GOK-bladet

April 2017

Ordföranden reflekterar

Varför är jag orienterare?

Jag började med orientering när jag var i 13-års åldern. Jag, min bror och pappa var skidåkare i en flersektionsförening, Gammelstads IF utanför Luleå. Vid säsongsavslutningen med prisutdelningar och fika närvarade några ledare från orienteringssektionen, de bjöd in till en orienteringskurs i början på maj.
Pappa, min bror och jag började på kursen. Jag knäckte orienteringskoden ganska snabbt och hittade rätt mellan kontrollerna, min bror snabblöparen, fick kämpa några år innan han lärde sig att inte springa med ”huvudet under armen”. Pappa var på toppen av sin orienteringskarriär först efter 20 år då han som 50 åring lyckades vinna DM guld!
Mamma testade en gång, rev sönder träningsoverallen på ett taggtrådsstängsel och då valde hon att avsluta OL karriären, trots familjens bästa lokalsinne!?
Det tar som sagt olika lång tid att lära sig att knäcka koden för hur man hittar mellan kontrollerna.

Jag är orienterare för att jag hela tiden har utvecklats och lärt mig orientera snabbare!
Jag är orienterare för att det ger mig en meningsfull fritid tillsammans med trevliga människor!
Jag är orienterare för att jag älskar att springa i vackra skogar!
Jag är orienterare för att det gett mig vänner för livet!

Jag hade under flertalet år fokus på tävlingsmomentet i skogen, först till mål, utan bommar. Nu på senare år när jag tagit lite lugnare upplever jag skogen på ett annat sätt och SER och HÖR naturen! En ny upplevelse, vår hund Viran bidrar till att jag har upptäckt andra saker som jag inte märkt tidigare, djur som passerat eller passerar vår väg på skogsstigen.
Tävlingsmomentet lockar inte mig lika mycket längre utan mer upplevelsen i skogen och gemenskapen med ER och eftersnacket kring orienteringsbanan. Det är fortfarande lika roligt och trevligt att sitta där på åkern och äta pastasallad och dricka termoskaffe tillsammans.

Vad vill jag säga med detta? Orientering är en fantastisk fin sport och vi har olika motiv till att utöva detta i vår förening, Gävle Orienteringsklubb.

Jag har under alla år känt att jag vill vara med och bidra till att denna fina sport utvecklas och fortlever. Just nu genom att vara ordförande i klubben, medverka vid våra olika aktiviteter och ge lite goda orienteringstekniktips till de som vill!

Vid pennan!

Janne Sjöhed, ordförande

Kontakta Gävle OK
Internet www.gok.se, e-post info@gok.se
Jan Sjöhed, ordf.: tel. 026-14 64 15, e-post jan.sjohed(a)lm.se
Harald Knutsen, sekr.: tel. 076-762 74 79, e-post harald.knutsen(a)gavle.se
Albin Sjöhed, redaktör GOK-bladet: e-post: albinsjohed(a)gmail.com

Vi sponsrar Gävle OK

Vi vill påminna alla medlemmar att betala in medlemsavgifterna för året säsong!

Medlemsavgifter
Årsavgifter:
"Vuxen aktiv" * 21 år och äldre 500 kr
"Vuxen stödmedlem" ** 300 kr
"Ungdom", upp till 20 år 250 kr
"Familj", gemensam avgift för föräldrar och barn t o m 20 år 1000 kr.
* Aktiv medlem är sådan som deltar vid klubbträning, läger, Veckotur etc eller tävlar för Gävle OK i någon sport.
** Stödjande medlem är sådan som inte deltar i något av ovanstående, samma avgift tillämpas för de som tränar med oss men tävlar för andra klubbar.
PlusGiro 53 15 41-1.
Ange namn och adress, epostadress samt telefonnummer och personnummer.
Nya medlemmar och vid adressändringar, tag kontakt via e-post: medlem(a)gok.se alternativt med Helena Backlund, tel. 026-10 65 47

Vänliga hälsningar!
Styrelsen

Rapport från årsmötet 2017

Årsmötet är ett tillfälle där vi i styrelsen får chansen att presentera året som gått och visa våra planer inför nästa år. Medlemmarna får möjlighet att vara delaktiga och träffa styrelsen lämna synpunkter på våra planer inför 2017. Man har även möjligheten att några veckor innan lämna in motioner (förslag från enskild eller grupp till föreningen).

Årsmötet 14 mars gick igenom och godkände verksamhetsberättelsen 2016 och verksamhetsplanen 2017 med några små justeringar. Vi valde styrelse, revisorer och valberedning.
Utmärkelse: Catrine Stenehäll fick året guldkompass i form av ett halssmycke.
Motivering: Catrine har visat stort engagemang i att ge vår orienteringsklubb en bra ekonomi, vilket är otroligt viktigt i en ideell idrottsförening.

Bland annat;
-Startat upp och medverkat i försäljning av kläder från New Body

-Medverkat försäljning av t.ex. Bingolotto kalendrar

-Låter OSS medverka i KLÄDFÖRSÄLJNINGEN på Polhemsskolan

Elisabet Enmark avtackades för sina insatser som ansvarig för Elitkommittén sedan 2009, det roligast minne får arbetet med detta har varit alla roliga läger och tävlingsresor med vår elit. Elisabet fortsätter att arbeta i styrelsen.

Vi gick igenom det ekonomiska resultatet för 2016 vilket i runda tal gav överskott med ca. 50 000 kr, styrelsen gavs ansvarsfrihet för året 2016. Revisorerna hade strax innan årsmötet hittat några felaktigheter i vår redovisning vilket gjorde att styrelsen inte kunde presentera budgeten för 2017. Vi kommer presentera den senare, vi kommer att återinvesterar överskottet 2016 i verksamheten 2017.

Styrelsen har arbetat intensivt med att se över uppdraget från förra årsmötet "Gemensam samlingslokal vid Hemlingbystugan" samt i samband med detta se över en försäljning av GOK-stugan. Vi har varit i kontakt med Gavlefastigheter/ Gävle Kommun för att hyra f.d. friluftsfrämjandetshus samt dusch/bastu i Hemlingbysstugan med egen inpassering på nedre plan. Hyran av huset och dusch/ bastu kommer vi att förhandla fram under våren. Försäljningen av GOK-stugan bör genomföras först när vi fått förändringar i reglerna för naturreservatet. Idag godkänns endast föreningsverksamhet vilket kan göra stugan svårsåld och till ett lägre pris. Vi har även gjort en grov beräkning på vad kostnaden för renovering kan bli om vi behåller stugan till minst 500 000 kr. Styrelsen kommer att kalla till möte för medlemmarna innan vi tar beslut.

Vi valde Styrelse ordförande Jan Sjöhed på nyval 1 år, Harald Knutsen omval 2 år (sekreterare), Erik Sisell omval 2 år (ledamot), Sven Lundbäck nyval 2 år (ledamot), Ingemar Gillgren omval 2 år (ledamot), Patrik Svedberg omval 2 år (suppleant).

Marie Eliasson Olsson återstår 1år (kassör), Patrik Ottoson, Elisabet Enmark återstår 1 år (ledamöter), Klara Larsson återstår 1 år (suppleant).

Revisorer omval 1 år Gunnar Ericsson, Christine Sisell, Hans Aurell

Valberedning nyval 1 år Pernilla Eriksson, Maria Hållström

Valberedningen har ordnat med följande funktioner i föreningen blivit bemannade inför 2017. Ansvarig tränings- och tävlingskläder från Trimtex, Ulrika Silver och GOK- bladet, Albin Sjöhed.

Varje kommitté presenterar i verksamhetsplanen några förbättringar man planerar genomföra under året.

Arrangemangskommittén – kommer jobba mot kommunen för att få verksamhetsstöd för kartritning, tidigare år var vi varit garanterade bidrag för kartritning troligen gör det svårare att uppnå samma summa förkartritning som tidigare. Jerker Boman är kontrakterad för kartritningsjobb åt klubben liksom förra året. I höst anordnas medel och stafett DM 9-10 september på nytt kartområde vid Eskön.

Tränings- och elitkommittén – under hösten har vi beslutat att slå samman våra olika kommittéer för elit och träning/tävling. Vi har på senare år samordnat träningar tillsammans vuxna och barn under vinter vid Hemlingbysstugan, det har varit fler och fler som deltar, detta fortsätter vi med. MTBO orienteringsträningar kommer att arrangeras som förra året vid några tillfällen. Ett sätt för en orienteringsförening att samla alla generationer har traditionellt varit att anordna ett klubbmästerskap, detta planeras att åter arrangeras.

Motionskommittén – flera nyheter planeras, Skoj på hoj MTBO, cykelorientering i en lite tuffare variant av Skoj på hoj i skogen på Norrlandet. Veckans bana tag själv variant(i brevlåda) i Hemlingby med svisch betalning till klubben för fler orienterare.

ALLA medlemmar uppmanas att sälja våra naturpass via sina arbetsgivare som en perfekt friskvårdsaktivitet. Träningstävlingsserien Veckoturen skall vid något tillfälle under året samarrangeras mellan klubbarna i Sandviken/ Ockelbo för förnyelse och bredare uppslutning. Gävle OK ansvarar för samordningen.

Ungdomskommittén – satsar på att rekrytera och utbilda flera ledare som är en återkommande aktivitet för att kunna ta emot fler barn i vår fina ungdomsverksamhet. Vuxen kurs planeras tillsammans med Motionskommittén. Satsa på nya träningsformer som MTB-Orienteringsträningar på cykel och nyttja våra storskaliga kartor för MICRO orientering bl.a. vid GOK-stugan, bra för uppföljning av nybörjare och ungdomar. Fler barn och föräldrar att förstå hur man kommer ut på en orienteringstävling en rolig del av vår sport.

Läs hela verksamhetsplanen 2017 här.

Vid pennan!

/Jan Sjöhed ordförande

Stug- och lokalvärdar

Hela listan över kommande stug- och lokal-värdar fram till sommaren 2017 finns på http://idrottonline.se/GavleOK-Orientering/Foreningen/Klubblokalen.

Stugvärdar

v. 17 Jan Andersson
v. 18 Magnus Lundberg
v. 19 Gunnel Nordström
v. 20 Lasse Malmberg
v. 21 Magnus Mejyr
v. 22 Christina Lilje
v. 23 Hans-Erik Eriksson
v. 24 Torbjörn Pettersson
v. 25 Harald Knutsen
v. 26 Matilda Sörell

Lokalvärdar Klubblokalen

April	Harry Hietanen
Maj	Jenny Backlund
Juni	Monika Knutsen
Juli	Fredrik Jissbacke

Nya GOKare varje vecka

Hittills har nya nyfikna ungdomar hört av sig och kommit på träningarna varje vecka, och är sugna på att lära sig orientera. Fantastiskt kul tycker ledarna i Gröna ungdomsgruppen, som är första inkörsporten i åldrarna 8-10 år.
Här får de grunderna i allt från karttecken till att passa kartan för att så småningom känna sig trygga att ge sig ut i skogen på egen hand. Vissa säger redan nu ifrån att springa med ledare och vill testa själva. Det är det bästa kvittot vi kan få – när vi inte behövs i direkt närhet.
Många föräldrar är också intresserade av nybörjarkurs så alla 'Gröna' föräldrar kommer erbjudas en grundkurs längre fram i vår.
För påsk hann vi med två superpedagogiska microträningar vid Hemlingbystugans spårcentral strängade av Svarta gruppen, samt en bana på underbara Gråberget.
Vi ser fram emot en riktigt härlig vår!
Mvh Richard

Microkarta vid Spårcentralen

Härliga Gröna gänget

Full fart på gråberget

Swedish league Blekinge

I fredags vid 12-tiden rullade en buss full av förväntansfulla ungdomar från Gävle, Hammaren och orienteringsgymnasiet ner mot Blekingeskogarna och årets första Swedish League. 8,5 timmar senare, efter både mat, och affärsstopp anlände vi till Lyckåhem vandrarhem i Karlskrona. Där möttes vi av orienterare från Sveriges alla håll och kanter, däribland vår "nästan egna" Kent Ohlsson (Södertälje Nykvarn).

Morgonen därpå begav vi oss av mot etapp #1, långdistans. Och långdistans var bara förnamnet, banorna var för den "allra högsta eliten" uppemot 19km, och för oss mellan ca 8-13km. Väl i mål var vissa nöjdare än andra, samtliga hade tyvärr lagt bort ett par minuter på missar, men det kanske inte var så konstigt med tanke på den nya terrängtypen och de långa, utmanande banorna. Funktionärerna hade även lagt mycket tid på att gräva ned skärmarna under stenar och punkthöjder, vilket gjorde själva kontrolltagningarna ännu besvärligare. Hur som helst strålade solen och vi alla var både trötta och glada. Resterande delen av dagen livelox:ades det, lagades tacos & matlådor samt spelades kort (där det kan nämnas att tjejerna för det mesta dominerade).

Söndagens medeldistans hade samma TC som under lördagen, men nu var banlängderna lite snällare. Alla som startande tog sig i mål, såväl SL deltagare som supportrar, t.o.m självaste Per Hållström(!?). Själv stod jag över p.g.a smärta och svullnad i ett knä, men banorna såg vääääldigt roliga, och ganska löpbetonade ut på sina ställen. Detta betydde dock inte att man inte kunde missa, utan det var viktigt att hela tiden ha full koll för att kunna göra ett tekniskt bra lopp. När alla hade duschat och gjort sig klara gjorde solen ett sista försök att pressa sig fram, och den lyckades precis i samma stund som vi skulle bege oss mot minibussen. Så vi fick i alla fall en mycket solig och fin hemresa! Vid 21-tiden anlände vi till Gävle igen. Trötta, glada och revanschsugna inför nästa SL som går av stapeln 21/4 samt 23/4.

Emma H

Barmarksläger i Portugal 2017
Flyget till Portugal avgick 07:05, så klockan var ordentligt tidigt ställd den här morgonen.
Min första resa med GOK till Portugal och jag var grymt peppad.

Fokus nu. Stressa inte orienteringen.
Ja okej, för mig gick det kanske inte riktigt som planerat till varje kontroll (jag vann inte min och Kristin Bs egna totaltävling :p), men jag hade grymt kul hela lägret med tävlingar i tjurhagar, träningar bland tagg buskar, LägerMästerskap med saknade kontroller och givetvis gemensam strech efter varje pass!

Även om inte jag hade några toppresultat så var det flera andra GOKare som gjorde riktigt bra ifrån sig, inte minst ungdomarna som var med!
Axel H och Ebba O med varsin total 7e plats, Felix S på 4e plats, Jakob S på 10e plats, Isak B på 25e plats och Elvira S på 2a plats.
GOK fick också med sig två totalsegrar hem från Portugal, i H40 Lasse J och D 50 Elisabet E.

Men bilder säger mer än ord, eller hur?

Tack för ett grymt läger! Vi kör väl nästa år igen!

Vänliga hälsningar
Pernilla

Två nöjda totalsegrare

ISOM 2017 - vad är det?

Orientering sker på en karta, och för att man ska känna igen sig var tävlingar än går finns en kartnorm. Det är främst alltså en rättvisegrej. I andra hand kan man säga att den är till för att förenkla för kartritarna som slipper hitta på egna tecken.

Själva normen har funnits länge och den förra versionen är från år 2000. Nu har en ny getts ut år 2017. I mångt är den likadan som den gamla. Både innehåller först en textdel som beskriver syftet med en karta, och som trycker på generalisering så att kartan blir läsbar, eller rent av lättläst.

Textdelen innehåller också förklaringar om vilken skala som ska användas och hur man trycker kartor på bästa sätt.

Nästa del är själva kartsymbolerna med dess form, färg och även ett nummer.

Det som ändrats i den nya versionen är att man är mycket tydligare med att läsbarheten är prio ett i alla lägen. Det är infört fler starka rekommendationer på minimiavstånd mellan karttecken. Det gör att man kan få vara beredd på en del lokala skevheter till exempel om flera saker ligger tätt så måste de flyttas isär ännu mer än idag. Vi får väl se om kartritningen kommer ändras, för liknande regler har funnits sedan år 2000 men de har lika ofta brutits mot.

Man har infört några nya karttecken och andra har utgått. De flesta ändringar är så små att man som löpare inte kommer notera dem. Men att hjälpkurvorna är lite smalare än förr kan man notera, och det finns ett nytt tecken för öppen mark med spridda buskar/annan låg vegetation. Detta gör att man kan stöta på hyggen med uppväxande småträd som har ljusgul botten och små ljusgröna prickar.

Sedan kommer kraven på stenig mark och blockterräng bli såna att de ritas mycket tätare på kartan än vad som är brukligt idag. Det gör att det kan bli svårare att läsa kartan under dessa, men också att kartritaren av den anledningen kanske blir snålare med att rita ut stenig mark. Det blir bara medritat där det verkligen är stenigt alltså.

Det går också att rita beståndsgräns med gröna prickar istället för svarta, om man väljer att göra det på hela kartan. Man kan göra det om kartan är väldigt fylld med svarta karttecen i övrigt. Vi får väl se om någon vågar sig på att använda det, säg på de stenigaste hälsingekartorna skulle det kanske vara en bra idé.

Men var uppmärksam när ni första gången stöter på en karta ritad enligt normen så går det bra!

Här kan man läsa om alla ändringar, men det är nog en text för kartnördar mest.
http://orienteering.org/wp-content/uploads/2017/04/Changes_from_ISOM2000_to_ISOM2017.pdf

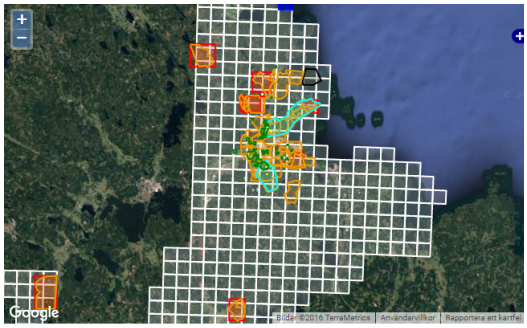
Sven Lundbäck

Gävle OK – Tillgång kartor
I den här artikeln lär du dig om vilka kartor klubben förfogar över och hur man får information om och tillgång till kartorna .

Bakgrund:
För att bedriva god verksamhet i en orienteringsklubb behöver man givetvis kartor. Kartorna bör vara hyfsat aktuella och av bra kvalité. Vidare ska dom vara lätt tillgängliga primärt för dom som är träningsansvariga/ banläggare. Orienteringskartor kräver stora investeringar. Om även övriga klubbmedlemmar och allmänheten lättare får tillgång till materialet ökas nyttjandegraden och kostnaden blir lättare att räkna hem.

Vad finns det för kartor:
Det finns olika typer av orienteringskartor. Dom kan delas upp i Standard, Sprint, Micro och MTBO (Mountain Bike Orienteering). Standardkartor, Sprint och Micro har helt olika innehåll och symboluppsättning och är i princip helt olika produkter. MTBO kartor härstammar från Standardkartorna men kräver framförallt en översyn och omklassificering av stignätet. Om du stöter på begreppet 'Skolkartor' är det troligtvis en förstoring av en Standardkarta runt en skola alternativt en 'Sprintkarta' över skolgården. Gävle OK sökte och fick under ett antal år (2008-2011) bidrag från SOFT för att producera dessa kartor.

Hur kan jag få information om och tillgång till kartor:
Det finns ett litet analogt kartarkiv upp i klubblokalen, men ingenting som underhålls och kompletteras upp.
Klubben förfogar istället över ett antal kartdatabaser, uppdelade på olika typer av kartor och över olika områden. Originalen finns hos Karl-Erik Engblom (Kart-Kalle). I tidernas begynnelse och även idag ligger kopior av kartbaserna på vår dator i klubblokalen uppe på Hemlingbyberget. Där finns även programvaran OCAD installerat som används för att lägga banor. För att avlasta Kalle och för att vi såg ett behov för åtkomst hemifrån gjordes ett nytt digitalt kart-leveranslager i ordning.



Skolgårdskartorna:
Bra information om skolorientering och nedladdning av kartor hittar du på följande länk (går även att navigera sig från GOK hemsidan under Kartor i huvudmenyn). http://www.gavleok.se/ arrangemang_kartor/gavle_skol_ol.html

Externa, publika kartlagret:
Är öppet för alla som ej är inloggade. Användaren kan se all information om våra kartor (MTBO och micro-kartor är ej inlagda – än) och beställa leverans av kartor via Annika Gillgren.
Öppna webbläsare navigera till GOK hemsidan http://idrottonline.se/GavleOKOrientering/.

-Välj 'Kartor' i huvudmenyn.
-Välj därefter 'Kartor' till vänster.
-Och sist 'Kartor' längst ner.

Interna kartlagret:
Kräver inloggning på hemsidan och då finns allt tillgängligt för nedladdning.

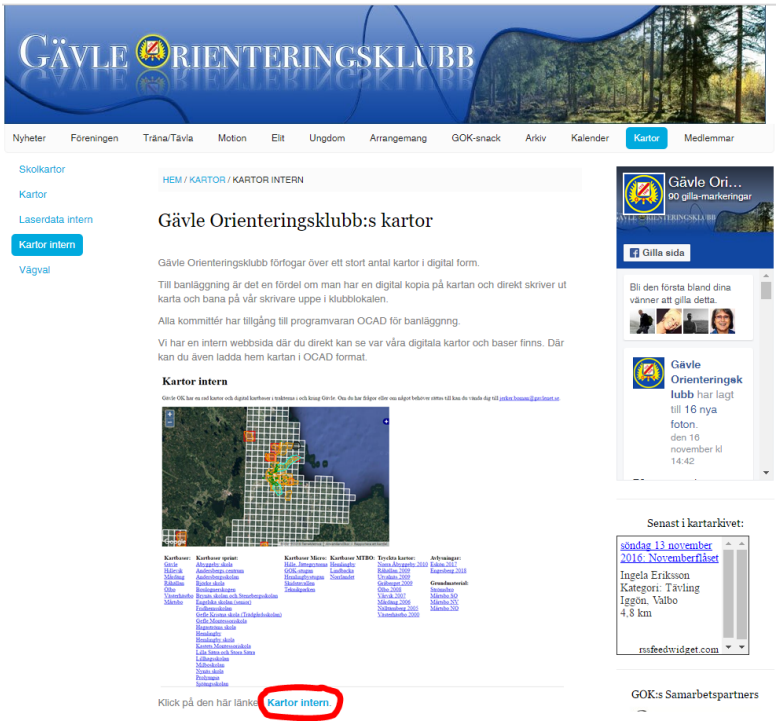
- Kartdatabaser i ocad-format för standard, sprint, micro och MTBO.
- Några äldre layout-färdiga kartor som pdf-filer.
- Laserdata i las-format.

Öppna webbläsare navigera till GOK hemsidan http://idrottonline.se/GavleOKOrientering/
och logga in med ditt idrott-online lösenord.

Välj 'Kartor' i huvudmenyn.

Välj därefter 'Kartor intern' till vänster.

Välj ytterligare en gång 'Kartor intern' längst ner på sidan.



Läs informationstexten noga och sen är du igång.