



VENTILEN

MÅNADSBLAD FÖR TOLERED-UTBY OL



Nr 1 januari

Årg 30 2010

Red: Robert Jerkstrand, Lotta Berggren

TACK...

för uppvaktningen på min 90-årsdag!

Arne Ingelhammar

MEDLEMSAVGIFT

Nytt år innebär att det är dags att betala in medlemsavgift till klubben. För 2010 gäller samma avgifter som för 2009 som är enligt följande:

Familj	650:-
Senior	350:-
Ungdom	150:-
Passiv *)	100:-

Medlemsavgiften betalas in på Tolereds AIK:s bankgiro

5064-2982. Då de flesta betalar via Internet så känns det onödigt att skicka ut inbetalningskort till alla. Vill du dock ha ett inbetalningskort så hör av dig till Robert snarast.

*) Passiv medlem är den som vill stödja klubben ekonomiskt men inte aktivt deltagar i klubbens verksamhet.

Styrelsen

ÅRSMÖTE I UTBY

Huvudstyrelsen kallar till årsmöte 24 februari 2010 kl. 19.00 i Utbys klubbstuga. Välkomna!

Styrelsen

GYMNASTIKEN

Gymnastiken i Geråshallen startar upp måndagen den 11 januari. Välkomna!

Pia

UTBYS STIPENDIEFOND

Årets 5:e och sista i stipendielotteri gjordes vid årets luciafest i klubbstugan och utföll enligt följande:

1000:-	Mats Douglasson
400:-	Yvonne Janslätt
200:-	Maja Janslätt
150:-	Anna-Karin Granath
150:-	Gunnar Aronsson

Vi tackar dem som har varit med i årets lotteri och hoppas både tidigare och nya deltagare vill vara med. Vi kommer att sända ut ett brev med en förteckning av årets vinnare till alla och där vi bifogar ett inbetalningskort där man kan teckna önskat antal lotter. Lottpriset har sedan vi började med lotteriet 1991 varit 100 kronor så vi har tagit oss friheten att höja priset till 150 kronor. Hälften av de insända pengarna går till stipendier och andra hälften lottas ut i fem dragningar under 2010.

Ett Gott Nytt År önskar Christer och Bengt-Åke.

Christer och Bengt-Åke

BESTÄLL ULLMAX – STÖD TAIK

Tolereds AIK har ju ett specialavtal med ULLMAX som tillverkar värmeunderkläder, underställ, sockar, mössor, vindjackor mm.

Alla produkterna finns på ullmax.se med priser och storlekar, och finns också i klubbstugan i konferensrummet om ni vill titta på kvalitet och storlekar.

Beställningsformulär finns på hemsidan. Fråga även arbetskamrater och vänner om någon är intresserad av att köpa bra kvalitetsprodukter till låga priser. Fyll i beställningsformuläret före 3/1, så får ni leverans ca mitten av januari.

Claes Lindegårdh

SKINKLOPPET

Det traditionsenliga skinkloppet gick av stapeln i samband med Lucia. Styrelsen vill tacka banläggaren Jan Martner för härliga banor! Även ett stort tack till Siv Börnstedt och Anneli Ströby i köket! Nu ser vi fram emot nästa skinklopp som vinnaren Mia Gustafsson kommer att arrangera i december 2010.

Styrelsen

GOF's ELIT-NATTCUP

GOF's elitkommitté ordnar under vintern en natt-cup. Nattcupen löper över sju olika tillfällen (varav 2 st har varit). Vid varje tillfälle ska det finnas tre banor med spridningsmetoder. Gemensam start tillämpas. En poängsammanställning kommer göras för att kora en nattcupsvinnare. Mer info finns på GOF's hemsida.

Datum Arrangör

21/1	GMOK
4/2	Chalmers OL
18/2	OK Landehof
4/3	OK Alehof
11/3	Tolereds AIK

Robert Jerkstrand

NORDJYSK – TÄVLING I MARS

Vi tänkte gemensamt åka till Nordjysk-tävlingen i mars. Avresa sker den 12 mars preliminärt kl 18.30 och hemresa den 14 mars preliminärt kl 14.45. Vi bor någonstans i närheten av tävlingarna. Det är dock bråttom att boka så hör av er snarast (senast 11/1) till Claes Lindegårdh på e-post claes.lindegardh@flygspecialisten.se eller Eive Jerkstrand på telefon 551381 eller eive.jerkstrand@goteborg.utfors.se

Styrelsen

TRÄNING FÖR DE YNGRE

Torsdagsträning i Toleredskolan

Torsdagen 14/1 och sex veckor framåt har vi hyrt Toleredskolans gymnastiksal. Vi skall där ha varierad träning. Bollspel, hinderlöpning, lätt styrketräning, ”kreativ idrott” och orientering med Sport-Ident.

För gymnastiken gäller

1. 10-årsgrupp (födda 2000 och senare) startar 18.00
2. 12-årsgrupp (födda 1999-1997) startar 18.40
3. 14-årsgrupp (födda 1998 och tidigare) startar 19.20

Varje grupp kan ha övningar en stund efteråt i omklädningsrummet. Det kan vara fysiska övningar, men det kan också vara teori (karttecken, symboler etc.).

Vi hoppas att gymnastiken blir en rolig inledning på 2010.

Eive

Tisdagsträning vid klubbstugan

Från och med tisdagen 19/1 är det träning för alla vid klubbstugan. Vi kommer att ha olika former av löpträning och dela upp oss i olika åldersgrupper. Följande gäller för januari

- Gemensam löpning till nedanför Kärrdalsskolan (100 meter norr om den)
- Uppvärmningsgympa
- Gemensam rolig löpövning med kartminnesträning
- Gruppvis träning. 10-gruppen gemensamt till klubbstugan. 12-gruppen har intervallträning med hänsyn till var och ens förmåga. 14-gruppen tränas av Bengt eller ersättare.

Ju fler föräldrar som är med desto bättre.

Fortsättningsträning

Vi kommer under våren att se till så alla får bättre OL-kunskaper

Steg 1 (i samband med gymnastiken)

1. Alla karttecken som ni behöver kunna
2. Alla symboler ni behöver kunna
3. Tips om karta kontra terräng
4. Användning av kompass

Steg 2 (i samband med löpträning)

5. Kartminnesövningar
6. Kompassuttagningsövningar
7. Tumgreppet

Steg 3 (i samband med OL-träning)

8. Kartminnesövningar
9. Kompasssträning
10. Noggrann kartläsning
11. Höjdkurvor
12. Tempoväxling/sista säkra

Samarbete med Kungälv

Vi diskuterar ett samarbete med Kungälv. Till att börja med kan vår 14-grupp vara med på någon söndagsträning med Kungälv. För dom kan det bli roligt att lära känna Kungälvs jämnåriga orienterare. Mer om detta i februariventilen.

VAR RÄDD OM DIG !!

Nu när vi under den mörka årstiden i en del fall lämnar skog och mark och närmar oss trafikerade vägar är det mycket viktigt att vi syns för trafikanter. Så använd ALLTID REFLEX !!

Robert Jerkstrand

VINTERCUP

Även 2010 kommer det att vara vintercup på söndagar. Vid varje tillfälle finns banor i varierande svårhetsgrad och längd, för både gammal och ung. Man anmäler sig på plats. Alla ritar sin egen karta. Tag med Sport-Ident-pinne! Uven arrangerar etapp I som är den 10 januari.

Lotta Berggren

BANLÄGGNINGS-KM

RM i banläggning genomförs i år enligt en ny modell. Banläggning ska ske på tre olika discipliner, sprint, medeldistans och långdistans. Deltagarna kan välja att delta på en, två eller alla tre disciplinerna. Tävlingskartorna är hämtade från Falun och Mora, där EM avgörs 2012. Uppgiften är att lägga banor som skulle kunna fungera på EM-finalerna 2012.

Beskrivning av uppgift och hur du kan hämta hem kartor hittar du här:

<http://www.orientering.se/Tavlingar/RMibanlaggning2010/>
Ditt bidrag skall vara inlämnat till Robert Jerkstrand senast 28/2.

Robert Jerkstrand

JOUR och SKÖTSELLISTA TUVESTUGAN VÅREN 2010

För att få en fördelning av "arbete" med öppethållandet vid tisdagsträningarna våren 2010 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 tidig vår är:

19/1	Fam. Lundmark	23/2	Fam. Lavebäck
26/1	Fam. Braun	2/3	Fam. Gruvesäter
2/2	Fam. Therese Berg	9/3	Lotta Berggren
9/2	Fam. Jakob Bergman		

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

Styrelsen

MANUSSTOPP

Nästa manusstopp för Ventilen är 21/1. Skicka in bidrag till ventilen@toleredutby.se.