



VENTILEN

MÅNADSBLAD FÖR TOLERED-UTBY OI



Nr 1 januari

Årg 32 2012

Red: Robert Jerkstrand, Lotta Berggren

MEDLEMSAVGIFT TAIK

Nytt år innebär att det är dags att betala in medlemsavgift till klubben. För 2012 gäller samma avgifter som för 2011 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 deltar i klubbens verksamhet.

Styrelsen

UTBYS STIPENDIELOTTERI

Den femte och sista dragningen för året i stipendielotteriet gjordes den 10/12 i samband med orienterarnas luciafest i klubbstugan och utföll enligt följande:

1000:-	Stig Hedhag
500:-	Britt Bircklin
300:-	Greger Mossberg
300:-	Bengt-Åke Sjöström
200:-	Stig Emanuelsson

Vi sänder ut en inbjudan för 2012 års stipendielotteri med posten till alla medlemmar i Utby IK och Gamla UIK:are i början av 2012 och hoppas speciellt om många nya deltagare.

Gott Nytt År önskar Christer och Bengt-Åke

INTRESSE FÖR NORD-JYSK

10-11 mars går Nord-jysk 2-dagars. Om intresse för att följa med på gemensam klubbresa till denna tävlingen hör av er till mig senast 15 januari på ulf.lotta.berggren@telia.com

Lotta Berggren

GYMNASTIK OCH STYRKETRÄNING

Gymnastiken i Geråshallen börjar måndagen den 9 januari kl 19.00-20.00 Välkomna!

Pia

JOUR och SKÖTSELLISTA TUVESTUGAN VÅREN 2012

För att få en fördelning av "arbete" med öppethållandet vid tisdagsträningarna våren 2012 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 är:

10/1	Fam. Narbro-Porath	28/2	Fam. Gruvesäter
17/1	Fam. Braun	6/3	Fam. Sverlinger
24/1	Fam. Lundmark	13/3	Fam. Börnstedt
31/1	Fam. Frida Andersson	20/3	Fam. Anton Magnusson
		7/2	Fam. Lukas Fosse
		27/3	Fam. Jesper Malmberg
21/2	Fam. Anton Boyertsson	10/4	Fam Retteli

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

Styrelsen

10-MILA

Vill du vara med och uppleva den lite speciella stämningen som erbjuds under 10-mila ska du besöka denna länk där du hittar klubbens intresseanmälan. <http://eventor.orientering.se/Activities/Show/457>

/Mia Gustafsson

INFORMATION FÖR RANKING 2012

Löpare som önskar ranka sig för säsongen skall betala rankingavgiften via sin inloggning på Eventor. Detta gäller tidigare rankade löpare, nya juniorer och även yngre löpare som vill ranka sig.

Om man som löpare anser sig ha en missvisande rankingpoäng kan denne ansöka om subjektiv poäng som man väljer själv via Eventor. Jag måste dock godkänna den subjektiva poäng löparen ansökt om. För att ansöka om subjektiv poäng måste man ha betalat rankingavgiften, det kan ta ca 1 vecka innan betalningen registrerats.

Information finns att läsa på:

<http://eventor.orientering.se/Faq?faqCategoryId=11>

MANUSSTOPP

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

UNGDOMSAKTIVITETER

Torsdagsträning i Toleredskolan

Torsdagar från 12/1 till och med 1/3 har vi hyrt Toleredskolans gymnastiksal F (gula, norra byggnaden). Vi skall där ha varierad träning. Bollspel, hinderlöpning, fysträning, lekar och en gång orientering med Sport-Ident.

Vi börjar med övningar lämpade för de yngre. Var och en väljer dock själv vad som passar. Schemat blir ungefär så här.

18.00-18.30	Lekfullt, stafetter 7 -12 år + äldre syskon
18.30-19.00	Bollspel/fysträning 7 -12 år + äldre syskon.
19.00-19.30	Löpning, stafetter, sportident 12 - 21 år + yngre syskon.
19.30-20.00	Fysträning 12 - 21 år
20.00-20.30	Bollspel 13 - 21 år

De äldre kan välja att komma från 18.00 och ha löpträning före.

Torsdagen 9/2 ordnar vi med BIP-test klockan 19.00. Även föräldrar/ledare.

Torsdagen 23/2 ordnar vi med sportidentbanor i gymnasalen 19.00

Torsdagen 1/3 ordnar vi med KM i nattorientering. Start från 19.00

Tisdagsträning vid klubbstugan

Från och med tisdagen 10/1 är det träning för alla vid klubbstugan. Vi börjar med gemensam jogging till någon plats där vi har uppvärmningsgympa. Sedan blir det gruppvis varierad träning.

Ungefär var tredje vecka leder juniorerna träningen, övriga veckor tränar juniorer och ungdom var och en för sig. Ju fler föräldrar som är med desto bättre.

Halka

Vid vinterträning kan man ibland behöva skor med dubbar. På SM-sport kan man köpa sådana. Stefan Millegård som driver butiken är orienterare. Butiken har öppet 17-18 måndagar och fredagar. Den ligger på Kallkällegatan 10 (källarlokal). Kolla gärna öppettiderna under lågsäsong. Du hittar WEB-sidan på vår hemsida-länkar-affärer

Man får räkna med strax över en tusenlapp för ett par dubbade skor

Dubbade skor kan med fördelar användas på tävlingar även senare på våren. De gör nytta på regnvåta berghällar, blöta träbroar och leriga stigar.

KM i nattorientering

Torsdag 1/3 ordnar vi med KM i nattorientering. Samling och omklädning i Toleredskolans gymnasal F. Start från 18.30 (18.15 för DH10). Vi har lokalen till 20.30.

Banlängder

H21, H20, H35	4,0 km. Minst två minuters startmellanrum
D21, DH18, H16, D35, DH40, H45	3.5 km. Minst två minuters startmellanrum
D16, DH14, D45, DH50	3,0 km. Minst två minuters startmellanrum
DH12, DH55, DH60 och uppåt	2,5 km. Minst två minuters startmellanrum
DH10 (en gemensam KM-klass)	2,0 km. Gemensam start 18.15

De längre banorna har långsträckor. Man kan få kvalificerad nattorientering genom att välja rakt på eller välja enklare orientering med längre löpväg.

Vid vissa kontroller finns sportidentkontroller. Vid resterande kontroller stämplar man i rutor på baksidan av kartan.

Banläggning	Eive	
Tävlingsledare		?
Tidtagning, resultat	Robert	

Anmälan via Eventor senast torsdag 23/2. Efteranmälan till 29/2 20.00 (efteranmälda startar sist).

13-16 år

Vi har nu en grupp ungdomar 13-16 år som gärna kan vara med GOF:s gemensamma träningar. Man bör träna någorlunda regelbundet för att vara med på detta.

Första samlingen är vid Lerums klubbstuga i Härskogen lördagen 14/1 klockan 10-13. Man har då pokerorientering och samarbetsövningar.

Alla bör duscha efter träningen och sedan kan man fika och umgås. Med tiden kan man lära känna ungdomar från andra klubbar.

Föräldrar som följer med kan antingen vara med på OL-träningen eller jogga/promenera själva i Härskogen.

Jag förslår att vi samordnar transporter. 14/1 kör jag och kan ta med fyra i bilen. Anmäl senast 10/1 till Eive 551381, så samordnar vi transporter.

Utbildning

Alla som har ungdomar som är med och tränar har glädje av att lära sig mer om träning för orienteringsungdomar. Är du intresserad av detta kan du gå tränarutbildning för orientering, steg 1. Ett alternativ är söndag 29/1 i Borås, ett annat alternativ fredag 27/1 18.00 – lördag 29/1 17.00 i Åkulla.

Utbildningen kommer att innehålla orienteringsteknik med fokus på grön till gul nivå, orienteringsteknisk inläring, ledarskap, kommunikation, utveckling och fysisk träning för barn och ungdom samt etik och moral. Teori varvas med praktiska övningar och diskussioner under hela kursen.

Eive vet mer.

ALLTID NÄRA TILL TRÄNINGAR - FAMILJEVÄNLIGT

Tisdagsträningar i klubbstugan!

Vi fortsätter att ha träning vid klubbstugan.

Mer samlad information om juniorernas träning ser du på nästa sida.

Klubbträning tisdagar vid klubbstugan				
Datum	Start/Mål	Ansvarig/Typ av träning	Övrigt	Start/målhjälp
10/1	Tuvestugan	Juniorer; Överlappningslöpning + info om kommande året Ungdom; Kartminnesövningar		
17/1	Tuvestugan	Juniorer; ? Ungdom; Stafetter		
24/1	Tuvestugan	Juniorer; Skogslöpning med pannlampa, Meddela Eive om du vill låna lampa. Ungdom; Kartminnesövningar		
31//1	Tuvestugan	Juniorer+ungdom: Sprintstafetter		
7/2	Tuvestugan	Juniorer; Backintervaller Ungdom: Kartminnesövningar		
14/2	Tuvestugan	Juniorer; Therese's supersprintar Ungdom; Sportlov.		
21/2	Tuvestugan	Juniorer+ungdom: Cirkelintervaller + löplekar		
28/2	Tuvestugan	Juniorer; Testlopp Ungdom: Kartminnes-OL från Gunnestorpskolan		

Torsdagar: Gympa i Toleredskolan!

Torsdagsprogram för ungdomar			
Datum	Samling	Vad/Var	Övrigt
12/1	18.00. Se nedan	Gympa i Toleredskolan	
19/1	18.00. Se nedan	Gympa i Toleredskolan	
26/1	18.00. Se nedan	Gympa i Toleredskolan	
2/2	18.00. Se nedan	Gympa i Toleredskolan	
9/2	18.00. Se nedan	Gympa i Toleredskolan. BIP-test	
16/2		Sportlov, Egen träning.	
23/2	18.00. Se nedan	Gympa i Toleredskolan. Sportidentorientering	
1/3	18.00. Se nedan	KM i nattorientering. Se separat notis. Möjligheter till egna övningar i gymnastiksalen före/efter nattorienteringen.	

Träningar för juniorerna

Tisdagar är vi vid klubbstugan om inget annat informeras. Torsdagar är vi i Toleredsskolans idrottshall fram t.o.m den 1/3. Löpträningen på torsdagar sker utomhus och efter den går vi in och tränar i hallen.

Andra som vanligtvis inte tränar med juniorerna får gärna komma och träna med oss, hör i så fall med mig innan (mob: 0730-60 58 25) för ibland kan det hända att vi ändrar tid/plats eller ställer in p.g.a för få deltagare.

Ti 10/1 – Överlappningslöpning + info om kommande året, kl 18 (Tuvestugan)

To 12/1 – Löpträning kl 18.15, Tärningsleken + bollspel, kl 19-20.30 (Toleredsskolan)

Ti 17/1 – Ev. gruppass på gym, återkommer med mer info

To 19/1 – Löpträning kl 18.15, Rockgympa + bollspel kl 19-20.30 (Toleredsskolan)

Ti 24/1 – Skogslöpning m. pannlampa (meddela om du vill låna lampa), kl 18 (Tuvestugan)

To 26/1 – Löpträning kl 18.15, 10-milaträning + bollspel kl 19-20.30 (Toleredsskolan)

Ti 31/1 – Sprintstafetter tillsammans med ungdomarna kl 18 (Tuvestugan)

To 2/2 – Löpträning kl 18.15, önsketräning kl 19-20.30 (Toleredsskolan)

Ti 7/2 – Backintervaller, kl 18 (Tuvestugan)

To 9/2 – Löpning kl 18.15, BIP-test + bollspel kl 19-20.30 (Toleredsskolan)

Ti 14/2 – Therese's supersprintar m.m, kl 18 (Tuvestugan)

To 16/2 – Löpträning kl 18.15, Tärningsleken + bollspel kl 19-20.30 (Toleredsskolan)

Ti 21/2 – Cirkelintervaller + löplekar tillsammans m. ungdomarna, kl 18 (Tuvestugan)

To 23/2 – Löpträning kl 18.15, Inomhus-OL m. sportident kl 19-20.30 (Toleredsskolan)

Ti 28/2 – Testlopp, kl 18 (Tuvestugan)

To 1/3 – Natt-KM (meddela om du vill låna lampa), kl 18.30 (Toleredsskolan)