

Årgång 32
Nr 4
September 2013

FOKUS

Jag är orienterare

I mitt liv som orienterare har jag fått vara med om mycket. Det har gett mig äventyr, vänner, kondition och nöje.

Allt började när mamma träffade Karin Karlsson på sin kockutbildning och min storebror Johan fick följa med Karin till en orienteringstävling och blev intresserad. Sedan fanns det ingen återvändo för familjen, en efter en började de orientera, det var bara lilla jag kvar på fyra år. I början fick jag sitta och vänta medan de andra var ute i skogen och hade roligt... Snart var det min tur att få gå banor med mamma men det dröjde inte länge innan jag började springa själv. Jag insåg ganska snabbt att det här var hur kul som helst.

Men det är inte alltid man har kul ute i skogen.. Minns en speciell tävling när jag var 12 år och sprang RA-finalen och jag startade som trea men kom aldrig i mål. Mamma har sagt att hon stod och väntade och väntade men att jag aldrig kom. Jag skulle följa ett öppetfält men hittade aldrig dit och sedan fattade jag ingenting. Tog mig ut på en större grusväg och en bil kom åkandes, de stannade och vevade ner rutan och jag fick se att det var Bosse Månson som satt där. Han försökte visa på kartan vart jag var men jag var alldeles för uppgiven så han fick köra mig helt enkelt. Ibland kan allt bara gå väldigt snett men det är inget som har skrämt bort mig från att ge mig ut i skogen och orientera igen.

Så hur hade mitt liv sett ut utan orienteringen? Jag hade inte fått de kompisarna som jag har fått genom orienteringen och alla minnena av alla tränings och tävlingsresor.

Nu när min tid i ungdom är slut så får jag se fram emot att springa D18 och känna mig äldre. Om jag blickar framåt några år ser jag mig själv fortfarande som en orienterare som troligtvis något bättre än nu. Jag ser fram emot många år inom orienteringen och förhoppnings framgångar och fler vänner.

Tänk om mamma hade gått en kurs med en boulespelare då kanske det hade varit så att jag hade spelat boule istället, då hade jag inte fått några kompisar i min ålder eftersom nästan alla som spelar boule är pensionärer. Inte för att det är något fel på pensionären men man har oftast mer gemensamt med folk i sin egen ålder, inte fått lära känna Linnea, Julia, Emma och många fler.

Tack och lov för att jag blev orienterare och tack Karin Karlsson för att du tycker om matlagning.

Helena Hagström

Medlemsmöte

Onsdagen den 2 oktober kl 19.00 i FOK-stugan

Några frågor som kommer att tas upp är bl a:

- Halloween Nightmare
- Utvärdering av den nya organisationen
- Resepolicy
- Stugvärd under sommaren



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>
35	Åke Andersson	81441	
36	Christer Nelsén	83806	
37	Christer Ledel	82979	
38	Mikael Lundqvist	53138	
39	Mikael Blockgren	42200	
40	Christina Henriksson	42081	
41	Bror-Erling Svensson	51011	
42	Karl-Uno Andersson	51390	
43	Anders Johansson	51405	24/10
44	Peter Badenfelt	53467	
45	Björn Johansson	43647	6/11
46	Peter Hagström	19390	

OBS! Stugvärdar 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

REDAKTIONSRTA

Jonathan Johansson **18084**
Matilda Martinsson 16732
Julia Ladefoged 83480
Irène 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	Ingmar Eriksson	154 00
	Sekreterare	Christina Malmqvist	834 80
	Vice ordf.	Peter Hagström	193 90
		Håkan Hanson	512 57
		Sven-Åke Bengtsson	713906
		Helena Hagström	193 90
		Linnea Kjellsson	972 24
	Ekonomiansvarig	Mikael Blockgren	422 00
Kassör	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 E-mail: info@fok.se
c/o Britt-Marie Andersson
Stenhuggerivägen 7 Hemsida: www.fok.se
311 38 FALKENBERG

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 för FOK:are med flera hösten 2013

3/9	Nyårsåsen HOK	18:00	
5/9	Oskarström	OOK	18:00
10/9	Netas Berg M.K	FOK	17:45 sprint Samling Netas
12/9	Marbäck	HOK	18:00
17/9	25-mannarace B.J	FOK	samling 17:45 start 18:00
19/9	Simlångsdalen	SIF	18:00
24/9	25-mannarace R.A	FOK	samling 17:45 start 18:00
26/9	City-OL	HOK	tävling 18:00
1/10	Rävjaktscombo G.S	FOK	samling 17:45 start 18:00
3/10	Kaneberg	HOK	18:00
8/10	25mannarace R.E	FOK	samling 17:45 start 18:00
10/10	Fri löpträning	FOK-stugan	

För FOKs arrangemang gäller att samling sker vid FOK-stugan om inget annat anges. För övriga klubbars arrangemang så titta gärna på Halmstad Oks hemsida för närmare info. Samåk gärna och meddela även om du tänker köra via gästboken så kanske fler vill och kan följa med! Givetvis meddelar du arrangören att Du vill springa!

Följande är aktuella som arrangörer av 25-mannarace!

17/9	Björn Johansson
24/9	Ronny Andersson
1/10	Göran Svensson
8/10	Rune Eliasson och Monica Wass

Perioden 15/10 tom den 31/10 har vi inga planer på att ha organiserad träning utan det klubben erbjuder är löpträning från klubbstugan tisdagar och torsdagar. Efter säsongsavslutningen kommer vi att behöva ett antal hugade arrangörer av Nattcupen.

Är Du sugen så meddela träningsamordnarna i träningsrådet:

Träningsrådet är:	telnr
Mikael Karlsson	15785
Christer Håkansson	0812092421
Göran Svensson	0705147675
Tomas Andersson	711213
Karl-Uno Andersson	51390

Och tänk som så att om JAG arrangerar en träning åt 30 intresserade medlemmar så kan jag gå på 29 träningar utan att fundera på något annat än att träna. Tillsammans hjälps vi åt och ALLA KAN!

O-ringen 2013 i Boden, måndagen den 22 juli, etapp 2

För övriga FOK:are var etapp två en långdistans men för mig, och övriga i seniorelitklassen, väntade veckans (och årets?) roligaste etapp nämligen elitsprinten. Övriga FOK:are hann således komma tillbaks till förläggningen innan det var dags för min sprintstart. I år hade arrangörerna nämligen valt att lägga sprinten på en vanlig etappdag för övriga vilket gjorde att man sedan hade vilodag tillsammans med klubben, bra initiativ!

Jag fick äran att springa elitsprinten även förra året i Halmstad, då på "hemmaplan", och det minnet har jag levt på länge. För det är något särskilt att springa sprint bland så mycket folk. Du hör folk som hejar och ropar ditt namn samtidigt som du inte hör det, utan är helt fokuserad på ditt lopp. Det kräver extra fokus från dig och en förmåga att stänga av yttre faktorer för att du ska förbli i din "orienteringsbubbla".

För att löparna ska komma i rätt stämning och ha möjlighet att psyka varandra sätts de därför i karantän i en ishall i två timmar (kan också vara för att arrangörerna ska ha tid att sätta ut kontroller, men det låter jag vara osagt). I en ishall (utan is) finns det inte så mycket att göra mer än att tjöta med känningar/konkurrenter, spana in andras skoval och titta på klockans visare som sakta smyger sig fram. När din start är inom räckhåll snöras skorna på och du ger dig iväg för att försöka väcka kroppen till liv och redo för start. En dörr hade öppnats i ena änden av ishallen och utanför fick vi se dagsljuset igen och där hade vi även möjlighet att värma upp på en inhägnad cirkulär asfaltsyta. Där sprang vi varv efter varv likt travhästar i en paddock, måste ha varit en syn.

Så blev det dags för start. Rampstart inne på idrottsplatsen. När jag klev upp på rampen kände jag inte av press det minsta (för ovanlighetens skull), jag kände bara att det skulle bli så j*vla kul! Starten gick och jag spurtade iväg mot startpunkten och banans första kontroll. Ute på banan var det precis som jag hoppades en massa folk som hejade. Jag orienterade enligt plan och kände att jag hade en bra framförhållning hela banan (undantag en sträcka). Sprintbanan i sig var kanske inte så spännande, snarare tråkig och bestod till störst del av bara ren löpning. Saknade lite de kluriga sprintsträckorna. In på löparbanorna kom jag således med mjölksyra upp till öronen och kunde konstatera att jag även denna dag hade löpare bakom mig i resultatlistan.

Efter målgång träffade jag även en klasskompis (icke-orienterare) som kommit dit för att heja på mig som tyckte det var ett grymt arrangemang. Alltså verkade det ha varit lika kul att titta på sprinten som att springa den. Återigen ett härligt elitsprintsminne som jag kan leva på. Förhoppningsvis får jag (och fler av er som läser) chansen fler gånger. Efter nedjogg och dusch bar det av till en pizzeria in da city of Boden där klubben firade att två etapper av fem nu var avklarade.

Frida



Det var tisdag. Det var vilodag. Och den var efterlängtd. Två dagar bland sten, blåbärsris och branta backar kändes av i våra springben.

Dagen började, som vilken annan dag som helst, med frukost. Fil, macka och ägg, det gällde att ladda med protein även denna dag, då kanske den mest prestigefyllda tävlingen skulle avgöras. Nämligen Falkenbergs 5-kamp. Den påbörjades dock inte förrän efter dagens andra måltid, så under förmiddagen hade vi tid över för uppladdning som bestod av godisätande och sängvilande om jag inte minns helt fel...

Eftermiddagen kom och vi delades in i lag om fyra. Första tävlingen bestod av avståndsbedömning, med en bindel för ögonen skulle vi gå de 22 meterna fram mot en vägg. Närmast väggen vann, men gick man för långt, riskerade man, inte bara att knäcka näsan mot den gula stenväggen, utan även att förlora. Det fanns många stilar, framförallt bör väl Rasmus smygande steg nämnas... Även i andra tävlingen var det bindel för ögonen som gällde. Den här gången skulle varje lagmedlem memorera en sträcka av banan som vi sedan på snabbast tid skulle ta oss igenom. Snyggast stil här hade Danne, armar uppåt sträck under halva banan, men kanske framförallt då han under en lång tid kände in sista säkra i form av en husknut.

I tredje grenen slapp vi ögonbindel, tur det (eller var det kanske synd, hade blivit väldigt spännande annars...)! Här skulle vi nämligen kasta ett rått ägg mellan oss och den som klarade av längst avstånd vann den här kampen. Ingen blev dock kladdig, vilket kan ses som en besvikelse. Fjärde kampen var den klassiska Irländsk julafton. För er som inte vet så är det en stafett där du springer en liten sträcka fram till en meterlång pinne. Den håller du sedan mot pannan samtidigt som andra änden av pinnen är i marken och så snurrar du 10 varv för att sedan springa tillbaka till ditt lag och växla över till nästa man. Dock är det inte så lätt att springa den korta vägen tillbaka då det känns som att hela världen snurrar i otakt. Om ni inte tror mig så kan ni fråga Lennart och Henke, de hade nämligen vissa svårigheter med tillbakavägen...

Femte och avslutande kampen bestod av en militärhinderbana, snabbast i mål gällde! Och på den kan jag ju inte annat än att hylla mitt egna lag, Danne, Baden och Åse (en av Skåneslättarna som bodde i vårt logement), där var vi grymma!

Dagen avslutades senare för några av oss nere vid Lunkan och Dannes tält med en bouletterning. Det hanns även med en sväng på O-ringentorget och i den stora godisaffären, mums!

Kvällen kom och vi begav oss, trötta och nöjda, efter en rolig vilodag till sängs. Tack Frida och Johan för en riktigt rolig 5-kamp och tack alla andra för en grym vecka!! Och skulle ni nu vilja se Rasmus smygande steg eller Lennarts fantastiska bakåtvurpa, finns allts såklart fångat på film! Bara kika in på Falkenbergs OKs egna facebookside så hittar ni filmen om vilodagen!

//Johanna

MASKINFRAKT
— i Falkenberg —

SM

Under hösten kommer tre SM tävlingar att avgöras i närheten av Göteborg.

Lång-SM 21-22 september

Medel-SM 27-28 september

Stafett-SM 29 september

Falkenbergs OK är väl representerade på alla tävlingarna.

Lång-SM

Tävlingen avgörs vid Älvängen en bit norr om Göteborg.

Här är följande löpare anmälda:

Frida A, Mikael L och Matilda M.

Det är kval på lördagen och de bästa där går sedan till A-final på söndagen. De som inte lyckas gå till A-final får ändå springa B, C eller D-final som avgörs innan A-finalerna.

Medel-SM

Den här tävlingen går i Sandsjöbacka mellan Kungsbacka och Göteborg.

Följande löpare kommer att springa där:

Frida A, Mikael L, Matilda M, Johanna H och Sofie S.

Precis som på Lång-SM är det först kval på fredagen och sedan finaler på lördagen.

Stafett-SM

Stafetten avgörs strax norr om Kungälv.

FOK kommer att ha två lag på startlinjen.

De preliminära lagen ser ut så här:

H21

1. Lennart Bengtsson
2. Mikael Lundqvist
3. Jacob Vikström

D21

1. Frida Andersson
2. Sofie Söderblom
3. Matilda Martinsson

Följ tävlingarna:

För de som inte vill upp och heja fram löparna går det bra att följa tävlingarna på den här sidan: www.sm2013.se

Det går även en publiktävling i samband med finalerna på medel-sm. Där man först kan springa själv och sedan följa finalerna.

Smålandskavlen 26-27 oktober

I år går Smålandskavlen i Oskarshamn vilken brukar betyda riktig drömterräng!

Banlängder:

H21:

1. 10,0km (natt)
2. 10,0km (natt)
3. 8,0km
4. 11,0km
5. 13,5km

D21:

1. 6,5km (natt)
2. 5,0km
3. 6,5km
4. 8,5km

Resan:

Vi åker troligtvis från Falkenberg någon gång efter lunch på lördagen och är hemma på söndag kväll.

Boende:

På hårt underlag i en skola.

Mat:

Vi får frukost på skolan. Övrig mat får man ta med sig själv. Annars finns det mycket mat att köpa på arenan.

Anmälan:

På hemsidan senast den 7:e oktober

Info:

För mer info och banlängder i övriga klasser: <http://www.smalandskavlen.nu/>

Frågor:

Kontakta Henrik!

Falkenbergs
Sparbank

