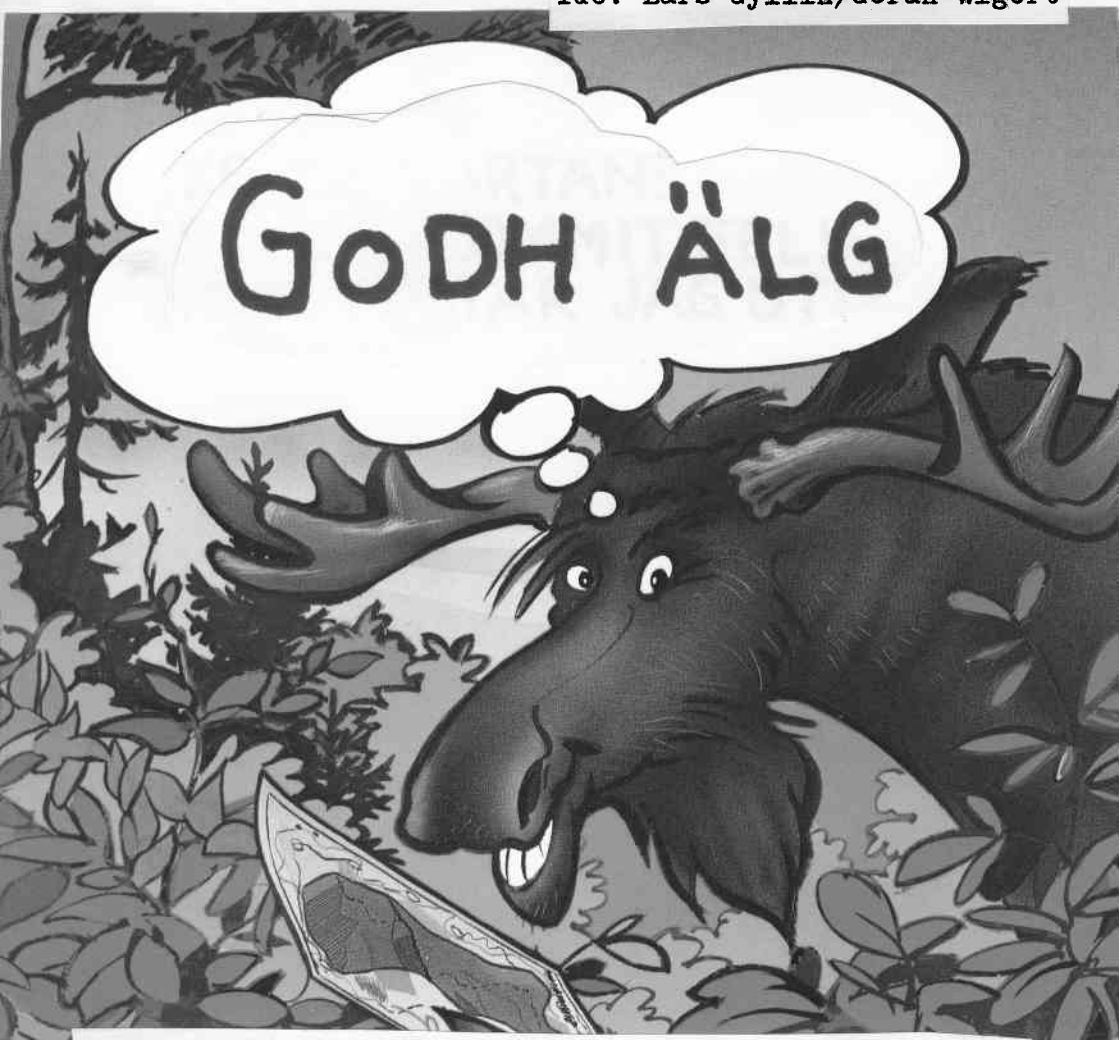
QVIST-KNÄCKAREN

Idé: Lars Gyllin/Göran Wigert



Numro 6 1981 av MAIF-orienterarnas egna lilla tyckeri
4:e årgången. Nummer 25 från starten.

RED-s RUTA

Hej på er,

säger jag, er käre red., och med ett stillsamt leende ser jag tillbaka på det gångna året, samtidigt som den där oerhört religiösa högtiden med prinskorv och skinka närmar sig med den kommersiella cirkusens hisnande fart.

Försiktigt smuttar jag på morgonkaffet och försöker komma ihåg vad som hände i vintras, varefter en diskret förfrågan hos min syster talar om att det ju inte alls åktes speciellt mycket skidorientering, som en logisk följd av en irrationell vinter.

Den ofta återkommande helgutflykten till Halland i början av mars resulterade enbart i sura kläder och dito miner, men däremot blev det tidigt lagda träningslägret i Skåne en klar succé, tyckte de som var med. Detta evenemang har föregående år inte kommit längre än till planeringsstadiet, men blev nu äntligen av.

Sen kom våren och med den en och annan stafettragedi och med vissa bra individuella insatser, på elitsidan kunde vi glädjas, inte bara över Maria, utan även över Tommy Berger, som gjorde flera bra lopp.

Inför 10-mila hade vi inga större förväntningar på att vända vårens kavletrend. Veckan innan föll den ena efter den andra ifrån, och på tävlingsdagen föll även snön, men såväl damerna som våra två gossar på de två första sträckorna, Anders Bruhn och Tommy, hängde med i snöstormen och det våldsamma tempot, och gav en kick åt de stackare som fick klafsa vidare i nattens mörker. När det hela var till ända kunde man konstatera succédebut för flickorna och herrarnas gedignaste insats hittils i detta storslagna spektakel.

Vårt traditionella Björkaläger behövde lite bättre väder, så vi startade det tidigare. Redan på den av många så högt älskade avslutningsdagen i skolan, i år infallande den 5 juni startade vi, och avslutade det en dag tidigare än vanligt. Lyckat tyckte lägerledningen, även om vädret på sin höjd var bättre än 10-mila och dess redan nämnda gyttjebrottning.

När vi ändå är inne på vår kära klubbstuga så kan det glädjande nog konstateras att den använts ofta i år, inte minst tack vare de sällsynt lyckade måndagsträffafna.

Hösten ligger nära i tiden och om den har det väl kanske ordats tillräckligt om. Återigen kan man dock poängtera att vi hade många SM-deltagare med blygsamma resultat. Vi behöll lite fler nybörjare från vårens nybörjarkurs än vanligt. Träningskommittén påstår sig vara nöjd med träningsuppslutningen, även om varken DM eller SM eller Smålandskavlen utgör den morot som 10-mila är för våren.

Inför 1982 finns det inget som säger att något ska bli varken bättre eller sämre, och jag tycker att vi kan känna oss nöjda och med gott samvete kasta oss över julbordets dignande högar av grisar och ohälsosamma drycker och lutande fisk och stearinblandad potatis och allt annat som gör att magpumpningsklinikernas väntsalar fylls till bristningsgränsen.

Ät och träna och sov och njut av livet, råder er Qvistknäckarens utsökt slöe

Red

INNEHÅLL

sid 2 Reds ruta
4 från styrelsen
6 Annons om ÅRSMÖTE
7 Klubbtränarkurs
8 Skid-OL
9 Skid-OL-programm
10 Att vara vegeterian
12 Ungdomsavslutning
13 Utbildning
14 Lång-KM
15 Notiser
18 OL-dikt
20 Aktuellt

Vi kan blicka tillbaka på ett år av expanderande verksamhet. Mer tävlande, mer ungdomar, mer aktiviteter vid stugan och mer deltagande vid dessa aktiviteter, långpromenader, årsfest med ännu större uppslutning än förra året, som då vände en vikande trend, fler medlemmar. (Vi är faktiskt 153 st nu!) Någonting som vi naturligtvis glädjer oss åt, men som samtidigt ställer större krav och hårdare press på våra ledare och vår organisation. Vår målsättning för att motsvara dessa ökade krav, måste bli att skapa yttre former som gör det möjligt att kunna bedriva den verksamhet som det tydligen finns ett intresse för; växa ut för att bättre kunna tillvarata de impulser och idéer som ges från våra medlemmar.

Ett led i denna anpassning är den arbetsordning (ao) som styrelsen utarbetat och även presenterat på månadsmötet i december. Ao:ns syfte är att stärka upp sektionens ramar och ge regler för hur den formella verksamheten ska gå till, vad gäller styrelsens arbete, kommittéer, möten. Alltså kommer ao:n att fungera ungefär som stadgar.

När förslaget gicks igenom på månadsmötet, var det inte så mycket som kritiserades, men synpunkter som framkom, har behandlats och beaktas i det reviderade förslag som läggs fram på årsmötet 18 januari. Förhoppningsvis kommer enigheten att vara lika stor, så vi slipper segslitna förhandlingar. Och med det menar jag inte att bromsa debattlustan, utan jag tror att förarbetet är grundligt och komplett gjort.

Intresserade kommer att få chansen att titta på förslaget i god tid innan beslut, då det kommer att vara tillgängligt tillsammans med föredragningslista och övriga årsmöteshandlingar, hos sekreteraren drygt en vecka innan årsmötet. Opposition har alltså alla förutsättningar att vara väl förberedd.

Styrelsen har också utarbetat särskilda kommittéanvisningar, för att kommittéerna bättre ska kunna fungera som det de är avsedda för: verkställighetsorgan för av styrelsen och medlemsmöten planerad verksamhet. Meningen med anvisningarna är givetvis inte att helt styra upp och låsa kommittéernas "inneboende kreativitet", utan fungera som styr- och hjälpmedel för att underlätta arbetet och ge översiktliga instruktioner för verksamheten. De spontana initiativen och detaljplaneringen lämnas fortfarande på kommittéernas eget ansvar.

För att få en bättre kontakt mellan styrelse och kommitté, föreslås i ao:n en uppdelning av kommittéerna i olika grupper, där en styrelseledamot har huvudansvaret för kontakterna, och dit respektive kommitté enklast vänder sig, när den tycker att den behöver hjälp. Denna enkla modell tror i alla fall styrelsen är en form ska fungera bra och göra att både styrelse- och kommittéarbetet underlättas och blir effektivare.

Det är under dessa former vi tror att sektionen ska kunna fortsätta växa i den utsträckning,den har gjort de senaste åren, utan att behöva belasta enskilda ledare med enorma arbetsuppgifter. Istället ska arbetet fördelas på många, så ingen känner sig nertryckt av slitgöra, men den sammanlagda ledarinsatsen växer ytterliggare.

Det är alltså med ganska stora förväntningar och förhoppningar, som vi ser fram emot årsmötet och verksamhetsåret 1982.

tob

STYRELSEN KALLAR TILL:

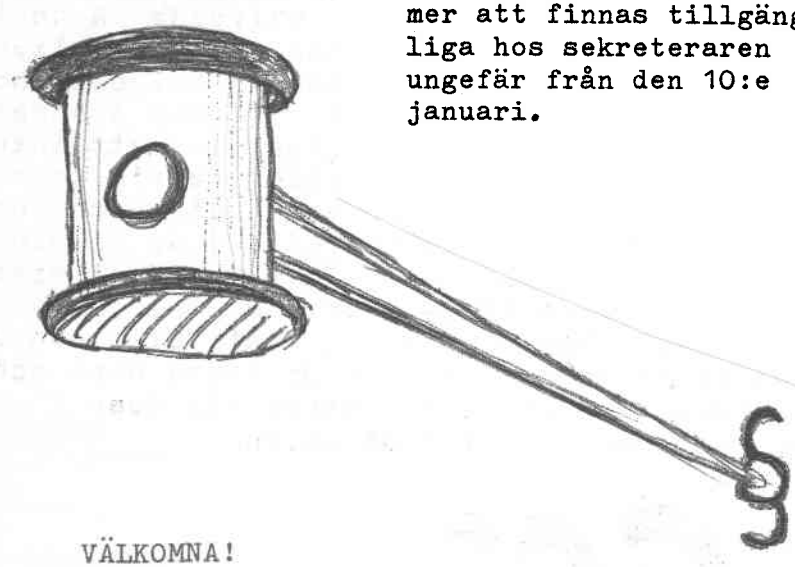
ÅRSMÖTE

MÅNDAGEN 18 JANUARI PÅ IDROTTSPARKEN

- Verksamhetsberättelse 1981
- Arbetsordning
- Val av styrelse och Kommittéer
- Fastställande av arbetsplan för 1982

Fika

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga hos sekreteraren ungefär från den 10:e januari.



VÄLKOMNA!
STYRELSEN

TRÄNING

TommyBerger och jag (Anders Bruhn) var, den 21-22 Nov.på den andra delen av en klubbtränarutbildning.Den första delen som vi var på tidigt i våras handlade om anatomi dvs.hur kroppen är uppbyggd.Den andra delen handlade om fysiologi dvs.träning och kost m.m. Så nu ska jag sammanfatta det viktigaste vi lärde oss och förhoppningsvis så är det alltid någon som någon gång kan ha någon nytta av följande.
Först ska jag börja med att reda ut vad som menas med kondition.Konditionen är beroende av hjärtats pumpförmåga och syreupptagningsförmågan.Det är nämligen så att när man arbetar hårt så förbrånns energirika ämnen (kolhydrater,fett)i musklerna,och blir till energi.Men för att denna förbränning ska kunna ske behövs syre.Det är därför som man behöver ha stor syreupptagningsförmåga,men syret måste ju komma ut till musklerna och det gör det via blodet.Därför är även hjärtats pump förmåga en viktig länk till bra kondition.
Hur tränar man då up konditionen (syreupptagn.förm./pumpförm.)? Jo,man låter helt enkelt hjärta och lungor arbeta hårt.Pulsen bör ligga ungefär 10-20 slag under maxpuls.
Jag ska nu beskriva fyra beprövade träningsmodeller för detta endamål.
1. 15-15. 15 sek.arbete-15 sek.vila.Vid denna träningsmodell är det viktigt att vilotiden inte överstiger 15 sekunder,för då hinner pulsen att gå ner och det är inte bra eftersom yitsen med träningen är att man ska ligga på en jämn och hög puls.
2. 70-20.70 sek.arbete-20 sek.vila.Här gäller samma sak som ovan,vilan på 20 sek. får ej överstigas.
3. 4-2. 4 min.arbete-2 min.vila.Tiderna i den här modellen behöver inte hållas lika noga som i de två första modellerna. Arbetstiden kan varieras mellan 3-8 min.Vilan bör vara så lång att man orkar att hålla samma tempo vid samtliga upprepningar.
4.Distans.20 min. och mer.Denna träningsform syftar till att öka uthålligheten samt att stärka muskulatur och leder.Men vid korta distanspass i högt tempoger den också effekt på den maximala syreupptagningsförmågan.Viktigt är också att hålla ett jämnt tempo vid distansträning.
Men det är inte bara det hårda arbetet under träningen som ingår i den totala träningen.Vila och kost är väldigt viktigt. Någon har sagt att vila är halva träningen,och det kan man ju inse ganska lätt att kroppen behöver tid på sig att bygga upp sig mellan de hårda träningspassen,så varva de hårda passen med t.ex. distansträning i lägre tempo.

forts sid 11

SKID-OL

Lördagen 30 och söndagen 31 januari arrangerar vi DM i Skid-OL. TC kommer att vara Nykyrka skola, varför tävlingen avgörs på Ödebybladet. Eftersom det kommer att vara en hel del arbete med spårning, behöver vi hjälp av alla medlemmar som kan åka skidor.
Det är meningen att spåren först körs med scooter, men sedan måste det åkas i spåren med skidor, och det är då vi ansvarifa behöver massor av er hjälp. Ni får varsitt område att köra på. (OBS! Kommer inte att vara alltför stort.) Det kommer att vara kompletteringsspår till de spår som allmänheten normalt åker på. Ni kan anmäla er till Karl-Erik Sleipner, Ramon Berger eller Bengt Johansson. Vidare hoppas vi att ni ställer upp och hjälper till de båda tävlingsdagarna: Lördagen individuella tävlingar och söndagen budkavlen.

De som tänker tävla i skid-OL kan kontakta Ramon, som är tävlingssekreterare, och anmäla sig till tävlingar i januari.

Och om du inte skaffat skidlicens än, är det verkligen bråttom. Ilsamtal till Ramon, tel. 510 36.

PROGRAM

lö	01-02	Kexholms SK	Åseda
sö	03	Kexholms SK	Åseda
on	06	Bodafors OK	
on	06	Hällefors OK	
sö	10	Åby SOK	
sö	10	Vaggeryds SOK	
sö	17	Tjällmo-Godegårds OK	
lö	23	Eksjö SOK	Sverigespelen GP-tävling
sö	24	Eksjö SOK	Sverigespelen GP-tävling
lö	30	Motala AIF	DM ind
sö	31	Motala AIF	DM budkavle
lö	02-06	FK Hercules	GM ind
sö	07	FK Herkules	GM budkavle
lö	13	Almby IK	USM ind
sö	14	Almby IK	Silvatrofén
sö	14	Jönköpings OK	
fre	19	Filipstad	SM ind S,J,D,H
sö	21	Filipstad	SM Budkavle
sö	21	OK Njudung Vetlanda	
lö	27	Växjö OK	budkavle
sö	28	Tenylts SOK	
sö	03-07	OK Norrvirdarna Lammhult	även distriktsmatch ungdom
sö	14	Klubbmästerskap (?)	

NU HAR JAG TRÖTTNAT !

På vaddå undrar ni ? Jo, på alla frågor om varför jag är vegetarian. Det enda som under dessa 18 månader har fått mig att tänka på att börja äta kött igen är dessa aldrig sinande frågor. Efter att ca 100 ggr ha förklarat mina motiv har jag som sagt tröttnat och tänker hädanefter hänvisa undrande personer till Quistknäckaren nr -81.
Många tror att jag tycker synd om djuren (bl a Mats E), men detta är absolut inte något huvudargument. Man behöver helt enkelt inte äta kött för att få i sig alla näringsämnen. Och då är det ju **ett enormt** slöseri med jordens resurser att använda en massa mat till att föda upp djur, när vi skulle kunna äta denna mat direkt själva. Nu skulle inte maten räcka till hela jordens befolkning, även om vi delade lika, men om alla åt vegetariskt skulle den göra det. Då skulle vi förstås sluta föda upp djur.
Dessutom är vegetarisk mat nyttigare. Iall mat finns ju gift i större eller mindre kvantitet, både i **växter** och djur. Först kommer då de små djuren och äter växter, vilkas gift lagras i djurens kroppar. Dessa i sin tur äts upp av större djur som då får i sig allt gift.
Slutligen är det människans tur att slakta de här stora fläskiga djuren. Den blodiga biff som sedan serveras innehåller följaktligen större doser gift än de ursprungliga växterna.
Det är alltså en onödig omväg maten tar innan vi äter den.
Dyrare är det inte heller, om nu någon undrade. Den som går in i hälsokostaffären och köper Stures vegetariska pulverbiffar för 70 kr/kg får skylla sig själv.
Är det nu inte tråkigt att sitta och peta i sig rivna morötter och salladsblad dag ut och dag in?

forts.

forts.

DETTA är de största och mest felaktiga fördomarna mot oss vegisar. Jag äter sällan grönsakstallrikar, bara någon gång hemma och när jag måste äta på restaurang och det inte finns något annat.
Ofta äter jag pizza.
Det finns enormt många spännande, lättlagade och framförallt goda vegetariska recept. Den som inte tror mig är välkommen hem till någon helg på middag, så ska ni få smaka exempelvis gulasch, kinesisk grönsaksgryta, linssoppa m.m.
Jag är laktovegetarian, vilket innebär att jag äter ägg, smör och ost, men aldrig kött eller fisk.
Nu försöker jag absolut inte omvända någon till att bli vegis, jag vill bara förklara en gång för alla varför jag är det.
Den som känner att han absolut inte kan avstå från den där biffen, ska heller inte tvinga sig till det.
Jag trivs i alla fall med vegislivet och har aldrig blivit sugen på kött.
Är det sluttjatat nu??

Maria Wrighed.

forts TRÄNING

OBS.Överdriv inte det här med vila.Och så var det det här med kosten.Man måste ideligen fylla på det man gör av med på träningen.Det gör man bäst genom att äta allsidigt.En sån sak som att man börjar känna sig tröttare än vanligt på träningen(speciellt på vintern),kan bero på att man har dåligt med järn i blodet.(det är bl.a.järnet som binder syret till blodet).Ex.på järn rik mat.kakaopulver,persilja,mesost,lever och blodpudding.
Och till sist.Du vet väl att:
-uppvärmning minskar skaderisken.
-allmän styrketräning minskar också skadorne.
-varma kläder är viktigt under vinterträningen.
osv.

UNGDOMS-AVSLUTNING

Årets avslutning för Östergötlands ungdomar var förlagd till Sätravallen. Därför kastade vi oss glatt upp på morgonen efter höstfesten för att få skjuts av Tommy och co.
Först på programmet stod löpträning, men av den blev det inget, ty båda två kände oss ur form(förkylning). Så när de andra tränade fick vi vänta på nästa programpunkt, som var mat. Maten bestod som vanligt (enligt säkra källor) av fläskkarré. När maten var uppäten började vi slösa bort tiden med Flipperspel och godis ända tills vi blev sysselsatta med information och filmer. En del information stod vår egen Tommy för, då han höll ett föredrag om vinterträning. Resten av tiden informerades vi om kommande tävlingar o dyl.
Innan vi åkte hem var det prisutdelning för de som varit extra bra under året(inte vi). Till slut vill vi bara upprepa vad Anna Öhrman sagt; sådana här träffar är rätt så meningslösa och tråkiga

Mats - Anna-Lena

Vanlig företeelse.

Svar: I nästa nummer.

STUDIECIRKEL TÄVLINGSORGANISATION

Vi kommer under våren att köra en studiecirkel i tävlingsorganisation. I första hand kommer folk att handplockas, (huvudfunktionärer vid nästa års tävling) men i mån av utrymme, erbjuder vi andra intresserade att anmäla sig. Anmålan till och närmare information av Tommy Berger, 510 36.

ÖOF:S UTBILDNINGSPROGRAM VÅREN 1982

16-17/1	Sätravallen	Tränarkurs 1
22/1	Linköping	Kartritarkonferens
13-14/2	Linköping	Tränarkurs 2A
14/2	Linköping	Fortbildning banläggare
14/2	Linköping	Ungdomsledarkonferens
6-7/3	Ödeshög	Träningsledarkurs
13-14/3	Liljeholmen	Arrangörskurs
13-14/3	Liljeholmen	Ungdomsledarkurs
23/3	Motala	Elitungdomsträff
25/5	Linköping	Elitungdomsträff
30/33	Norrköping	Elitungdomsträff
v 15	Norrköping och Linköping	Motionledarkonferens
22-23/5	?	Kartritning 1A+2A
16-19/6	Sätravallen	Ledarutbildning för ungdom

Åsså är det föreningsledarkonferens i Åtvidaberg 8-9/1.

LÄGER

28-31/5	Sundsvall	Elitungdomsläger, 13-16 år
29/7-1/8	Sätravallen	Breddungdomsläger (nybörjare)
31/7-4/8	Medelpad	Elitungdomsläger, 13-16 år

LÅNG-KM

Att jag var missnöjd med min insats i Vidingsjöskogarna förra året, är inget att sticka under stol med. Därför var siktet inställt på gruvlig revansch, när det blev dags att kora 81 års mästare i Lång-OL.
Redan på lördagskvällen installerade sig ett drygt tjog av Maifarna i Joks (Jönköpings OK) klubbstuga, som var start- och målplats, i fåfänga försök att acklimatisera sig i de småländska urskogarna. Nåja, sådan enorm urskog var det kanske inte fråga om, eftersom tävlingsområdet visade sig vara belamrat av vägar och stigar, men Småland är nu en gång för alla Småland.
Medan övriga drog in till Jönköping för att ägna kvällen åt pizzaförtäring, avvek jag helt stilla för att uppsöka en kusin och istället hänge mig åt inmundigande av kräftor. En suveränt taktisk manöver, som skapade disharmoni hos konkurrenterna och gav min uppladnning perfekt balans.
Det var alltså märkbart skakade (min tolkning) som Göran & co, ställde upp på startlinjen. Därför var det kanske inte så förvånande att ingen hängde på när jag direkt efter start ryckte och fick en lucka. Redan vid första, en brant, var jag ensam, och kunde i lugn och ro ta mig an den första rejäla långsträckan. Efter omväxlande väg- och stiglöpning, var det bara en kort bit in till den lilla höjden. Tredje, en enkel sänka, och fjärde, en grop, erbjöd heller inga svårigheter, så när jag sprang ner i kolbottnen, femman, kunde jag konstatera att jag hittills hade presterat ett prickfritt lopp. En sten och bäckkrök passerades, innan det ånyo var dags för ett rejält vägvalsproblem. Jag ratade en vid vändtersväng, och tråcklade mig istället tämligen rakt på. Kontrollen, en sänka, var det inga svårigheter att hitta.
Eftersom jag kom från "fel" håll och "för tidigt", var markpersonalen vid varvningen inte riktigt beredd, men jag kunde fortsätta efter två muggar Klar-2 och ny karta. Andra varvet inleddes liksom första varvet med motorvägspassage (under), men nu också ganska rejäl kurvklättring, men sänkan var lätt att hitta. Stig, väg, stig och stigning på 20 meter gav en ny sänka. Denna och nästa kontroll, en sten, passerades utan missar. Tolfte däremot,

gav upphov till dagens första "stora" bom, då jag strulade bort en halv-minut, innan stämpeln satt där den skulle.

Och så dags för banans andra riktiga långsträcka. Nu började jag också bli trött, men jag kunde trösta mig med att det bara var kvar ca 4,5 av 18 km. Sista biten fram till skärmen bjöd på läcker, skånsk bokskogsanda. Tyvärr visade sig skärmen svårfunnen, då någon vänlig själ redan hade plockat in den. Men eftersom kontrollen var enkel och jag haft ett underbart flyt, konstaterade jag tämligen omgående att jag var rätt och skärmen borta. Efter 5 minuters resultatlöst rotande, fortsatte jag loppet och fick fröjda mig åt att 14:de, en brant, hade lämnats ifred. På väg till sista kändes ryckningarna i vaderna allt obehagligare och tvingade mig att gå upp till skärmen, som hängde vid en brant. Passeringen av ett hygge under hemfärden var ett lidande av stora mått och faran att vaderna skulle lämna in för gott, blev allt mer överhängande. I mål kom jag trots allt, om än inte så spänstigt. Även om det var lite slitigt, så tycker jag att det är sådan form Lång-KM ska ha. Det ska krävas lite extra kämtatag för att ta sig runt. Orienteringen i år kanske inte bjöd på så mycket tekniska problem, men nog var den rejäl och utslagsgivande. Det tycker i alla fall Tommy Berger.

Och sen kan Lindgren försöka inbilla sig att han hade haft någon chans om han ställt upp.

NOTISER

Valberedningen jobbar hårt med att få ihop en slagkraftig samling människor för verksamheten 82. Har du förslag på personer som du tycker ska vara med i styrelse och/eller kommittéer,, så kontakta Anders Lindgren, tel 103 01.

ÖOF:s elitkommitté har haft eftersäsongsträff. Bland deltagarna märktes Maria Wrighed, Anders Lindgren, Ulf Alsetun och Mats E Johansson.

TT,Björka

Höstblotet lockade över 40 entusiaster, som trotsade mörkret. Förutom tipspromenad, korv och blot, kan rapporteras att en mystisktgestalt uppenbarade sig och uttryckte visdomsord. Enligt tämligen säker källa (Anna Korall) såg det ut som en get.

Smålandskavlen blev som vanligt säsongsavslutning. Nybro OK arrangerade förtjänstfullt och för vår del så klarade sig 16-årsgrabbarna bäst.

125 orienterare och fri-idrottare roade sig på årets höstfest. Schåvven och Barrdoft lockade till skratt, prisutdelningen till applåder och Fredholm/Åhrén till dans.

Vår eminente nattlöpare Anders Lindgren har farit fram å det väldigaste på nätterna i höst. Förutom alla redan kända lopp med Natt-SM i spetsen, kan rapporteras om 2:a plats på Milomästerskapen. Allt det här har gjort att Anders har blivit utagen till en träningsgrupp, och får därmed träna på tjänstetid två dagar i veckan.

VARNING! Tre fall i Södermanland.
Begrundade sidan 19!

Om någon drabbas av akut orienteringslusta och inte kan bärga sig, finns möjlighet att åka till Bombannes i Frankrike och springa. Per-Arne Höög och Per Nordahl ordnar nämligen OL-resor dit under vintern. Intresserad? Ta kontakt med klubbtränaren, Tommy Berger.

De 30 morgonpigga som deltog vid långpromenaden på Luciamorgon, hyllades med skönsång av internt luciatåg och lussekatter, innan Harry Alm ledsagade runt på Omberg. (Vi gick inte över hela kullen)

Nya medlemsavgifter gäller för -82. Ungdom 40, junior 55 och senior 75:-. Nytt är också ett familjekort för 150:-.

Vi uppmanar alla ungdomar att omedelbart lösa medlemskort för -82. Tommy har medlemskorten.

Sektionen har tecknat en försäkring som skyddar våra medlemmar under idrottsutövandet. Mer information kan lämnas av sekreteraren.

Götalandsmästerskap i orientering blir det för första gången 1982. 21 augusti i Hultsfred kommer premiären att äga rum.

RM I BANLÄGGNING
Även KM! Det är dags för hågade deltagare att anmäla sig nu, vilket göres till Christer Fransson, 131 94, senast 31 december.

OL-SKOR TILL SALU

Aldrig använda Adidas Cross stl. 39 säljes för 50:-. De är för stora och eftersom det är en äldre modell,får jag inte byta dem i ngn affär. (Jag har vunnit dem.)

Maria Wrighed tel. 184 02

OL-LYRIK

Under sin Tysklandsresa i somras träffade Maria en lyrisk, tysk orienterare, som överlämnade dessa rader:

Wer nie durch Disteln, Dornen lief -
und laut nach einem Posten rief,
wer nie durch Unterholz gekrochen,
wen keine Wespe je gestochen,
wer nie gesucht am falschen Ort,
der kennt nicht diesen neuen Sport!

Karta lesen, Richtung messen,
Schritte zählen nicht vergessen,
kräftig schnaufen, Kompass drehen,
unter alle Büsche sehen,
Sumpf durchwaten, leise fluchen,
nebenbey noch Beeren suchen...

Das - von ALT und Jung betrieben
mit viel Spass und viel Vergnügen
kreuz und quer, hinab, hinauf -
nennt sich: ORIENTIERUNGSLAUF!

Tjusigt, eller hur? Maria kommenterar:
"De flesta förstår antagligen inte ett dyft.
Därför kommer här en misslyckad direktöversättning:

Den som aldrig har sprungit genom tistlar och törnen -
eller högt hojtat efter en skärm,
den som aldrig krupit genom snårskog,
eller blivit stucken av en geting,
den som aldrig letat på fel ställe,
den känner inte till denna nya sport!

Läsa kartan, ta ut kompassrikning,
inte glömma att stega,
flåsa kraftigt, vrida kompassen,
leta under alla buskar,
vada genom kärr, svära tyst,
plocka bär emellanåt...

Denna sport - utövad av gammal och ung
med stor glädje och förtjusning,
kors och tvärs, hit och dit -
kallar sig: ORIENTERINGSLÖPNING!"

STOPPA GULSOT OCH SVINKOPPOR!

INGEN ORIENTERING PÅ VÅREN! ALLA TÄVLINGAR STÄLLS IN!
Så hårt fick man ta i 1962 för att stoppa gulsoten bland orienterarna.
Läget var minst sagt allvarligt. Bättre hygien och införda regler om heltäckande klädsel stoppade sjukdomarna.
Nu verkar gulsot och svinkoppor vara på väg tillbaka!
Var noggrann med klädseln – inga glipor vid knän och vrister! Efter tävling och träning måste du rengöra alla småsår och rispor! Se till att såren läker!

BÄTTRE EN KVARTS OMPLÅSTRING ÄN MÅNADER I SÄNGEN!
SKÄRPNING ALLTSÅ!

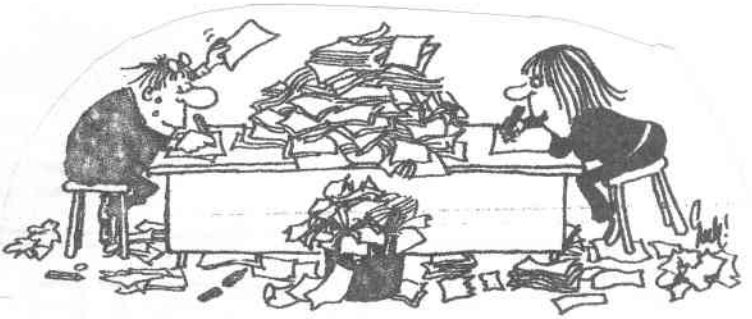
Svenska Orienteringsförbundet

JO-Produktion AB Strokirks 1981

AKTUELLT

20 dec	Skinkpromenaden i Björka
27 dec	Skridskoutflykt på Salstern. Medtag matsäck, isdubbar, bandyklubba och annat av intresse.
3 jan	Björkaträff Skridsko-OL
4 jan	Styrelsemöte
10 jan	Björkaträff
18 jan	ÅRSMÖTE på IP kl. 18.00
24 jan	Björkaträff Vinyl-laggsstafett ansvarig: Tommy Berger
30-31 jan	Skid-OL-DM
1 feb	Månadsmöte på IP kl. 18.00

Och till sist vill redaktionen framföra en svettig hälsning:



GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR

önskar

TOMMY & TORBJÖRN