



VENTILEN

MÅNADSBLAD FÖR TOLERED-UTBY OL



Nr 8 oktober

Årg 29 2009

Red: Robert Jerkstrand, Lotta Berggren

KM OCH DM I BANLÄGGNING

I somras avgjordes KM i banläggning. Jan Kuchler gjorde bedömningsarbetet.
4 bidrag kom in. Det var mycket jämnt mellan bidragen men resultatet blev:

- 1: Rolf Osbeck
- 2: Claes Lindegård
- 3: Jari Williamsson
- 4: Lennart Bernhed

De tre första är skickade vidare till DM där bäste man från Tolered-Utby blev Rolf Osbeck som hamnade på en 8:e-plats.

TACK ALLA UNGDOMAR! VI BLEV 2:A I UNGDOMSSERIEN

Sista etappen av Göteborgs Ungdomsserie gick den 26 september. Tack vare alla ungdomar som ställde upp kom vi 2:a i serien! Så här blev resultatet:

| Division 1 | Ettapp1 | Ettapp2 | Ettapp3 | Ettapp4 | Totalt |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|--------|
| Sjövalla FK | 162 | 174 | 166 | 136 | 638 |
| Tolered-Utby OL | 114 | 162 | 122 | 180 | 578 |
| OK Landehof | 111 | 160 | 130 | 103 | 504 |
| Lerums SOK | 131 | 98 | 117 | 90 | 436 |

Robert

TIPSPROMENAD I TUVE

Söndagen 15 november ordnar vi tipspromenad för allmänheten och klubbmedlemmar vid klubbstugan i Tuve. Eventuellt också söndagen före eller efter (om vi får arrangörer).

VINNARE I LÖPTRÄNINGSLOTTERIET

Nu är det klart vilka som vunnit sommarens löpträningslotteri! Följande vinnare kan hämta var sitt presentkort på 100 kr på Intersport på nästa träning:

- Simon Wulfsberg
- Jesper Lundmark
- Meja Nyström

Bengt och Lotta

SUPER-TAIKAREN

Nu är det snart dags för SUPER-TAIKAREN. Ni som var med förra året kommer säkert ihåg denna populära serie. Den är öppen för ALLA, ung, gammal, nybörjare, elit, Utbyit eller Toleredare spelar ingen roll. Under fem tisdagar kommer vi att arrangera etapper med stads-ol, punkt-ol, löpning och natt-ol i Tuve. Vi börjar 6/10 och fortsätter varannan tisdag. Genom ett handikappsystäm kommer alla att tävla mot alla. Prisutdelning på Lucia. Segraren kommer att få ha vandringspriset hängande hemma under ett år. Samling klockan 18.00 i Tuvestugan. Kom i tid! Här kommer ett preliminärt program. Det definitiva programmet kommer att finnas på hemsidan. TAG MED SPORTIDENT-PINNEN på ALLA etapper.

| Datum | Vad |
|-------|-------------------------|
| 6/10 | Punkt-Orientering |
| 20/10 | Stads-Orientering |
| 3/11 | Löpning (2 varv) |
| 17/11 | Löpning (gissa din tid) |
| 1/12 | Natt-Orientering |

Thomas och Robert

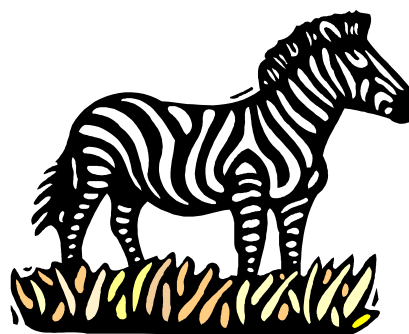
ZOO-ORIENTERING OCH LÄGER

För ungdom upp till 11 eller 12 år ordnar vi läger i Haråsstugan i Hindås 7-8 november. På lördagen har vi aktiviteter vid Haråsstugan, på söndagen åker vi till ZOO-orientering i Borås djurpark.

Ungdom från 11 eller 12 år får vara med på läger som ordnas av Boråsklubbarna.

Åldersgränserna kan hållas litet flytande, så de som är 11-12 år kan välja vad de tycker verkar roligast. Mer info kommer under oktober.

Eive och Britt



IFK-KAVLEN

Är du intresserad att springa IFK-kavlen lördagen den 17 oktober så anmäl dig till Robert Jerkstrand senast 6/10.

Vi tror att vi i år skall kunna få med fler ungdomar än förra året på denna budkavel. För varje klass är det tre sträckor. I ungdomsklasserna är sträcka 2 litet lättare och man kan sätta in tre löpare som startar samtidigt. Den som kommer först växlar till sträcka 3.

Robert och Britt

JOUR och SKÖTSELLISTA TUVESTUGAN HÖSTEN 2009

För att få en fördelning av "arbete" med öppethållandet vid tisdagsträningarna hösten 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 hösten är:

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 6/10 Fam. Ströby | 10/11 Fam. Jakob Bergman |
| 13/10 Fam. Jesper Nyström | 17/11 Fam. Susanne Farg |
| 20/10 Fam. Lavebäck | 24/11 Fam. Julia Engström |
| 3/11 Fam. Andrén | 1/12 Fam. Gustafsson |
| | 8/12 Fam. Therese Berg |

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

Robert Jerkstrand

KLUBBVIMPLAR HÖSTEN 2009

Vi har 2 vimplar i klubben. För att få en fördelning av ansvaret att ta med klubbvimplar till tävlingarna har en ansvarslista upprättats. Du som är med på listan är ansvarig för att vimpeln kommer ut på tävlingen. Om du mot förmodan får förhinder åligger det dig att skaffa ersättare.

Vimpel 1 tillhör Tolered och vimpel 2 tillhör Utby. För att säkert alltid få med minst en vimpel ansvarar både en från Tolered och en från Utby att ta med vimplarna till tävlingarna. De tävlingar som vimplarna skall tas med på är de som finns med i tältlistan (som finns på föregående sida)

| | <u>Vimpel 1</u> | <u>Vimpel 2</u> |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 3/10 – 25/10 | Rolf Forsman | Stefan Janslätt |
| 7-8/11 | Björn Lindau | |
| 14/11 | | Bergagård |

Robert och Claes Lindegårdh

TÄLTLISTA HÖSTEN 2009

Nytt för denna säsong är att vi gör två listor för de två tält vi har. Det är dels det gröna Utby-tältet och dels det blå TAIK-tältet. På vissa tävlingar där vi tror många från klubben kommer att vara med kommer båda tältet att vara med. För att få en fördelning av ansvaret att ta med klubb-tältet och vid behov sätta upp det har en ansvarslista per tält upprättats. Ingen på listorna 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.

Blå tunneltältet (TAIK-tältet)

| <u>Datum</u> | <u>Tävling</u> | <u>Familj / Person</u> |
|--------------|------------------|------------------------|
| 3/10 | Frölunda OL | Fam. Wulfsberg |
| 17/10 | IFK-kavlen | Fam. Andrén |
| 25/10 | Stenungssunds OK | S-E Molander |
| 8/11 | IK Ymer (Zoo-OL) | Fam. Lundmark |

Gröna tältet (Utby-tältet)

| <u>Datum</u> | <u>Tävling</u> | <u>Familj / Person</u> |
|--------------|----------------|------------------------|
| 18/10 | GMOK | Christer Sjöström |
| 14/11 | Uddevalla OK | Fam. Bergagård |

Första namnen på listorna hämtar tältet från respektive klubbstuga, tar med och sätter upp det på "sin" tävling. Denne person får komma överens med nästa person från samma lista hur överlämnandet av tältet går till. Sista namnen på respektive lista tar med tältet till respektive klubbstuga.

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

Hör gärna av er om något är oklart.

Lotta Berggren och Robert Jerkstrand

MANUSSTOPP

Nästa manusstopp för Ventilen är 21/10. Skicka in bidrag till ventilen@toleredutby.se.

Robert Jerkstrand

OL-TRÄNINGAR TISDAGAR

OL-träningarna är 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. **Kom gärna till dessa träningar för att träna, träffa varann och ha trevligt! ALLA klubbmedlemmar (både Toleredare och Utbyiter) är välkomna till träningen!**

| Träningsprogram tisdagar hösten 2009 | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------|----------------|
| Datum | Samlingsplats, tid 18.00 | Typ av träning | Ansvarig | Start/målhjälp |
| 29 Sep | Stugan Tuve | Orientering, sprintbanor | Bengt M | Fam. Börnstedt |
| 6 Okt | Stugan Tuve | Supertaik, punkt-ol | Eive J | |
| 13 Okt | Stugan Tuve | Löpträning | | |
| 20 Okt | Stugan Tuve | Supertaik, stads-ol | Robert J | |
| 27 Okt | Höstlov | Löpträning | | |
| 3 Nov | Stugan Tuve | Supertaik, löpning 2 varv | Mikael Lundmark | |
| 10 Nov | Stugan Tuve | Löpträning | | |
| 17 Nov | Stugan Tuve | Supertaik, löpning gissa tid | Fredrik Braun | |
| 24 Nov | Stugan Tuve | Löpträning | | |
| 1 Dec | Stugan Tuve | Supertaik, natt-ol | Eive J | |
| 8 Dec | Stugan Tuve | Löpträning | | |

TÄVLINGSPROGRAM UNDER HÖSTEN 2009

| Datum | Tävling | Tävlingstyp | Inbjudan | Anmälan via Klubben Online | Anmälan senast |
|-------|-----------------------------|-------------|----------|----------------------------|----------------|
| 3/10 | Älvsborgs lösen | | X | Ja | 24/9 |
| 17/10 | Höstbudkavlen | Stafett | X | Nej | 9/10 |
| 18/10 | Göteborg-Majorna | | X | Ja | 8/10 |
| 25/10 | Stenungsunds OK | | ? | | |
| 6/11 | O-Event 09, Sprint by night | Sprint | X | Ja | 1/11 |
| 7/11 | Hestra IF Downhill sprint | Sprint | ? | | |
| 8/11 | ZOO-orientering | Sprint | ? | | |
| 14/11 | Silvatrofén | Patrull | X | Nej | 3/11 |

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-Utbys hemsida i kalendern kommer det att uppdateras kontinuerligt. Där kommer även att finnas en länk till inbjudan.

TRÄNING YNGRE

För våra yngre ordnar vi så man kan träna två gånger i veckan ända fram till den avslutande Luciafesten.

Man kan komma på **tisdagar**. Super-TAIK rekommenderas för alla. Löpträning rekommenderas från 10 år, men med föräldrar kan även yngre vara med.

Varje vecka har vi också annan träning. Ibland har vi löpträning. Ibland nattorientering. Ibland något annat.

Nattorientering är världens häftigaste idrott! För att alla skall känna sig trygga kan flera gärna starta ihop. De som varit med minst ett år och känner sig säkra får starta ensamma. Lampor finns till utlåning.

Banorna i närnatt-Cup går i områden som är bra avgränsade och har många stora stigar. Vi siktar på att få fler deltagare än någon annan klubb.

Träningsprogram utöver tisdagar hösten 2009

| Datum | Samlingsplats, tid 18.00 | Start | Typ av träning | |
|--------------------|---------------------------------|---------------------------|---|--|
| Torsd 1 Okt | Backatorp, Båtsman Lustigs gata | 17.45 – 18.15 | Orientering | |
| Torsd 8 Okt | Stugan Tuve | 17.45 – 18.15 | Orientering | |
| Torsd 15 Okt | Stugan Tuve | Från 18.15 | Nattpatrull | |
| Onsd 21 Okt | Fontin MC | Från 18.45 | Närnatt-CUP Starta gärna parvis (eller tre ihop). | |
| Torsd 22 Okt | Stugan Tuve | 18.00 | Löpträning | |
| Onsd 4 Nov | IK Stern. | Sterns stuga Skatås | Närnatt-CUP Starta gärna parvis (eller tre ihop). | |
| Torsd 12 nov | Stugan Tuve | 18.00 | Löpträning | |
| Fred 13 Nov | FK Herkules | Herkulesgården | Närnatt-CUP Starta gärna parvis (eller tre ihop). | |
| Onsd 18 Nov | Gbg Skidklubb | Skidklubbens stuga Skatås | Närnatt-CUP Starta gärna parvis (eller tre ihop). | |
| Torsd 19 Nov | Stugan Tuve | 18.00 | 6-12 år skattjakt Äldre löpträning | |
| Torsd 26 Nov | Stugan Tuve | 18.00 | 6-12 år spökjakt Äldre löpträning | |
| Torsd 3 Dec | Stugan Tuve | 18.00 | 6-9 år Luciaträning Äldre testlopp | |
| Torsd.10 Dec | Stugan Tuve | 18.00 | 6-9 år Luciaträning Äldre intervallträning | |

TRÄNINGSDAG 11 OKTOBER

Söndagen 11 oktober ordnar vi en träningsdag för alla ungdomar upp till 15 i Skatås. Samling i IK Sterns klubbstuga klockan 10.00. Träningspass, dusch, lätt lunch. Sedan kommer ett nytt kortare/lättare träningspass. Vi är klara cirka 14.00.

Man kan vara med på första passet eller andra passet, men gärna på båda.