



VENTILEN

MÅNADSBLAD FÖR TOLERED-UTBY OL



Nr 3 mars

Årg 29 2009

Red: Robert Jerkstrand, Lotta Berggren

TÄLTLISTA VÅREN 2009

För att få en fördelning av ansvaret att ta med klubbältet och vid behov sätta upp det har en ansvarslista upprättats. Ingen på lista är tillfrågad, men vi tror och hoppas att Ni har möjlighet att ställa upp och hjälpa till. Om du mot förmodan får förhinder åligger det dig att skaffa ersättare.

7-8/3	Halland	Björn Lindau
15/3	Falkenbergs OK	Maths Carlsson
4/4	Tolereds AIK	Jan Martner
5/4	Frölunda OL	Fam. Narbo-Porath
10/4	IK Dran	S-E Molander
11/4	OK Nackhe	Claes Lindegårdh
12/4	Uddevalla OK	Thomas Åberg
13/4	Fjärås AIK	Fam. Larsson
19/4	IK Omega	Therese Berg
25/4	Sävedalens AIK	Fam. Gustafsson
26/4	Göteborg-Majorna OK	Fam. Braun
1/5	Kinnaström	Agne Östensson
2/5	OK Gipen	Jan Vulcan
3/5	IK Ymer	Lars Williamsson
9/5	Vårserie etapp 1	Fam. Lundmark
16/5	Vårserie etapp 2	Fam. Jakob Bergman
21/5	Vårserie etapp 3	Fam. Lahti
30/5	Vårserie etapp 4	Fam Susanne Farg
6/6	Vårserie etapp 5	Fam. Höök

Första namnet på listan hämtar tältet i klubbstugan, tar med och sätter upp det på "sin" tävling, varvid nästa namn på listan tar ner tältet och sätter upp det på "sin" tävling o s v. Om nästa person på listan inte är med på tävlingen ansvarar du för att tältet tas ned och kommer till klubbstugan (alt. han/hon hämtar det hos dig). Sista namnet tar med tältet till klubbstugan.

Du förväntas komma tidigt till tävlingen och sätta upp tältet så att även de klubbkamrater som startar först slipper byta om i regn.

Robert Jerkstrand

KLUBBVIMPEL VÅREN 2009

För att få en fördelning av ansvaret att ta med klubbvimpeln till tävlingarna har en ansvarslista upprättats. Om du mot förmodan får förhinder åligger det dig att skaffa ersättare.

Mars	Fam. Attfors
April	Lennart Bernhed
Maj/Juni	Fam. Mattsson

Robert

UTBYS RUTA

UNGDOMSTRÄNING

25 mars kör onsdagsträningen igång kl 18.00 i klubbstugan.

Britt

NYBÖRJARKURS

Under 5 onsdagar får du lära dig grunderna för att hitta i skogen. Start 1 april kl 18.00 vid klubbstugan.

UNGDOMSLÄGER 28-29 MARS

28-29 mars ordnas ett ungdomsläger med Tolereds ungdomar i Kungälv's OK:s klubbstuga. Anmälan till Karin eller Britt.

Karin, Jan och Britt

MEDLEMSAVGIFT UTBY IK 2009

Medlemsavgiften för orienteringssektionen betalas in på postgiro 627851-9.

Familj:	600:-
Senior:	400:-
Ungdom:	100:-
Passiv:	100:-
Gymnastik:	300:-

Styrelsen

JOUR och SKÖTSELLISTA TUVESTUGAN VÅREN 2009

För att få en fördelning av "arbete" med öppethållandet vid tisdagsträningarna våren 2009 har en jourlista upprättats, vilket innebär att en familj ansvarar för öppethållandet av Tuvestugan vid tisdagsträningen. Om någon mot förmodan får förhinder åligger det denne att skaffa ersättare. Ansvariga under våren fram till påsk är:

3/3	Fam. Jakob Bergman	10/3	Fam. Andrén
17/3	Fam. Julia Engström	24/3	Fam. Therese Berg
31/3	Fam. Ströby	21/4	Fam. Jesper Nyström
5/5	Fam. Lavebäck	2/6	Fam. Lahti

Arbetsuppgiftslista finns i klubbstugan. Om du har frågor kan du kontakta Robert Jerkstrand. Tack för Er hjälp!

Styrelsen

ÅRSMÖTE TISDAGEN DEN 17 MARS

Glöm inte årsmötet i Tolerad AIK tisdagen den 17 mars kl 19.30 i klubbstugan i Tuve.

Styrelsen

ANMÄLAN TÄVLINGAR

Nu är det hög tid att börja anmäla sig till tävlingar. ALLA skall anmäla sig via "**Klubben Online**" på internet. För de fåtalet tävlingar som inte tar anmälan via "Klubben Online" skall anmälan ske till Robert Jerkstrand e-post robert.jerkstrand@toleredutby.se alt. telefon 031-553769.

Här kommer en instruktion:

1. Gå in på våran "Klubben Onlinesida" Adressen är <http://www.svenskidrott.se/o/tuol>
2. I vänstermarginalen väljer du "Tävlingskalender"
3. Välj den tävling du skall anmäla dig till. Tävlingarna står i datumordning.
4. Klicka på "Till anmälan"
5. Du skall nu logga in. Välj Rollen "Medlem" och skriv in lösenordet. Klicka på "Logga in". Lösenordet får du genom att maila robert.jerkstrand@toleredutby.se
6. En lista med alla registrerade medlemmar kommer upp. Välj dig själv (eller den du skall anmäla) och klicka på "Anmäl mig". Finns du ej med så meddela mig så lägger jag in dig.
7. Nu kommer det upp en sida med uppgifter om dig. Välj klass. Om SportIdentnumret är fel eller inte ifyllt så fyll i ditt nummer.
8. Klicka på "Spara anmälan". En lista kommer upp med det du har anmält. Kontrollera att det blivit rätt.
9. Klicka på "tillbaka". Anmälan har nu registrerats.

Liksom förra året kommer klubben att subventionera anmälningsavgiften delvis. Aktiva klubbmedlemmar betalar 30:- per tävling. Ungdomar upp till och med HD20, subventioneras även fortsättningsvis till 100%. I övrigt gäller de tidigare reglerna att klubben inte betalar s.k. semester-tävlingar (ex O-Ringen, Hallands 3-dagars,etc). Dessutom betalar medlemmen själv efteranmälningsavgift, hyrbricka och hela anmälningsavgiften om man anmält sig och inte startar.

Robert Jerkstrand

NYBÖRJARKURS!

Småsyskon och kusiner, kompisar, grannar, klasskamrater och övriga är välkomna till vårens nybörjarkurs.

Program:

Torsdag	2/4	Nybörjarövningar vid Backatorpskolan i samband med vår yngreträning där.
Torsdag	16/4	Kartteckengenomgång plus stjärnorientering vid klubbstugan
Torsdag	23/4	Stjärnorientering vid klubbstugan
Torsdag	23/4	Stjärnorientering vid klubbstugan
Tisdag	28/4	Linjeorientering vid klubbstugan
Torsdag	7/5	Träningsstävling vid klubbstugan
Lördag	9/5	Nybörjarna med på vårserietävling. Ingår i ungdomsserien!
Torsdag	16/4	Linjeorientering vid Slätta Damm i samband med vår yngreträning där.

MANUSSTOPP

Nästa manusstopp för Ventilen är 21/3. Skicka in bidrag till ventilen@toleredutby.se .

Robert Jerkstrand

TÄVLINGSFLITPRIS

Liksom förra året kommer vi att ha ett tävlingsflitpris. Reglerna är som följer: Man får en poäng för varje tävling man fullföljer. Tävlingar som räknas är de som finns med i SOFT's tävlingsprogram samt Vårserien, Närnatt Cup och Unionsmatchen.

Tävlingar som finns med i tävlingsprogrammet i Ventilen behöver ni inte rapportera in. För övriga tävlingar skickar ni ett mail till fredrik.braun@gmail.com och meddelar att ni deltagit. Prisutdelning kommer att ske på Lussefesten i december.

Ungdomskommittén

UNGDOMSTRÄNINGAR

På tisdagar och torsdagar kommer vi för ungdom 15 år och äldre att ha löpträning i Tuve. Vi börjar som vanligt alltid klockan 18.00.

Thomas Attfors

TISDAGSTRÄNING OCKSÅ FÖR DE YNGRE

Även tisdagsträningen kan de yngre vara med på. Man behöver idrotta flera dagar i veckan för att få bra kondition. På tisdagarna under mars har vi intervallträning som alla kan vara med på. Var och en springer så många intervaller man kan.

TORSDAGSTRÄNING FÖR YNGRE

Vi kommer att ha löpträning på så sätt att vi springer kortare slingor, så alla kan vara med och springa efter sin förmåga. Vi blandar in lekfulla inslag. När vårsäsongen börjar skall alla ha bättrat på sin löpstyrka!

Vi kommer också att lära oss mer om karttecken och symboler.

Torsdagsprogram

5/3	Löplekar och symbolteori
12/3	Löplekar och höjdkurvor
19/3	Uppvärmning, OL-teknik och sedan sprint-OL-teori
26/3	Uppvärmning, sprint-OL och sedan OL-taktik

Eive Jerkstrand

UNGDOMSLÄGER 28-29 MARS!

Lördagen 28/3 ordnar vi läger i Kungälv's klubbstuga i Fontin tillsammans med Utby. Lägre ordnas för -14-gruppen och yngre.

Fontin är ett väldigt bra område för ungdomsträning. Vi kommer att springa slingor som ger bra OL-träning.

Dessutom lekar och egen aktivitet.

Lägre börjar 11.00 på lördagen. Mer info kommer senare.

Eive Jerkstrand

COACHINGGRUPP

Under 2009 skall coaching för de yngre blir bättre. Vi skall försöka se till så att intresset stimuleras och alla utvecklas efter sin förmåga. Balans mellan trygghet och utmaningar. Nyckelpersoner för detta är de föräldrar som är med på träningarna! Men det behövs en dialog mellan "orienteringsspecialisterna" och föräldrarna. Vi jobbar på att få igång den dialogen och bildar en central "coachinggrupp" för de yngre.

OL-TRÄNINGAR TISDAGAR

Den 31 Mars kör vi igång med OL-träningar för alla i klubben. Liksom förra året kommer vi några tisdagar att vara i Tuve och några på andra ställen. Det kommer att finnas 4-5 banor med svårigheter från mycket lätt till svår. ALLA klubbmedlemmar (både Toleredare och Utbyiter) är välkomna till träningen.

Ol-träningar Tolered-Utby våren 2009				
Datum	Samlingsplats, tid 18.00	Typ av träning	Ansvarig	Start/målhjälp
31/3	Stugan Tuve	Provlöpning banor tävlingen/ Ungd. som ska tävla: OL- teknik	Thomas Eive	Fam. Farg
7/4	Påsklov			
14/4	Länsmansgårdens Motionscentral, Norra Biskopsgården	OL-teknik, riktningsförändringar	Björn L	Fam. Andrén
21/4	Stugan Tuve	OL-teknik, linjeorientering	Bengt M	Fam. Ströby
28/4	Geråshallen Ljusårvägen Bergsjön (Utby's klubbstuga)	OL-teknik, skråsträckor/vägval	Utby/ Hindér_Bergagård	
5/5	Stugan Tuve	OL-teknik, momentbana/slingor	Thomas A	Fam. Lahti
12/5	Hyltebergsv. 27 Lexby Partille. Se Eniro. Vägvisning från Lexbyvägen. Parkerings längs gatorna eller vid Lexbyskolan.	OL-träning, "sista säkra"	Utby/ Hermansson	
19/5	Dalagärde vandrarhem Lillhagen/Skogome	OL-träning, vanlig ol	Johan A	Fam. Braun
26/5	Troligtvis 5-klubbmatch			
2/6	Stugan Tuve	OL-träning, vanlig ol	Mia G/Julia E	Fam. Lundmark

TÄVLINGSPROGRAM UNDER TIDIGA VÅREN 2009

Datum	Tävling	Tävlingstyp	Inbjudan	Anmälan via Klubben Online	Anmälan senast
7/3	<u>Hallandspremiären 2009</u>	Långdistans	X	Ja	26/2
8/3	<u>Hallandsstafetten</u>	Stafett	X	Ja	26/2
14/3	<u>Orustkaveln 2009</u>	Stafett	?	Ja	
15/3	<u>Laxträffen</u>	Långdistans	X	Ja	12/3
22/3	<u>Kvillebyns Klassiska</u>	Långdistans	?	Ja	
27/3	<u>Tibro OK TibroTrippeln Natt</u>	Natt	X	Ja	21/3
28/3	<u>Tibro OK TibroTrippeln Medel</u>	Medeldistans	X	Ja	21/3
29/3	<u>Tibro OK TibroTrippeln Lång</u>	Långdistans	X	Ja	21/3
3/4	<u>HJORTNATTA med Långa Natten</u>	Natt	?	Ja	
4/4	<u>Tolered's vartävling</u>	Medeldistans	X	Ja	
5/4	<u>Folskubbet</u>	Långdistans	?	Ja	
10/4	<u>IK Drans Medeldistans</u>	Medeldistans	X	Ja	2/4
11/4	<u>Nackhetträffen</u>	Långdistans	?	Ja	
12/4	<u>Bohuslunken</u>	Långdistans	X	Ja	2/4
19/4	<u>Omega Kort</u>		?		
25/4	<u>Sävedalen (Göteborgsdubbeln)</u>	Medeldistans	X	Ja	16/4
26/4	<u>Göteborg Majorna (Göteborgsdubbeln)</u>	Långdistans	X	Ja	16/4

Ovan tävlingar är ett "axplock" av SOFT's tävlingsprogram. Fullständigt tävlingsprogram hittar ni på SOFT's hemsida eller på Klubben Online. De tävlingar som har "?" har inte kommit ut med inbjudan vid denna Ventils tryckning. På Tolered-Utby's hemsida i kalendern kommer det att uppdateras kontinuerligt. Där kommer även att finnas en länk till inbjudan.