



1 (86)

ORIENTERING OM KFUM-ORIENTERING

START

ARBEID

ING



Hej!

Nytt verksamhetsår. Nya friska tag.

Av årsmötet att döma är det bara att friska på och ta nya tag. Vi (75) vid mötet kunde glädja oss åt att det var ett stort intresse för de olika jubileumsarrangemangen nästa år.

Vi kunde också applådera familjen Källerus, som mycket välförtjänt erhöll klubbens uppmuntringspris "Årets Viking". Dessutom hade Olle Hägerås den goda smaken att ge sitt eget pris "äggkoppen" till vår skol-SM general Matts Källerus.

Vad mera vid årsmötet? Jo, våra starka kort i styrelsen, Christer Wickberg och Birgitta Nilsson avtäckades. Två nya STARKA invaldes, Mikael Berqvist och Magnus Palmer. Och T A C K dankommitterade för den utsökta middagen, som avrundade årsmötet.

Vårt vinterläger vid Bergslagsgården blev även i år lyckat. Lars-Olov Olsén, Olle och Sif hade tänkt på allt. Även vädret. Och skid-KM-tecknen fick en rättvis spridning.

LYCKAT INTRESSANT och SPÄNNANDE har det varit en hel vecka i Ånnaboda. TACK "stora" starka skidklubben i Garphyttan för den hellyckade SM-veckan. För min del var nog 5-milen och stafetterna den finaste kryddan. Kungamöten med Torgny, Gunde, kung Carl-Gustaf, Moma-Nisse och Nerkes Kils Mikael Karlsson, var något som kameran förhoppningsvis kan redovisa senare.

I skrivande stund drar det ihop sig till skid-o-DM. Några DM-tecken bör vi ha chans till på detta Alfernas arrangemang. Har vi chans till vår-orientering snart? Vi kan ju alltid hoppas.

Väl mött med eller utan skidor.

Skid-vår-vinter-hälsningar

Torgny

DU, TRANSPORTLEDARE

- är ansvarig för att annons kommer in i NA-NT och ÖK senast dagen före tävlingen med avresetid från KFUM, ditt telefonnummer samt ev. klockslag då du svarar på frågor angående t.ex. starttider m.m.
- får startlistan till "din" tävling antingen per post eller av Leif personligen
- kollar att antalet buss/bilplatser verkligen räcker från KFUM, så att alla som kommer dit verkligen kommer iväg.

M A R S

Påskpaketet i Blekinge

LARS EKSTRÖM

Påskpaketet i Västergötland

LASSE HELLSTRANDH

A P R I L

Sö 6	Måsenstafetten	Budk	KENT-ARNE HEDSTRÖM
Fr 11	IFK Södertälje	Natt	TORBJÖRN JANSSON
Lö 12	OK Tor	Ungd	HANS HERMANSSON
Sö 13	Kolmårdskavlen	Budk	LASSE HELLSTRANDH
Fr 18- Lö 19	Stigtomtakavlen	Budk	MIKAEL BERGKVIST
Lö 19	OK Wesslan		AFFE KJELL
Sö 20	Luslunken Nyköpings OK		NILS-OLOV ASMAN MIKAEL BERGKVIST
Fr 25	OK Tyr	Natt	TOMAS JANSSON
Lö 26	Regna-Hällestad		JAN-ERIK OLSEN
Sö 27	Finspångs AIK		KENT EVERTSSON

M A J

To 1	OK Djerf		PETER ASLUND
Lö 3- Sö 4	10-mila		INGVAR HULTMAN
Sö 4	St. Sundby	Ungd	LASSE ARLEBO
To 8	OK Tisaren		ROLAND STRÖMBERG
Fr 9	OK Letstigen		BERTIL SAF
Lö 10	Hagaby GoIF		MATTS KÄLLERUS
Sö 11	Almby IK		HANS JONHED
Lö 17	OK Skogsmårdarna		
Sö 18	OK Skogsmårdarna		ARNE LARSSON
Må 19	Kopparkavlen Tunakavlen	Budk Ungd.kavle	Ingemar WIDEN GÖRAN GUSTAFSSON
Lö 24	Alfta-ösa OK		
Sö 25	Söderhamn		STAFFAN SUNNEBORN

VAR-OL-SÄSONGEN

är i antågande och det börjar väl rycka så smått i orienteringsbenen på oss. Vårens tävlingsprogram är klart och om allt fungerar som det ska så följer en anmälningslista till alla er som brukar tävla regelbundet. Precis som förra året så fyller du i båda listorna och skickar den ena till anmälnings-skötaren och den andra behåller du så att du vet vilka tävlingar du anmält dig till. Nya anmälnings-skötare är Kerstin och Leif Fredriksson.

På listan ser du att sex av tävlingarna är markerade med en *. Dessa tävlingar ger poäng till bucklan och de båda älghornen. Ytterligare 9 tävlingar kommer på höstsäsongen. På sista styrelsemötet beslöts att 7 av de 15 tävlingarna skall räknas.

Som du ser så finns bara 2 sommartävlingar med på programmet. Det är de två som de flesta åker till utanför 5-dagars. Det finns en hel del andra semestertävlingar runt om i vårt avlånga land och även utanför Sveriges gränser. Leif och Kerstin har inbjudningar till dessa så är du intresserad så kontakta dom så får du mer information. Enligt årsmötesbeslut 1986 så betalar klubben numera inte anmälningsavgiften för semestertävlingarna.

Några budkavlar ingår i programmet som traditionen bjuder. Den överallt skuggande kavlen är förstas 10-mila som i år går den 3-4 maj mellan Tullinge och Västerhaninge strax söder om Stockholm. Det har varit livliga diskussioner i klubben om vi skall anmäla ett eller två herrlag till tävlingen. Vis av tidigare års erfarenhet med sjukdomar, skador mm menar några att det är döfött att få runt ett andralag och att det är bättre att löparna får släsa om en plats i ett lag i stället. Andra (i huvudsak H35:or och äldre som inte platsar i ett 1:a lag) tycker att det är förbaskat roligt att delta i 10-mila och att de gör så mycket för föreningen att de borde få springa. Dessutom finns det några ungdomar som borde få känna på hetluften i riktiga 10-mila. Det skulle också bli en kick för dessa att träna och satsa lite extra. I skrivande stund är det inte klart om det blir ett eller två herrlag. Diskussionen kan summeras med ett uttalande från en veteran: Det hänger helt på hur "småpojckarna" (=seniorerna) sköter träningen. De har en viss förmåga att springa sönder sig på eftervintern eller på någon av vårtävlingarna.

Anmälan skall vara inne till den 10 mars och vi kommer i alla fall att anmäla minst ett herrlag och ett damlag. Samtidigt måste man boka in tältplatser, husvagnsplatser och bilplatser. Om du tänker ta med dig bilen och husvagnen så meddela detta så snart som möjligt till under-tecknad.

Det går några fler kavlar på vårsäsongen. Före 10-mila är det tre stycken. De löpare som aspirerar på en plats i förstalaget på 10-mila ser UK helst att dom även deltar i dessa kavlar. Vi vill gärna testa löparna på lite olika sträckor så att vi får en hum om hur vi skall komponera 10-mila- resp 2-milalaget.

Gunnar N

Här följer en liten sammanställning över vad det finns för klasser i de olika kavlarna:

<u>Tävling</u>	<u>Klass</u>	<u>Antal sträckor och längd</u>
Mäsenstafetten	Enbart dagsträckor	
	H 17-	4 x 8,2 + 1 x 11 km
	D 17-	3 x 5,3 km
	H 35-	3 x 6,5 km
	D 35-	3 x 4,0 km
	H 50-	3 x 5,4 km
	D 13-16	3 x 3,8 km
	H 13-16	3 x 4,6 km
	D -12	2 x 2,6 km
	H -12	2 x 2,6 km
Kolmårdskavlen	Enbart dagsträckor	
	H 17-	4 x 8 + 1 x 10,5 km
	D 17-	3 x 6 km
	H 13-16	3 x 4 km
	D 13-16	3 x 3,5 km
	H 35-/129	3 x 5 km
	D 35-	3 x 4 km
	HD -12	3 2,5 km, 2,0 km, 3,0 km
Stigtomt-kavlen	Både dag- och nattsträckor. Längden okänd	
	Öppen klass	3 natt + 3 dag
	Damklass	3 dag
	H 35/ snitt 43	2 natt + 2 dag
	D 35/ snitt 43	3 dag
	H 13-16	3 dag
	D 13-16	3 dag
	H -12	3 dag
D -12	3 dag	
Tunakavlen	Ungdomskavle med enbart dagsträckor.	
	H 17-20	5 sträckor
	D 17-20	3 "
	H 15-16	3 "
	D 15-16	3 "
	H 13-14	3 "
	D 13-14	3 "
	H -12	3 "
D -12	3 "	

I de övriga kavlarna finns det bara en herrklass och en damklass.

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	<p>Årets adventskalendrar såldes slut utan större bekymmer, och som vanligt ställde OL-sektionens medlemmar lojalt upp och gjorde just sin insats. Som tur är har vi många unga syskonpar i föreningen och det tycks som om de inspirerar varandra lite extra när det gäller att sälja.</p>								*
*	<p>Anna och Lasse Jonhed sålde 145 st, Andreas Strömberg 115 st, Tomas Ekström 100 st, Tommy Ramström 100 st samt Jenny och Maria Gustafsson 100 st. Ovanstående gäng toppar årets försäljning.</p>								*
*	<p>Fler än 25 kalendrar har följande sålt: Sara Johansen, Per och Mats Gustavsson, Helena och Cecilia Boström, Sofie Kristoffersson, Camilla Carlsson, Kajsa Källérus, Frida och Elin Olsson och Kajsa och Stina Hellstrandh. En annan god försäljare var Jonas Källman, men där är antalet något oklart. Det kan mycket väl ha varit mer än 100 st.</p>								*
*	<p>Kalenderförsäljningens överskott kommer att delvis användas till att subventionera årets påskläger. Tack vare kalenderpengarna kan du åka till Blekinge och träna och tävla i 10 dagar för bara 600:-. Anmäl dej till Lars Ekström,</p>								*
*	Hans Jonhed								*
*	<h1>ADVENTSKALENDERN</h1>								*

DAGS FÖR MEDLEMSAVGIFT:

25:- UPP TILL 20 ÅR

70:- ÖVRIGA

AVRUNDNING UPPÅT TILLÅTEN !!!

Pg 796808-4

KFUM ÖREBRO ORIENTERING

FRÅGOR BESVARAS AV LARS-OLO

OLSEN, 0587-12810

SEMESTERTIPS

Du som sitter och grubblar över vad du ska företa dig under semestern, här kommer några utflyktsmål för hela familjen:

Drammens 3-dagars	27-29/6
Finska 5-dagars	30/6 - 4/7
Norrbottnensveckan	3-6/7
Frankrikes 6-dagars	5-12/7
Hällefors 3-dagars	7-9/7
Eskilstunaveckan	7-11/7
Västkustens 4-dagars	14-17/7
Veteran World Cup Norge	15-18/7
Östgöta 3-dagars	15-18/7

Jag rekommenderar Hällefors som enligt uppgifter från välunderrättat håll kommer att försigå i en fantastiskt fin terräng. (Sverige är ju fantastiskt)

Apropå Hällefors, orientering, Mogren och det här att limma ihop skidor. Det var nog inte hela sanningen. Han hade ju både stälkanter och kullager under skidorna och själv gav han järnet. Så åk till Hällefors och ge järnet så kan det bli en trippel.

Ett annat alternativ är att s-OL-bada vid Skrea strand (Falkenberg) på Västkustens 4-dagars. Där kan man även bedriva skattjakt efter glasburkar om man känner sig honung, oj, hågad menar jag.

Klarar du av den här semestern kanske det behövs ett par lediga veckor till att vila upp sig på inför höstsäsongen.

Hällefors och Östgöta anmäles genom mej. Övriga anmäler var och en sig själv till.

För information om ovanstående tävlingar ring mej sen. Tel. 24 08 07

Ha en skön och r-OL-ig semester!

Leif

PS. Du vet väl att du fr.o.m. förra året betalar alla "semestertävlingar" själv.DS

LÖPARSKO MED KILOMETER- RÄKNARE

Två av vår tids mest omtalade fenomen, joggingen och datorn, har inspirerat amerikanska uppfinnare till en produkt, som tillgodoser både inbitna joggare och datorentusiaster, nämligen en sportsko med

elektronisk kilometerräknare.

På hösten 1986 marknadsförde det kända sportföretaget Puma en löparsko med en inbyggd elektroniskt mätenhet. Efter en språngmarsch ansluter man denna enhet till en hemdator, som kan räkna ut dels hur långt man har sprungit, dels hur snabbt man har sprungit och hur många kalorier ansträngningen har kostat.

Den elektroniska mätenheten väger endast 30 gram och

tar inte särskilt stor plats. Den är utformad som en liten kil, som sticks in i hälen på vänster sko och är således inte så besvärlig att ha med under joggingrundan att man kan använda den som ursäkt för ett sämre resultat.

Informationer kan analyseras omedelbart efter joggingrundan eller sparas i det oändliga.

Eller i varje fall tills dess man stänger av skon. □

SAXAT UR
TIDSKRIFTEN
"ILLUSTRERAD
VETENSKAP" 1/86
OCH INSKICKAD
TILL OLJUD AV
INGEMAR W

Detta blev ju ett ganska tunnt OL-jud. Lite tjockare blir det om man slänger in julfestens JA-NEJ-frågor om KFUM-OL 1985 till glädje (?) och test för de som inte var med och till repetition för de som var med. Håll till godo!

1. Regnade det på KFUM-träffen? Ja, men mer för Milan
2. Var Stina Hellstrandh tärna i Luciatåget? Nej
3. Blev Andreas Björk spurtslagen i Hällefors 3-dagars? Nej, han vann.Grattis!
4. Slog vi Alferna på KAMpen i år? Nej, märkligt nog.
5. Bör vi göra det nästa år? Naturligtvis!
6. Sprang Patrik Ahlgren "långa natten" i år? Nej, Christer W
7. Borde det ha varit fler än 11 KFUM-are på Affe E:s VM-kväll? Ja, man fick skämmas
8. Räckte jobbet till alla som kom på arbetskvällen i nov.? Ja, gott och väl'
9. Ligger vår nya karta i stort sett sydväst om TV-masten? Nej, sydost.
10. Gick Skol-SM i Mora enligt inbjudan? Ja, men inte i verklig-
11. Sitter Berit Bergquist i styrelsen? Ja heten
12. Tycker Matts K att Poängjaksdiplomen är fula? JA
13. Var årets KM-RM-banläggare en ex-KFUM-are? Ja, Lars-Åke Wall
14. Sålde vi orienterare skinklotter, näverslöjd och fågelholkar på KFUM:s julmarknad? Nej, nekar, ej holkar.
15. Startade vår Veckans Bana vid KÅKÅ? Ja, damerna fixade.
16. Är det löpträning från KFUM på tisdagarna för alla? Nej, måndagar
17. "Två tomater överklädda med vindruvor" en helt galen beskrivning av Claes Carlssons öron på Bergslagsgården? Nej
18. Avslutar vi vinterträningen med att springa till Annaboda och äta smörgåstårta? Nej, till Blankhult
19. Var det enbart Örebroare i svenska KFUM-OL-landslaget? Nej, 2 Matteus, 1 Jön-
20. Är Göran Rådström regerande DM-mästare i orientering? Ja köping & 7 Örebro
21. Arrangerades någon Poängjakt i Varbergaskogen i år? Nej
22. Får man ärtsoppa hos Safs lördagen före 2:a advent? Ja, och kålsoppa m.m.
23. Har jag haft ont i ett knä i höst? Ja, om jag är Lasse H
24. Finns det en veteranklubb inom KFUM Örebro OL:s herrar? Ja, sen början av dec.
25. Spräckte Nils-Olov mjälten på Idre-veckans fjäll-OL? Nej, njuren
26. Fanns en kontroll på torget i Mora under Skol-SM? Nej, Nora
27. Firade damerna Kristina Safs 50-årsdag vid Varggrottan i
28. Luktat det avgaser i bussen? r vår nya tävlingsterräng? Nej, yngre
29. Hade tävlingsledaren bakat limpan till "Efterträffen"? Nej, tack vare Fredrik
30. Fanns det en grön VW-buss med på Schweizresan? Ja, Gunnar heter han.
31. Satt alla kontroller rätt på KUL-kavlen? Nej, blå, röd & gul
32. Fick Magnus P en hjärnskakning/dag under 5-dagarsveckan? Nej, men KUL ändå!
33. Gick Skid-0-KM på en sjö 1985? Ja, vid uppstigandet
34. Vann Kenneth någon F-Nattarsetapp? Ja, Ramsjön
35. Brukar det komma bö på Bergslagsgården? Ja, handicap är bra
36. Vann Johan Degermann TIMMEN? Ja, och åcke bö!
37. Vann Johan Degermann en Fyrklöverbana? Nej, Kristoffer Skog-
38. Fanns det fler frågor än dessa på Julfesten? Ja lund.
Ja
Ja, men sidan är slut

Stora Älghornet 1985

866	Kent-Arne Hedström	10
850	Birgitta Nilsson	10
817	Patrik Ahlgren	10
816	Ingemar Widén	10
814	Peter Åslund	10
807	Staffan Sunneborn	10
792	Michel Bergqvist	10
761	Kristina Saf	9
759	Kenneth Mejsten	10
756	Leif Fredriksson	10
755	Gunnar Tegendal	10
732	Berit Bergquist	10
724	Birgitta Björk	10
723	Ingvar Hultman	10
719	Roland Strömberg	10
718	Eleonor Haglund	10
713	Kerstin Fredriksson	10
703	Kent Evertsson	10
660	Matts Källérus	10
657	Göran Gustafsson	10
641	Agneta Källérus	10
632	Ann-Catrin Kjell	10
621	Lasse Hellstrandh	9
615	Lena Åslund	10
612	Barbro Hellstrandh	9
605	Bertil Saf	10
570	Stig Ahlström	9
558	Göran Rådström	7
554	Alf Kjell	10
522	Hans Hermansson	10
493	Bo Andersson	10
484	Lars Ekström	9
482	Magnus Oredsson	7
479	Christina Gustafsson	10
466	Hans Jonhed	8
434	Sten Wall	6
410	Arne Larsson	9
410	Göran Björk	10
389	Marie Hammaräng	6
375	Nils-Olov Åsman	5
371	Aina Evertsson	9
346	Ulla Jonhed	6
345	Lasse Arlebo	6
341	Annika Olsson	7
335	Birgitta Arlebo	5
326	Taina Engberg	5
318	Christer Wickberg	4
295	Staffan Werme	5
272	Inga Ekström	7
263	Torbjörn Jansson	3
256	Birgitta Werme	5
199	Bengt-Olof Kask	4
185	Karin Cederlöf	3
176	Tommy Haglund	4
172	Hans Mattsson	5
170	Lars-Olov Olsén	3
156	Tomas Jansson	2
143	Anna Lindskoog	2
132	Ulrik Scheller	2
123	Per Lindh	3
119	Arne Bergquist	2
119	Margareta Sigvardsson	3

116	Fredrik Lindgren	3
115	Ingemar Kristoffersson	2
93	Anna-Lena Lindh	3
82	Arne Levin	2
82	Hans Kihlander	2
81	Karin Jansson	1
72	Jan-Erik Olsén	1
61	Ulla Jonsson	1
56	Bo Cederlöf	3
48	Lars Lundegård	1
34	Lena Jellvert	1

Lilla Älghornet 1985

365	Anders Larsson	10
716	Magnus Palmér	10
706	Claes Carlsson	10
371	Maria Kjell	7
164	Åsa Jellvert	2
156	Sofia Carlsson	2
61	Niklas Wall	1

Bucklan -85

599	Tomas Larsson	10
548	Andreas Björk	10
545	Lotta Hermansson	10
510	Maria Gustafsson	10
503	Andreas Strömberg	10
501	Kajsa Hellstrandh	10
495	Johan Haglund	10
453	Jakob Saf	10
445	Tomas Ekström	10
434	Albin Arlebo	8
434	Mikael Ekström	10
419	Kajsa Källérus	9
417	Jenny Gustafsson	9
410	Per Gustavsson	10
379	Mats Gustavsson	9
365	Erik Hermansson	10
345	Peter Andersson	10
329	Katarina Kjell	10
321	Anna Jonhed	6
283	Lasse Jonhed	6
259	Göran Lindh	5
198	Anders Kihlander	4
196	Anders Lindh	4
167	John Hägglöf	5
142	Jenny Kihlander	4
133	Lina Jonsson	3
130	Jimmy Pettersson	4
102	Ola Engberg	3
100	Rickard Levin	2
59	Mats Olsén	1
48	Sara Johansen	1
44	Linda Källérus	1
41	Oskar Arlebo	1
28	Lisa Ahlström	1
25	Sofie Kristoffersson	1
23	Niklas Pehrzen	1
21	Patrik Larsson	1