



# INBJUDAN

Maj  
2012

MEMBERSHIP INFORMATION FOR FORSERUMS SOK BY ROHNNY ANDERSSON

## INBJUDAN TILL "RUNES MINNE"

Runes Minne arrangeras i år **söndagen den 20 maj**. Detta år är Lillsjöstugan samlingspunkt och tävlingscentrum. Alla klubbens orienterande medlemmar samt även f.d. medlemmar med sina familjemedlemmar oavsett klubbtilhörighet i dag i tävlingssammanhang är välkomna 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 eljusspåret tillkomst m.m. Tiden har gått så vi är inte så många kvar som har upplevt Rune längre. 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. Dessutom kan alla bese hur vår klubbanläggning ser ut i dag. 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 onsdagen den 16 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 arrangörsstab. 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.

Samling vid **Lillsjöstugan** i Forserum senast **kl. 09.00**.

**VÄLKOMNA !**

### Medlemsavgifter

Klubbens årsmöte beslöt om vissa förändringar sedan tidigare år. Avgiften för aktiv vuxen medlem (medlem som klubben har betalat startavgift för året dessförinnan) höjdes till 250 kr. För ungdomar under 17 år höjdes avgiften till 50 kr. För familj med minst en aktiv är maxavgiften 500 kr och för familj utan aktiv vuxen 400 kr. För juniorer (17-20 år) samt passiva vuxna medlemmar är avgiften oförändrat 80 kr.

Inbetalningskort för årets medlemsavgifter är bifogat till denna klubbinformation. Är ni flera i samma familj (medlemmar med samma bostadsadress) så är inget belopp ifyllt att betala in utan det

får ni fylla i själva från den specifikation som är med på blanketten. Lägg eventuellt till eller ta bort personer, justera beloppet samt betala därefter in beloppet så fort som möjligt så blir kassören nöjd. Om ni lägger till någon så ange personnummer. Kan det vara så att någon/några som blivit medlemmar under året och redan har betalat avgifterna så bortse från denna uppmaning till inbetalning. Behåll bara medlemskortet som bevis på att ni tillhör vår klubb.

### Naturpasset

Även detta år så satsar klubben på motion på cykel kombinerat med kontrollsökning efter karta d.v.s. vad vi tidigare har kallat cykel-Trim. Detta är

blir det en återgång till kontroller i skogen utmärkta med röda burkar med en bokstav på. Området utgörs av terrängen norr om Forserum upp till Östra Höreda. Tidsperioden är den 13 maj till den 12 augusti. Efter att vi har mist Swedbank i Forserum är enda försäljningsstället Medborgarkontoret förutom i samband med de sista tipspromenaderna. I år rör det sig om 27 kontroller att söka reda på och eftersom det är en orienteringskarta detta år i skala ca 1:10 000 som används så blir det lite svårare kontroller att finna än de senaste årens fotokontroller längs vägar och körvägar. Köp paket tidigt och passa på att besöka vår fina natur nu när förhoppningsvis de fina maj- och junikvällarna kommer.

### Föreningens halvårsmöte

Halvårsmöte vartill alla medlemmar har rätt att delta måste anordnas varje år enligt föreningens stadgar. Vår klubb har sedan många år löst det hela genom att kombinera mötet med en naturutflykt. Under utflyktens gång hålls ett kortare möte där medlemmarna kan ta upp frågor som känns angelägna och styrelsen informerar om vad som hänt under verksamhetsåret fram till detta möte. **Årets halvårsmöte** äger rum **onsdagen den 7 juni med samling kl. 18.00** vid **Lillsjöstugan** för en kortare bilresa till utflyktsmålet. Medtag fikakorg och kläder för att vistas i naturen. **Välkomna!/Styrelsen.**

### En skildring av Vasaloppsresan 2012

Vasaloppet 2012 kommer säkert vara en av de allra bästa som åkts och vi var där, 6 stycken från FSOK bara njöt av härlig blå himmel med en sol som sällan skådats och toppenfina skidspår. Deltagarna var Arne Kempe, Jenny Kallhed, Jörgen Larsson, Alf Olsson, Kenneth Kall samt David Johansson

När första helgen i mars börjar närma sig så börjar det alltid pirra lite i magen av förväntan eftersom det är då det gäller. All träning som började redan under sommaren med många rullskidturen på sol- varma vägar till Malmbäck över Fintorp eller Fredriksdal över Lunnestorp . Härliga löprundor på stigar och skogsvägar upp och ner i terrängen runt Forserum, och tänk vad många blåbär-, hjortron-, skogshallon- och svampställen jag hittat på dessa underbara rundor i lugn och behaglig takt. Sedan kommer hösten med tuffare väder men också träningen förändras och blir mer hårdare, nu med intervaller, backpass, träningstävlingar, stavgång i Strutsabacken och styrketräning men vad skönt att pusta ut i en varm bastu efteråt när kroppen är helt utpumpad. Vintern med den första åkbara snön som ligger där gnistrande och med två spår som leder in i skogen mellan granarna. Härliga tempopass och stakpass varvar varandra för att samla så mycket skidmil som möjligt. Seedningsloppen veckorna innan är sista toppningen, flourpulvret på tävlings-skidan, för att sedan lätta på träningen till första söndagen i mars då all uthållighet och styrka som tränats upp sedan den där första joggingturen efter midsommar nu ska komma till användning under

några timmar i skidloppens lopp, Vasaloppet.

### Väldigt gott om plats i bussen i år

Forserums SOK har anordnat Vasaloppresa tillsammans med Nässjö och Bodafors skidklubbar under många år och konceptet är väl inkört, jag tänker här berätta för er som är nyfikna på och kanske redan bestämt er att följa med för första gången vad som man kan förvänta sig på resan som leder till målet i Mora.



Fredag morgon anländer bussen med skidåkare från Bodafors och Nässjö till Alf Olssons villa där vi plockar in all utrustning och oss själva, glada miner och hälsningar från veteranerna i bussen som hälsar oss välkomna, det var ju trots allt ett år sedan man sist träffade de trofasta skidåkarna sist. Färden går via Västergötland upp till Rasta i Filipstad där vi stannar för en fikapaus och här träffar man på andra busslaster med skidåkare och alltid samma klubbar år efter år, Eksjö, IKHP och Skillingaryd. När busschauffören fått sin viloperiod och vi en massa lösgodis fortsätter vi norrut och efter några timmar är



det dags för pastaladdning på Domus i Filipstad. Här laddas även andra saker som ska komma till användning efter målgång i en omklädningshall då kroppen är urlakad. Genom sjumila skogar och förbi Vansbro med en inte så lockande älv där det simmas varje sommar men då är ju vattnet betydligt varmare än de 0,4 mätaren visade på.

Sen eftermiddag när vi så starten i Sälen där vi hämtar ut våra startkuvert samt inhandlar prylar som T-shirts, mössor och varma handskar för att inte tala om kolhydratgeler som ska hålla oss pigga

under loppet. Huset som är vår basecamp tills loppet startar ligger på andra sidan älven i Torgås, ett rött hus inbäddat i snön, hunden skäller som alla andra år när man knackar på och öppnar dörren. Nu är det bara att packa upp sina saker och försöka göra det lite trivsamt vid sin sovplats vilken brukar vara densamma år efter år. Middagen på kvällen intas i matsalen på Lima skola och här träffar många skidåkare som hyrt in sig för en plats på golvet i gymnastikhallen, skönt med en egen säng och bara en snarkande gubbe i samma rum. Kvällen avslutas med diskussioner om valla, väder och spår, många parametrar är det som ska stämma för ett bra lopp.

### Läsa igenom vallarekommendationerna måste ske

Lördag morgon och frukost i skolan för att sedan bege oss upp till Mångsbodarna för att testa skidor och blåbärssoppa. Nu har man chans att känna om vallan man lagt på duger, i de små uppförbackarna upp till en korsande skogsväg testas fästvallan och här brukar också klubbens teambild tas. I nerförbacken från vägen mäter vi vem som



har bästa glidet och det känns skönt om man inte ligger långt efter den som vann annars börjar tankarna fara i huvet men det gör de ändå. Tillbaka nere vid kontrollen bjuds det på blåbärssoppa och många åkare samlas för att diskutera med varandra om allt gällande det stundande loppet. Bussen tar oss sedan ner till Sälen där vi sedvanligt äter "Dagen innan Semlan" som är en del av uppladdningen, får man ingen semla så kan man räkna med ett jobbigt lopp och det vill man ju inte ha. Tillbaka sedan till startområdet och tältet med alla saker man kan tänka sig inom längdskidåkning för att inhandla det sista, oftast kommer man ut med en ny valla för man har sagt att det är den som kommer gälla under morgondagen, man går på detta varje år för man vill ju inte ha bakhalt eller dåligt glid. Nu börjar en lång väntan och förberedelse till morgonen gryr dagen efter. Snacket om väder och valla tilltar och många är det som besöker vallaboden för att göra de sista justeringarna och man känner sig nästan aldrig riktigt nöjd men man måste ju sova med. Till tonerna av melodifestivalens "sista chansen" tävling somnar man till slut med öronproppar-

na inklämda.

### Vallat och klart till morgondagens lopp

Ljuset tänds plötsligt i rummet vilket gör att man vill krypa ner under täcket men så kommer man på varför man väcks denna okristliga tidpunkt, 03:00 står det på klockan och nu ska toaletten besökas vilken man gjort några gånger under natten för att lätta på allt man dricker och laddar med. Kläderna som man lagt i ordning med det som ska vara innerst överst för att efter lager på lager sluta med att man sitter i en buss med varma överdragskläder, varför ska man frysa i onödan? Alla saker är ilastade i bussen för nu vinkar vi farväl till huset i Torgås för att kanske återse det nästa år. Gröt, mackor, ägg och kaffe trycker man ner alldeles för tidigt jämfört med en vanlig söndagsfrukost, säkert minst fyra timmar förtidigt. Det sista som måste göra innan avfärd till starten är toalettbesöket, vem vill stå i kö till en bajamaja en kall morgon vid starten, inte jag. Bussen stannar och dörrarna öppnas så att vi med raska kliv kan greppa våra skidor och ombytesväska och bege oss till den alltid så långa ringlande kön in till startfällan där vi efter en evighet kan placera ut våra skidor på önskad plats, alltid ungefär samma för man vet ju inte om de andra spårren är bättre eller sämre, det är dumt att chansa, eller hur?

### Kön ringlar in till startfällan söndag morgon

Tillbaka till den varma bussen och en timme kvar till start, nu börjar man sluta sig för omvärlden för att de sista minuterna ladda och tänka efter om man fått med allt. Väskan med kläder och den där ölen som köptes in i Filipstad på lastbilen och vilken jag kommer återse efter att jag gått i mål. Den lilla midjeväska med vallaburk, mobil, geler och en torr mössa som får följa med under loppet. Den sista bananen äts upp, pjäxorna och överdragskläderna åker på och sedan iväg till startfällan, det har varit en orolig lång väntan ända sedan bussen startade från Forserum men nu är den snart över. Tillsammans med tusentals färgglada skidåkare värmer vi upp med ledning av Friskis-tjejer och pumpande musik. Helikoptrar hovrar över oss med sina TV kameror och där på andra sidan kameran sitter hundratusentals människor framför sina TV apparater uppkurpa i soffor med en varm kopp kaffe i handen och följer oss, en mäktig syn kommer jag själv ihåg att det var när jag själv satt och tittade på havet av människor. Tio minuter kvar nu och överdragen åker av för att läggas i en påse och slängas utanför fällan, den kommer också att återse tillsammans med väskan.

Man fryser lite men det är bara bra för man är förvissad om att värmen kommer snart. Skidorna spänns fast och stavremmarna fästs runt handleden, nu är man antligen klar och man väntar bara på att startskottet ska gå. Så utan förvarning går starten men ingen rör sig ännu eftersom vi står en bit bak men till slut börjar folkhavet röra på sig och man kan ta de första stavtagen men rytmen är ojämn så här i början med ständiga stopp innan man kan staka iväg förbi Vasaloppshuset där Plex alltid stod och tittade ner på oss. Det gäller att se långt fram och vara beredd på att nå

gon ramlar då det gäller att byta spår snabbt och slippa själv hamna i en hög redan vid starten. Vid vägövergången är det stopp och folkhavet ska nu



likt en trätt klämma ihop sig från femtio till åtta spår vilka ska leda oss uppför backen de dryga två kilometrarna till loppets högsta punkt. Det är mäktigt att vara en del av det ångande ringlande havet av människor som söker sig uppför backen och ut på myrarna mot målet i Mora. Efter backens krön följer ett lättåkt parti utmed myrar och små skogsdungar, man passerar Smågan där man får passa på att dricka ett par muggar sportdryck och stakar vidare mot Mångsbodarna som ligger i en nerförbacke. Blåbärssoppan är bästa bränslet för mig och ett par muggar senare står jag i backarna nerför mot köldhålet Tännäng, alltid kallast under loppet sedan bär det av uppför mot Risberg och värmen återkommer. Kilometrarna avverkas den ena efter den andra och stundtals känns kroppen sliten och man grubblar på vilken stolle man är som utsätter sig frivilligt för att under en hel dag åka skidor, men man vet innerst inne att det är värt all möda för att få uppleva den känslan när man stakar fram på upploppet fram emot det efterlängttade målet på ett torg i Mora. Glider sakta över mållinjen och bara njuter av min prestation att själv tagit sig de 90 kilometrarna från ett startgärde utanför Sälen och ända hit. Tiden det tagit spelar inte så stor roll utan mer att man själv gjort det och det känns riktigt, riktigt bra.

#### **Målet i Mora som många, många längtat till.**

Dags för dusch och ombyte samt en massa snack om dagens lopp med likasinnade i skolans idrottshall, att sitta ner och glädjas med andra är härligt. Dags att bege sig till huset där vi ska tillbringa natten innan vi åter åker hem och här sammanstrålar jag med de andra medresenärerna och utbyter erfarenheter om det som varit. Vi Forserumare har som vana att på kvällen gå till en bra restaurang där vi beställer in det bästa huset har att erbjuda. Tillbaka till huset så är det ljuvligt att få lägga ner sin trötta kropp mot madrassen och gott få somna.

Dagen efter sitter jag i bussen hem och längtar redan till nästa år Vasalopps resa, det har blivit en passion som jag är glad över att jag har.

Jörgen Larsson

P.S. Artikeln är hämtad från klubbens hemsida <http://fsok.3w.se>. Där finns ett stort antal bilder om illustration till texten. Gå in på fliken Skidor så återfinner du Skildring av Vasaloppet 2012. SOK Aneby hade efter diverse aktiviteter lyckats få ihop 52 st fullföljande under Vasaloppsveckan.

#### **Resultat Vasaloppsveckan 2012**

Som Jörgen skriver ovan så var förhållande fina vid årets lopp. Därför blev tiderna bra för klubbens deltagare.

##### **Resultat**

|      |                 |         |
|------|-----------------|---------|
| 4996 | Alf Olsson      | 6.25.22 |
| 5255 | Jörgen Larsson  | 6.30.43 |
| 6195 | David Johansson | 6.52.05 |
| 6373 | Arne Kempe      | 6.55.50 |
| 8683 | Kenneth Kall    | 7.56.09 |

##### **Damer**

|     |                |         |
|-----|----------------|---------|
| 849 | Jennie Kallhed | 8.38.47 |
|-----|----------------|---------|

##### **Öppet spår**

|   |                |         |
|---|----------------|---------|
| - | Peter Claesson | 8.54.07 |
|---|----------------|---------|

##### **KortVasan**

|   |                  |         |
|---|------------------|---------|
| - | Kerstin Dalkvist | 3.00.53 |
|---|------------------|---------|

Nästa år hoppas vi på än fler deltagare efter det ökade skidintresset i klubben.

#### **Nya medlemmar**

Klubbens ambitiösa satsning på skidverksamhet har resulterat i ett stort antal nya medlemmar. Både ungdomar och föräldrar har tillkommit under en ganska kort period.

Följande nya medlemmar har tillkommit under året: Braim Bektessi, Kerstin Nordborg, Håkan Nordborg, Fredrik Mathsson, Emma Mathsson, Elsa Mathsson, Stina Mathsson, David Johansson, Annelie Werneskog, Niclas Werneskog, Lisa Werneskog, Per Ewert, Therese Ewert, Olle Ewert, Helmer Ewert, Lasse Kullman, Susanne Kullman, David Kullman, Anton Kullman, Stefan Nero, Anders Palm, Christin Jacobsson, Jonathan Palm, Wilma Palm, Hannes Palm, Tindra Palm, Mio Palm och Tristan Palm.

Resultatet av medlemstillströmningen är att i dag är vi 177 medlemmar i Forserums SOK. Fördelningen mellan de som har anknytning till orientering respektive skidor är utjämnad till 67 medlemmar med orienteringsanknytning mot 63 med skidanknytning. Resten är rent stödjande medlemmar.

Vi hälsar alla er nya medlemmar välkomna till vår klubb och att ni ska finna den fritidsaktivitet som passar just er i vårt verksamhetsutbud. Vidare hoppas vi att bland er ska finna nya ledare som kan föra klubben vidare från den aktivitetssvacka som varit p.g.a. ledarbrist.

#### **10-mila 2014**

Planeringen av arrangemanget i Eksjö om två år har inte framskridit så mycket sedan i slutet av förra året. Vad som hänt för vår del är att vi har fått ett förslag på att ta hand om all resultatgivning vilken vi även hade på O-Ringen 2009. Därför kommer



några klubbmedlemmar att resa upp till årets tävling på Kvarns skjutfält norr om Borensberg just för att se hur de löst uppgiften tekniskt detta år. Vi kommer väl även att titta på övriga delar för att få en uppfattning vad de innebär både tekniskt och arbetsmässigt. Allt för att ha ett underlag för beslut om vi ska ta på oss den föreslagna uppgiften eller om vi önskar en annan uppgift alt. ha mer än en uppgift. Nästa års tävling går åter i Stockholm och då blir det mycket längre att resa för att göra studiebesök så det är bäst att passa på nu.

### Ungdomssatsning skidor

Jörgen Larsson och Göran Runesson har ambitiöst genomfört skidsatsningen hela året fram tills nu med två träningar i veckan. Detta kommer att fortsätta fram till semestern. På programmet står teknik- och fysträning liksom lekar m.m. Det fanns snö under en lång tid i Forserum men hela tiden för lite för att kunna åka regelbundet på elljusspåret och 5 km-spåret. Åkning på det platta gärdet vid Trollevi samt besök på kontsnön i Lövhult blev räddningen. Trots det hann ungdomarna med att göra sin tävlingsdebut i Aneby samt delta i några ungdomstävlingar. Allt avslutades med klubbmästerskap i Lövhult.



Som en trivsam avslutning för vinterdelen gjordes besök på Ungdomens Hus i Jönköping med att prova klättervägg samt parkour vilket

är fria hopp- och löpövningar inomhus eller utomhus. Allt avslutas med hamburgare på Max. Efter detta så har träningen varierat med lek och teknik. Glädjande nog deltar flera föräldrar på träningarna vilket ger hopp om fler ledare som i höst kanske tar steget till att utbilda sig för att hjälpa till att utveckla klubben.

### Nyheter i korthet

- Upprustningen av elljusspåret i höstas blev en stor förbättring. Kommunen stöttade ekonomiskt och klubbens medlemmar utförde arbetet. En del pengar återstår i det belopp som kommunen reserverat för ändamålet. De ska vi utnyttja för kom-

pletterande arbeten. Mestadels kommer de att användas till att grusa upp anslutningsvägarna mot barndaghemmet Trollebo samt mot Lorensbergsvägen. Detta måste dock ske först då det blivit tillräckligt uttorkat så att det går att köra med lastmaskin på spåret utan att förstöra. Reservstolpar ska också anskaffas inför framtida underhåll p.g.a. av stormar och att stolpar har nått sin maximala ålder.

- Årets uppgift för anläggningskommittén med hjälp av övriga medlemmar är att förse vårt förråd med ett nytt yttertak. Dessutom ska skapas ett utrymme för förvaring av skidutrustning inom vår befintliga anläggning.
- Både skidåkare och orienterarna i klubben har under vintern skaffat nya tävlingsdräkter och överdragskläder. För skidåkarna var det en förstagångsbeställning med omkring 25 omgångar medan det för orienterarna var ett kompletteringsköp som gällde. Denna gång fick vi ihop till de minimikvantiteter som krävs för beställning.
- Översiktsplanen för Forserum och sedermera för Nässjö kommun har varit ut på slutlig remiss till samhällets innevånare. Inget stort har skett förutom att man åter har tagit upp möjligheten till bebyggelse öster om Lillsjön. Länsstyrelsen har också haft den på remiss och de avstyrkte starkt bebyggelse i detta område som friluftslivet använder sedan samhället tillkom.
- Vårens tipspromenader startade bra med hela 113 vuxna deltagare och 24 barn vid första tillfället. Detta efter att inbjudningar delats ut i samhället. Våren har varit bra deltagarmässigt även om det första tillfället följdes av söndagar med kyla och regn men även sommarvärme i mars vilka bådaderna är negativt för ett högt deltagarantal.
- Föreningen har ansökt om medlemskap i Svenska Skidskytteförbundet och är nu medlem där. Orsaken är att skidsatsningen ska kompletteras med även skidskytte. Pengar ur deras del av Idrottslyftet har ansökts om för att köpa in den utrustning som krävs. Inga beslut om tilldelning finns ännu.
- Styrelsen består av samma medlemmar som föregående år. Enda förändringen är att Göran Runesson har återkommit som vice ordförande. Stellan Ahnström är ordförande, Margareta Kempe kassör och Rohnny Andersson sekreterare. Övriga medlemmar är Jörgen Larsson, Mats Birgersson och Arne Kempe och med Alf Olsson och Kenneth Kall som suppleanter.
- Fem medlemmar av motionssektionen har varit i Aneby på Inspirationsträff med Smålands Orienteringsförbund. Målet var att sprida idéer mellan föreningarna för att förbättra de motionsaktiviteter som redan genomförs samt att få idéer till nya aktiviteter som lockar nya grupper deltagare. SOK Aneby berättade om sina satsningar under 2011 ihop med kommun och näringsliv.