



INBJUDAN

Maj
2013

MEMBERSHIP INFORMATION FOR FORSERUMS SOK BY ROHNNY ANDERSSON

INBJUDAN TILL "RUNES MINNE"

Runes Minne arrangeras i år **söndagen den 10 juni**. Platsen är ännu inte helt klar men det blir som längst bort några mil från Forserum.

Tävlingen anordnas till minne av Rune Frostfeldt, klubbens initiativtagare, idéspruta, förste ordförande från 1965 fram till sin död 1988, drivkraften till Lillsjöstugans och elljusspårets tillkomst m.m. Så lång tid har gått att vi inte är så många kvar som har upplevt Rune personligen men alla kan se vad hans idéer och vilja har åstadkommit. Alla medlemmar samt f.d. medlemmar med familjemedlemmar är välkomna att delta i tävlingen. 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 rohny.andersson@telia.com eller tel. 0380-20039 **senast söndagen den 3 juni 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.

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

VÄLKOMNA !

Föreningens halvårsmöte

Halvårsmötet är det tillfälle, förutom årsmötet, då alla klubbens medlemmar har rätt att delta för att framföra sina åsikter och förslag om klubbens verksamhet. Ett sådant möte måste hållas enligt föreningens stadgar. Vår klubb har sedan många gjort en speciell lösning 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 hittills samt vad som ska hända. **Årets halvårsmöte** äger rum **måndagen den 27 maj** med **samling kl. 18.00** vid **Lillsjöstugan** för en kortare bilresa till utflyktsmålet. Ta med fikakorg och kläder för att vistas i naturen.

Välkomna!/Styrelsen.

Medlemsavgifter

Klubbens årsmöte beslöt om en förändring av medlemsavgift för året. Det var att höja avgiften för juniorer (17-20 år) samt passiva vuxna medlemmar till 100 kr. Avgiften för aktiv vuxen medlem (medlem som klubben har betalat startavgift för året dessförinnan) är 250 kr och för ungdomar under 17 år är avgiften 50 kr. För familj med minst en aktiv är maxavgiften 500 kr och för familj utan aktiv vuxen 400 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.

Några rader från er ordförande

Vid nyår tillträdde jag som ordförande för FSOK. Jag ersatte då Stellan Ahnström som varit klubbens ordförande under flera år. Det är ett stort förtroende att få leda klubbens verksamhet. FSOK erbjuder Forserums invånare i alla åldrar möjligheten att pröva på att träna och tävla. Våra huvudverksamheter är orientering, längdskidor och numera även skidskytte. På söndagarna har vi vår tipspromenad som är ett uppskattat inslag i samhället.

Det är min förhoppning att vår förening skall vara en positiv kraft i Forserum. Att vi skall stimulera till bra motionsvanor och ge möjlighet för den som vill att få tävla.

När vi möts i samhället kom gärna fram och lämna dina synpunkter på vår föreningsverksamhet. Kanske har just du tankar och idéer som kan driva FSOK mot att bli en modern och attraktiv förening som medverkar till ett Forserum i rörelse.

Göran Runesson

Vår första skidskyttetävling

En strålande vindstilla mars dag när solen värmer vinterhårdade ansikten och man känner en föräning av våren. Spåren som blivit så där perfekt hårda efter en kall natt ligger näst intill orörda med sitt karakteristiska manchestermönster och snön gnistrar som tusentals diamanter. Detta var inramningen till klubbens första skidskyttetävling.



Hela 87 deltagare från när och fjärran hade kommit till starten för att tävla i södra Sveriges första skidskyttetävling sedan mannaminne. De flesta kom dessutom helt utan erfarenhet av skyttemomentet men med desto mer skidvana. Vi hade laddat med många funktionärer från föreningen men en sådan här tävling är lite utöver det vanliga så ledare och föräldrar från andra klubbar ställde sig gladligen till förfogande när vi behövde hjälp. Själva tävlingen som var en sprint med två skjutningar gick på konstsnöslangan i Lövhult i Nässjö. Nere på stadion hade vi anordnat åtta skjutbanor och en straffrunda som blev välbesökt. Tävlingen flöt på förvånansvärt bra och det bildades aldrig någon kö vilket några befarade före loppet. När sista deltagare hade gått i mål var det stor prisutdelning med priser skänkta av Svenska Skidskytteförbundet och Pölder Sport.

Årets skidskytteförening

Förra året begärde klubben inträde i Svenska Skidskytteförbundet. I slutet av säsongen fick vi bidrag från Idrottslyftet för att köpa in skyttemateriel i form av luftgevär, kulfång, mattor m.m. Föräldrar har utbildat sig till skytteinstruktörer och regelbunden skytteutbildning har under året genomförts som avväxling till skidträning m.m. Kulmen blev den skidskyttetävling som klubben anordnade i Lövhult i början av mars i samarbete med Svenska Skidskytteförbundet. Antalet anmälda som kunde tas emot var satt till 90 st men det var fler som ville vara med.

Skidskytte har i princip varit en utdöd sport i Götaland i modern tid och vi var enda klubb i Skidskytteförbundet från Götaland när vi blev medlemmar. Nu är det fler klubbar i vår närhet som håller på att starta upp verksamhet. Inspiration till detta har säkert till en del varit verksamheten i vår klubb.

Resultatet av detta pionjärbete för vår klubb men även att indirekt starta upp mer verksamhet i Götaland resulterade i att Forserums SOK utsågs till årets skidskytteförening bland de ca 70 klubbarna inom Svenska Skidskytteförbundet detta år. Motivering till detta från deras sida var: "Denna nykomling inom skidskyttefamiljen har starkt arbetat för att introducera sporten där den varit utdöd i flera decennier. De har berett marken så att andra klubbar i regionen ska kunna följa efter och starta skidskytteverksamhet.

Med en hängiven ledarskara som inte har någon erfarenhet att luta sig mot, men med stort hjärta för sporten tränas nu ungdomar från Småland med sikte på skidskyttelandslaget.”

Priset till Forserums SOK kommer att delas ut vid SSSF årsmöte i augusti. En pengabelöning har dessutom tilldelats föreningen för utmärkelsen.

Resultat Vasaloppet alla år

När det gäller allt sådant som gäller skidor och som legat under Föreningen på hemsidan så har det flyttats till Skidor/Skidskytte. Där bland Resultat Vasaloppet som nu också har kompletterats med alla resultat som klubbmedlemmar gjort sedan klubbstarten. Dessutom resultat från åren dessförinnan då tävlande skedde i Forserums IF:s namn. Titta gärna in och upptäck vilka som har besekrat sträckan Sälen-Mora i gångna tider. Studera också gärna deltagarantal och segrartider under dessa år så kan ni se att tävlingen inte alltid har varit så stor som den är i dag och att plastsidor och bättre spår har förändrat segrartider markant.

Naturpasset

Årets utformning av Naturpasset är åter mer inriktad på cykelmotion och enkla kontroller än förra årets lite svårare med mer av orientering. Detta eftersom vi använder en mindre detaljrik karta i skala 1:50 000 och med kontroller runt hela samhället. Området begränsas av Äng-Kansjö-Finntorp-Tullebo-Boda-Forserum-Källeryd så det är några mil att trampa och trivas.

Tidsperioden är den 20 maj till den 11 augusti. Enda försäljningsstället är Medborgarkontoret förutom försäljning i samband med de sista tipspromenaderna. I år är det 30 kontroller att söka reda på och åter är det röd-vita burkar med en bokstav på som deltagarna ska leta reda på. Delta och lär känna din hembygds skatter och okända platser samtidigt som du får motion!

Resultat Vasaloppsveckan 2013

Detta år var det hela åtta medlemmar som genomförde Vasaloppet men däremot ingen dam. Nästan lika bra förhållanden som föregående år gav snabba tider. David Johanssons tid är den snabbaste som en

klubbmedlem någonsin haft bortsett från Björn Lindström som bara tävlade för oss men var boende i Stockholm. Det var dock bara 30 sekunder snabbare än Alf Olssons tid år 1996.

Resultat

2330	David Johansson	5.47.03
4378	Alf Olsson	6.44.28
5923	Arne Kempe	7.25.52
6488	Jörgen Larsson	7.40.33
6734	Fredrik Mathson	7.47.00
6907	Mattias Larsson	7.52.15
8849	Kenneth Kall	8.46.50
10627	Peter Claesson	9.53.48

Öppet spår

Mathias Fredriksson	9.05.17
Mattias Svensson	10.40.18

För 2014 års lopp var det rekordintresse och loppet var fulltecknat 10 minuter efter att anmälmöjligheten hade öppnats. Det borde medföra bra pris på andrahandsmarknaden på startplatser. Vad ska man göra till kommande år när intresset är så stort. Köra ett lopp till söndagen efter?

OL-resultat på klubbens hemsida

Trenden är allt starkare. Det bli mindre och mindre information som kommer i pappersform till klubben och mer och mer sprids via hemsidor, mail, Facebook m.m. Trenden att man inte får sig tillsänd information utan att man hämtar det man vill ha, är också ett faktum. När klubben bildades och många årtioden därefter kom det på posten resultatlistor från alla arrangemang som någon klubbmedlem hade deltagit i. Dessa finns sparade i pärmar i klubbstugan. De sista ca 10 åren har detta upphört och nu finns resultaten bara att läsa på arrangörernas hemsidor. Detta är dock inte bara till nackdel för nu finns resultaten att ta del av nästan alltid samma dag som tävlingen genomförs i stället för att som förr i tiden få vänta i veckor eller i värsta fall månader innan de kom på posten.

Resultaten i orientering har under dessa senaste 10 åren laddats ned, redigerats ned till att bara omfatta de klasser som klubben har haft deltagare i och sedan skrivits ut och sparats i en pärm för varje år. Så i dag finns alla resultat för alla orienterare som deltagit i tävlingar i pärmar sedan klubbens bildande 1965 och säkert några även från åren dessförinnan. Detta fram



t.o.m. år 2012. Nytt fr.o.m. detta är dock att redigerade resultat inte längre skrivs ut utan de publiceras på vår hemsida som kan nås på den förenklade adressen <http://fsok.3w.se> eller på den korrekta adressen <http://www4.idrottonline.se/forserumssok>. Där finns bland rubrikvalen bl.a. Föreningen, Lillsjöstugan, Skid/Skidskytte nu också Orientering. Där under finns nu allt som har med orientering att göra och som tidigare mestadels låg under Föreningen. Översta rubriken på dess undersida är Resultat och därunder finns resultat per år. Årets resultat läggs efterhand in här och resultaten för 2012 finns där redan. När tiden räcker till ska resultaten från 2001-2011 läggas upp här också.

Vasaloppsveckan 2014

Forserums skid- och orienteringsklubb har gått ut med en förfrågan om det finns intresse av att åka upp till Vasaloppsveckan gemensamt 2014. Vi har titta speciellt på helgen då Kortvasan/Ungdomsvasan går på fredagen, Tjejvasan på lördagen samt Öppet spår på söndagen. Detta var en tid sedan och i dagsläget har vi fått in ca 20 intresseanmälningar för en gemensam planerad resa.

Jag har nu preliminärbokad enklare stugor på Solerön utanför Mora. Priset för en stuga är ca 495kr per natt. I stugan finns 4 bäddar. En femte person kan sova på luftmadrass om man vill vara fem i en stuga.

Jag har preliminärbokad stugorna från torsdag-måndag. Finns det ytterligare någon/några som har anmält er till något av loppet och vill göra resan tillsammans med andra hör gärna av er till undertecknad. Detta för att kunna beräkna antalet stugor m.m. Vill man hyra stugan kortare tid t.ex. torsdag-söndag är det bra om ni skriver det också. Vill ni ha bädd i stuga anmäl det så försöker vi planera ihop detta.

Tacksam för ett mail eller telefonsamtal från er som är intresserade ganska snart till:

goran.runesson@gmail.com.

Göran Runesson

0738-52 24 94



Försäkringar för aktiva

I förra numret av Inblick så informerades om att alla orienterare fr.o.m. säsongen 2013 är försäkrade vid tävlingar och organiserade träningar samt vid resor till och från dessa. Under året har styreslen gått igenom vad vi har försäkrat genom RF, förbund och egna försäkringar. Då visade sig att den försäkring som gäller för orienterare också gäller för skidåkning och skidskytte också. Den gamla skidlicensen har alltså under åren som varit omvandlats till en försäkring till alla och ingår i klubbens årsavgift till dessa två förbund.

Sedan är det alltid viktigt att läsa all text och inte minst det finstilla för att förstå vad man har skydd för och hur mycket. Ni som är intresserade kan läsa om allt detta på Folksam's hemsida på denna länk <http://www.folksam.se/forsakringar/idrotta/idrottsforbund>.

Sponsorer knutna till föreningen

Pengar behövs det alltid i en förening och inte minst när utrustning behöver köpas in och resor ska göras. Jörgen Larsson har under det sista året idogt jobbat med att skaffa sponsorbidrag från företag som finns i vår närhet och som därigenom kan få glädje av detta för företaget och dess anställda. I dagens läge har följande företag ingått avtal med oss: Ceos, JELD-WEN, Forserums Safety Glass, Roupez, Forserums Verktyg, LF, Forserums Kran och Montage, Forserums Järnhandel och Forserums Rör. Som motprestation från klubbens sida har vi gett företagen en reklamplats på vår stora sponsortavla som sitter på väggen på Lillsjöstugan samt inbjudningar till sponsorträffar med trivselinslag ett par gånger om året.

Akut behov av förrådsutrymme

Vårt behov av ett stort förråd för förvaring av skid- och skidskytteutrustning blir bara större och större. I dag förvaras det mesta i herrarnas omklädningsrum och en del i det gamla förrådet. Problemet med detta är att taket på detta har satt sig p.g.a. att takbalkarna har deformerats. Lutningen är obefintlig varför vattensamling sker på taket och vattnet rinner ned i boden genom skarvarna.

Alternativet att riva boden och bygga en ny lika stor förråd har bedömts kosta mellan 50 000-100 000 kr. Att sätta dit en begagnad manskapsbod som förråd i stället kostar omkring 50 000 kr. Båda alternativen kräver byggnadslov vilket är knepigt när det är mindre än 100 m till sjön. Detta avstånd stoppar också möjligheten att bygga en friggebod. Det som diskuteras mest är att rikta upp nuvarande bod samt att förse det med ett nytt yttertak. Det bedöms kostnadsmissigt kunna ske för omkring 25 000 kr.

Ska vi försöka att få kommunalt bidrag till ett nytt förråd så får inga arbeten ha påbörjats vid beslutstillfället. Nästa sådant tillfälle är i mars 2014 och det är ingen självklarhet att man får något bidrag vid första ansökningstillfället. Problemet är att vi behöver förvaringsutrymmet nu. Styrelsen kommer att ta upp frågan vid kommande möten för beslut.

10-mila 2014

Ungefär ett år är kvar tills 10-mila i orientering kommer att arrangeras i Eksjö. Vår klubb är medarrangör men vi vet ännu inte vilka uppgifter vi får ta hand om. För ett år sedan hade vi fått erbjudande om att ta hand om resultatgivningen så det var vi och tittade på vid förra årets tävling i Kvarn i Östergötland. Senare under året så var tävlingsledningen inne på att resultaten skulle presenteras på stora bildskärmar i stället för pappersutskrift och då var det ingen lämplig uppgift från vår klubb. Eftersom årets arrangör ska köra pappersutskrift så är vår tävlingsledning på väg att återgå till samma lösning nästa år. Då blir uppgiften vår men det är en uppgift som bara sysselsätter tre personer samtidigt men dock under ca 24 timmar. Vi står också på listan för att hjälpa till med att ta sätta upp tält före och efter tävlingsdagen. De stora uppgifter som kvarstår att bemanna är restaurangen (både matlagning och servering) och värdskap samt städning av förläggningar. I princip är endast ansvariga för alla delområden utsedda men inte vem som ska utföra uppgifterna. Många områden är dock indirekt bokade av den ansvarige då de tänkt att uppgiften är lämplig sin klubb medlemmar. Det är först när dessa inte räcker till som andra klubbar kan få hjälpa till med aktuell uppgift.

Nya medlemmar

Sedan föregående klubbinformation så har vår medlemsskara ytterligare utökats främst med fler skid- och skidskytteungdomar med föräldrar. Följande nya medlemmar har valts in: Geir Flaa, Caroline Flaa, Fabian Flaa, Lisa Flaa, Malin Flaa, Alicia Larsson, Sabina Larsson, Kim Larsson, Liam Petersson, David Löf, Malte Ewert och Linnéa Ewert. Vi hälsar alla er välkomna till klubben och vår verksamhet. Hoppas att det vi erbjuder och skapar ihop med er ska vara något som ni tar med er resten av livet. Detta som ett livslångt intresse och att ni får värderingar som ni har nytta av i alla sammanhang.

Nyheter i korthet

- Under våren har en familjekurs i orientering för unga och vuxna nybörjare startats upp. Timingen med snösmältningen har varit tight men skogen var helt snöfri när första övningen i den riktiga skogen genomfördes förra veckan, Dessförinnan har övningar bedrivits inomhus och på Lillsjöstugans tomt. Omkring 10 ungdomar och hälften så många vuxna har deltagit. Efter ett par övningar till hemma i Lillsjöskogen väntar deltagande i tre ungdomsserieserietävlingar hos grannklubbarna. Dessa ska inte ses som tävlingar för våra ungdomar utan utbildning i att



hitta i annan typ av terräng och med många ungdomar samtidigt i skogen. Några ytterligare kurs-tillfällen avslutar därefter kursen före sommaruppehållet. Hösten kommer sedan att ägans mestadels i att delta vid tävlingar i närheten och några träningar hemmavid.

- En sista finjustering av uppgrusningen av elljusspåret gjordes i slutet av förra året. Anslutningen mot barndaghemmet höjdes rejält för att slippa problem med vatten p.g.a. lågt liggande mark. Även anslutningen mot Lorensbergsvägen fick grusbeläggning och en del ställen på elljusspåret förbättrades efter att vi efter ett års brukande sett att vi varit för sparsamma just där.
- Inför den gångna slidsäsongen inköptes en ny förnämlig spårningsutrustning som vi tyvärr fick alldeles för lite nytta av. Styreslen har dock beslutat att komplettera denna med en snowgrabber. Det är just vad det betyder på engelska d.v.s. snöfångare. Den samlar in snö från sidorna av spåret och gör snödjupet tjockare där spåret ska dras. Hoppas nu att vi verkligen får nytta av den kommande vinter eller att det till och med att det blir så mycket snö så att vi inte behöver använda den.
- Vårens tipspromenader hämmades av att det var så sen snösmältning så att de sex första promenaderna fick genomföras på samhällets gator. Detta minskar alltid intresset. När sedan snön var borta kom konkurrensen med trädgårdarbete hemma m.m. så snittet på deltagandet kommer att bli omkring 80 vuxna denna vår. Ser vi på klubbar runt omkring som anordnar tipspromenader så har många av dem dock drabbats av än mer minskning i deltagarantal p.g.a. snö i skogen.
- Sommarens träningstävlingar (Närtävlingar) i orientering, i våra trakter benämnda Höglands-OL, startar efter midsommar med första tävlingen i Nässjö. Vår klubb arrangerar den 9 juli. Samlingsplats är ännu inte bestämd men förmodligen blir det i grusgropen i Aplakulla. Var tävlingarna går annonseras dagen före i Smålands-Tidningen men även i Eventor och på klubbarnas hemsidor. Det finns banor för alla kunskaper och konditiner. Anmälningsavgiften är 30 kr. Mer om dessa träningar hittar ni under Höglandszonen på vår hemsida.
- Förra året på markandsdagen anordnade klubben Forserumsloppet, ett löparlopp på samhällets gator med start och mål vid Lillsjöstugan. Deltagarantalet blev ca 75 ungdomar och vuxna. Ett nytt lopp kommer att anordnas i höst men dag är ännu inte bestämd.
- UpAndJump är en aktivitet som Emma Mathsson genomför i Sporthallen varje måndag i klubbens regi. Det är en allmän gymnastik med precis som heter med hopp och lekar. Denna aktivitet vänder sig till ungdomar mellan 8-12 år.

