



# VENTILEN

MÅNADSBLAD FÖR TOLERED-UTBY IK



Nr 10 november

Årg 29 2009

Red: Robert Jerkstrand, Lotta Berggren

## KARTPROMENAD I BERGSJÖN

Söndagen den 29:e november tänker vi göra en gemensam kartpromenad med utgångspunkt från Utby IK:s klubbstuga i Bergsjön. Var och en får en karta där vandringen är inritad. Det blir linjeorientering. Samling kl. 10.00. Promenaden är lite drygt 8 km och går igenom Bergsjön och Kortedala förbi Kortedala brandstation och sedan nere i Lärjedalen. Det är bra promenadvägar så det går bra att gå med skor. Ta med fika så tar vi en gemensam rast. Detta är kanske något vi kan göra flera gånger om intresse finns. Alla är välkomna, även Toleredare! Har ni några frågor kan ni kontakta Christer Sjöström tel. 46 36 25 eller mobil 0703605253.

*Christer Sjöström*

## STIPENDIELOTTERIET, UTBY

Årets fjärde dragning i Utby IK:s stipendielotteri ägde rum den 15/10 vid gamla UIK:ares torsdagsträff och utföll enligt följande:

300:- Anna-Karin Granath  
 200:- Toivo Birklin  
 150:- Gordon R Bäck  
 150:- Sven-Åke Lindgren

*Christer och Bengt-Åke*

## ENJOY-GUIDEN 2010 – EN JÄTTEBRA JULKLAPP!

Nu börjar vi snart sälja Enjoy-häftet för 2010. Häftet kostar 395 kr där 75 kr går till klubben. Häftet gäller på många restauranger, inte bara i Göteborg utan runt om i Sverige, allt från McDonalds till de dyra restaurangerna. Man får en middag om man beställer för två. Dessutom får man rabatt på en del idrottsarenor som GLTK, Fjäderborgen, Gym, Friskis & Svettis m.m.

Man kan även göra fynd på Göteborgsoperan, Statsteatern och Folkteatern om man köper biljetten samma dag. Ett shoppinghäfte medföljer där du får rabatt i ett antal affärer som t.ex i Intersport-butikerna. Häftena kommer i slutet av november.

Hör av er till mig om ni är intresserade! Det är en jättebra julklapp till någon som har allt!

*Eva-Britt Martner, tel: 523899,  
 mail: ebmartner@hotmail.com*

## GYMNASTIK OCH STYRKETRÄNING...

i Geråshallen på måndagar kl 19.00-20.00.

*Pia*

## ZOO - LÄGRET FLYTTAT!

ZOO-LÄGRET För ungdom upp till 12 år är flyttat till Landehofstugan (SAIK ville hyra haråsstugan).

Kör gamla riksvägen genom Landvetter. Tag till vänster (norrut) Lunnnavägen. I slutet av den – tag Lundåsvägen till vänster.

Vi startar 11.30 med orienteringsträning. Efter lunch blir det olika småaktiviteter och egna aktiviteter (tag med kortlek, spel, bok eller vad du vill).

Vid sjutiden går vi i grupp genom Trollskogen. Tag med lampa om du har.

Övernattning på hårt underlag. Man kan också sova hemma om man vill.

ZOO-orienteringen Samling Borås Djurpark. Första start 10.30.

*Eive och Britt*

## NATTORIENTERING

11 ungdomar är anmälda till Närnatt-Cup vid Fontin 21/10. Därmed är vi största klubb tillsammans med arrangörsklubben.

Resterande tävlingar:

Datum	Arrangör	Samling
Fredag 7/11	OK Alehof	Dammekärr (Alehofs klubbstuga). Vägvisn. från E45 Nödinge norra, därifrån skyltat Dammekärr
Onsdag 12/11	Gbg Skidklubb	Skidklubbens klubbstuga i Skatås.
Onsdag 19/11	IK Uven	IK Uvens klubbstuga i Bunketorp. Vägvisning Hällesåkersvägen öster om Lindome.

Start 18.30. Anmälan skall göras senast 6 dagar före tävlingen.

*Eive Jerkstrand*

## TIPSPROMENAD I TUVE

Söndagen 15 november ordnar vi tipspromenad för allmänheten och klubbmedlemmar vid klubbstugan i Tuve. Eventuellt också söndagen efter. HÖR AV DIG OM DU HAR TILLFÄLLE ATT HJÄLPA TILL!

## TAIKs SKINKLOPP OCH LUSSEFEST 13/12

På självaste Luciadagen ordnar vi med Skinklopp och avslutningsfest. Vi börjar i klubbstugan, men hoppas vi får så många anmälningar att stugan blir för trång för festen. I så fall flyttar vi oss till Finlandias stuga som ligger strax bredvid.

Kl 12.00 Start "Skinkloppet" i Tuvestugan  
Alla kan delta då det gäller att "gissa sin tid". 2-3 OL-banor kommer att finnas att välja på.  
Banläggare: Jan Martner.

Kl 14.45 Skinksmörgås och lussefika i Finlandias stuga.  
Efter detta dyker ett Luciatåg upp. När luciatåget sjungit färdigt blir det lotterier, prisutdelning m.m.

OBS! För er som inte tänker delta i Skinkloppet går det alldeles utmärkt att komma direkt till julbordet kl 14.45.

Kostnad: Självkostnadspris.

Anmälan: Gör du till Robert Jerkstrand på e-post [robert.jerkstrand@toleredutby.se](mailto:robert.jerkstrand@toleredutby.se), tel. 553769 (har telefonsvarare) eller i klubbstugan- SENAST DEN 5 DEC vill vi ha din anmälan.

*Styrelsen*

## TAIKAREN

Innan jul kommer TAIKs årliga nättidning: TAIKaren. TAIKaren kommer att innehålla reportage från tävlingar och träningar, bilder, artiklar mm. Vill du ha med något i TAIKaren maila [taikaren@toleredutby.se](mailto:taikaren@toleredutby.se) senast den 30 november.

*Lotta Berggren*

## JULROSEN

Har du något material som du vill ha med i Utbys klubbtidning så mailar du detta till [utby@ullewi.nu](mailto:utby@ullewi.nu)

*Styrelsen*

## 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.

	<u>Vimpel 1</u>	<u>Vimpel 2</u>
7-8/11	Björn Lindau	
14/11		Bergagård

*Robert och Claes Lindegårdh*

## UTBYs SKINKLOPP OCH LUSSEFEST 12/12

Boka in den 12/12 för skinklopp och lussefest.

*Styrelsen*

## 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:

3/11 Fam. André	24/11 Fam. Julia Engström
10/11 Fam. Jakob Bergman	1/12 Fam. Gustafsson
17/11 Fam. Susanne Farg	8/12 Fam. Therese Berg

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

*Robert Jerkstrand*

## 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 tälten 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>
8/11	IK Ymer (Zoo-OL)	Fam. Lundmark

Gröna tältet (Utby-tältet)

<u>Datum</u>	<u>Tävling</u>	<u>Familj / Person</u>
14/11	Uddevalla OK	Fam. Bergagård

Första namnen på listorna hämtar tälten 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*

## 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
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
6/11	O-Event 09, Sprint by night	Sprint	<u>X</u>	Ja	1/11
7/11	Hestra IF Downhill sprint	Sprint	<u>?</u>		
8/11	ZOO-orientering	Sprint	<u>?</u>		
14/11	Silvatrofén	Patrull	<u>X</u>	Nej	3/11

Ovan tävlingar är ett "xplock" 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 Ventilens tryckning. På Tolered-Utbys hemsida i kalendern kommer det att uppdateras kontinuerligt. Där kommer även att finnas en länk till inbjudan.

## SUPER-TAIKAREN

SUPER-TAIKAREN är i full gång. För schema se kalendern eller Oktober-Ventilen.

## MANUSSTOPP

Nästa manusstopp för Ventilen är 21/11. Skicka in bidrag till [ventilen@toleredutby.se](mailto:ventilen@toleredutby.se).

## 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	
<b>Onsd</b> 4 Nov	IK Stern.	Sterns stuga Skatås, kl 18.30	Närnatt-CUP Starta gärna parvis (eller tre ihop).	
Torsd 12 nov	Stugan Tuve	18.00	Löpträning	
<b>Fred</b> 13 Nov	FK Herkules	Herkulesgården	Närnatt-CUP Starta gärna parvis (eller tre ihop).	
<b>Onsd</b> 18 Nov	Gbg Skidklubb	Skidklubbens stuga Skatås, kl 18.30	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	6-10 år Luciaträning Äldre testlopp	
Torsd.10 Dec	Stugan Tuve	18.00	6-10 år Luciaträning Äldre intervallträning	