

SNOTKEM

nr 217

Vår- och sommarsäsongen 2024



Innehåll augusti 2024:

2. Startpunkten, Bisittaren, Citatet,
- 3-5. NOK 24:a i Tjoget
5. Ungdomsserien
6. NOK-50 fyller 40 år
7. NOK-50 första halvåret 2024
8. Tipspromenader i Lövhult / Naturpass på cykel / Veteran-OL
9. Lämmeltåget
10. Gångbudkavlen
- 11-12. O-Ringen Smålandskusten
- 12-13. Torsdagsträningar
13. Förenklingen
14. O-Ringen Jönköping 2025
15. Grattis / Nässjö OK informerar
16. På Avigan



© Lennart Holst

Startpunkten

OL-på olika ställen

Det var några år sedan när vi var ett gäng som brukade åka och tävla i Örebro.

I år var det dags igen för mig att tävla i Örebro. Kul att återigen komma till Örebrotrakterna och springa



i underbart utmanande Kilsbergsterräng. Har varit rejält trött på några tävlingar i år. Långdistansen i Örebro var en av dessa tävlingar. Väcker ju frågeställning om jag springer för långt eller om fler träningsstimmar egentligen skulle behövas?

Vid en norrlandstripp med inslag av orientering sprang jag och brorsan ett par tävlingar i Örnsköldsvik. Långdistansen var helt magisk. Vilken härlig tallmoterräng. Det kan ha varit den bästa terrängen jag sprungit i. Vilken terrängupplevelse! Vi anmälde oss till H21 elit (måste väl vara sista gången nu på långdistans i alla fall) och det var lite längre än vad jag var tränad för. Tror också det var den längsta OL-banan som jag sprungit på tävling. I den tron så gällde det ju faktiskt att också ta sig runt och bli godkänd, vilket var tufft i värmen men lyckades i alla fall. Det är ju lite långt att åka till Ö-vik för härlig OL-upplevelse så just nu håller jag på att leta efter nice tallskog med renlav i närheten av Nässjö.

Tjoget är något speciellt. En helt underbar tävlingshelg. Mer om Nässjö OKs Tjoget på annan plats i sNOKen. En annan som verkligen tyckte om Tjoget var OK Orionlöparen Karl-Axel Engström som varit med i alla Tjoget sedan starten 1976. Årets Tjoget blev lite annorlunda för honom vilket det också varit ett reportage om i SVT. Runt valborg fick han beskedet om en aggressiv form av cancer som inte gick att bota. För att få springa Tjoget en sista gång så fick han tillåtelse ifrån tävlingsledningen att springa från sjuksängen genom att leda hans svärdotter i skogen. Det gick alltså ut på att han dirigerade henne med tävlingskartan ifrån sängen medan hon sprang i skogen. Via en surfplatta med en bild på kartan och via ett videosamtal gav han henne instruktioner om hur hon skulle springa. Karl-Axel avled en vecka efter målgången i Tjoget.

Det finns många sätt att uppleva orientering på.

Simon Lennermo



Bisittaren

Dennis fixar som alltid med Avigan, Citatet och han är en viktig kugge vid distributionen

Dennis Sjöblom
edsjoblom@telia.com

Citatet

(Dennis)

Numrets citat blir ett tips att ta med sig ut i skogen

"Ibland måste man gå tillbaka för att minnas vart man var på väg"

(Okänd)

Kodsiffran

(Simon)

23

...NOKare sprang minst en etapp under O-Ringen Smålandskusten.

Info:

Redaktionen tackar för de bidrag som kommit in. Fotograf är Simon eller Dennis där annat inte anges. Skrivstopp till nästa nummer publiceras på hemsidan. Såväl bilder som texter uppskattas att få in

Kontaktuppgifter Simon Lennermo

E-post: simon.lennermo@gmail.com

Södra Storgatan 12, 575 31 Eksjö

Tel: 070-397 82 11

NOK 24:a i Tjoget

(Text Kjell Nero)

Än en gång har NOK varit med på Tjogetäventyret. Vi lyckades återupprepa förra årets fantastiska bedrift att bli 24:a av 62 startande lag. Tävlingen gick i Rasselbygd med tävlingscentrum på samma plats där Emmabodafestivalen har hållit till i många år. Där fanns många intressanta relikter att titta på från den tiden. Vädret var växlande med uppehållsväder under själva tävlandet. Men under nattvilan var det åska med spöregn.

Vi inledde som så många gånger förr med den evigt unge Fredrik Lundqvist. Hans förmåga att utan att på något sätt engagera sig i kartan (förutom kodsiffrorna) och ändå vara med andraklungan in endast lite över 3 minuter efter på plac 27 är helt fantastiskt. Han lyckas på något otroligt sätt med denna vanskliga taktik varje gång. Ofattbart!!!!!!

David Nero for ut på 2:sträckan som om han hade eld i baken och passerade i ett vips 7 löpare och växlade in på en strålade 20:e plats Vilken häftig kämparglöd!!!!

Sträcka 3 får besättas med 3 löpare. Här skickade vi ut snabbfotade Alma Lundqvist, Lars Lundqvist och tjogetdebutanten Sara Fredriksson. Det blev en gastkramande fight där Alma växlade in som 21:a några sekunder före Lars med Sara bara en minut efter. Vilka kämpar!!!!!!

Fjärde sträckan som är en ”seniorsträcka” visade Albin Lager att han är en oerhörd talang. Trots bristande träning så verkar han ha de rätta generna. Utan att blygas det minsta satte han konkurrenterna på plats och stormade in på en 17:e plats. Strålade bra!!!

Den unga debutanten Simon Lundqvist rusade ut på 5:e. Han visade konkurrenterna att han inte var att leka med. Med ett oerhört lugn och snabba fötter så stämplade han in som 20:e. Otroligt bra!!!!!!

En av våra för Tjoget rutinerade hemvändande Stockholmare Torbjörn Persson gav sig i högsta fart ut på sjätte sträckan. Han fick på slutet känna av att den höga farten hade ett pris och fick på slutet slå av på takten. Det hindrade honom inte från att plocka en placering och växla som 19:e lag. Vilken kille!!!

Kvällens sista sträcka. Den 7:e. Fick bara löpas av damer. Vår ungdomscoach Anna Lennartsson fick med sina nya glasögon konkurrens av massor av unga raska seniortjejer. Anna som är en kämpe som inte ger sig i första taget, slet som ett djur och bet sig fast i klungan och växlade in på en finfin 21:a plats. Oerhört imponerande!!!

Efter att tävlingen haft ett uppehåll så blev det omstart mitt i natten på långa sträcka 8 (tävlings längsta). Här skickade vi ut Anton Persson i mördande konkurrens med sydsveriges bästa nattlöpare. Anton som sannerligen inte är någon vekling visade övriga att han kunde hänga med i det höga tempot och växlade in som 22:a. Fruktansvärt stabilt!!!!

På svåra sträcka 9 gav sig i Markus Nordmark ut i mörkret. Markus som senaste månaden laddat upp med tävlingar i Hälsingland och Sälen visade med bravur att formen är på gång. Han hade inga som helst problem att hålla jämna steg med konkurrenterna och med en oerhörd fin finish så behöll han vår fina placering. Kanonbra!!!

Kjell Nero som för länge sedan passerat sitt bästföredatum gav sig ut på 10:e sträckan. Han orkade inte på något sätt följa konkurrenterna utan de försvann i fjärran och han fick lulla runt i sitt eget tempo och lämna över stafettpinnen som 23:e lag.

Trots svåra hälseneproblem så tog klubbens allt i allo Magnus Svensson sig an den tuffa 11:e sträckan. Han kämpade med stora smärtor sig runt banan och räddade på så sätt laget. Kunde på något mirakulöst sätt ändå växla in som 25:e lag. Du är NOK:s verkliga hjälte!!!!

Jonny Lindén. Mannen som arbetar minst 60 timmar i veckan, körde på fredagseftermiddagen timmerlass både till Gävle och Bollnäs. Det hindrade honom inte från att i mitt i natten i hällregn köra ned till Emmaboda för att kl 05.30 ge sig ut på sträcka 12. Trots sina förorientering dåliga förberedelser så visar han vilket virke han är gjort av. Med sina långa kliv håller han konkurrenterna bakom sig och behåller vår fina 25:e plats. Otroligt!!!!

På sträcka 13 gav sig Daniel Halvardsson ut. Daniel som är en av våra för Tjoget hemvändande Stockholmare tränar inte så mycket längre. Det är dock inte något han visar konkurrenterna. Han tuffade på utan misstag och det var inget lag som lyckades passera honom utan vi behöll vår fina 25:e plats. Mycket stabilt!!!

Den 14:e sträckan fick besättas med 3 löpare. Här satte vi in för Tjoget rutinerade Martin Lennartsson och Åsa Flink-Svensson. Vi kastade i sista stund också en för detta helt orutinerad debutant Fredrik Kindgren. Här visade Fredrik på att han besitter oerhörda talanger och kunde med sin fina löpförmåga navigera genom fältet. Stämplade in först av de våra. Passerade till och med ett lag och vi var helt plötsligt uppe på 24:e plats. Ofattbart!!!

Ut på sträcka 15, som är en damsträcka, gav sig Moa Svensson ut. Som småbarnsförälder så blir det inte riktigt lika mycket träning som förr. Men orienteringen sitter där den ska. Så när hon kom ur riktningen så korrigerade hon snabbt, plockade en placering och gled som 23:a. Superbra!!!

Den långa tuffa sträcka 16 är en nyckelsträcka där det gäller ha snabba löpare som kan hålla högt tempo länge. Simon Lennermo som i flera år kämpat med sina besvärande hälsenor har fått hålla tillbaka träningen. Han kan ändå med en imponerande speed hålla jämna steg med t.ex Halmstads Jan Lager (fostrad i Nässjö OK). Forceringen innebar att vi plockade till 21:plats. Verkligen strongt!!!!

Linda Kindgren fick den svåra uppgiften att matcha en massa snabba killar på sträcka 17. Hon kunde genom en enastående insats genom smarta vägval och en fantastisk kämparinsats ändå växla in som 23:a. Strålande bra!!!

Rutinerade Helena Karlsson tog 18:e sträckan. Hon har inte riktigt samma löpkapacitet som förr, men några misstag gör hon inte utan kämpar sig in på en fantastisk 24:e plats. Oerhört stabilt!!!

19:e sträckan är del längsta och tuffaste damsträckan. Här skickade vi ut Hanna Lundqvist. Hon hade laddat upp med att springa ett varv runt Mälaren (typ 35 mil). Vi visste att hon hade orken. Men hade hon farten? Det hade hon!! Med sina långa graciösa ben gled hon runt i skogen som en hind och släppte inte fram några andra lag. Hon behöll därmed vår fina 24:e plats. Vilken kvinna!!!

På tuffa sistasträckan (den 20:e) skickade vi ut klubbens ankare (ordförande) Måns Lennermo. Även han har dragits med olika skador och kunnat träna i endast begränsad omfattning. Men han gör alltid gör sina bästa insatser på just Tjoget. I konkurrens med övriga klubbars bästa löpare så gav han sig ut i ett mördande tempo i den steniga terrängen. Helt plötsligt var olyckan framme och han vrickade foten. Han kämpade sig ändå med betydande smärtor vidare för att på slutet vricka den igen. Denna gång ännu värre. Måns offrade sig helt för laget och fortsatte ändå in i mål. Han lyckas på något sätt ändå hålla undan för bakomvarande lag och komma in på vår slutplacering 24:a. Otrolig kämparinsats!!!!!!!!!!!!!!

En riktig laginsats där alla verkligen kämpade på toppen av sin förmåga. Vilket härligt gäng!!!! Placeringen är ju inte det viktigaste men något man kämpar om. Ibland går det upp ibland går det ner. Det fina med Nässjö OK är att man kan glädjas åt vilken placering det än blir.

Var och en gör det bästa man kan och till slut blir det en totalplacering. Något att tillsammans glädjas åt. Själva stämningen under tävlingen går bara att uppleva på plats och jag som lagledare tackar alla som var med och förgyllde denna helg.

STR	KM	Namn	Vxl Plac	ind Plac	Tid	MIN/KM	Vxl plac 2023	Vxl plac 2022
1	6,18	Fredrik Lundqvist	27	27	39,06	6,20	11	19
2	3,50	David Nero	20	20	24,21	6,57	20	21
3	2,00	Alma Lundqvist	21	19	14,13	7,07	24	14
3	2,00	Sara Fredriksson		40	15,49	7,55		
3	2,00	Lars Lundqvist		22	14,21	7,11		
4	4,96	Albin Lager	17	17	35,16	7,07	20	14
5	2,00	Simon Lundqvist	20	24	14,41	7,21	19	13
6	3,72	Torbjörn Persson	19	43	32,45	8,48	23	16
7	4,18	Anna Lennartson	21	51	42,54	10,16	27	30
8	7,89	Anton Persson	22	35	62,50	7,58	27	32
9	5,36	Markus Nordmark	22	18	45,39	8,31	29	32
10	3,80	Kjell Nero	23	25	33,50	8,54	29	33
11	5,02	Magnus Svensson	25	39	47,30	9,28	25	30
12	2,60	Jonny Lindén	25	31	23,05	8,53	23	29
13	4,70	Daniel Halvardsson	25	37	45,37	9,42	22	26
14	3,72	Martin Lennartsson		52	36,15	9,45	22	25
14	3,72	Fredrik Kindgren	24	32	32,20	8,42		
14	3,72	Åsa Flink Svensson		110	50,24	13,33		
15	4,39	Moa Svensson	23	31	41,45	9,31	22	24
16	7,61	Simon Lennermo	21	19	53,35	7,02	24	24
17	4,53	Linda Kindgren	23	48	45,38	10,04	24	24
18	2,97	Helena Karlsson	24	55	33,29	11,16	24	24
19	5,17	Hanna Lundqvist	24	29	41,20	7,60	24	24
20	7,44	Måns Lennermo	24	27	52,07	7,00	24	23

Ungdomsserien

(Simon)

5 deltävlingar under vardagskvällar i april och maj. Ungdomsserien är perfekta tillfällen för att testa på att springa orienteringstävling. Det är lite mindre arrangemang jämfört med andra tävlingar och det är fokus på ungdomarna. Vill man inte tävla går det ändå utmärkt att vara med och ta det som en träning. Det går att springa såväl åldersklass som öppna banor. Är ju perfekt att även få komma ut till andra skogsområden än vad vi tränar i på våra torsdagsträningar. För tredje året i rad så ökade Nässjö OK antalet starter under de fem olika deltävlingarna. Roligt! Totalt var det 44 starter som Nässjö OKs ungdomar gjorde i ungdomsserien.

Beroende på hur man placerar sig i de olika deltävlingarna får man en poäng och sedan räknas det ihop ett sammanlagt resultat. De tre bästa poängsummorna räknas ihop till en totalpoängssumma. I klassen Lätt 2,5 km samlade Elliot Franzén ihop flest poäng strax före Agnes Carlsson. Även i klassen Medelsvår 3,0 km så placerade sig Nässjölöpare på den sammanlagda prispallen. Där vann Elin Carlsson före Sara Fredriksson och Alma Lundqvist.

Nässjö OK arrangerade deltävling nummer 3 i ungdomsserien den 14 maj. Arenan var likt ett tidigare år placerad vid Träcentrum och sedan var det utbrutet mål en bit bortanför järnvägsundergången. Det var totalt 92 startande varav 64 stycken var ungdomar. Det var många (15 stycken) unga NOKare som passade på att springa.

NOK-50 fyller 40 år

(Berndt Halvardsson)

Tisdagen den 28 maj blev det fest för jubilaren NOK-50. Det var samling vid Sandsjöbaden. Dock inte bara fest. Det var ju en tisdag då man alltid är ute och vandrar cirka 8 kilometer. Så även denna tisdag som också är avslutning för säsongen. Vi var vid detta tillfälle nöjda med cirka 3 kilometer. I snitt har varit cirka 21 med på tisdagarna. Efter vandring blev det mat och dryck i värdshuset.



Karl-Erik Josefsson var med på vår fest. Han är nu den ende som varit medlem alla 40 åren. Detta ville vi uppmärksamma med lite blomster.



Det bjöds på musik och sång. Ingemar och Anneli Ek spelade och sjöng tillsammans med Rolf Ram. Härligt att ha musiker i föreningen.



NOK-50 har cirka 75 medlemmar. På vår fest deltog 47 medlemmar. Hittills har det genomförts drygt 1200 vandringar. I genomsnitt deltar cirka 21 varje tisdag. Det är vid olika platser och miljöer varje gång. Forserum, Anneberg och Nässjö ordnar dessa.

Styrelsen består nu av från vänster: Tomas Carlsson kassör, Bodil Alnervik, Inga Widfelt, Britt-Marie Halvardsson ordförande, Rolf Rahm sekreterare.

NOK-50 första halvåret 2024

(Berndt Halvardsson)

Nedan är ett axplock av de 19 tisdagsvandringar som NOK-50 har haft första halvåret 2024.

Bra med vindskydd om det blåser. 20 januari.
Friluftsförbundet's vindskydd i Lövhuset hjälper.



13 februari är vi runt Krökösbo.
Forserum fixar vandringen.



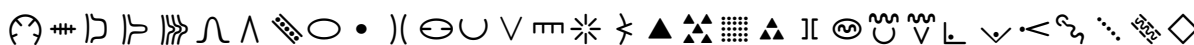
Forserum.9 april. Vi fikade på
Gölaberget med fin utsikt
norr om Avegöl

Med fin guidning av Åsa var det
2 rundor med fika däremellan.
Platsen är Tapplarp 2 april.



Så bär det iväg till Anneberg 19 mars.
Från idrottsplatsen blev det en runda
runt omkring Hult.

En härlig vandring vid
Havrída/Spånarp 23 april. Vi fick
mycket berättat om trakten. Gofika
av Anneli som fyller år denna dag.



O-Ringen Smålandskusten

(Simon)

Att få känna, uppleva, vara i och tänka orientering en vecka eller drygt en vecka är härligt. Under O-Ringen så blir det mycket orientering under dygnets timmar, såväl själva etapperna som mellan etapperna. I år var det Oskarshamn som var värdstad för O-Ringen Smålandskusten. En stad som verkligen lyste upp och vart man än var i Oskarshamn kändes det som att staden hade omfamnat O-Ringen. Orienterare nästan överallt och när O-Ringen satte igång kunde man insupa O-Ringenkänslan med exempelvis Per Forsbergs röst i O-Ringenradion. Etapperna är naturligtvis en höjdpunkt och efter etapperna kan man analysera sin orientering i Livelox, eller kanske bara kolla var man faktiskt har varit som också kan behövas.

De två första etapperna var i Rosenfors, en lång och en medeldistans. Det var flera som pratade om att det var dessa två etapper vars terränglådor var de bästa under O-Ringen. Det var också en terrängtyp där det märktes ifall man inte hade den rätta dagsformen. Trots en hel del svart på kartan så fanns det mellan alla stenar en hel del höjdkurvor. Och i marken goda blåbär, eller jobbigt blåbärsris beroende på hur man ser på det.

I Åre var vi sex stycken NOKare i H21-klassen. Det var intern kamp även i Smålandskusten då vi var fyra NOKare inledningsvis. Tyvärr trampade Anton snett och gjorde illa sig i foten och kunde inte fortsätta de tre sista etapperna. Efter en veckas orienterande blev det jämnt i klubbfighten mellan Simon och Markus där Markus plockade en hel del tid på sista etappen, men nådde inte riktigt ända fram. Efter O-Ringen har Poppe funderat på om inte Simon borde anmäla sig till nybörjarkurs. Simon kan väl inte annat än hålla med. Är ju ändå en bedrift att vara utanför kartan på ett O-Ringen. Vilka kontraster det är i antal personer i skogen när man är i stråken kontra att vara där man inte ska vara.

Efter de två första etapperna var det dags för aktivitetsdag eller vilodag i alla fall från orienteringen. För en NOKare, Linda Sahlin, som sprang D20 elit var det däremot ingen vila utan för henne var det orientering inne i Oskarshamns stadskärna, parkområden och innergårdar som gällde när det var dags för elitsprinten. Det gällde att hålla fokus på kartan och försöka ha framförhållning i den kluriga sprinten mitt bland säkert tusentals påhejande i publiken utmed olika delar av banan.

Efter aktivitetsdagen var det dags för tre etapper på gång/cykelavstånd inne ifrån Oskarshamn. Tredje etappen var vid Gunnarsö och nu väntade en annan terrängtyp än de två första etapperna. 2,5 meters ekvidistans på kartan med en hel del kluriga gulhöjder. Vi hade tidig start och på eftermiddagen/kvällen passade vi på att ha en traditionsenlig klubbfikakväll. I år satt vi och mös vid Havslätts camping med möjlighet till bad i havet.



Foto:
Peter
Sahlin

Lite senare på vårsäsongen, inför sprinttävlingar, hade vi sprintorienteringsträning med en lite annorlunda variant. Karttecknen på en sprintkarta skiljer sig en del jämfört med en skogskarta. För att träna och förstå en sprintkarta så fanns det en uppdragslista på cirka 20 uppdrag, exempelvis att springa till ett passerbart stängsel och hoppa över det. Ungdomarna fick en karta utan banpåtryck och fick då kolla på kartan och försöka hitta ett passerbart stängsel och springa dit och hoppa över det och sedan tillbaka för att ta ett nytt uppdrag.

Höstsäsongens torsdagsträningar startade igång 15 augusti. Efter ett sommaruppehåll finns det återigen möjlighet att komma ut i skogen och leta efter orange-vita kontrollskärmar. Härligt!

Förenklingen

(Simon)

Klubbmästerskap sprintorientering

I samband när Nässjö OK arrangerade den sista deltävlingen i Höglandets sprintcup passade vi även på att anordna vårt egna klubbmästerskap i sprintorientering. Arena var på parkeringen vid Mio och Måns var banläggare. Start ut ifrån en grushög och därefter in med några korta intensiva sträckor i området kring Sörängens folkhögskola. Därefter gick banorna i Hultetområdet för att avslutas i Rågången. Det blir mer och mer vanligt med fiktiva avspärrningar i sprintorientering för att få till lite mer klurigheter i orienteringsmomentet. Några sådana nyttjades även denna gång så även ifall vi NOKare känner till vår egen stad så kan det bli klurigt ändå när sekunder ska jagas och snabba beslut ska tas. Grattis till de som lyckades bäst och blev klubbmästare:

H16 Malte Lax

H18-45 Simon Lennermo

H50- Magnus Svensson

D18-45 Linda Sahlin

D50- Anna Nordmark

Höglandets sprintcup

I juni arrangerades Höglandets sprintcup som består av tre deltävlingar. Det finns tre klasser att välja på (kort, mellan och lång) uppdelat på tjejer och killar. Beroende på hur man placerar sig vid respektive deltävling får man poäng och sedan räknas det ihop ett sammanlagt resultat. I år arrangerade Eksjö, Tranås och Nässjö varsin deltävling. Magnus Svensson är inte bara skogskung utan även sprintkung på höglandet. Han vann mellanklassen. I långklassen kom Moa Svensson på prispallen med en tredjeplats strax före Linda Kindgren på en femteplats.

Swedish League och SM-tävlingar

Swedish League är orienteringsligan för Sveriges bästa seniorer och juniorer.

Ligan består av tio olika deltävlingar runtomkring i Sverige och avslutas med en jaktstart i september. Hittills har det varit sju deltävlingar och Linda Sahlin har varit med på sex deltävlingar i D20-klassen. Två av deltävlingarna har varit SM-tävlingar också, sprint-SM och Ultralång-SM. I sprint-SM som var en del av SM-veckan i Västerås sprang Linda in på en fin tiondeplats och kan alltså titulera sig som tionde bästa springorienterare i Sverige i D20. Starkt!

I augusti var det dags för ultralång-SM så gällde att ställa om från 2,6 kilometer stadsorientering till 16 kilometer fjällnära terräng vid Grövelsjön. Linda sprang in på en tolfteplats på den långa banan.

Lördagsdistans

En idé som kom upp på planeringsdagen inför 2024 var att träna distanspass varannan lördag under vintern/tidig vår innan tävlingssäsongen satte igång. Det erbjöds orienteringsträning i några av våra härliga skogsområden eller vad sägs om att mysa runt i Tapplarp och Tomtabacken. Antingen så var det terrängglädorna som lockade vid dessa tillfällen eller barmarken för när det var distanspass vid dessa tillfällen så kom det NOKare som sprang distanspass.



Foto: Ifrån Sahlin



Mindre än ett år kvar till O-Ringen Jönköping 2025.

O-Ringen Smålandskusten 2024 är nu över. Ett antal NOK:are passade på att tävla, springa eller besöka olika etapper.

Många orienterare kommer det att finnas att välkomna till Jönköping. Vi vill ge dem en upplevelse som de skall bära med sig för lång tid framöver. Mycket hjälp behövs för att ro arrangemanget i hamn.

Vill Du vara en av de cirka 1 200 funktionärer som tillsammans kommer att hjälpa till med detta?

Vill DU? Kan DU? (En dag, två dagar, hela veckan, före och/eller efter)
Vad vill DU i så fall hjälpa till med?

De saker Nässjö OK främst är engagerade i är Miniknat, som Moa och Elin Svensson ansvarar för, samt OL-skolan vilken Anna Lennartson och Charlotte Stenhag sköter om.

Utöver detta är tanken att vi tillsammans med Bodafors OK ska se till att löparna får vatten vid målgång.

Är Du intresserad?

Har du inte tidigare fått mail med intresseanmälan eller har frågor, kontakta:

Berndt, 070 3612800 eller
Dennis, 076 2398423

Registrerar dig gör du på O-Ringen i Jönköpings funktionärsanmälan genom att fylla i nedanstående länk i adressfältet på din webbläsare.

<https://axacoair.se/go?6dDGX8Zf>

I dagsläget är det ett tjugotal som visat intresse för att vara med. Hoppas att vi blir många fler.

Alla kan vara med!

80 år

Gunnel Anehill
Lars-Göran Ek
Kerstin Gunnarsson
Lennart Ståhl

75 år

Marianne Ek

70 år

Kenneth Andersson
Peter Elovsson
Eva Linnåsen
Christina Åkesson
Kjell Nero

GRATTIS!!!

(Eva)

Till alla er som fyller/har fyllt jämt
under 2024!

**65 år**

Annelie Ek

60 år

Lennart Holst
Kent Larsson
Tina Larsson

40 år

Johan Anemyr
Torbjörn Persson
Daniel Halvardsson
Jessica Frennsing

**Klubbmästerskap**

Två klubbmästerskap kvarstår i skrivande stund. Passa på att vara med. I de vuxna klasserna använder vi oss av ett handikappsystem för att jämna ut det lite. För varje klass och kilometer erhålls 30 sekunder avdrag på tiden. Som exempel har H40 på en bana som är 3 kilometer 3 minuters handikapp på en som hör hemma i H21.

Klassindelning är 18-45 respektive 50- för vardera dam och herr.

Torsdag 29/8 Dag-KM

Torsdag 7/11 Natt-KM

Mer information kommer på hemsidan.

Renovering Motionsgården

Tanken var att Motionsgården nu skulle vara färdigrenoverad. Men då företaget som skulle utföra renoveringen gick i konkurs innan det ens hann börja är tidsplanen förskjuten. Förväntan nu är att detta startas i september/oktober och sedan pågår i ca ett halvår. Under den tiden kommer vi inte kunna duscha ute i Lövhult.

Så snart vi har mer information läggs det upp på hemsidan.

Prisbord

Det finns en rekommendation att vid vanliga tävlingar så får alla ungdomar som tar sig i mål på Inskolning och Mycket Lätt pris. Dessutom är det önskvärt att topp 20 % i åldersklass ungdomar får pris. För vuxna är det klart mer sällsynt att det delas ut några priser. Undantag kan ske i DH18-21. Priser är i regel olika give-aways från företag. Vårt prisskåp börjar sina och skulle må bra av påfyllnad. Mycket tacksamt om ni som har möjlighet kan få ett par priser från det företag där ni jobbar eller från något där ni har goda kontakter. Tänk främst vad som kan vara lämpligt för barn/ungdom i åldern 8-16 år. Det handlar inte om dyra priser utan snarare något enkelt.

Går bra att lämna i Lövhult vid någon träning, ställ då på bordet i kansliet eller lägg in i prisskåpet, eller så går det fint att kontakta Måns (076 – 117 38 60 el nassjo.ok@gmail.com).

Tack!

Skinkrace och planeringsdag

Långt borta. Men lika bra att lägga in det i kalendern om du inte redan har gjort det. Lördagen den 7:e december startar vi upp med det traditionella Skinkracet någon gång på förmiddagen. Du erbjuds någon form av orientering följt av gemensam lunch. För dig som vill vara med och tycka till kring vår verksamhet fortsätter vi efter lunchen med lite planering av 2025.

Mer information kommer komma på hemsidan.

på Avigan

Hösten.

Långt dit tänkte man när man satt i junisolen och njöt.

Nyss var det midsommar. Semestertider och sommarledighet låg framför oss.

Men tänk vad raskt tiden rinner iväg.

Nu så sitter jag redan i den första augustisolen och tänker inte på något särskilt känns det som.

(Det är ju som vanligt då påpekar Hustrun, eftersom det som annars far genom skallen inte är så märkvärdigt det heller.)

Fast en viktig tanke kommer krypande fram ur gömmorna.

Nämligen den att trots det att vi nyss lämnat vecka 30 och O-Ringen i Oskarshamn bakom oss börjar det redan bli dags att planera för en annan vecka med nummer 30. Alltså vecka 30 år 2025 då Jönköping är värd för O-Ringen och NOK är en av funktionärsklubbarerna.

(Finns en liten blänkare om detta på annan plats i sNOKen.)

Långt dit kan tyckas, men det sa man också om månen för länge sedan.

Så långt som till månen var det dock inte till årets O-Ringen.

Undertecknad och Husfrun där var på besök och hann se flera av våra medlemmar susa förbi mot mål den sista etappdagen.

Bisittaren provade en Etappstart och har på detta sätt ökat sitt tävlande med 100% jämfört med fjolåret. (Nu är han uppe i två starter detta år.)

Fast för hans del var det långt fram till etappvinnaren i klassen. Vädret var dock bra.

Vilket var trivsamt.

För trots all teknik som finns kan man aldrig veta exakt hur vädret skall bli. Det finns alltid kvar ett litet moment av osäkerhet.

Med den sanningen som utgångspunkt kan man ju mena att vädret liknar orientering.

Det är ju först när dagen är över man vet om meteorologerna hamnat rätt i sina prognoser och det är först när man sett att kontrollciffran stämmer som man exakt vet att man är på rätt ställe i skogen. Fram tills dess råder en liten osäkerhetskänsla vare sig man är orienterare eller meteorolog. Väldigt stor osäkerhetskänsla då kan man tro om man skulle vara en orienterande meteorolog.

En annan osäkerhetsfaktor är hur det skall gå för Bisittarens favoriter i fotbollsallsvenskan, de grönsvarta, dit de återkom denna säsong.

Enligt många experter var de redan tillbaka i Superettan innan fotbollssäsongen startat. Nu när halva säsongen avverkats är de högt upp i tabellen och nosar på fina placeringar. (Trots förlust mot Peking, vilket dock glädde Herr E., finns det hopp.)

Men hur blir det till slut? Är de kvar i Allsvenskan när säsongen är över?

Det är långt dit.

*Tills vi vet om så blir fallet:
Föreنا nytta med nöje och njut ute i naturen
/Bisittaren*

Hört i somras:

” – E plaskdammen öppen!

- Nä, där e de stänkt.!”