GOK-bladet

Juni 2015

Den tillfällige ordföranden tar till orda

Jag är som ni vet, efter det inställda extra årsmötet, tillförordnad ordförande fram till ett nytt extra årsmöte i höst!

Valberedningen består av Magnus Lundberg, Matilda Sörell och Harald Knutsen (förstärker i ordföranderekryteringen). De kommer oförtrutet jobba vidare med att få någon som kan hålla ihop vår fina orienteringsklubb framöver.

Idag har vi en väl fungerande styrelse där ordförande är vald på ett år i taget och övriga sitter med lite olika överlapp på två år. Vi har på senare år bemannat styrelsen med medlemmar från våra olika kommittéer: Motionskommittén (undertecknad), elit/träningskommittén (Elisabet Enmark), (Erik Sisell), arrangemangskommittén (Ingemar Gillgren), kassör (Marie Eliasson Olsson), sekreterare (Harald Knutsen), ungdomskommittén (Patrik Ottoson), suppleant ungdom (Klara Larsson), suppleant (Patrik Svedberg).

Några saker som styrelsen har arbetat med under våren:

- Inköp av ny gräsklippare eftersom vi hade en stöld i GOK-stugan
- Vi tog beslut att inte bygga upp del av gärdesgården som blev påkörd i vintras
- Sören Gunnarsson röjde bort en stor björk som fallit tvärs över vägen till GOK-stugan
- Ny GOK-flagga på gång och nya tältstänger till vindskydden
- GOK satsar på cykelkläder som Patrik Svedberg tagit fram!
- Arkivering av klubbens historia, verksamhetsberättelser etc. från 2005-2015
- Göra Gävle OK:s facebooksida öppen så att alla som vill kan läsa den information som läggs in där!

Elisabet Enmark har dessutom sökt och fått ett ekonomiskt stöd beviljat från SOFT:s idrottslyft för två projekt: Lyfta träningsmotivationen och löpförmågan samt att fortsätta att utvecklas på alla plan i föreningens verksamhet. Vi har nyttjat delar av ersättningen att investera i tidtagningsutrustning till ungdomskommittén för att öka träningsmotivationen och löpförmågan.

Ni ser att det är både stort och smått som hanteras av en förening. Det är ett roligt och trevligt arbete där samtliga som ingår är engagerade och är beredda att rycka in där det behövs – ofta utanför det egna ansvaret i kommittéerna. Det är dock fortsatt viktigt att DU som medlem engagerar dig och efter egen förmåga hjälper till när vi hör av oss!

Tf ordförande Jan Sjöhed

Uppdatera uppgifter i medlemsmatrikeln

Du som har en e-postadress men inte har uppgett den till GOK, uppmanas att göra det så att du kan ta del av GOK-bladet och annan information.

Helena Backlund tar emot uppdateringar på e-post medlem@gok.se, eller telefon 026-10 65 47.

Vi sponsrar Gävle OK

BORGS ILLUSTRATIONER & ANIMATIONER

GÄVLE ELPROJEKTERING

Kontakta Gävle OK
Internet www.gok.se, e-post info@gok.se
Jan Sjöhed, tf 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
Tina Kempe, redaktör GOK-bladet: e-post tina_kempe(a)hotmail.com

Guldkompassen till Ingela

Ingela Eriksson tilldelas av Gävle Orienteringsklubb utmärkelsen Guldkompassen 2014.

Motivering

Ingela personifierar den verkliga idrottsliga ”eldsjälen” och har under alla år (sedan 1985) i Gävle Orienteringsklubb bidragit på ALLA nivåer, både som aktiv och ledare.

Ett axplock av hennes insatser:

- Ingela var ansvarig för måndagsgympan i princip under 25 år (1985-2014) eller 1150 timmar
- ”Igge” ingår i träningskommittén och organiserar och fixar träningar tisdag, torsdag och söndag varje vecka i princip hela året; våra träningsläger t.ex. fjällen, skidläger, påskläger; våra resor till stafetter, t.ex. Jukola och 10-mila
- Igge deltar dessutom oftast i samtliga av ovanstående aktiviteter – har tränat med klubben ca 3450 timmar
- Igge bidrar och stöttar andra aktiva med sitt glada och positiva sätt
- Igge har varit tävlingsledare och ansvarat för sprint-DM
- Igge ställer alltid upp på klubbens övriga uppdrag, t.ex. klädförsäljning, tävlingar och Adventsloppet
- Dessutom organiserar hon vår samåkning från ”Silvanum” och kör alltid Jabba och andra land och rike kring!

Ja, Igge vi vill verkligen tacka dig för dina insatser för Gävle OK och hoppas på en fortsättning många år till som engagerad medlem och orienterare! Tack!

Jan Sjöhed

Ingela Eriksson tar emot Guldkompassen 2014.

Extra årsmöte 18 maj inställt

Det annonserade extra årsmötet 18 maj som skulle hållas för att välja ordförande, revisor och suppleant, ställdes in.

Valberedningen lyckades inte lösa ordförandefrågan. Klara Larsson har tackat ja till uppgiften som suppleant och vi föreslår att hon ajourneras till styrelsen fram tills ett nytt extra årsmöte kan hållas till hösten då vi förhoppningsvis har både ordförande och en till revisor på plats.

Styrelsen

Uppdatering Skoj på Hoj

Observera att kontroll nr 22, med bild L, utgår och ska inte besökas.

Trädet på bild Q har sågats ner och bilden på kartan ersätts med bilden till höger.

Ungdomsstafetten på 10-mila

GOK-ungdomarna kom in på en hedrande 39:e plats. Bästa svenska lag norr om Dalälven!

Jakob Sjöberg, Emma Lilje, Elvira Silver, Nils Ottoson, Felix Silver och Emma Hållström bjöd på en rafflande stafett i Skepptuna och 10-mila. Det förhållandevis unga laget blev till slut 16 minuter efter täten, vilket är otroligt bra. Grattis!

Patrik Ottoson

Swedish League i Dalarna, 14-17 maj

Gävle OK:s elit avverkade tre deltävlingar i Swedish League – sprint och medel i Säter och lång i Bjursås. Självklart var det tuffa tävlingar med hård konkurrens och utmanande banor. Terrängen i Bjursås var extra jobbig med kuperad terräng, blöta myrar, blåbärsris och dessutom regn och snöglopp och bara 2 plusgrader. De som deltog var Erik Boman, Albin Sjöhed samt Erik och Mårten Olsson. Kristin Boman var tvungen att avstå på grund av en skada i foten.

Erik B sprang huvudklass H21E både på sprint och lång med placeringar runt 50. På medel sprang han H21E2 och kom 5:a. Albin blev 26:a på medel och 31:a på lång i H21E2.

Mårtens bästa placering under helgen blev 32:a-platsen på lång (H18E2) och Erik O:s 36:a på sprint (H18E). Erik O kom 23:a på lång men då sprang han H18E2.

Elisabet Enmark

Swedish League-final i Umeå 23-24 maj

Ligan avslutades i strålande solsken. Grabbarna kämpade på bra i masstarten, där Erik Boman lyckades bäst genom att hänga i bra i den gemensamma gruppen. Albin Sjöhed gjorde en fin utbrytning fram mot varvningen efter 13 km men hade oturen att bomma och kom in 2.30 efter Erik.

Hasse Persson satsade stenhårt i början av banan och drog iväg i täten av stora klungan, men valde dock att avbryta med tanke på sin krånglande höft.

Erik Hållström kämpade bra i sin masstart men tappade klungan bakom en gran vid 7:an.

Erika Herbert kämpade på bra i D21 och Magnus Lundberg tog en träningsrunda i ÖM7.

Jan Sjöhed

Erik Hållström vid Swedish League i Umeå.

Jakob Sjöberg, Emma Hållström, Nils Ottoson, Emma Lilje, Felix Silver och Elvira Silver vid ungdomsstafetten på 10-mila.

Profilen – Magnus Lundberg, avgående ordförande

Hej Magnus! Hur är läget?

–Jag gillar läget, även om benen är tunga numera.

Du slutade ju i våras efter att under ett antal år varit vår proffsige ordförande! Hur många år var du ordförande?

– 2010-2015, fem år.

Vilka var de viktigaste milstolparna vi genomförde under din mandatperiod?

–Vi har jobbat mycket med ekonomin, att rätta munnen efter matsäcken, och jag hoppas vi nu har nått balans mellan in och ut. SM-arrangemanget 2012 var viktigt för GOK och Gästrikland. Eftersom vi tävlar vill jag också komma ihåg Moa Enmarks O-ringenseger och hennes SM-guld, även om de framgångarna knappast var styrelsens förtjänst.

Vad är det roligaste med Gävle OK?

–Det roligaste har alltid varit själva orienteringen, att få en tävlingskarta i handen och försöka klara banan med så få misstag som möjligt. Det mest givande med GOK är alla trevliga människor av olika ålder och bakgrund.

Vilka är de viktigaste frågorna att jobba vidare med i framtiden för klubben?

–Rekrytering. Det är litet bekymmersamt att vi har så få löpare i ”elitålder” trots att Gävle är en ganska stor stad som borde kunna attrahera fler för studier och arbete. Men GOK:s ungdomsverksamhet är stark och ungdomarna växer snart upp till att bli både juniorer och seniorer.

Vilka planer har du framöver?

–Jösses, så du frågar. Jo, en av anledningarna till att jag avgick just i år är att jag har ett privat byggprojekt att klara av. Sen hoppas jag engagera mig mer i GOK igen.

Jan Sjöhed

SKOGSLEK

Som ett säkert vårtecken återkommer vårt årliga arrangemang för barn, Skogsleken. Under fem tisdagar i maj och juni har vi samlats vid GOK-stugan. I år satte vi nog rekord med nästan 60 deltagande barn i åldrarna 5-10 år som har umgåtts med oss ledare. Otroligt, med tanke på att vi knappt marknadsfört oss något.

Syftet med Skogsleken har varit att barnen ska få bekanta sig med naturen och under lekfulla former introducera dem till orienteringens magiska värld.

Varje tillfälle har startat med uppvärmning. Sedan har vi berättat den spännande sagan om det snälla skogstrollet Olfar och hans kompis, ugglan Spanarn. Därefter har dagens huvudpunkt varit att lära sig krumelurer (= karttecken), vilket man ju behöver för att förstå sig på kartan. Till exempel fick de den första gången lära sig kartans blå färg och de blåa krumelurerna. Vi gick då ut i skogen och tittade på och undersökte dessa genom att till exempel plaska i bäckar och hoppa i sankmarker.

Förutom att gå ut i skogen för att undersöka de olika kartteckenen har barnen också gått hinderbana, sprungit SportIdent-bana, foto-orientering, kartteckenstafett, spelat krumelur-memory m.m. Barnen har verkligen utmanats i att klättra över stock och sten och lärt sig att det inte gör något att man blir lite blöt och lortig. Tyvärr regnade det tre tisdagar, men inga sura miner för det, barnen tog sig med iver an sina uppgifter.

Vid det femte och sista tillfället tog sig barnen via en miniknatbana till Jannes fäbod, där de tillsammans letade efter och hittade Olfars alla försvunna, magiska nycklar. Vips, så kunde de låsa upp Olfars festkista och kalasa på festis, bullar och godisklubbor. Och se där, jo faktiskt så var det Olfar själv i egen hög person som dök upp ur skogen för att säga hej till alla barnen. En trevlig avslutning på vårsäsongen!

Helena Backlund

Lokalvärdar Klubblokalen 2015/2016

Augusti	Ulf Bergqvist
September	Hans Aurell
Oktober	Maria Hållström
November	Anna Berggren
December	Anders L Olsson
Januari	Helena Hemström
Februari	Patrik Ottoson
Mars	Hans Lemoine
April	Harry Hietanen
Maj	Jenny Backlund
Juni	Karl-Olov Borg
Juli	Fredrik Jissbacke

Olfar på Skogslek.

Stugvärdar 2015/2016

v. 27 Erik Sisell
v. 28 Ann-Margret Persson
v. 29 Magnus Lundberg
v. 30 Karin Bergström
v. 31 Ola Johansson
v. 32 Sören Gunnarsson
v. 33 Ulf Eriksson
v. 34 Doris Wiberg
v. 35 Lillemor Forsberg
v. 36 Christer Segerqvist
v. 37 Stig-Göran Mårtensson
v. 38 Tommy Berger
v. 39 Helena Backlund
v. 40 Lena Morén
v. 41 Yasmine Offrell
v. 42 Maria Norin
v. 43 Gunnar Jernberg
v. 44 Anders Ek
v. 45 Carina Lif
v. 46 Anette Hälldal
v. 47 Ing-Marie Åsenlund
v. 48 Jerker Boman
v. 49 Richard Hejdenberg
v. 50 Annika Gillgren
v. 51 Jan Moberg
v. 52 Hans Persson

v. 01 Patrik Svedberg
v. 02 Charlotta Bergqvist
v. 03 Gunnar Ericsson
v. 04 Tomas Falk
v. 05 Anna-Lena Lundell
v. 06 Hans Nyberg
v. 07 Niklas Hedberg
v. 08 Sven-Åke Englund
v. 09 Roland Ivarsson
v. 10 Bertil Holmgren
v. 11 Peo Östblom
v. 12 Harald Knutsen
v. 13 Per Sjölund
v. 14 Thomas Åberg
v. 15 Fredrik Wiksten
v. 16 Lasse Spånberg
v. 17 Jan Andersson
v. 18 Håkan Forsgren
v. 19 Gunnel Nordström
v. 20 Lasse Malmberg
v. 21 Magnus Mejyr
v. 22 Christina Lilje
v. 23 Bitte Eriksson
v. 24 Torbjörn Pettersson
v. 25 Helena Liljeström
v. 26 Matilda Sörell

Albin Sjöhed, Swedish League i Umeå.