



INBJUDAN

Maj
2010

MEDLEMSINFORMATION FÖR FORSERUMS SOK AV ROHNNY ANDERSSON

Naturvandring med Halvårsmöte

Onsdagen den 16 juni bjuder klubben in till en Naturvandring kombinerat med ett kort och informellt halvårsmöte. Samling sker vid Lillsjöstugan kl. 18.00 för en kvarts bilresa. Sedan går vi 4-5 km på stigar och skogsvägar i fin natur.

Ta med fika och sittunderlag!

Vi har haft fina vandringar de senaste åren men med få deltagande klubbmedlemmar. Förra året var vi vid fornlämningarna i Ö Höreda och årets dessförinnan vandrade vi vid ormgranarna i Eskilstorp. Våldigt fina kvällar när naturen är som finast. Så vi hoppas på många deltagare detta år.

Välkomna!

Styrelsen Forserums SOK

Medlemsavgifter

Inbetalningskort för år 2010 års medlemsavgifter är bifogade denna information. Ta och betala så fort som möjligt så glädjer det kassören. För de som är fler än en person i en familj på samma adress så går det att ange vilka inbetalningen avser om inte alla ska kvarstå som medlemmar. Det går också bra att lägga till nya medlemmar och senare komplettera med detaljuppgifter på blankett som finns i Lillsjöstugan.

Förändringar på årsmötet

Klubben genomförde sitt årsmöte som vanligt i mitten av januari. Alf Olsson avgick som ordförande efter två år (efter att ursprungligen ha lovat ett år som tillfällig lösning). Ny ordförande blev i stället

INBJUDAN TILL "RUNES MINNE"

Runes Minne arrangeras i år **söndagen den 30 maj** några mil från Forserum. Alla klubbens orienterande medlemmar samt även f.d. medlemmar med sina familjemedlemmar oavsett klubbtilhörighet i dag i tävlingssammanhang har rätt att delta.

Tävlingen anordnas till minne av Rune Frostfeldt, klubbens initiativtagare, idéspruta, förste ordförande från 1965 fram till sin död 1988, drivkraften till Lillsjöstugans och elljusspåret tillkomst m.m. Tiden har gått så vi är inte så många kvar som har upplevt Rune. Du som har gjort det hoppas vi tar chansen att komma för att träffa andra från den tiden. Alla övriga som tillkommit därefter i klubbens verksamhet är ju självklart lika välkomna att delta. Detta under trivsamma former på en kort och enkel OL-bana. Ingen behöver springa/lunka/gå längre än max 3 km oavsett ålder:

Följande gäller för tävlingen:

Bana 1 ca 3 km, svårighetsgrad orange (motsvarar H/D 55 motion)

Bana 2 ca 3 km, svårighetsgrad vit (motsvarar H/D 10)

Följande klasser får välja på att löpa båda banorna eller bara bana 1

H 21 – H 55, H 20 – H 16, D 21 – D 35 samt D 20 – D 18

Följande klasser springer bana 1

H 60 – H 85, H 14, D 40 – D 80 samt D 16 – D 14

Följande klasser springer bana 2

H 12, H 10, D 12 och D 10

Deltagande kan ske utom tävlan på bana 2 för de som överskrider ålderskraven men som tycker denna bana är lämpligast för dem. Det viktigaste är ju att delta !

Segrare blir den med lägst tid/km efter avdrag av ett tidshandikapp. Detta varierar mellan 0 och 7 min/km beroende på kön och ålder.

Anmälan sker till rohnnny.andersson@telia.com eller tel. 0380-20039 **senast söndagen den 23 maj** kl. 18.00. Glöm ej att tala om vilken bana/vilka banor du skall springa i fall din klass har rätt att välja banor. Gör detta i ordinarie tid och undvik ändringar/tillägg tävlingsdagen p.g.a. en liten arrangörstab. Elektroniskt stämplingssystem typ SPORT ident kommer att användas. Uppge därför också numret på din SPORT ident-pinne om du har någon. Ett 25-tal pinnar finns dessutom för utlåning.

Gemensam avresa sker från **Lillsjöstugan** i Forserum **kl. 09.00. OBS platsen !**

VÄLKOMNA !

Stellan Ahnström som nu som ganska nybliven pensionär känner sig ha tid att göra en mera engagerad insats för klubben. Motionssektionen utökades med en person och det blev Gullvi Henriksson. Medlemsavgifterna blev oförändrade mot år 2009.

Vasaloppet 2009

I årets Vasalopp var det i princip samma deltagare som förra året. Glädjande var samtidigt att alla startande fullföljde sina lopp och nästan alla körde fortare än 2009. Snabbast var som många år tidigare Alf Olsson men sonen Torbjörn kryper ständigt närmare tidsmässigt. När blir det en ny herre på täppan? Resultat:

Vasaloppet:

3405	Alf Olsson	6.31.20
3645	Torbjörn Olsson	6.37.20
4714	Jörgen Larsson	7.03.49
6079	Arne Kempe	7.36.17
8030	Kenneth Kall	8.20.22

Öppet Spår:

Peter Claesson	9.28.54
Mariette Svanberg	12.11.04
Göran Runesson	Ej start

Tjejvasan:

Kjell Dalkvist	2.54.44
----------------	---------

Renovering av Lillsjöstugan

Det börjar märkas att vår klubbstuga är över 40 år gammal. Utvändigt har väggar underhållits med målning och taket har bytts från papp- till plåttak. Däremot har inte gjorts så mycket invändigt förutom vissa ommålningar och renovering av golv och väggar i samband med en vattenskada för mer än 20 år sedan. Redan förra året observerades vattenskadorna i golvet i herrarnas duschrum men skadan verkade inte förvärras så renoveringen sköts till denna vår.

Golv- och vägg materiel av plast revs bort varefter skadornas omfattning kunde konstateras. Det visade sig att väggreglar var starkt ruttna till vissa delar och skivor skadade. Efter utbyte av dessa var det dags för nya ytskikt. Alf Olsson och Arne Kempe, som har gjort hela renoveringen helt själva, hade kommit fram till att ytskikt av kakel och klinker var bättre att satsa på än plastmattor. Materiel inkl. massor av tätskiktsmassor köptes in förmånligt. Efter ett mycket välgjort, tidsödande och i vissa fall pilligt jobb så var duschutrymmet klart för nyinvigning i slutet av april. Vilken förnyelse för ett ganska nedslitet utrymme! Tack Alf och Arne för ert proffsiga jobb!

Nu är det bara tyvärr så att under detta renoveringsjobb så upptäckte vi att även golvet i damernas duschrum läcker efter det att det har uppstått sprickor i den gamla golvmattan. Golvet har tätats provisoriskt med universalhjälpmedlet silvertejp. Men! Ska vi hoppas att anläggningskommittén hittar fler renoveringsarbetare i klubben så att vi kan få även damernas duschrum renove-

rat till jul?

Nyrekrytering

Ämnet är ständigt aktuellt i en klubb av vår storlek och läge. Den kurs vi hade för två år sedan blev ett misslyckande med bara ett fåtal deltagare. Därför var det dags i år igen. För att locka till deltagande så fick vi möjlighet att komma till Rosenholmsskolan och under tre lektionstimmar visa vad orientering är. Detta genom praktiska övningar i form stämpingsbana och mini-OL. Detta för klasserna 2-4 och allt genomfördes på en specialritad karta vid Vågfabriksdammen nära skolan. Träffarna avslutades med utdelning av inbjudan till vår nybörjarkurs.

Tydligt skapade skolövningarna intresse för till första kurskvällen kom 12 ungdomar med i de flesta fall sina föräldrar. Gången därefter kom ytterligare fyra ungdomar och fler ska komma nästa gång om vi får tro vad deltagarna säger. Så starten för kursen är mycket glädjande. Hoppas att vi i den fortsatta kursen med ständigt mer avancerade övningar ska kunna få det hela att upplevas roligt och förståligt så att vi har större delen av deltagarna kvar när kursen är slut i höst.

Tipspromenader

Tipspromenader har pågått vid Lillsjöstugan sedan hösten 1976. Deltagarantalet går i vågor och efter en markant topp åren 2000-2002 så har siffran varit kontinuerligt sjunkande. Motionssektionens medlemmar beslöt därför att inför vårens start själva dela ut inbjudningar till alla hushåll i Forserum med presentation av vad vi erbjuder, tider och plats.

Mycket glädjande verkar det ha gett effekt med ökande deltagarantal. En hel del nya och yngre ansikten syns vid frågorna och fikaborden. Totalt sett har vi haft 93 deltagare i sitt vilket är det högsta antalet på våren sedan 2002 och hela 16 st fler i snitt jämfört mot föregående år. Hoppas nu alla dessa deltagare har trivts och en del ytterligare kommer när vi bjuder in till nya promenader i höst.

Naturpasset

Motionsaktiviteten under sommaren består i år liksom de senaste åren av cykel-OL. Detta år dock i en ny form. I stället för att leta reda på utsatta rödmålade burkar som kontrollföremål och skriva av bokstäver så är det en foto-OL. Det innebär att foton har tagits vid de inritade kontrollerna på kartan. Deltagarpaketet består därför av en karta, en dubbelsidig fotosamling från 27 kontroller samt ett PM. Sedan är det bara att ta cykeln och åka till kontrollområdena och där para ihop rätt bild med rätt kontroll. Minst 20 av de 27 bilderna måste vara rätt på det inlämnade formuläret för att få vara med i utlottningen av slutpriser. Motionsperioden är mellan den 22 maj t.o.m. 15 augusti. Försäljning sker i Swedbank och på Medborgarkontoret. Ett utmärkt tillfälle att förena motion med att lära sig känna sina omgivning mer i detalj. Kanske träffar ni likasinnade under turena och får än mera utbyte.