

Årgång 32
Nr 3
Juli 2013

FOKUS

FOKUS-INSIDA

Ny i styrelsen är också att vara ny skribent av insidan i Fokus, kanske därför man tackade ja till styrelsen. Nä, kanske inte, utan ett nytt steg för mig i FOK. Efter många år som ungdomsledare fanns nu chansen att fylla upp i högsta styrelsen, hoppas att jag kan leverera något till klubben i denna roll.

Med glädje har jag sett hur nyrekrytering lyckats med att få ett drag i klubben med många nya ansikten på torsdagsträningarna. Så nu är det upp till oss alla att se till att denna satsning ger frukt genom att få dessa nya personer samt gärna många till kommer vara en del av vår trevliga orienteringsklubb.

Vad jag dock tycker är mindre skoj var att det bara kom en H21 och en D21 löpare till start på sprint DM. Falkenberg OK har haft och har som policy att DM tävlingar är viktiga. Vad som dock lyfte tävlingen var alla medaljerna, 2Guld genom Frida och Ingela men även 2 silver och 7 brons.

Nästa års O-ringen vill vi i styrelsen att det blir en riktig FOK-fest. Vi har inte fastnat för vilket boende och var det blir ännu, så finns det bra förslag hör gärna av er till någon i styrelsen.

Med glada ol-hälsningar
Nyblivna ”pampen” Håkan



KLUBBSTUGAN

ÖPPETTIDER Tisdagar 18.00 – 21.00 (mars-oktober)
 Torsdagar 18.00 – 21.00

TURORDNING FÖR STUGVÄRDAR 2013

<u>VECKA</u>	<u>NAMN</u>	<u>TELEFON</u>	<u>FLAGGDAGAR</u>
28	Anders Bengtsson	83010	14/7
29	Sven-Åke Bengtsson	713906	
30	Ingela Nelsén	83806	
31	Sven-Olof Olsson	17779	
32	Bertil Bengtsson	711514	8/8
33	Ronnie Andersson	17119	
34	Claes Andersson	84118	
35	Åke Andersson	81441	
36	Christer Nelsén	83806	
37	Christer Ledel	82979	
38	Mikael Lundqvist	53138	
39	Mikael Blockgren	42200	
40	Christina Henriksson	42081	

OBS! Stugvärden har jour hela veckan.

Om ni har förhinder den vecka ni är uppsatta som stugvärdar, försök då byta med någon som står efter er på listan. Avgående stugvärd ansvarar för att nyckeln lämnas vidare.

I det fall ni vill ha hjälp med flagghissning, kontakta Johan Eliasson, 070-2250171

STUGVÄRDAR

Stugvärdarna städar FOK-delen av stugan efter träning: Omklädningsrum, entré, toaletter samt övriga utrymmen.

I storstugan och köket återställer du ordningen i det skick som var innan träningen. Städutrustning inkl dammsugare hittar du i städsåpnet i "kartritningsrummet".

UTGIVNINGSSCHEMA

NR	MANUSSTOPP	UTGIVN.DAG
1	27 januari	15 februari
2	27 mars	15 april
3	27 maj	15 juni
4	27 juli	15 augusti
5	27 september	15 oktober
6	27 november	15 december

REDAKTIONSUTA

Jonathan Johansson 18084
Matilda Martinsson 16732
Julia Ladefoged 83480
Iréne Andersson, tryckning och
distribution. Tel 817 79

Vi i redaktionen vill att samtliga bidrag skickas via mail till fokus@fok.se
Reportage av alla slag, t ex från olika tävlingar och träningsläger mottages gärna.

STYRELSEN	Ordförande Sekreterare Vice ordf. Ekonomiansvarig Kassör	Ingmar Eriksson 154 00 Christina Malmqvist 834 80 Peter Hagström 193 90 Håkan Hanson 512 57 Sven-Åke Bengtsson 713906 Helena Hagström 193 90 Linnea Kjellsson 972 24 Mikael Blockgren 422 00 Ingela Nelsén (ingår ej i styrelsen) 838 06
MEDLEMMAR	För närvarande ca 200 st. Medlem blir du lättast genom att skriva ditt namn, personnummer, adress och telefonnummer på en bankgiroblankett och betala in medlemsavgiften. Medlem 150:- (f d passiv medlem) Tävlingsmedlemmar 0-18 år 200:- Tävlingsmedlemmar 19 år> 400:- Familj 800:- (föräldrar + barn under 19 år) Bankgironummer: 174-7955	
ANMÄLAN	Du som vill springa en tävling anmäler dig själv på nätet genom att logga in på: https://eventor.orientering.se/Login . Login: jfn124! Frågor besvaras av Nelséns tel 83806. Vid utebliven start får du betala hela startavgiften själv.	
RESOR	Vid resa till och från tävling/träning skall varje passagerare betala 5:-/mil till föraren.	
ÖPPEN BANA	Du som springer öppen bana och är tävlingsmedlem i klubben, låt arrangören fakturera anmälningsavgiften.	
KLUBBADRESS	Falkenbergs Orienteringsklubb c/o Britt-Marie Andersson Stenhuggerivägen 7 311 38 FALKENBERG	E-mail: info@fok.se Hemsida: www.fok.se
KLUBBLOKAL	FOK-stugan på Slätten, tel 80653. Nyckel finns hos samtliga i styrelsen, samt hos Johan Eliasson, tel 070-2250171 och Nelséns, tel 83806.	
KLUBBDRÄKT	Finns att köpa i klubbstugan. Prata med Christina Henriksson, tel 42081 eller maila christna.henriksson@edu.falkenberg.se	
KLUBBTIDNING	FOKUS kommer ut 6 gånger per år.	
TÄVLINGAR	Laxträffen 24 mars, Salomon Trail Tour 12- maj och Hallands 3-dagars 12-14 juli.	
KARTOR	FOK har följande kartor: Falkberget (rev 2012) Omfattar de tidigare kartorna: Alered, Ry, Sjöred och Knobesholm. Skrea bas (rev 2010 mindre områden rev 2012) omfattande kartorna Skrea Öst, Netas Berg, Grimsholmen, Vallarna (rev 2012) FOK-stugan och Hertingskolan. Söderskolan (rev 2012). Ljungbyskolan (rev 2008). Årstadskolan (rev 2009). Tröingeberg (rev 2009). Himmelskull (rev 2008). Sandladan (ny karta påbörjad 2005). Lunnabol-Åsebol (rev 2011). Kartan disponeras av OK Gläntan och FOK. Skogstorp (rev 2006)	

Träningar i juni/juli

Nu har en intensiv vår med många träningar börjat övergå i en härlig sommar. Vi har gjort många träningar så som teknikträning, sprinträning och motionsorientering och arrangerat en etapp av ungdomsserien.

Vi har märkt att det är svårt att få hjälp med träningar och ska se över hur vi ska lösa detta till höstens program eller helt enkelt minska på antalet träningar men det tar vi inte nu. För nu ska vi klara en månad till innan vi gör sommaruppehåll.

Vår plan är att vi kör träningar fram till Tjoget, för att sedan göra ett uppehåll fram till mitten på augusti.

Nedan kan ni se hur det är tänkt fram till Tjoget.

Tis.....	4 juni.....	teknik-ol.....	klubbstugan.....	Mikael K
Tor.....	6 juni.....	Tjogetträning.....		Henrik B
Lör.....	8 juni.....	FOK 2-dagars.....	klubbstugan.....	Thomas
Tis.....	11 juni.....	teknik-ol.....	klubbstugan.....	Christer H
Tors.....	13 juni.....	Tjogetträning.....		Christer N
Tis.....	18 juni.....	FOK 2-dagars.....	Galarkullen.....	Göran S
Tor.....	20 juni.....	Tjogetträning.....		Claes
Tis.....	25 juni.....	teknik-ol.....	Långasand.....	Göran
Tor.....	27 juni.....	Tjogetträning.....		Christer H
Tis.....	2 juli.....	teknik-ol.....	klubbstugan.....	Thomas
Tor.....	4 juli.....	Tjogetträning.....		Karl-Uno
Lör/sön.....	6-7 juli.....	TJOGET		

Samtliga träningar kl 18.00
//Träningsrådet

MASKINFRAKT
— i Falkenberg —

Salomon Trail Tour Falkenberg

Skrea Strand 12 maj 2013

Banan, tidtagningen och elen

När jag först började arbeta med med den här tävlingen för drygt ett år sedan såg det så enkelt ut på pappret. Bara att bränna iväg startskottet på stranden och sedan räkna in något hundratal löpare i mål. Inte skulle det behövas så mycket folk som hjälpte till heller. Som jag bedrog mig!

Det blev ett inferno av lagar, regler, frågor och funderingar innan löparna gått i mål. Men när de väl gjort det kändes det ganska bra ändå. Kanske främst för att det var över...

Det fanns tre anledningar för att starta upp ett projekt som det här. Det första för att det var en personlig utmaning att arrangera något vi aldrig gjort tidigare. Det andra för att sätta Falkenbergs OK på kartan för människor som knappt visste att klubben fanns och på så sätt locka fler medlemmar till oss. Och det tredje var att tjäna pengar till klubben.

Nu var jag såklart inte ensam i det här arbetet. Peter Badenfelt, tävlingsledare, Henrik Bengtsson, banläggare och Fredrik Schmidt, alltiallo, fanns med i arbetsgruppen och vi delade på arbetet. Detta är ett arbete som till nästa år (om det blir ett lopp) kommer att kunna utföras på ett mindre tidskrävande sätt eftersom vi vet vad vi ska göra och inte göra och att det inte ska dyka upp överraskningar hela tiden. Det känns skönt!

Jag ska inte trötta ut er med att beskriva de 100-tals timmar vi la ner före loppet och de krångliga människor vi hade att göra med (utanför klubben då såklart) och de fantasi-kraven som huvudmannen Salomon Trail Tour kom med. Bland annat.

Utan brakar in på söndagen den 12 maj direkt.

Materialet till tävlingsarenan var mer eller mindre på plats dagen innan och det är känt bra för det är alltid mer jobb än man tänker sig att finjustera. Vi var några som hade spenderat 8 timmar på stranden på lördagen för att sätta upp banmarkeringar och det blev några timmar till på morgonen för att sätta upp plastbanden. Som tur var blåste det inte speciellt mycket. Ändå fick vi lite problem med pinnarna i havet, men det löste banpersonalen på ett perfekt sätt.

Löparna började samlas vid 9.30-tiden och allt flöt på bra med efteranmälan. Vi hade dock hoppats på fler än de 15 som anmälde sig på plats.

Speakern Johan Axenborg fick igång snacket och musiken flödade över tävlingsområdet. Rasmus Blockgren och Claes Andersson sprang banan (för första gången) och efter deras OK kändes det skönt att kunna släppa iväg löparna klockan 11.45 med ett biltut. Sammanlagt 164 av de 197 anmälda sprang iväg. Gunilla Martinsson tog ansvaret att vara uppsamlare bakom den sista.

Det kändes som om några hundra nyfikna hade samlats på stranden för att följa loppet. Såklart var det flesta i sanddynorna kring Strandbaden och vid vattenlöpningen utanför Ocean. Jag tror att vi i alla fall fått igång snacket om loppet i stan!

Favoriten Svanebo tog hem herrklassen och extra roligt var det att ”vår egen” Johan Badenfelt skuggade på tredje plats. Damsegrarinnan Maria Lundgren var också väldigt nöjd och vi fick ett fint tackbrev av henne efteråt.

Henriks bana upplevdes som både jobbig och kul av alla. Tidsspannet mellan den bäste och sämste 43 min - 1.36 känns hyfsat då den sista inte sprang speciellt mycket. Vi fick bra kritik för hur den var snitslad. Inga tveksamheter och ingen sa något om att banan var trång. Många var helt enkelt överraskade hur bra arrangemanget var organiserat och utfört av någon som aldrig gjort detta tidigare. Men de vet ju inte hur många orienteringstävlingar vi arrangerat och vad det innebär. Vi är faktiskt rätt proffsiga utan att vi tänker på det. Det märks på hur alla ställer upp och att alla har kunskaper som gör ett arrangemang som detta smidigt genomförbart.

Efter loppet var det prisutdelning. Många löpare var otroligt nöjda med de prisbord vi kunde visa upp. Framförallt att vi hade så många fina utlottningspriser, 16 stycken sammanlagt och det var våra samarbetspartnerns förtjänst. Att kunna locka med detta gör väldigt mycket för loppets rykte.

”Banan, tidtagningen och elen” undrar ni kanske? Jo, detta var de tre grejerna som absolut inte fick fela. Det gjorde det inte heller och därför räknar jag inte Salomon Trail Tour Falkenberg som en lyckad tävling.

De som mäter lycka i pengar kan jag säga att det ekonomiska resultatet inte är klart ännu. Men vi kommer att visa plus...

Förutom alla härliga och arbetsvilliga funktionärer vill jag rikta ett speciellt tack till samarbetspartnerna: Falkenbergs Sparbank, Falkenberg Strandbad, Hallands Nyheter, Oves Golv, Bilopalen, Falkenbergs Laxrökeri och JJ's Däck

Utan dem hade vi inte visat plus...

Mikael Martinsson

PS

Vi i tävlingsledningen har gjort en utvärdering som skickat till styrelsen. Vill ni läsa den så kontakta dem. Vi hoppas också att på nästa medlemsmöte få lite mer feedback från er som var med och komma till ett beslut om detta är något vi ska fortsätta med.



natur Passet
motionsorientering

Frida & Matilda on tour våren 2013

Våren har inneburit en intensiv tränings- och tävlingssäsong för oss. Vi har kånkat land och rike runt i jakt på fina tävlingsresultat, Silva League- och SM-tävlingar. Tillsammans har vi tillryggalagt 373 mil per bil och 184 orienteringskilometrar under perioden 5 april till den 12 maj.

Här kommer lite små ögonblicksbilder för att redogöra vad vi har haft för oss när ni andra inte har varit med.

Träningsläger i Stockholm 5-7 april

Jesper bjöd in till träningsläger i Stockholm någon gång i vintras. Meningen var att vi skulle bli några stycken från klubben men när de skulle bestämmas var det endast två som höll kvar sitt intresse för denna fina inbjudan, Matilda och jag. In i det sista hoppades vi på att snön skulle ha smält undan i huvudstaden men icke, snön var knädjup i fina Nackareservatet när träningslägret började. På fredagen körde vi mysdistans tillsammans med varannan-kontrollorienterande ute på Sicklaskiftet. Lördag förmiddag var Matilda och jag ute och förberedde för eftermiddagens tennis-ol genom att hänga ut toapapper som kontrollpunkter (hur smart det var i det snövita landskapet väljer jag att inte kommentera...). Jesper jobbade på Asics under dagen, så efter han slutat och vi hade shoppat klart drog vi ut och genomförde tennis-ol:en med utgångspunkt vid Ravinens klubbstuga ute vid Hellas. En skön bild från passet var när vi var på väg in mot sista kontrollen på en slinga och kom från olika håll alla tre. Alla såg toapappret som vajade men vägen fram dit var desto tuffare i den ibland knädjupa snön med halvt hållbar skare. Det slutade med att vi alla tre kom krypande på alla fyra fram till kontrollen, måste ha varit en syn att se. Rättvis vinnare på den slingan blev det i alla fall. På söndagen var vi allihop fruktansvärt trötta på att pulsa i snön så vi valde att köra ett långpass på stigarna i reservatet istället, ett mycket klokt val. Solen sken och vi kunde springa på, ett riktigt njutarpass som avslutade ett seriöst träningsläger!

Tack Jesper för att vi fick komma.

Natt-SM i Floda 18 april

Eftersom årets SM-tävlingar genomförs i Göteborgs-trakten kunde man ladda på hemmaplan tills det var dags att bege sig till tävlingen. Så på torsdagskvällen skulle vi (Henrik hade erbjudit sig att köra för oss, tack!) hämta upp Matilda på Göteborgs centralstation för vidare färd mot Floda. Grejen var bara att hennes tåg var en timme försenat till Göteborg (oväntat SJ!). Det blev lite stressigt till start men vi hann med god marginal och att slippa sitta i karantän är ju bara gött. I skogen väntade 9 tuffa, blöta och leriga kilometrar för mig och 6 säkert lika tuffa kilometrar för Matilda. Att springa natt kräver ett visst orienteringstänk, något som jag hade glömt därhemma denna dag. Om jag minns rätt var Matilda ungefär lika missnöjd med sin insats som jag var.

Sprint-SM i Göteborg 20-21 april

På Chalmers avgjordes helgen efter sprint-SM. Kval på lördagen och finaler på söndagen. Från FOK var vi lite fler deltagare denna resa; Lunkan, Henke, Sofie, Johanna, Matilda och jag. Även Elin K och Lennart deltog men bodde inte med oss på Lisebergs campingby. Har lite svårt att komma ihåg hur nöjda folk var efter kvaltävlingen, det jag kommer ihåg var min egen insats som jag var riktigt besviken över och att Matilda var en fjuttig sekund från att gå till A-final. På kvällen tittade vi på TV, mös vi på rummet och när det var dags att sova tror jag att alla kom ihåg att inte ha någon lampa tänd... eller hur var det tjejer?

Finalen gick bättre för de flesta om jag minns rätt, Matilda tog en fin tredjeplats i B-finalen och efter dusch och fältlunch satte vi oss i solskenet på en trappa och tittade på A-finalerna.

Silva League i Tibro 26-28 april

Helgen därefter bar det av till Tibro. Denna resa hade vi också en chaufför i form av Mikael "boopsie boopsie" Martinsson (tack, också här!). Åkte upp kvällen innan och checkade in på hotellet i Skövde, var och åt på Harrys (placerade längst in under en trappa, va hände där?) och sedan var det godnatt.

Eftersom jag var uppsatt som femtereserv till lördagens tävling var vi tvungna att vara på plats på TC i ottan för reservtillsättningen. Jag hoppades givetvis på start i elitklassen. Fick reda på att det var fyra återbud, typiskt. Men så dök inte en reserv upp och jag kom med, på ett bananskal minst sagt. Kul att få springa mot de bästa! Jag fick en sen starttid så vi åkte tillbaks till hotellet och vilade och hämtade Matilda. Jag fick sedan starta mitt i det seedade fältet, haha! Men jag var väldigt lugn och fokuserad på min egen orientering så när kanonerna kom brydde jag mig inte (när hände det senast?). Orienterade bra i den negativa och snabbblöpta terrängen fram till boet, sen gjorde jag ett par krokar. Största bommen kom dock på vägen tillbaks där jag slarvade grovt med riktningen och tappade 4-5min. Surt. Tröttnade sen duktigt i bäckravinsklättrandet efter varvningen (fyra gånger upp och ner, puh!). Jag var ändå nöjd med insatsen, målet var att visa att jag hörde hemma i klassen och inte komma sist (60 av 90) och det tyckte jag att jag lyckades med. Matilda kom 16 av 62 och tog poäng i totalen. På kvällen åt vi något och sedan gick vi och la oss (kommer inte ihåg vad vi gjorde, okej...). Samma visa på söndagen, var dock femtondereserv inför dagen. Men tolv återbud i klassen och där många före mig på reservlistan inte dök upp så hade helt plötsligt min medeldistans (5,6km) bytts mot rampstart och förlängd medeldistans (9,8km!). Går inte riktigt lika bra idag men lyckas hålla ihop det någorlunda ändå (55 av 75), åkte hem ganska så nöjd efter helgens insatser ändå. Matilda tar även poäng på söndagen då hon kommer på plats 17 av 63.

Tiomila i Gällöfsta, Stockholm 3-5 maj

Grym helg med grymma tjejer! En fin laginsats som ledde till att grabbarna kunde krossas och godiset vinnas. Mer om denna helg läser ni på annan plats i tidningen.

Silva League i Örebro 9-12 maj

Redan torsdagen efter Tiomila var det dags för tävlingsresa igen. Sista tävlingsresan som avslutade en intensiv tävlingsperiod. I Örebro genomfördes tre Silva League-tävlingar under "Kristi Himmelfärs"-helgen, en sprint, en medel och en lång. Sprinten avgjordes inne i Kumla city och efter att ha varit och checkat in på vårt hotell i Örebro begav vi oss till sporthallen i Kumla där karantänen inför tävlingen var. Seg väntan i någon timma och sen bar det av mot starten. En löpbetonad sprint väntade och för egen del gick det riktigt bra fram till varvningen. Efter varvningen var det ett vägval ner i vatten från en träbrygga eller springa runt. Blev osäker på om det var tillåtet att hoppa ned från bryggan i vattnet. Tog det säkra före det osäkra och sprang runt. Var inte ensam om att vara osäker på om det var tillåtet visar det sig senare och alla som sprang runt tappade tid. Dessutom var det stenar i botten av vattnet där flertalet löpare skadade sig så slutsatsen var att det var dålig banläggning, så onödigt med såna tveksamma passager på sprint. Tappar tid där och efter varvningen tröttnade jag duktigt. Går i mål som 45 av 63, 3:28 efter Tove, okej insats med tanke på avslutningen. Matilda gör säsongens bästa placering i Silva League då hon går in på en delad sjundeplats. På fredagen var det vilodag som fördrevs med shopping i Örebro samt fika med orienteringspolare i solskenet.

På lördagen väntade sedan en medeldistans i klurig Kilsbergs-terräng. Jag går uruselt och kommer aldrig in i orienteringen. Matilda lyckades precis knipa poäng med sin 28:e plats, men hon var inte heller nöjd. På kvällen åt vi på O'Learys och diskuterade livet. Fin kväll. På söndagen väntade en tuff långdistans i den kuperade och stenbundna terrängen. Har ingen ork och var nära att börja gåta och gå hem när jag såg banans långsträcka och insåg att det var låååångt kvar. Ingen lyckodag med andra ord. Matilda hade inte heller någon lyckodag men tog

sig i mål på 27:e plats och tog med sig poäng i totalen ändå. Resan hem skulle gå via Jönköping för att släppa av Matilda på tåget till Eksjö. Vi behöver inte skriva om att vi nästan körde vilse och ett tag var på väg tillbaks till Örebro...?



Det var en kort resumé av våra äventyr i vår. Vi har kanske inte fått med oss de resultat vi riktigt önskar men skam den som ger sig, bara att ta nya tag!

Vill avslutningsvis passa på att tacka våra chaufförer vid några av resorna (man ska inte underskatta att ha någon som kör efter tuffa tävlingar, det fick jag erfara på vägen hem från Örebro), klubben som låter oss åka iväg på dessa värdetävlingar som är oerhört nyttiga och sist men inte minst min eminenta resekamrat Matilda! Tack!

Vid pennan Frida Andersson

Falkenbergs
Sparbank



Tjoget

Målet att kunna få ihop tre lag verkar inte lyckas i år, men två lag ska vi iallafall få ihop. Så här ser lagen ut idag (14 juni):

Sträcka	Längd	Lag 1	Lag 2
1	6,5	Jesper Nelsén	Jimmy Jacobsson
2	4	Peter Badenfelt	Jonatan Johansson
3	2,5	Karl-Uno Andersson	Tim Lindmark/Erik Rexfelt
4	7,5	Daniel Johansson	Claes Andersson
5	2,5	Helena Hagström	Oscar Kjellsson
6	6	Lennart Bengtsson	Björn Rexfelt
7	4	Matilda Martinsson	Linnéa Kjellsson
8	8	Henrik Bengtsson	Albin Andersson
9	5,5	Frida Andersson	Christer Håkansson
10	5	Kjell-Ove Arvidsson	Martin Ericsson
11	6,5	Rasmus Blockgren	Peter Kjellsson
12	3	Emma Ericsson	Jonatan Lindmark
13	6,5	Jonatan Andersson	Ronnie Andersson
14	4	Britta Kjellsson	Elin Kjellsson
15	5	Marcus Åhlén	Åsa Söderblom
16	8	Mikael Lundqvist	Johan Hagström
17	6,5	David Johansson	Johan Eliasson
18	3	Sofie Södersblom	Eva Gustavsson
19	5	Göran Svensson	Anton Hagström
20	8	Jacob Vikström	Henning Gustavsson

De med fet stil har redan tackat ja.

Alla som inte är med i något av de två lagen är reserver och ni får gärna höra av sig om ni vill springa!

Vill du åka med till Tjoget enbart som supporter, så går det utmärkt! Anmäl dig i så fall till Ronnie (070-878 93 46) eller på hemsidan.

18 juni är sista dag att anmäla sig.

Alla måste även anmäla på hemsidan eller till Ronnie om ni vill åka med bussen eller om ni tar er dit på egen hand.

De som åker med bussen stannar och äter på en restaurang på både dit och hemvägen och under tävlingen bjuder klubben på maten till alla.

Resa och mat är gratis för de som åker med bussen från klubbstugan, övriga får stå för resan själv, men mat ingår.

Avfärd sker från FOK-stugan kl 9:00 på lördagen.

Mitt Tjoget

Av: Matilda Martinsson

Det blev en tjogetresa för mig i år, äntligen. På grund av sjukdom kunde jag inte ställa upp förra året så därför var jag glad över att kunna sätta mig i bussen mot Lessebo lördagen den 3 augusti. Men lika glad över det var visst inte Frida som gav mig ett slag rätt i ansiktet när jag satte mig bredvid henne i bussen. Anledningen till slaget kanske inte var helt sant men ett varmare välkomnande hade ju varit trevligt.

Vi blev senare lite bättre vänner och gjorde ett mycket fint quiz för FOK-passagerarna i bussen. En bra, tydlig, strukturerad och rutinerad quiztalare som jag är hade en lätt uppgift att ställa frågorna och räkna upp svarsalternativen utan problem.

-frågornas svar är svar som kom kunnas besvaras efter quizet! NÄHÄ!?

Jag fick allas svar via SMS och fick vara populär ett tag. Det var kul att läsa tippningarna som alla skickade in. Att fok lag 1 skulle slå fok lag 2 var alla eniga som. Men Sofies tippning att fok lag 2 skulle bli 102 som slutplacering tyckte jag var lite väl underskattat då endast 75 lag hade anmält sig.

Vi körde igenom Lessebo "city" där det luktade jättemycket bajs. Och när vi svängde in för att parkera och äta kände jag väl mig superhungrig. Men maten smakade absolut kanon och laddningen för att springa påbörjades.

Termometern stod på 27 grader när vi klev av bussen på campingen. Vi hade fått vår egen VIP campingplats där vi spred ut oss ordentligt med tält, husvagn, bilar och en motorcykel.

Startskottet gick 15:00 med Daniel på första sträckan i fok lag 1 och med Henning för fok lag 2. En riktigt svettig sträcka där tempot konstant är riktigt högt gjorde Daniel en bra insatts och sprang in fok lag 1 på en 21 plats, endast 40 sekunder efter ettan. Men avståndet upp skulle tätas igen med Johan H på andra sträckan. En favorit i repris helt enkelt. Henkes laguttagning lyckades och Johan kunde springa in fok i ledning efter två sträckor och efter en spurtduell med OK Nackhe.

Jag hade nog under dagen druckit 3 liter vatten och varit på toa 88 gånger. Jag gick ut som 12, lite för många minuter efter täten för att kunna avancera men lyckades ändå orientera ifrån en tjej och plockade en placering.

Fok lag 1 växlade under första dagen in som 21, 1, 10, 15, 12, 12 och 11. Fok lag 2 som 65, 54, otydligt, 69, 65, 62 och 64.

När klockan började gå mot åtta började fokarna gå mot sina tält för att sova. I alla fall dem som skulle springa. Själv var jag pigg och inte speciellt sovduglig. Ska väl passa på att ursäkta mig för att jag inte höll käften för än ungefär vid klockan 23 och till er som gärna ville hämta en spade och slå i mitt huvud. Jag sov i alla fall som en gris till klockan 08:00 då jag fick andnöd och slängde mig ur tältet för att få luft. Andnöden berodde delvis på att det var ca 1567 grader i tältet men även på att jag hade fått ont i halsen.

Följde tävlingen som var kvar och sedan packade vi ihop för att bege oss hem. Fok lag 1 slutade på en 16 plats och fok lag 2 på en 48 plats.

Nu skulle quizet rättas, vilket inte var helt lätt. Men inga fusk utan bara mina och Fridas egna regler var det som avgjorde. Mikael Lundqvist vann en bukett blommor.

Nu stod det 25 grader på termometern och 38.5 i mitt huvud. Japp, hade dragit på mig en tjogetfeber i solen så var väldigt, väldigt glad att få komma hem.
Men tack för en rolig tävlingsresa och här får ni ett rim skrivet av mig! :)

*Tjoget är en tävling där alla kan springa, men tyvärr kan inte alla vinna.
Men hade FOK haft den chansen är det Johan Hagström som skulle stå för spurtglansen.
Tjoget springer vi för att det är kul, och för att Ronnie ska få köra oss i en buss med fyra hjul.
Det var väldigt hett, banan var lätt, det rann svett och vi fick bett.
Tjoget kommer vi tillbaka till men då ska vi ta med oss en grill.
Tack allihopa, nästa år är det guld vi ska skopa!*

”Denna dag ett liv” – Farbror Melker

Fredag den 3 maj 2013. På väg till 10mila.

19:15 Nu är jag såå hungrig! Av Lunkan har jag fått 2 ballerina, det är det jag ätit under de senaste sju timmarna, det kallas ”bra uppladdning”.

När vi med vår minibuss kommit ca 20 minuter ifrån Jönköping så slutade bilen gasa i uppförsbackarna, vilket gjorde att Frida fint fick stanna den vid Motell Vätternleden. När vi kontaktat RentAwreck fick vi ordinationen att rulla vidare med bilen till Norrköping(!), vilket är en bit. 1 h och 25 minuter skulle det ta enligt GPS:en, men med en bil som inte orkar gasa uppför riktigt så skulle det gå långsammare. Vi hade i våra tankar att iaf äta på Dinner’s (i Ödeshög?). Jag och Johanna satt i framsätet bredvid Frida. Då vi precis kör förbi en byggnad där jag tycker det ser ut att stå Dinner’s på taket (dock bakifrån sett), så säger jag tyst till Johanna och pekar ”är det inte där vi ska äta”? Hon rycker lite på axlarna och svarar att hon är osäker. Jag tänker att någon annan i bilen skulle sagt till om det var där och att det kanske inte var Ödeshögs Rasta vi skulle äta på. Dock så var det väl där Henke snodde saltet.. Bara minuter senare säger Frida några gånger upprepat ”det borde komma snart” ”vad konstigt att det inte vart än”. När vi ännu ett tag senare ser en skylt om att vi har 15 km kvar till Mjölby frågar jag Frida om det är där vi ska äta. ”Nej, Ödeshög är det”. höhöhö!

Vi siktar in oss på Linköping. Mat måste vi ha innan vi kommer till Norrköping och byter till två andra bilar. När vi rullar av från motorvägen är klockan 18:59 och vi vet att IKEAs restaurang stänger 19:00. ”Vi springer!” säger Johanna. Jag, Johanna och Matilda (som under tiden fått näsblod!) samlar på oss våra mobiler och plånböcker. Frida gasar så gott det går in på parkeringen. 19:00. Bilen stannar. Vi springer! Genom svängdörren, struntar i rulltrappan och skuttar upp för det vanliga, sedan bär det av genom butiken. Förbi sängar, soffor, bänkar, bäbisar och tanter. Höger, höger, vänster, höger, vänster... Det tog aldrig slut! Efter oss i hasorna sprang Frida, Emma och Elin. 19:02. Efter ett gapskratt under vår sprintträning på IKEA kom vi äntligen fram till restaurangen 19:03. Kocken påstod att det bara fanns potatis kvar. Han ville inte servera ett gäng på sju underbara individer med motorhaveri. Men ett tack ska brunetten som stod i kassan ha, för hon försökte verkligen hjälpa oss, Danke schön!!

Det har nu gått åtta timmar sedan jag åt mat senast, men antalet ballerina har ökat till tre stycken. Vi har nu fått två vanliga nya bilar, klockan är 20:05. En snubbe och hans som kom för att hjälpa oss. Bilarna som vi bytt till går på biogas så de ska visa hur de tankas. Sonen, kanske 10 år och bilentusiast stirrar in i bilen där jag sitter. Mungiporna går upp till öronen, tandraderna är ihoppressade, skrattrynkor kring ögonen och han utbrister med Norrköpingsdialekt och ett skratt ”NI KÖR PÅ KOSKITahaha”.

20:45 Friscomålet! I say no more...

2 h och 15 minuter kvar till hotellet. Härligt!

Stafetterna

Lördag/Söndag den 4/5 maj 2013.

Ungdomsstafetten var den första för dagen med start halv tolv. Dagen bjöd på en tryckande värme och sol, vilket gjorde det lite extra jobbigt att springa. En mycket stark inledning gjorde att de kunde erövra en 93:e plats. Woopwop!

Damstafetten startade sedan klockan halv tre. (måste tillägga att vi fick ätit på IKEA denna dag, wop woop!) Även detta lag gjorde en stark inledning och vi höll ihop det väldigt bra under hela stafetten och landade på en 140:e plats, vilket betyder att vi får nummerlapp 140 nästa år Wop woop!

Herrarnas start var kvart över tio. Ormljuset av alla förstasträckslöpare som krälar in i skogen är en härlig syn. Även herrlaget gjorde en fin inledning, tappade några placeringar allt eftersom tävlingen gick och sedan låg det stabilt länge för att sedan ta ikapp lite under de sista sträckorna. 193:a blev resultatet! Ett woop här med!

Det fanns en tävling mellan herr- och damlaget. Det lag som fick bäst placering skulle få ett pris, vilket var godis. ☺

Innan hemfärd gick Sofie, Johanna och Emma till damduschen för att ta av underställen. Väl där så blåser väggen som avskiljer dam- och herrdusch iväg, så där blev det plötsligt en större gemensam dusch istället. Det kunde blivit spännande. (för bild, se Matildas instagram)

Hemresan gick utan större bekymmer. Tyvärr. Frida fick samtal om att minibussen blivit testkörd och att vi då behövde åka med personbilarna till Norrköping och byta tillbaks till den. Då fick vi träffa den lille killen som gillar koskit igen. I minibussen fick vi ha det superdupermysigt med åtta trötta FOKare, hehe. Det tråkiga med att åka minibussen tillbaks var att den inte krånglade, vilket är spännande. SKOJJA! Hah, just som jag skrev de förra raderna släppte vi av folk i Jönköping. Frida lämnade då över ratten till Lunkan. Tio minuter senare: ”fel på motorns styrsystem!”. Tack RentAwreck för en helg fylld med glädje, spänning och orientering!

Sofie ft. Emma ft. Johanna.

Ät glass!