaget är i stort sett gott och hårt. Växtligheten är av olika ålder, tätheten varierar. I huvudsak är det tall- och granskog.

Banor Preliminära banlängder och tider

Jukolakavlen

Sträcka 1 13,4 - 13,6 km

Sträcka 2 11,3 - 11,5 km

Sträcka 3 14,2 - 14,4 km

Sträcka 4 7,4 - 7,5 km

Sträcka 5 7,5 - 7,6 km

Sträcka 6 9,6 - 9,7 km

Sträcka 7 15,1 - 15,2 km

Totalt 78.8 km I banlängderna ingår snitsel på 700-800 m. Gaffling på alla sträckor. Löpare i klass H 15-16 får löpa på sträckorna 4, 5 och 6, H17 och äldre på alla.

Venlakavlen

Sträcka 1 5.2 km 35 min

Sträcka 2 5.1 km 35 min

Sträcka 3 5.7 km 38 min

Sträcka 4 7.2 km 48 min

Totalt 23.2 km I banlängderna ingår snitsel på 700-800 m. Gaffling på alla sträckor. Löpare i klass D15-16 får löpa på sträckorna 1, 2 och 3, D17 och äldre på alla.

Sportidentbrickor

Styrelsen har beslutat att barn och ungdomar under 16 år kan hyra SI-brickor av klubben till en kostnad av 50 kr/år. Medlemmar över 16 år kan inför tävlingar hyra brickor för 20 kr per tillfälle.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Bowlingkväll för Älgkalvarna

Tisdagen den 9 november avbröt vi den tuffa mörka höstträningen för att spela bowling på Nöjesfabriken i Karlstad. Det visade sig att några var riktiga talanger medan andra nog tyckte att rämnorna var allt för breda och att banorna var allt för smala. Men vad gjorde det, alla hade det riktigt kul. Efter några bowlingserier åkte vi mot McDonalds för att äta lite mat innan vi åkte hem till Grums.

Vi hoppas att kvällen gav våra ungdomar lite mer inspiration till träning under resten av vintersäsongen.



www.okalgen.se

Detta är OK Älgens nya ansikte mot Internet sedan i somras. På hemsidan finns möjlighet att se alla aktiviteter som kommer att ske den närmsta tiden inom klubben och läsa om vad som har hänt.

Alla medlemmar har dessutom möjligheten att logga in på "insidan". Här finns mer information som är mer specifik för klubben.

- 3 Du kan söka i klubbens adressregister
- 3 Uppdatera din egen adressinformation
- 3 Läsa interna klubbdokumnet

Dessutom har klubben i samband med hemsidan ändrat mailadress:

webmaster@okalgen.se
(Angående hemsidan)

info@okalgen.se
(Övrigt)

Kontakta någon på adresserna ovan för att få ditt användarnamn och lösenord.
(Om du saknar mail, ring Daniel Brohede 054-83 79 36)

Frågor och svar angående hemsidan

Vem uppdaterar nyheter och aktiviteter?

Uppbyggnaden av hemsidan har gjorts med syftet att detta ska skötas av klubbens medlemmar, och det finns redan flera medlemmar i klubben som kan göra detta.

Så alla ni som är engagerade i klubbens verksamhet på ett sådant vis att ni känner till vad som händer, eller behöver få ut information om aktiviteter, skall själva kunna uppdatera hemsidan. Detta görs ganska enkelt genom att fylla i ett formulär på hemsidan. Givetvis finns även möjligheten att maila eller ringa till webbansvarig.

Så är DU är en person i klubben som kommer med nyheter, eller information om aktiviteter. Hör av dig så att även du får denna möjlighet.

Hur kommer sidan att utvecklas?

Sidan introducerades någon gång i somras, då ett minimum av funktionalitet uppnåtts. Sidan innehöll då främst möjligheten att se nyheter och aktiviteter inom klubben.

Därefter har adressregister med klubbens medlemmar tillkommit, liksom möjlighet se på interna dokument för klubben. Dessa tjänster kräver dock att du loggat in på "Insidan", och är därför inte tillgängliga för utomstående.

Framåt finns massor av idéer på fler och förbättrade tjänster för att göra sidan mer användbar. Men dessa idéer utgår främst ifrån vad jag tycker skulle vara bra att ha på hemsidan. Jag ser däremot gärna att ni skickar synpunkter, både på det som finns och det ni vill ska finnas.

Webbansvarig, OK Älgen

Daniel Brohede



ÄLGPASSET HAR TRÄFFAT 2004!

Namn : Daniel Brohede

Ålder : Otäckt nära 30...

När och hur kom du i kontakt med orientering för första gången ?

Nån gång i mitten på 80-talet, när mina föräldrar och äldre bror drog iväg mig.

Uppdrag i klubben genom åren och Just Nu !?

Aktuell som webbansvarig.

Jobbar med ?

Kanoner & Krut på Bofors Defence, med inriktning styrsystem. Det blir en hel del navigeringsarbete även i jobbet...

Favoritmat ?

En blodig tourndeo med råstekt potatis och en god pepparsås smakar alltid gott!

Favoritfordon?

Ett par VJ twister som för mig genom skogen...

Senast lästa bok?

Troligtvis nån teknisk litteratur, eller nån annan nödvändig prgrammeingsbok för klara av att skapa Älgens hemsida.

Speciellt orienteringsminne ?

Det finns många mörka minnen från 10-mila... ett av de mörkaste är nog när jag stod mitt ute i skogen med en trasig kompass. Det enda jag riktigt säkert visste då var att jag inte hade en aning om vart jag var, och i vilken riktning näsan pekade...

Andra fritidsintressen är ?

Lite diverse, ofta kopplat till friluftsliv eller sport.

Nästa orienteringsinsats ?

Troligtvis en deltävling i Kylk(l)ampen, missade starten i den första med 4 minuter.

Conny's Sydvästrace – 04

13-Års racet...

Nyårsafton 041231 är det dags igen.

För vår årliga träningstävling ,oavsett väderlek så brukar ett tjugofemtal personer söka sig till stugan på nyårsafton för att springa , gå eller bara titta på och deltaga i den avslutande fikasamlingen.

Försök locka med er alla ni känner som vill ut och röra på sig lite innan nattens fester,(Gäller alltså även icke medlemmar)

Vi ses / Conny

PM	SYDVÄSTRACET-04	
<u>Banalternativ</u>	<u>Långa banan 8,2km</u> <u>Korta banan 5,0km</u> <u>Mini banan 3,0km</u>	Öppen för alla(Herrklass) Öppen för alla(Damklass) Öppen för ungdom upp till sexton år.
<u>Nyhet !!!!</u>		(Nytt ,separerad kille och tjej klass) Samt Äldre motionärer över 60 år ! Alla skall bära nummerlapp. Utdelning i samband med Start.
<u>START</u>	Gemensam kl.10.00	
<u>Var ?</u>	OK ÄLGENS- KLUBBSTUGA	
<u>Banmarkering</u>	Ingen i fysisk mening. Man springer på gatorna i Grums med hjälp av karta eller kompis. Lättorienterat Alla brukar hitta.	
<u>Ombyte</u>	Ombyte :dusch,bastu sker i klubbstugan.	
<u>Startavgift</u>	Gratis !	
<u>Priser mm</u>	Överraskningspriser	
<u>Övrigt</u>	Segrare i dom olika klasserna SPRINGER SOM BRUKLIGT IFÖRDA LEDAR-SYDVÄSTAR..	
<u>Tävlingsledare</u> <u>Upplysningar</u>	Conny Gunnarsson 0555 - 91447	
<u>VÄLKOMNA !</u>		

F.E.M. – Fjällräven Extrem Maraton

FEM:en är en typ av fjällorientering där man förutom karta och kompass även ska bära med sig viss utrustning (såsom förstärkningsplagg, regn/vindställ, 1:a förband mm). Tävligen, som genomfördes vid Åreskutan, sker i patrullform under två dagar med gemensam start dag 1 och jaktstart dag 2. Från klubben deltog i år två lag; Sofia Rolén och Fredrik Ekström i mixed 50-klassen samt Johan och Fredrik Nordström i motsvarande herrklass.

Ettapp 1 bestod av 7 kontroller och var fågelvägen 23,6 km lång. Sofia och Fredrik kom i mål på utmärkta 4 h 13 min vilket innebar en 8:e placering av totalt 37 startande. Johan och Fredrik var i mål som 4:e lag (av 100 startande) på en tid av 3 h och 11 min.

Dag 2 var betydligt tuffare än dag 1. Denna etapp var 24,9 km, hade 14 kontroller samt innehöll betydligt mer stigningar jämfört med föregående etapp. Exempelvis var inledningen riktigt mördande då första ~2,5 km innebar ca 900 m stigning (toppen på Åreskutan). Därefter följde totalt ytterligare ca 800 m stigning. Sofia och Fredrik gjorde även dag 2 en stark insats, dock tappade de några placeringar och kom i mål som 12:e lag med en etapptid på 6 h och 15 min. Johan och Fredrik gjorde ett riktigt bra lopp och kom i mål som 3:e lag med en etapptid på 3 h och 51 min.



Bild 1: Fredrik Nordström springer förbi fotografens tält halvvägs in i etapp 2.

Johan och Fredriks tredje plats innebar priser från Primus och Fjällräven till ett värde av totalt ca 2,500 kr per person. Fredrik och Sofia gick heller inte lottlösa då de på utlottning vann ett tält från Fjällräven.



Bild 2: Sofia och Fredrik på upploppet (etapp 2).

Nästa år avgörs tävlingen i trakterna kring Kebnekaise.
Mer info om F.E.M. 2004 och 2005 finns på: www.fjallraven.se/fem/

Supportermössa!



Ny supportermössa i färgerna orange, grönt och vitt finns att köpa vid klubbstugan.

Pris 70 kr.

Klädbeställning inför 2005

Ni kan beställa:

Tävlingskläder

Nylonkläder (blus kort/lång ärm, byxa kort/lång/med snodd) 100 kr/del

Nylonkläder ny kort byxa som sitter åt vid knät 200 kr

Coolmax blus 400 kr

OL strumpa lång 100 kr

Klubben sponsrar nylonkläder, övriga kläder till självkostnadspris.

Träningskläder/Överdrag

Micro overall

Extreem overall

Pris Micro över 16 år: 500 kr första overallen, därefter c:a 900 kr, enbart jacka c:a 500 kr

Pris ungdom: 250 kr

Pris Extreem över 16 år: 600 kr första overallen, därefter c:a 950 kr, enbart jacka 550 kr

Pris ungdom: 300 kr

Klubben sponsrar första overallen till person över 16 år, därefter självkostnadspris.

Ungdomar under 16 år kan max köpa 4 sponsrade overaller totalt (inkluderar båda overallerna). Sponsring kan enbart ske var tredje år per overallstyp.

Beställningen kan göras fram till 1 januari 2005 på telefon 0555-12954 eller mail lottie.lindh@poyry.se.

Storlekar från 130 till XXL finns på kläder.

Vid för få beställningar blir det ingen leverans. Min antal nylondräkt 25 dräkter, Övrig konfektion 15 dräkter

Vi har vintermössor i lager 70 kr/mössa. Försäljning på tisdagar i stugan fram till lucia.

Ett begränsat antal träningsmössor som går ner för öronen finns också snart att köpa

150:-/st..Beställning likaså via mig Lottie.

Slutresultat Poängjakt 2004-09-02

D16:

1. Isabell Ring OK Tyr
2. Camilla Lundgren Kils OK

D14:

1. Linnea Martinsson Skattkärrs IF
2. Anna Levin OK Tyr
3. Sofia Holmberg Sisu Forshaga

D12:

1. My Martinsson Skattkärrs IF
2. Sandra Boman Deje SF
3. Nickilina Heikkilä Sisu Forshaga
4. Emilia Preisz Sisu Forshaga
5. Elin Sandahl OK Tyr
6. Viktoria Andersson Skattkärrs IF
7. *Johanna Dahllöf OK Älgen*

D10:

1. Lydia Martinsson Skattkärrs IF
2. Sanna Skoog Kils OK
3. Malin Leandersson OK Tyr
4. Anna Heikkilä Sisu Forshaga
5. Cecilia Boman Deje SF
6. Alice Arvidsson Kils OK
7. Josefin Magnusson Deje SF
8. Lovisa Martinsson Skattkärrs IF
9. Lisa Sandahl OK Tyr
10. Johanna Huatorpet Kils OK
11. Åsa Witsch Sisu Forshaga
12. Elin Johansson Skattkärrs IF

H16:

1. Jonas Leandersson OK Tyr
2. Håkan Granefelt OK Tyr
3. Oskar Österlie Skattkärrs IF

H14:

1. *Marcus Westberg OK Älgen*
2. Erik Kvarnström Kils OK
3. Oskar Nyström OK Tyr
4. Alexander Moberg OK Tyr
5. Joel Dahlström Sisu Forshaga
6. Emil Witsch Sisu Forshaga
7. *Fredrik Björnlod OK Älgen*

H12:

1. Samuel Ring OK Tyr
2. Jacob Holmberg Sisu Forshaga
3. Martin Kvarnström Kils OK
4. *Tobias Katvala OK Älgen*
5. Kristoffer Löved Sisu Forshaga
6. Marcus Gustafsson Skattkärrs IF
7. Erik Wallbäck Deje SF

H10:

1. Viktor Skoog Kils OK
2. Martin Olsson Deje SF
3. Hannes Rohdin Sisu Forshaga
4. Marcus Edgren Sisu Forshaga
5. Johan Gustafsson Sisu Forshaga
6. Love Johansson Sisu Forshaga
7. David Risberg Skattkärrs IF





Jukolakavlen i Jämi 2004

I år var det äntligen dags för come-back för Älgen på Jukolakavlen i Finland. Denna världens största stafett gick som vanligt av stapeln helgen före midsommar. Efter fin planering av Jonas ”vi kom med rätt båt” med assistans av Conny ”klart vi ska ha två lag” så for 12 unga älgenkillar iväg mot Stockholm. Vi skulle använda tre inlånade löpare från Skattkärr men Jan ”fick nån med sig min sovsäck?” Ekberg räknades som älg och fick därför åka med oss. Mikael ”upp 400 placeringar” Larsson och Jonas ”springer gärna natt (glöm det!)” Cederlöf fick inte åka med oss. Fel träningsoveraller helt enkelt.

Resan till Jämi gick bra, discoteket på båten intogs under drygt 90 minuter och vi såg Zlatan klacka in det klassiska målet mot Italien i nån fotbollsturnering....

Dagen därpå körde vi av båten o styrde mot Tammerfors. På vägen hämtade vi upp lite fans, tja vi hade ju bara en plats kvar så Mattias ”känd från 5-dagars” Ring fick kliva ombord.

Efter en pastabuffé och leken ”hur många pappersbruk har man alltid inom synhåll i Finland” tog vi oss till flygfältet i Jämi och TC för Jukola. Där hade en tromb rensat lite bland tälten men vårt stod kvar. Sägna vad man vill men finska arméns tält har en helt annan hållning än de svenska.

För att förklara lite för de som inte varit på Jukola så är det som 10-mila och Säftelemarten samtidigt, fast större och utan lera. Terrängen lovade också gott. Damerna sprang rusligt fort och vi började ladda för herrtävlingen vars start var 22.30.

En redan berömd lagbild togs på de två lagen och så småningom tog förstasträckans löpare plats i startfällan, undertecknad Sefan ”första starten i Jukola (men inte sista)” i lag-2 och Fredrik ”nästan tusen pers ska man väl springa förbi” N i lag-1. Med numren 1067 och

1244 fick Fredrik stå i c:a 20:e led och jag själv i det näst sista ledet med endast 50 man bakom mig. Men med 14 km och en terräng som verkade få Sörmon att framstå som ren djungel skulle man väl kunna plocka lite?

Tyvärr gick jag på en nit där och jag tror de flesta av oss blev lite överraskade att terrängen bytte karaktär mer än vi trodde efter 3 km, plötsligt blev det förknippat med en avsevärd energiförbrukning om man ville avancera i ledet! Fredrik verkade inte förstå detta utan kutade om nästan 1000 lag i alla fall o skickade ut Daniel

”kanonkulan” som höll samma tempo och skickade iväg Fredrik ”älgen från norr” E på långa natten (knappt 16 km). Då hade även undertecknad kommit i mål o skickat iväg Mikael L som i sin tur skickade iväg Conny på ”långa gryningen”.

I lag-1 fortsatte sedan Mikael ”stark i grusgrop” T och Jonas på de korta sträckorna vilket innebar kilometertider så man baxnade, nästan handbollssiffror. I lag-2 var det Niclas (Lajje) ”västgöten” och ovan nämnde Jan E som fick springa på salsgolvet. Ekberg sprang så fort så vi nästan ville att han skulle skriva på igen o Lajje gick lika fort som ”lag-1” (I snitt. Nästan. Ungefär.). När det sedan blev lite längre o bökgigare igen (c:a 10-11 km) så fick Morgan ”kort sträcka mot vad jag brukar få” kämpa runt och i lag-2 Alexander ”östgöten”. Johan ”skavsåret” fick avsluta för lag-1 på en ny 14 km sträcka i rasande fart och lag-1 hamnade till slut på placering 232 av 1295 startande lag. Jonas C avslutade för lag-2 som hamnade på en god mittenplacering, dock inte officiellt eftersom Alex inte fick med sig nån stämpel från en av kontrollerna.

På hemvägen var det vissa som hade problem med trapporna på båten och det berodde varken på sjögång eller förtäring i baren men det är ju smällar man får ta. Så småningom hade alla orkat ta sig till nattklubben men det har jag lovat att inte skriva något om....

//Stefan E



ÄlghÄlgen 20-21 Aug 2005

I augusti nästa år arrangerar klubben två stycken OL-tävlingar. TC kommer att vara förlagt till Segoltan. Ett första tävlingsmöte för ansvariga chefer kommer att hållas under hösten/vintern.





5-dagars 2005, 17 – 22 juli

Nästa år går 5-dagars i Småland, med Skillingaryd som centralort. Återigen blir det en vilodag, denna gång på tisdagen. Arrangörerna lovar att från c-orten blir det nära till allt. Underlaget för campingen kommer att bli sandjord.

Ettapp 1 och 2 går i Bredaryd, 3,8 mil från c-orten. Ettapp 3 och 4 i Åsa i Jönköping dit det också är cirka 4 mil från c-orten. Sista ettappen går på gångavstånd från c-orten.

Ordinarie anmälan kan göras fram till och med 15 maj, men vill man komma litet billigare undan så är det 1 mars som gäller. Sista dag för anmälan kommer dock att bli någon dag tidigare eftersom även betalningen ska vara gjord ovan nämnda datum. Håll utkik på hemsidan, www.okalgen.se, där kommer jag att skriva vilka stoppdatum som gäller.

Kostnader

Vuxna betalar 1 070 kr om de anmäler sig före 1/3, väntar man till den 15/5 så kostar det 1 135 kr. Campingplats på c-orten kostar 950 kr. Busskort för vuxen 175 kr, ungdom 17-20 år 125 kr och ungdom 7-16 år 75 kr. P-dekal till bilen kostar 200 kr.

/Anna



Saxat från O-ringens hemsida www.oringen.com

Redan 4650 anmälda

Med över åtta månader kvar till start har redan 4650 orienterare anmält sig till O-Ringen. Anmäl dig du också så du inte missar det stora idrottsäventyret 2005.

- ✓ Visste Du Att : **OK ÄLGEN**
Arrangerar VOF:s Ol Forum och Ol gala
på Jättestensskolan den 27 Nov.
Dessutom är klubben nominerad i klassen
Årets Klubb !! - Kul !!!!

- ✓ Visste Du Att : **SOFT:s**
Grundtränarutbildning går i Borgvik
Den 17-20 Nov. med 4 Älgar !

- ✓ Visste Du Att : **Hans Persson**
Segrade i femdagars2004 ,
Grattis från Redax !!!!

- ✓ Visste Du Att : **Vi har en ny**
hemsadress
[www:okalgen.se](http://www.okalgen.se) (Kolla in den !)
där kommer också Älgpasset att finnas
som pdf.fil..

Orienterings-VM 2004

Det har säkert inte undgått någon att det varit orienterings-VM i Västerås under hösten med stora svenska framgångar. Mindre känt är säkert att det även var deltagare från Älgen med. Fyra glada och mycket vältränade Älgar (Jonas, Stefan, Fredrik N och Conny) åkte från Grums i arla morgonstund för att springa medeldistansen i Torunda strax väster om Västerås. Att vi såg väldigt taggade ut blev bekräftat när funktionärerna ville hänvisa oss till VM-löparnas förstart när vi anlände till TC. Smickrade av anbudet var vi ändå tvungna att erkänna vår begränsning och förklara att vi "bara" skulle vara åskådare och sedan springa publiktävlingen.

Själva tävlingarna blev en riktig höjdare! Rafflande sekundstrider och ett kanonarrangemang med storbilds-TV gjorde att förmiddagen blev lika spännande som en Tiomilakavle med Älgen i täten. Man glömde snabbt det halvtaskiga vädret med duggregn..... Mycket värdiga vinnare blev Hanne Staff (Norge) i damklassen och den enormt imponerande Thierry Gueorgiou (Frankrike) i herrklassen.

Då var det då dags för oss.....

Delar av våra banor var identiska med VM-banorna och det var fantastiskt roligt att springa stråken som "de stora grabbarna och tjejerna" gjort på förmiddagen. Terrängen var också mycket tekniskt svår och detta passade oss orienteringsskickliga Älgar som alla gjorde godkända lopp. Synd att inte fler tog chansen och åkte till VM nu när det gick så nära, nu får vi säkert vänta minst 15 år igen till nästa gång det återigen går i Sverige.

/Jonas

OK Älgens stugvärdlista hösten/vintern 2004.

Stugvärdar

Datum

<i>Ingen stugvärd pga boning av golv</i>	5/10
Fredrik + Johan Nordström	12/10
<i>Ingen stugvärd pga invändig målning</i>	19/10
Klas Westberg + Jeanette Carlsson	26/10
Fredrik Ekström + Sofia Rolén	2/11
Daniel Brohede + Lottis Brohede	9/11
John-Olof + Ing-Britt Eriksson	16/11
Mikael Tallberg + Lottie Lindh	23/11
Morgan Tallberg + Erika Umeland	30/11
Olle + Annica Nordström	7/12
Anna + Stefan Eriksson	14/12
Lars + Christina Jonsson	21/12
Conny Gunnarsson + Maria Jonsson	31/12

KLUBBSTUGAN är öppen varje tisdag mellan
kl. 18.00-ca. 20.30

Titta gärna in för en tur i spåret, bada bastu
eller varför inte ta en fika och ha det trevligt.

Alla hjärtligt välkomna!

LUCIAFEST

För alla medlemmar i OK Älgen

Fredag 10 december
Kl. 19:00 i Klubbstugan



Luciatåg, Lotteri, Prisutdelning, Fika
mm

Hjärtligt Välkomna!

önskar Älgens ungdomar



Alla barn och ungdomar är välkomna att
delta i vårt Luciatåg.

Tränar gör vi tisdag 23 nov, 30 nov
och 7 dec kl. 17.30 i klubbstugan,
samt fredag 10 dec. kl. 18.00

Hej på er alla Älgar!

Nu sitter man här igen med skrivkramp så här i sista minuten, det är ju alltid så att man tycker att det är lång tid kvar så jag hinner. Jag tror att det är många som känner igen sig. Eller är jag helt ensam om detta?

Men nu är det ju så att året börjar att närma sig slutet och ett årsmöte står och väntar på andra sidan hörnet. Jag vet att vår valberedning har några poster som dom vill få besatta, så tänk efter när dom ev. kontaktar er. Det är ju så att dom gör inte det för att bråka med er utan för att dom tycker att du är lämplig för den posten. Så jag hoppas att ni ställer upp på deras förslag för ju fler som jobbar ju mindre behöver respektive jobba, och detta innebär ju att lasset blir lättare att dra framåt.

Vi var några som satte upp mål under under föregående vinter men tyvärr så nådde vi inte riktigt fram, men det var första gången så vi får hoppas att vi lärt oss något och kan sätta dom på en bättre nivå som blir mer relevant med verkligheten nästa gång.

Under säsongen som har gått så har ju Älgen varit framme och visat framfötterna vid ett antal tillfällen så det finns ju några som har stått med i tidningarnas resultat listor, men jag är helt övertygad om att dom som inte fick sitt namn med i tidningen dom har ändå kämpat väl.

När det gäller ungdoms verksamheten så har det varit full fart när det gäller skogslek och nybörjare, men vi måste komma ihåg det gäller att fortsätta och ta hand om våra nybörjare även efter nybörjar kursen och då gäller det att vi alla ställer upp och tar hand om våra ivriga nybörjare och hjälper dom tillrätta både när det gäller träningar som tävlingar. För det är ju mycket som är helt klart för dom som har rest på några tävlingar, men för den som är iväg dom första gångerna då är det mycket att tänka på.

Som många säkert har sett så har stugan blivit ommålad inomhus under hösten, detta innebär ju att vi även fortsättningsvis hjälps åt och håller snyggt i stugan. Det finns fler punkter som skall åtgärdas när det gäller stugan men någon lär ha sagt att Rom byggdes inte på en dag och det har han nog rätt i.

Så nu vill jag passa på och önska samtliga medlemmar *en God Jul och ett Gott Nytt År.*

Lars Jonsson

Grattis Jeanette !

Tekniska nämnden i Grums har tilldelat Jeanette Carlsson stipendiet för hennes arbete som ungdomsledare i orienteringsklubben OK Älgen.

Något hon är väl värd för sina insatser för klubben!



KOM IHÅG !

Årsmötet i

klubbstugan

2004-12-06

Klockan 19:00