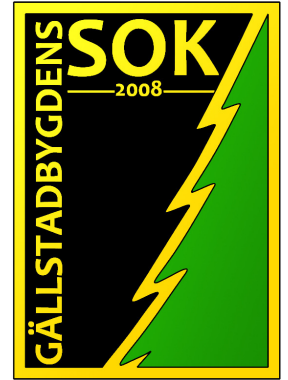


GSOK-BLADET



Informationsblad från Gällstadbygdens Skid- och Orienteringsklubb

Nr 1, år 2011, redaktör Benny Mild

(Skickas till dig som löst medlemskort 2010)

Hemsida: www.gsok.se Bankgiro 284-6178 e-post: info@gsok.se

Medlemsavgift för 2011 (vi hoppas på ditt fortsatta 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, betala gärna omgående!

Det är billigt att vara medlem i GSOK!

Årsmöte/avslutning på Skogsbo för säsongen 2010, sönd. den 13 mars kl 15.00

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast söndag 20/2, kan lämnas eller skickas till Jan Flodqvist Hjortronstigen 21 52010 Gällstad.

Årsmöteshandlingar finns att tillgå en vecka före mötet på nämnda adress.

Du kommer väl?

Mycket priser skall delas ut:

- Segrare på KM i klasserna: Herrar, Damer, Ungdom och Barn
- Alla som klarat GSOK's guldmedalj, totalt 17 st
- Alla som klarat GSOK's silvermedalj (ungdom som tävlat) totalt 13 st

Givetvis kommer det att bjudas på ngn stärkande förtäring.

Morgan kommer att visa ett bildspel över det gångna året.

VÄLKOMNA!

Ett nytt blad, nya tankar

Svenska ungdomar får allt sämre kondition läste jag i tidningen nyligen. Är dom med i GSOK och orienterar gäller inte det! Vi har haft många yngre som varit med under säsongen och tränat eller tävlat med stor entusiasm, kul att se!

Det är inte svårt att dra igång nybörjare, det är när dom skall ha fortsatt stöd under sina första tränings- och tävlingsår som det blir svårare, särskilt om man inte har föräldrar som samtidigt är intresserade.

Jag ser att vi skulle kunna vara en av dom bättre klubbarna i Västergötland om vi bara hade fler som ville/kunde agera som ungdomsledare. Detta är den viktigaste frågan för alla ol-klubbar, den som lyckas bäst med att få fram ledare kommer också att vara den framgångsrikaste klubben.

Har du ngn tanke om detta? Hör av dig!

Här kommer en berättelse från Emma Nordberg som varit på Daladubbeln i höstas:

Dala Dubbeln 2010

Dala Dubbeln är en av Sveriges största ungdomstävlingar, går alltid av stapeln utanför Falun. På lördagen är det stafett. Först är det masstart för den som springer första sträckan. När den personen sedan har sprungit sin bana

växlar den över till den som ska springa andra sträckan. Den som springer andra sträckan springer sin bana och sedan i mål.

På söndagen kommer sedan en ännu större utmaning i form av patrulltävling med ultralånga banor, då är det också en tävling där man får klä ut sig när man springer. Då kan man alltså möta lite vad som helst i skogen som man inte brukar se. Till exempel gubbar, levande flugsvampar, smurfar, kockar, tjuvar och poliser, troll, bilar och mycket annat konstigt. Utklädningsstävlingen i år vanns av ett lag som klätt ut sig till bilar.

Jag sprang ihop med Sofia Klasson ifrån Hestra IF. Vi sprang i klassen D12. I stafetten kom vi på plats 36 av 94 godkända. Banan på lördagen var 2,1 km lång för var och en. Det laget som vann hade tiden 30min och 19s. Vi hade tiden 42min och 41s på stafetten. På patrulltävlingen kom vi på plats 30 av 105 godkända. Banan på söndagen var 5,0 km lång. Den banan sprang vi på tiden 56min och 30s. Dom som vann hade tiden 38min och 2s. Jag åkte buss till Falun med Västergötlands och Göteborgs orienteringsförbund. Det var ca 200 ungdomar och ca 30 vuxna som åkte med till Falun.

Emma Nordberg

Kort om mycket

- I augusti hade vi vår sedvanliga loppmarknad, gav ett gott tillskott i klubbkassan
- I september var Morgan ledig och ägnade sin tid åt att fortsätta rita på våra ol-kartor
- Under hösten hann vi också med att genomföra ett antal träningar på dom nyritade kartorna
- Isolering av Skogsbo pågår, vintern kom tidigt i år varför jobbet blivit lite fördröjt
- Sent under hösten genomfördes ett antal sprintträningar på skolgårdskartorna i bygden
- GSOK är med i föreningen som jobbar på att genomföra O-ringen 2015, C-ort i Borås
- Under vintern har GSOK fina skidspår i Röshult, mycket arbete läggs på spårningen
- Under vintern kommer ngn/några skidororienteringar att arrangeras av GSOK vid Skogsbo
- Under vintern kommer GSOK att arrangera ngn/några inomhusorienteringar i Gällstadhallen
- GSOK kommer att ställa upp med några åkare i Vasaloppet
- GSOK arrangerade i januari veterancuppen på skidor i Röshult
- Planering/banläggning pågår inför GSOK's ol-tävling i Grönahög i april

Ett trevligt ol-minne (av redaktören)

Orientering är en sport som ställer stora krav på den "mentala" biten, detta är ngt som dom som börjat tävla flitigt ofta behöver hjälp med.

Mitt eget minne: Året är 1973, jag tävlar för OK Orinto och har gjort en bra säsong men jag har också bommat stort på ett antal tävlingar.

På hösten åker vi till Gällstads tävling i Skephult, det regnar, jag gillar inte regn!

Av min "tränare" får jag några råd:

Gå ut lugnt – kom in i orienteringen, bry dig inte om vilka andra som är med idag, jag kan bara påverka mitt lopp. För ett "inre" samtal med dig själv under hela loppet så att koncentrationen hålls uppe. Ha hela tiden koll på vad du "siktat" på, ligg "före" i orienteringen.

När jag startade var jag inte "överladdad", jag lyckades följa rådet att gå ut relativt lugnt och säkert för att komma in i karta och terräng, kontroll 1 spikades. Sedan bara det flöt på och jag lyckades vinna klassen H15-16A som det hette på den tiden. Att jag många år senare skulle bli medlem i Gällstad och senare GSOK, sitta i styrelsen i densamma och fundera på hur vi skall få fram ännu fler tävlingsorienterare hade man ju ingen aning om då!

Vad man dessutom kan konstatera är att många av dom man tävlade mot på Gällstads tävling 1973 fortfarande är med och tävlar flitigt, det blir för många ett livslångt intresse.

Har du ngt minne att bidra med av ngt slag?

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

www.gsok.se