

SNOTKEM nr 213

Vår- och sommarsäsongen 2022



Innehåll september 2022:

2. Startpunkten, Bisittaren, Citatet, Kodsiffran
- 3-4. Egna arrangemang
5. Gångbudkavlen
- 5-7. Tjoget
8. Bränder i Lövhult
- 8-9. Tipspromenader och caféteria
9. Naturpasset på cykel och till fots
- 10-11. O-Ringen
12. Förenklingen
- 12-13. Ungdomsserien
- 13-14. Ett par klipp ifrån vårens veteran-OL
14. Vårsäsongen NOK50
15. Grattis
15. Nässjö OK informerar
16. På Avigan



© Lennart Holst

Startpunkten



Jubla i skogen

Det har varit en hel del orientering på TV. Roligt att få följa världseliten på nära håll ifrån soffan. Det har varit utmanande orientering. Vi har fått se världseliten springa riktigt bra, men vi har också fått se att världseliten kan göra misstag. De bästa har fått klia sig i huvudet och fått kämpa för att göra det vi andra ofta får göra, att försöka få ihop kartan och verkligheten. Men det är bland annat det vi försöker öva på våra träningar. Och när man får ihop det riktigt bra, gör som barnen efter vårens avslutande träning, sträck upp händerna i luften och jubla i skogen. Ett rejält jubel kan man unna sig. Det mår vi gott av.

Nu börjar jag med avslutningen, eller är det avslutningen som börjar här? Förvirrande, javisst. Men läser man rätt karta (sida i sNOKen) så kanske det klarnar lite grann efter en stund. Å gör det inte det så förstår du precis hur det känns för en hel del av oss i skogen när vi börjar irra runt. Och irrar runt i skogen gör bevisligen såväl motionär som elit.

1718

1632

Vi ska äta ni ska laga (Viskan, Ätran, Nissan, Lagan)

6 juni 1944

Ulf Lundell

Ike & Tina Turner

Slaget vid Hastings utspelades den 14 oktober 1066 nära nuvarande Battle, elva kilometer nordväst om Hastings i Sussex i sydöstra England. Slaget resulterade i Vilhelm Erövrarens och de invaderande normandernas första seger i erövringen av England. Det har skildrats på Bayeuxtapeten från något decennium senare.

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)

Citatet passar denna gång både i vardagslivet och i orienteringssammanhang

"Gör det du tror på och tro på det du gör. Allt annat är slöseri med kraft och tid"

(Harplinge)

Kodsiffran

(Simon)

49

...sekundrar var den gemensamma segermarginalen för Nässjö OKs två etappsegrar på O-Ringen (Linda S 22 s och Magnus S 27 s). Stort grattis!

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

Egna arrangemang

(Simon)

Det har funnits många möjligheter att springa orientering på relativt nära avstånd ifrån Nässjö som andra arrangörsföreningar arrangerat, men vi i Nässjö OK har också varit flitiga med att arrangera orienteringstävlingar och träningar under första halvåret 2022.

Höglandsträning

Vi har ett träningsamarbete på höglandet för att vi ska få möjlighet att springa i olika terränglådor. Det är nyttigt att komma ut och se andra mossar, stenar och träd än de vi börjar känna till vid t.ex. Lövhult. Tisdagen 5 april stod vi som arrangör för en höglandsträning. På programmet var det kurvbildsorientering med inslag av OL-moment och terränglådan som erbjöds var den fina Tapplarpskogen. Det var cirka 17 deltagare, framförallt ifrån Nässjö och Eksjö som deltog.

Höglandets ungdomsserie deltävling 1

Som nämnts på annan plats i sNOKen arrangerade vi den första deltävlingen i ungdomsserien den 26 april. Södra delen av Träsländakartan användes och det var totalt 57 startande.

Höglandets veteran-OL

Vi har en väldigt bred verksamhet, från ungdomar till veteraner. Härligt med bredden inom orienteringen. Dagen efter ungdomsserien, den 27 april, arrangerades veteran-OL. Ett av de finaste områdena i Lövhultsterrängen användes, nämligen de sydöstra delarna med utgångspunkt ifrån Svenstorp. Fin kritik för område och banorna som Lennart och Bogge ordnat med. Totalt antal startande var 63 stycken.

Lämmeltåget

Det största arrangemanget på våren var som brukligt ungdomsstafetten Lämmeltåget som vi arrangerade den 22 maj. Eller brukligt och brukligt. De två senaste åren har Lämmeltåget fått ställas in på grund av coronapandemin, men i år var vi äntligen tillbaka med denna härliga ungdomsstafett där fokus bara är på ungdomarna.

Magnus Svensson och Kjell Nero hade karterat ett nytt sprintområde över Brinellgymnasiet, Träcentrum och delar av husbebyggelsen vid Runneryd. Ett mycket trevligt sprintområde för orientering som bjöd på intensiv kartläsning med en del microvägval på kortsträckor blandat med några längre sträckor där såväl vägvalsproblematik som möjlighet till att ta ut sprintsteget fanns.

Arenan var belägen på fotbollsplanen på baksidan av Brinellgymnasiet. Arrangörsmässigt var arenaområdet utmärkt med tillgång till parkering på nära avstånd, dusch och toaletter inomhus i idrottshallarna och smidig tillgång till el samt en arena med goda möjligheter att följa tävlingarna. Banläggarna Magnus och Elin Svensson hade dessutom lagt in varvningskontroller vid arenan där decibelnivån på arenaområdet höjdes när de vindsnabba löparna kom in mot arenan för att snabbt därefter försvinna för att kort därefter komma tillbaka in till växling. Den typen av höjd decibelnivå var trevligt att uppleva. Däremot lyckades vi dra igång larmet i idrottshallarna inför tävlingarna och innan vi lyckades få av larmet var det några deltagare som fick hålla sig för öronen inne på toa.

Totalt var det 55 startande lag innehållande 222 löpare på Lämmeltåget. Dessa var fördelade i tre olika klasser, klass A med 22 startande lag (110 löpare), klass B 16 startande lag (48 löpare) samt klass C med 17 startande lag (64 löpare). Även Nässjö OK hade med några deltagande lag i Lämmeltåget. Eftersom vi är arrangörsklubb har vi beslutat att inte delta i klass A, men i klass B hade vi två lag och i klass C hade vi ett lag. Det var fina prestationer och ett av lagen i klass B vann och laget i klass C kom på andraplats.



Några olika lämlar på Lämmeltåget:
Bodil kämpar som funktionär med full packning på
cykeln till serveringen.
Bilen var försvunnen.

Team servering Eva, Britt-Marie och Bodil väntar och
väntar.
Till slut kom alla korv- godis- och fikasugna. Allt gick åt,
vad de åt.

Hade en undran till Kenneth om han köpt ett nytt
Memory.

Foto och bildtext: Berndt Halvardsson



Nässjö OK på prisfallen i klass C till
vänster och även i klass B till höger
Foto: Simon

Tre tävlingar i en

Nästa arrangemang var effektivt. På en och samma kväll, tisdagen den 31 maj, arrangerade vi tre olika tävlingar. Nytt kartområde igen. Inte för de tre olika tävlingarna den 31 maj men jämfört mot våra andra arrangemang som vi haft under våren 2022. Denna gång med arena i en liten park söder om sjukhuset i Nässjö. Sprint i Ingsbergs/Hultet/Nyhem-området stod på programmet för de tre tävlingarna. Tävlingarna som avgjordes var avslutningen i höglandets ungdomsserie, premiärtävlingen för höglandets sprintcup och Nässjö OKs klubbmästerskap. Även ifall det var sprint och någon kanske hade orkat att springa tre olika banor så behövde man inte det för att vara med i alla tävlingar. Det räckte med att springa en bana så var med automatiskt med i de tävlingar som man hade rätt att delta i. Hade man rätt ålder kunde man alltså springa en och samma orienteringsbana och vara med i tre olika tävlingar (undra hur Rune får ihop detta i beräkningarna i antal starter och i vår klubbinterna poängtävling). Totalt var det 97 startande orienterare.

Kvällen avslutades med prisutdelning till ungdomsserien

Gångbudkavlen

(Simon)

Ett gäng NOKare njöt av en god fika i gräset på den öppna ytan vid hinderbanan nedanför klubbstugan den 11 juni. Trevligt umgänge ute i solljuset. Men innan fikat var det den mycket trevliga återkommande gångbudkavlen, Nässjö OKs egna klubbinterna budkavle. I år blev det två sträckor där man på förstasträckan kunde välja lite vilken svårighetsnivå och längd man ville springa. En gafflingsmetod som inte skulle kunna användas på VM, men alldeles utmärkt hos oss på gångbudkavlen där den sociala gemenskapen är viktigare än att jaga medaljer. I och med gafflingsmetoden blev det en del tidsavstånd mellan lagen redan på förstasträckan. För att hålla spänningen vid liv i gångbudkavlen blev det en omstart inte jättelångt efter att de första löparna kommit i mål på förstasträckan. Som uppvärmning blev det att springa och skriva ut nya kartor som kunde användas i omstarten då vissa av löparna på förstasträckan skulle växlat över kartorna till andrasträckslöparna. Det är ju inte alla som kan använda sig av taktiken som herr ordförande en gång gjorde på Novembersprinten för flera år sedan när han tappade kartan i starten och struntade i att plocka upp den. Då blev det bara att springa och slicka rygg på de andra orienterarna.

Löparna i omstarten sprang efter en stund i kapp löparna som hunnit växla ut och slutligen segrade laget med Helena Karlsson och Simon Lennermo som därmed blir nästa års arrangörer av Gångbudkavlen.



Prispallen på
Gångbudkavlen

Foto: Berndt

NOK 23:a på Tjoget 2022

(Kjell Nero)

Det var härligt att äntligen efter två års uppehåll få återuppleva Tjogetstämningen igen. Tävlningen gick i Falebo 10 km öster om Emmaboda med fint väder, fina tallmoar och högt blåbärsris.

Intresset från NOK:arna att delta var stort, vilket var tur eftersom vi nära inpå drabbades av några tråkiga återbud på grund av förkylningar och skador (det sista återbudet kom bara några timmar innan start). Men med vår härliga NOK-anda så var alla taggade inför sina uppgifter trots sena ändringar.

En kort resumé av tävlingen:

Tillbaka på förstasträckan hade vi Fredrik Lundqvist. Trots att det gått några år med diverse hälsoproblem tycks han bli som förbytt när det är dags för Tjoget. Hans pannben är något helt utöver det vanliga. Att mot unga adrenalinstinna vilda seniorer springa in på en 19:e plats är utan tvekan en bedrift att minnas. Kanonbra!!

David Nero fick på grund av sent återbud ta sig an andra sträckan. Han satsade hårt för att hänga med de snabbfotade konkurrenterna. Trots att han blev ordentligt trött på slutet så slet han ändå in i mål och växlade in på 21:a plats. En imponerande högfartsprestation!

Debutanten Malte Stenhag och äldermannen Kjell Nero (med den 44:e Tjogetstarten) tog sig an tredjesträckan. Här visade det sig med all tydlighet att nytillskottet hade raketfart i fötterna. Malte fullkomligt flög fram. Han krossade allt i sin väg och passerade löpare efter löpare och stormade in på plats 14. Vilken kille!!!!

Fjärdesträckan som är ytterligare en seniorsträcka fick förra seklets gamla storstjärna Magnus Lager ta sig an. Han har ju för några år sedan passerat de 50 men han tycks inte förstå det. När han genade över en myr med pors upp till bröstet blev han lite efter. Han tvekade inte utan tog fram sina gamla älgkliv och var innan mål ifatt igen och höll på så sätt vår fina lagplacering. Är det är dags för en ny elitsatning?!!

Lars Lundqvist (storlöparen som en gång gjorde typ 30.30 på tiotusen meter) körde 5:e sträckan. Trots att åren tagit hårt (med bl.a. ett förstört öga) så syns det att stunget i löpningen finns kvar. Han avancerade i fältet men på grund av sitt begränsade synfält så passerade han i full karriär en kontroll. Han upptäckte sin fadäs och vände och när han stormade in i mål så hade han ändå plockat en placering till nummer 13. Otroligt!!!

Ut på sträcka 6 skickade vi Markus Nordmark. Nedrest direkt från Östersund så det hade inte varit lång tid av barmarksträning för honom. Han gillar tekniska banor med tydlig kurvbild. Han gick på hårt men i ett par diffusa flacka partier så fick han leta lite. Trots detta så gav han allt han hade och lämnade över stafettpipen som nr 16. Bra gjort!!

På sträcka 7 som är en ren damsträcka fick den blixtkallade reserven Helena Karlsson ge sig ut. Hon fick ett dygn på sig att träna upp sig för att möta sydsveriges damelit. Hon kämpade ursinnigt i det höga blåbärsriset men det var oundvikligt att några av de jagande vargarna skulle komma ikapp och hon växlade helt utpumpad in på placering 30. Det var verkligen en hjälteinsats!

Efter ett uppehåll i tävlingen så är det omstart mitt i natten på sträcka 8. Där skickade vi ut Anton Persson som är Tjogetdebutant för Nässjö OK. I konkurrens med de andra klubbarnas absolut bästa nattlöpare så hängde Anton med fint. På slutet så tyckte han att klungan gick lite snett och tog ett eget vägval. Han lyckades inte ta kontrollen direkt utan klungan slank före. Anton forcerade ändå mycket fint sista biten och stämplade in på plats 32. Mycket stabilt!!

Torbjörn Persson, en av våra tre återvändande Stockholmare gav sig ut i mörkret på sträcka 9. Han är en gammal natträv och smög sig på kontrollerna i gammal god stil. Även han fick dock problem med någon diffus kontroll på slutet. Men trots detta så höll han vår fina 32:a placering. Härligt!!

Gryningsträckan (nr10) tog Anna Nordmark. De flesta lag har killar på denna sträcka men hon kämpade på och gjorde en mycket bra insats och växlade in som lag 33. (Fjärde bästa dam). Jättebra!!

Ut på sträcka 11 gick vårt allt i allo "födelsedagsbarnet" Magnus Svensson. Han har dragits med lårproblem sista tiden men bangade ändå inte får att ändå ta en av långa sträckorna. Med sin rutin och kämparförmåga så gick det som tåget och han plockade tre placeringar. Vilken klippa!!

Charlotte Stenhag rusade fram som ett jehu på sträcka 12. Hon gjorde inga misstag och stormade in på upploppet med pigga ben på placering 29. Fantastiskt!!

Daniel Halvardsson som inte sprungit någon skogsorienteringstävling sedan 2019 gav sig mycket taggad ut på sträcka 13. Det var som om att tiden stått stilla för han gjorde en i stort sett felfri insats och gled in som 26:a. Ofattbart bra!!

Sträcka 14 är en parallellsträcka där flera löpare får delta. Martin Lennartsson och Veronica Sahlin var våra representanter här. Båda gjorde helt överraskande fina insatser och övriga laget blev helt chockade när Martin växlade som 25:a. (samma placering som vi hade senast Tjoget gick). Helt formidabelt!!

På sträcka 15 som är en damsträcka så gick vår talangfulla damjunior Linda Sahlin ut. Efter en liten miss på första så gled hon fram som en antilop och använde övriga damer som rundningsmärken. Och vips så var vi uppe på placering 24. (Sjunde plats på sträckan). Vilken fantastisk insats!!

Daniel Sahlin tog långa sträcka 16 (nästan 8 km). Här var det full rusning. Men Daniel visade att han har de rätta kämpartakterna och vek inte en tum och hängde med ända in i mål utan att tappa någon placering. Grymt bra!!!!

Ut på sträcka 17 stack vår ordförande Måns Lennermo. Han har dragits med långvariga knäproblem och tänkte vara lite försiktig. Väl ute på banan så vara allt sådant glömt och loppet gick i full karriär. Det blev inga OL-misstag men väl en och annan knätörn. Han höll stabilt vår fina 24:e plats. Häftigt!!

Peter Sahlin rusade ut på sträcka 18. Han har också dragits med diverse skadeproblem sista tiden. Men när väl loppet var igång så var det glömt. Han tog kontrollerna helt perfekt och vår placering 24:a höll fint. Strålande prestation!

Anna Lennartson fick uppdraget att förvalta den sista damsträckan (19:e). Här sätter klubbarna normalt sina bästa damer så konkurrensen är mördande. Men på snabba fötter så trippade hon med i det höga tempot och låter ingen passera utan glider in på 24:e platsen. Superbra!!

Tjugonde och sista sträckan är en av de längsta sträckorna. Här får de klubbarnas bästa löpare kämpa om lagens slutplacering. Simon Lennermo fick äran att representera NOK. Simon har tyvärr också haft långvariga problem med sina hälsenor och endast kunnat träna i begränsad omfattning. Det är efter en sådan här lång tävling glest mellan lagen. Nässjö OK gick ut 3,5 min efter Pan2, 10 min efter Örkeljunga, 15 minuter efter Njudung och 25 minuter efter Falkenberg. Simon tycktes glömma allt vad skador heter när det väl gällde och tuggade på i oerhört högt tempo ända in i mål. Han passerade Pan2 och sprang in som 23:a. Endast 2 till 2,5 två minuter efter Örkeljunga, Njudung och Falkenberg. Otrolig prestation!!

Vår placering blev alltså två placeringar bättre än det senaste på Tjoget (2019). Och vi var väldigt nära att nå en placering topp 20. En riktig laginsats där alla verkligen kämpade på toppen av sin förmåga. Vilket härligt gäng!!!!

Placeringen är kanske 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 2019	plac 2018	plac 2017
1	6,30	Fredrik Lundqvist	19	19	42,15	6,42	35	25	25
2	3,82	David Nero	21	15	26,31	6,56	33	14	30
3	2,31	Malte Stenhag	14	5*	11,21	4,55	24	10	24
3	2,31	Kjell Nero		40*	14,43	6,22			
4	6,56	Magnus Lager	14	17	51,37	7,52	22	13	28
5	2,29	Lars Lundqvist	13	22	13,19	5,49	20	13	26
6	5,25	Markus Nordmark	16	29	53,01	10,06	24	21	28
7	3,92	Helena Karlsson	30	53	62,00	15,49	24	21	28
8	7,77	Anton Persson	32	38	63,06	8,07	28	25	34
9	5,34	Torbjörn Persson	32	38	54,28	10,12	26	23	28
10	4,92	Anna Nordmark	33	35	53,01	10,47	27	19	27
11	6,51	Magnus Svensson	30	20	56,40	8,42	22	20	27
12	2,64	Charlotte Stenhag	29	21	23,45	8,60	23	19	24
13	6,11	Daniel Halvardsson	26	29	60,33	9,55	22	19	27
14	3,79	Martin Lennartsson	25	30*	33,17	8,47	24	21	27
14	3,79	Veronica Sahlin		78*	45,13	11,56			
15	4,11	Linda Sahlin	24	7	34,47	8,28	23	20	27
16	7,85	Daniel Sahlin	24	34	68,20	8,42	30	20	26
17	6,71	Måns Lennermo	24	17	58,45	8,45	31	19	26
18	3,32	Peter Sahlin	24	11	29,08	8,46	28	19	25
19	4,46	Anna Lennartson	24	29	42,47	9,36	27	19	25
20	7,79	Simon Lennermo	23	18	59,38	7,39	25	17	24

*Flera löpare på dessa sträckor

Bränder i Lövhult

(Berndt Halvardsson)

I början på maj hörde vi röster när vi kom från Hunseberg efter att ha tagit några naturpasskontroller. Väl framme vid hygget intill Muggebospåret såg vi rök och eld. Det blev 112 som lotsades in från östra vägen med brandbil och tankbil. Elden spred sig snabbt. Platsen är vid jordkällaren Muggebospåret. Kusligt tyckte vi. Kan det ha varit de röster vi hört som ställt till det eller en glasskärva. På det finns inget svar.



Det blev en brandupplevelse till. 3:e augusti skulle vi gå NOKs tipspromenad i Lövhult. Så möter vi Filip som tagit en OL-runda. Han berättar att det ryker och brinner lite grann. Se den blå ringen på kartan. Jag följde med och det blev 112 en gång till. Filip lotsade brandmännen via 5-kilometersspåret. Vilken tur att Filip sprang förbi. Det hade blivit en rejäl brand av detta. Hur som helst så är det ingen tvekan om att någon tänt på. Det var en krater drygt 1 m i diameter med glödande torr undervegetation och brinnande knabbar. Många lättantända kvistar, ris och granar intill.

Tipspromenader och caféteria

(Berndt Halvardsson)

Vi är nöjda med hur många fikagäster vi har haft under våren. Dock har det varit färre mot vad det var före pandemin. Runt 40 gäster i genomsnitt.

Denna sommar fortsatte vi med att ha tipspromenader hela sommaren. Nu har vi vant oss vid frågor som sitter uppe hela veckan. Under tre veckor i semesterperioden delade vi på detta med Nässjö SKI och Friluftsförbundet. Även här är vi nöjda med resultatet. Ungefär 50 har gått våra tipsrundor i snitt dessa elva veckor.

Till båda de här verksamheterna framförs ett tack till alla som ser till att det fungerar vilket det gör. Nu får vi paus i detta och fundera på hur det ska vara till kommande år.

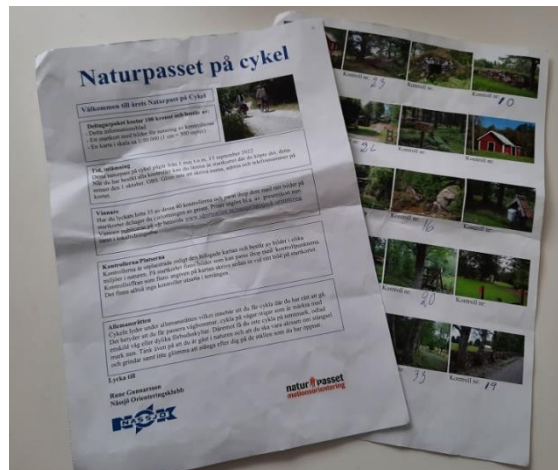
Vid sista caféterian 28 maj bedömde vi att det skulle bli massor med gäster. Därför anlidade vi två ordningsvakter för att hålla ordning på allt och alla.



Naturpass på cykel och till fots

(Berndt Halvardsson)

Det har hittills sålts cirka 150 Naturpass på cykel och cirka 90 till fots. Cykelpasset är som vanligt mycket uppskattat. Detta år har cyklarna varit söderut mot Stensjön och Grimstorp. Rune gör ett fantastiskt jobb med att hitta många ting bland byggnader och natur. Likaså Naturpasset som helt förlades till Lövhult. Där har Bogge och Lennart klurat ut var kontrollerna ska vara. Ett annat gäng satte ut kontrollerna. Tur att det fanns snitslar. På bilden ser ni den kontroll som vi tyckte var häftigast. Den mäktiga tallen.



Förenklingen

(Simon)

Högländets sprintcup

Högländets sprintcup består av tre deltävlingar. Utifrån hur man placerar sig på respektive deltävling får man poäng och när alla deltävlingar är avgjorda räknas en totalpoäng ut där alla tre deltävlingarna räknas in. Första deltävlingen gick i Nässjö, sedan arrangerade Tranås den andra för att därefter avslutas med den tredje deltävlingen i Eksjö. Det finns tre olika klasser för damer respektive herrar (lång, mellan, kort). Nässjö OK hade tre löpare som samlade ihop flest poäng. Elin Svensson vann den långa banan och Karin Andersson den korta banan på tjejsidan. På killsidan lyckades Magnus Svensson samla ihop flest poäng på mellanbanan.

För alla som deltar, oavsett om man vill jaga sekundrar eller bara vill komma ut och springa en trevlig sprintorientering som träning, så är man med i utlottning av presentkort också (en lottad vinst per klass). Nässjö OKs Agnes Carlsson och Lars Lundqvist vann.

DM-sprint

Anneberg arrangerade distriktsmästerskapen i sprintorientering i slutet av maj med arena vid fotbollsplanerna Granvalla. Det var stads- och parkorientering men också med lite inslag av nära skogsområden som det var mästerskapsterräng på (=grönt). Det var närmare 500 deltagare på den individuella sprinten och av dessa var det 17 stycken ifrån NOK. Av Nässjölöparna sprang Rune och Kerstin Gunnarsson till sig varsin bronsmedalj. Rune i H80 och Kerstin i D75.

Det var individuell tävling på förmiddagen och med några timmars vila var det dags för sprintstafett, även det DM. Nässjö OK hade lag i D21, D35, H45 och H55. Magnus Svensson och Lars Lundqvist sprang i H55-laget och kom på andraplats.

Sprint-KM

Vi genomförde vårt klubbmästerskap i sprintorientering 31 maj. I ungdomsklasserna springer man i sin åldersklass och vuxenklasserna är indelade i två olika åldersklasser. I de vuxna klasserna används ett tidshandikappsystem där man får 15 sekunders avdrag på sin verkliga tid per klass och kilometer (HD21 respektive HD50 är 0-värde). Klubbmästare blev: Malte Stenhag (H12), Adam Nero (H16), Fredrik Lundqvist (H18-45), Magnus Svensson (H50-), Elin Svensson (D18-45), Anna Nordmark (D50-)

Sprint-SM

I maj arrangerades svenska mästerskapen i sprintorientering i Göteborg. Ifrån Nässjö OK deltog Linda Sahlin i D18. På förmiddagen var det först kvaltävlingar och placerade man sig tillräckligt på i kvalet gick man vidare till eftermiddagens final. Linda tog sig till final och i finalen sprang hon in på en 21:e plats.

Ungdomsserien

(Simon)

Högländets ungdomsserie startade och slutade i Nässjö. Under april-maj arrangerades fem deltävlingar i ungdomsserien där Nässjö OK arrangerade såväl premären som avslutningen. Ungdomsserien är tävlingar som fokuserar på ungdomarna och tävlingarna är anpassade för att ungdomar ska få möjlighet att lära sig vad orienteringstävlingar innebär. De arrangeras på nära håll och är ett ypperligt tillfälle att testa på tävling i lite mindre format.

Tisdagskvällen 26 april restes klubbältet vid Träcentrum som bas för arenan. Start och målplats var belägna en bit bort, bortanför järnvägsundergången in i den södra delen av Träsländaskogen. Totalt var det 17 NOKare, varav en del var vuxna, som passade på att springa en orienteringsbana.

De tre efterföljande tisdagskvällarna arrangerade Aneby, Tranås och Eksjö tävlingar som Nässjöungdomar var med på innan det var dags för en veckas uppehåll innan Nässjö återigen arrangerade en deltävling i ungdomsserien, den femte och sista deltävlingen i ungdomsserien. De fyra första deltävlingarna var skogsdistans medan den sista deltävlingen var sprint i området kring Ingsberg/Hultet/Nyhem.

I ungdomsserien får man poäng utifrån hur man placerar sig på de olika deltävlingarna och när alla deltävlingarna är avgjorda räknas en sammanlagd placering fram utifrån hur många poäng som man plockat. Poängen för de tre bästa deltävlingarna ingår i den



sammanlagda poängberäkningen.

Det var flera NOKare i H12-klassen och där Malte Stenhag lyckades att samla ihop maximala 150 poäng och stod som totalsegrare. På andraplats även det en NOKare i Oliver Schill Syrén.

I klassen Mycket lätt 2 km hade Nässjö OK även en pallplats i Elliot Franzén. Likaså i klassen Medel 3 km där Agnes Carlsson och Elin Carlsson var etta respektive två.

Ett par klipp ifrån vårens veteran-OL

(Berndt Halvardsson)



I väntan på anmälningar. Kerstin undrar om Dennis har koll på läget.



Nässjö var arrangör 20 april. Platsen blev hos Kent Larsson i Svenstorp. Här skulle det varit för ett par år sedan men som alla vet kom en pandemi.

Cirka 60 deltagare kom och sprang en runda. Här en bland de första som nu väljer en bana. Lisbet med flera höll i detta.

GRATTIS!!!

(Eva)

Till alla er som fyller/har fyllt jämt
under 2022!**90 år**

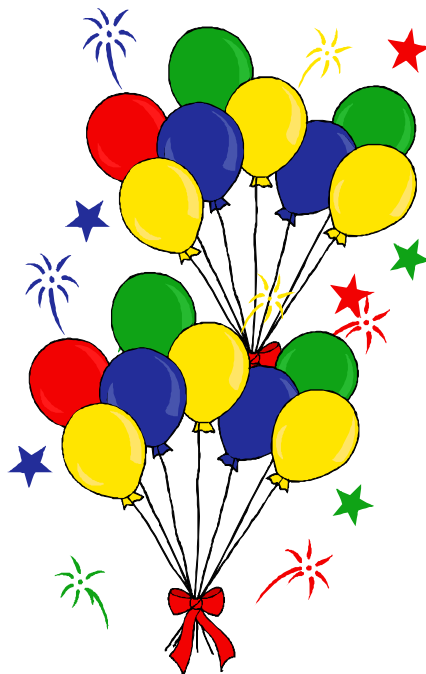
Arne Envall

85 år

Per-Erik Karlsson

80 årJan Carlsson
Sten R Lindvall**75 år**

Eva-Lisa Carlsson

70 årSvante Linnåsen
Karin Nilzén
Dennis Sjöblom
Uno Åkesson**65 år**

Sven Terlegård

55 årHelena Karlsson
Veronica Sahlin**50 år**

Håkan Sandfager

40 årCarl-Johan Frennsing
Henrik Kensén
Måns Lennermo
Nina Lundqvist

NASJOK - informerar
Torsdagar

September ut kör vi på med organiserade torsdagsträningar (sista torsdagen avslutning för ungdomarna). Programmet finns på hemsidan och de gånger vi är i Lövhult håller vi klubbstugan öppen för fika efter träningen. Från oktober och framåt fortsätter vi att ses för träning eller bara socialt umgänge på torsdagarna. Klubbstugan som utgångspunkt. Du får lägga upp din fysiska aktivitet själv (sannolikt kommer Lennermobrothers program upp på hemsidan som man gärna får haka på). Öppet för alla. Ingen särskild nivå krävs. Och lite gött snack en kväll i veckan är inte fel det.

Klubbmästerskap

Dag-KM arrangerades i Tomtabacken den 1 september. Ett klubbmästerskap återstår efter det. När mörkret sedan lagt sig ordentligt kör vi även ett mästerskap i nattorientering. Den 10:e november närmare bestämt. Plats är inte bestämd än utan håll utkik på hemsidan.

Skinkrace och planeringsdag

Kanske känns lite avlägset nu men lika bra att göra en notering i kalendern. Och då är det lördagen den 3:e december du skall plita ned. Först kör vi Skinkracet som har fokus på klubbgemenskap med ett litet tävlingsmoment. Det går ut på att springa eller gå en orienteringsbana där du innan du ger dig ut på banan skall gissa vilken tid du kommer ha. Den som kommer närmast sin gissade tid vinner. Självklart får du inte ha med dig någon klocka ut på banan. Banor kommer finnas som passar såväl ung som gammal, såväl nybörjare som erfaren. Efteråt serveras det gröt och skinksmörgås. Och känner du sedan att du vill vara med att tycka till kring vad vi skall fokusera på nästa säsong så är du välkommen att stanna kvar ett par timmar och gå igenom planeringen för 2023.

På Avigan

Visst har det hänt oss alla någon gång i orienteringssammanhang att man plötsligt befinner sig på ett ställe utan att veta hur man kommit dit eller vad man gör där? (eller hur Herr Å) Kontrollen finns ju inte där.

Att samma sorts känsla även oväntat kan infinna sig i privata sammanhang vet Undertecknad. Det händer nämligen ibland att han går ut i köket för att – ja, vadå? Vad har jag i köket att göra undrar Bisittaren (men inte hans hustru) och blir stående framför kylskåpet. Var jag verkligen sugen på ett glas mjölk nu?? Och medan man står där kommer man helt plötsligt på en fin formulering till texten i *PåAvigan*, som till exempel: ”Det var solens pånyttfödelse som hyllades, man såg fram mot våren och att snart få skörda o.s.v.” (fritt efter Cello)

Man går och startar upp datorn, öppnar skärmen, som bara tittar oförstående på en. Vad var det jag kom på att jag skulle skriva? Man kommer inte ihåg. Inte skärmen heller. Allt som skulle skrivas har bara försvunnit ur minnet. Och istället så sitter man och undrar vart allt är på väg. Närminnet är förbrukat, alldeles tomt. Bladet är blankt.

Det är efter detta man kommer på tanken att skriva upp allt viktigt på post-it-lappar. Dom sätter man sedan upp litet var som helst. På almanackan, vid datorn. Har man tur så tittar man på dem ibland där de ligger några centimeter bort. Har man inte gjort det så kan det hända att man glömt bort något som man ansett vara viktigt att komma ihåg eftersom man noterat detta på en post-it-lapp.

Långtidsminnet däremot står mycket bättre till med. Fast vissa begränsningar finns det ju. Till exempel som att allt det man lärt sig innan man fyllt tjugo finns kvar i minnet. Allt man lärt därefter verkar som bortblåst.

När Karl XII dog och vilket år Gustav II Adolf gjorde detsamma, ordningen på Hallands åar och när D-dagen var kommer jag ihåg. Saker som hänt efter att skolan slutade är svårare att komma ihåg.

Detta medför att när man tittar på en del frågesportsprogram blir man irriterad på alla nya kunskaper som behövs för att klara frågor om saker som hänt efter att man slutade skolan. T.ex. frågor om all mat som importerats till Sverige, efter pizzan och hamburgaren, och som man aldrig smakat, eller om all musik som tillkommit efter att Beatles slutade spela och som man heller inte har ett hum om.

Därför blev man glad i våras när det i *På Spåret* frågades efter vilka som ursprungligen spelat in låtarna *Snön faller och vi med den* och *River deep, mountain high*.

Det kunde Undertecknad!! (För övriga finns svaren på annan plats i *PåAvigan*.)

Kommer man inte ihåg något annat kan man åtminstone trösta sig med att man vet när slaget vid Hastings stod.

Varför det nu var så viktigt?

*Ha det gött och ha det skönt i skogen
/Bisittaren*

Fundering:

”- Vet du vad man får om man kör förbi en tomatodling?
- Passerade tomater??”

sNOKen är en periodisk medlemstidning som utkommer med minst 4 nr per år