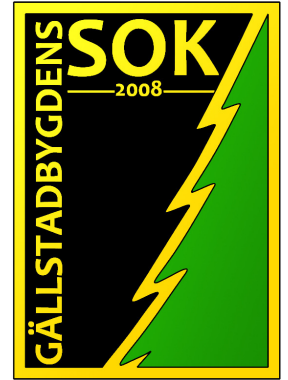


GSOK-BLADET



Informationsblad från Gällstadbygdens Skid- och Orienteringsklubb
Nr 3, år 2010, redaktör Benny Mild

(Skickas till dig som är/varit medlem under 2008 - 2010)

Hemsida: www.gsok.se e-post: info@gsok.se

Påminnelse om medlemsavgiften för 2010!

Det är lätt att glömma bort om man betalat eller inte, ni som har fått med ett inbetalningskort har inte betalat för 2010. Vi hoppas på ditt stöd!

- Tom 9 år Gratis
- 10 - 20 år 50 kr
- 21 år - äldre 100 kr
- Hel familj 200 kr
- Passiv medlem 50 kr

Skriv namn och adress på dom ni betalar för, bankgiro 284-6178

GSOK har en viktig uppgift

Månader och årstider snurrar förbi så man blir yr i huvudet. Nyss hade vi så mycket snö att vi inte trodde att vi skulle kunna arrangera vår tävling i april i Grönahög, men visst lyckades vi med det! Mer om det senare. Jag läste att svenska barn vistas allt mindre i naturen och i vår fantastiska skog som finns "runt knuten" för dom flesta av oss.

Här har GSOK en viktig uppgift!

Kan vi stimulera både unga och gamla till en mer aktiv vistelse i skog och mark där man upptäcker hur oerhört skiftande en svensk skog kan vara och hur mycket en ol-karta kan berätta om densamma, då har vi lyckats!

En ol-karta kan berätta så mycket för den invigde. För en orienterare är det ju en väldig skillnad på en skog i Skåne jämfört med en i Bohuslän, eller en skog i Gällstad jämfört med en i Hälsingland tex.

Men för att få den oinvigde att läsa en ol-karta som en "bok" krävs det en hel del träning och erfarenhet som vi i GSOK kan förmedla. För att vi skall kunna göra detta krävs det ledare och GSOK är ju en liten klubb vars önskan om flera ledare delas med dom flesta klubbar runt om i landet.

Det som oroar mig är att i många klubbar i Sverige vilar verksamheten ofta på ett fåtal personer. Har du som medlem några tankar om detta hoppas jag att du hör av dig till ngn i styrelsen.

Vår tävling i Grönahög

Skulle snön gå bort innan vår tävling i Grönahög den 24 april? Ja, visst gjorde den det! När vi dessutom hade tur med vädret tillsammans med bra karta, bra banor och en fin målplats så fick vi ett bra betyg av deltagarna, totalt 440 st.

Vi hade löpare från Blekinge, Skåne, Halland, Småland, Västergötland, Bohuslän och Uppland, 57 olika klubbar var representerade.

En grundförutsättning för en bra tävling är en bra karta. Vår kartritare Morgan har nu kommit långt i sin utveckling på detta område och därmed har vi första kravet uppfyllt.

Nästa förutsättning är att vi har bra banor, Sven-Erik hade strängt årets banor med ett mycket gott resultat. Medeldistansbanor skall bygga på intensiv orientering, många riktningväxlingar kombinerat med luriga vägval. S-E's banor fick beröm av löparna!

Jag frågade Sven-Erik hur många timmar han hade lagt på banläggningen, det visste han inte men jag skulle vilja påstå att ett sådant arrangemang kräver 40-50 timmar av den som är banläggare.

(jag har själv börjat med banorna till vår tävling nästa år)

Genom att vi håller kvalite' på ovanstående punkter får vi också ett gott rykte vilket är viktigt.

För första gången lade vi också ut vår karta med alla banor och deltagare på "RUNOWAY" på nätet. På denna site kan sedan deltagarna gå in på sin bana och rita in hur man sprang. Här kan man sedan titta på hur andra löpare sprangit och man kan jämföra sina sträcktider och se vem som var snabbast på varje sträcka mm. Den elektroniska stämplingen har tagit sporten till en högre och intressantare nivå.

Våren och sommarens tävlingar och träningar

Snön ställde till det i början på våren, många tävlingar ställdes in, vårsäsongen blev ganska kort. Träningarna under våren har varit välbesökta, detta är roligt! Det är trots allt lite arbete med att ordna banor mm och då är det skoj om det också kommer lite löpare på träningarna. Särskilt uppskattad tror jag att skolgårdssprinten var. Morgan ordnade sprintorientering, vid Vegby, Gällstad och Dalstorps skola. Här kunde man ha en bana på ngn kilometer och 27 kontroller.

En sammanlagd poäng räknades fram på dessa tre tillfällen, Emma vann både bana 1 och 2 sammanlagt.

Klubben har utsett ett antal tävlingar under året som "prioriterade" och alla som springer (såväl unga som gamla) minst sex sådana erhåller GSOK's guldmedalj.

Så här är läget inför hösten för våra ungdomar , antal prioriterade tävlingar:

Ida 5 st, Emma 5, August 4, Alva 3, Tova 3, Walter 3, William 3, Simon 3, Viktor 3, Tilde 2, Kevin 1, Oliver 1, Emelie 1, Linus 1, Sofia 1, Helena 1

Kommer man inte upp i sex st får ungdomarna GSOK's silvermedalj om man varit med på ngn tävling under året.

Efter våren och sommaren är det totalt 42 löpare från klubben som varit med på en eller flera tävlingar.

Nu hoppas vi på en fin höstsäsong och att ni som ännu inte tävlat under året dyker upp under hösten!

Plantering

I mitten på maj var vi ett gäng som drog ut till Ängabo-skogen för att hjälpa Christer Ivarsson med skogsplantering. För att det inte skulle bli för betungande hade vi dessutom bjudit in Tranemo IF - skidor för att dom också skulle kunna tjäna några kronor till sin nybildade förening som är en utbrytning ur Tranemo IF. Vi höll på till kl 14.00 och då hade vi planterat 9000 plantor. Christer bjöd på kaffe och lunch i skogen på en fint anordnad plats med bänkar och bord. Detta är en bra aktivitet för klubben för att tjäna lite extra pengar.

Gökotta

Årets gökotta hölls i slutet på maj, Anders Sävangård hade ordnat med en tipspromenad och Benny Mild hade lagt banor till den traditionella stafetten. Samlingen var i en skogsglänta strax norr om Odla i Grönahög. Stafetten vanns av laget med Anelma, Alva och Morgan. Göken hörde vi inte, men vi hade en fin morgon i skogen.

SOL-skola (SOMmarLovsorientering)

Morgan var i Gällstad skola och hade ol-träning med eleverna under några dagar i maj. Det var mycket uppskattat och många blev sugna på att pröva på orientering. Som en fortsättning på detta arrangerade GSOK en "SOL"-skola under tre dagar (18/6 – 20/6) vid Skogsbo. Knotten var besvärliga och vädret var inte det bästa men alla var glada än då. Morgan höll i övningarna för dom yngre, samtidigt hade Anette egna övningar med ett antal föräldrar, det bästa är ju om både barn och föräldrar blir intresserade.

Detta var ett mycket bra upplägg som vi nog bör upprepa.

När-ol den 8/7

I juli varje år anordnar vi alltid vår sedvanliga "När-ol". Detta är ju en form av träningstävling i ett litet förenklat arrangemang. I år var vi tveksamma till det hela eftersom Tranan hade på tisdagen, på onsdagen hade sedan Skene en tävling följt av vår När-ol på torsdagen.

Hur som helst så ordnade Benny fem olika banor med start och mål ca 800 meter söder om Grönahögs bygdegård. Anders skötte tävlingsadministrationen och Ann-Gerd såg till att löparna kom iväg på rätt sätt i starten.

Totalt denna kväll hade vi 83 startande vilket är OK, men det kunde ha varit fler från vår egen klubb!

Naturpasset

Naturpasset arrangeras ihop med Grönahögs Hembygdsförening och pågår mellan den 1/6 - 10/8. Prova gärna detta, besök några kontroller i valfri takt samtidigt som man kan spana efter lite blåbär och andra godsaker i skogen.

Säljes i Gällstadkiosken och Turistbyrån. Du kan också kontakta Kurt eller Sven-Erik Bodin.

O-ringen

Årets O-ringen arrangerades med Örebro som centralort och bjöd på lite annorlunda terräng än vad vi är vana vid här hemma. Det är viktigt för våra yngre löpare som var med under veckan att få erfarenhet från andra miljöer och från så här stora tävlingar.

Totalt var det ca 16000 deltagare, från GSOK var det 23 löpare som tillsammans gjorde 92 starter under veckan, alla sprang ju inte alla fem etapperna.

Anita gjorde en bra vecka och blev nia i klassen D50K.

Följande ungdomar deltog med den äran:

D13: Ida, D11: Emma, U3: Alva, U2: August, Tova och William, Inskolning: Walter och Viktor.

Nästa år går O-ringen i Hälsingland med Mohed som centralort, orienteringen kan bli väldigt teknisk på dom svårare banorna då det finns gott om detaljrika områden att springa på.

Det blir en utmaning, skall du vara med?

Isolering av stugan

Byggmaterial har tagits hem för isolering av vår klubbstuga, Janne håller i "byggplanen" för detta. Vi behöver hjälp av våra snickare i klubben. Detta är ett led i arbetet med att få ner elförbrukningen och få en snyggare fasad. Vi har beviljats ett kommunalt bidrag för detta.

Loppmarknaden 21/8

På Gällstaddagarna är det som vanligt dags för vår loppmarknad i Röshult, har du ngt att skänka så ta med det eller prata med Janne.

OBS! Viktigt att så många som möjligt kan hjälpa till! Loppmarknaden är en av våra viktigaste inkomstkällor.

Kom gärna kl 07.00 på morgonen – vi har massor av prylar som skall plockas fram.

Kort om mycket

- Vårens värsta tävling var Ulricehamns, +2 grader och snöblandat regn
- Emma vann Jönköpings tävling (Bauernatta) i U3, OBS! Natttävling, OBS!
- Alva vann IK HP's tävling i klassen U3
- Ida vann OK Gränsens tävling i D14 dubbel
- På sprint-DM (prioriterad tävling) deltog bara Kurt från GSOK
- GSOK hade hela 25 löpare på Gandviks Sommarlandssprint
- Ann-Gerd blev Sjuhäradsmästare på medeldistans, i D60, på Borås GIF's tävling
- Leif vann Skenes tävling den 7/7 i H70
- Spring gärna Kindsmästerskapen i terräng den 1/9 i Dalstorp

Hösten

Nu står vi inför en intensiv höstsäsong, hoppas att vi blir många på träningar och tävlingar!

Detta är en härlig tid på året, när höstluften har kommit som gör det lättare att springa och höstfärgerna börjar synas i naturen. När man åker till en tävling och får en utmaning av en bra bana på en bra karta, då mår man bra!

Övrigt: Läs klubbinformation under "Kopplingen" i UT samt på klubbens hemsida:

www.gsok.se