GOK-bladet

Juni 2016

Manusstopp för GOK-bladet 2016

Manusstopp för kommande nummer av GOK-bladet är 21 oktober.

Vi sponsrar Gävle OK

BORGS ILLUSTRATIONER & ANIMATIONER

GÄVLE ELPROJEKTERING

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
Tina Kempe, redaktör GOK-bladet: e-post tina_kempe(a)hotmail.com

Ordföranden reflekterar

Våren har som vanligt varit intensiv och på något konstigt sätt, precis som förra året, fyllts av orientering-, jobb- och hundaktiviteter.

Några orienteringsaktiviteter som jag lyckats medverka i är att springa i vårt andralag på 10-mila och tälta, springa och vinna Alfta 3-dagars. Dessutom lite styrelsearbete däremellan, som vanligt alltså!

Styrelsen har efter uppdrag från årsmötet bland annat följande att rapportera:

- Idrottslyftet-projektet mountainbikeorienteringskarta är på gång i Skidstavallen. Enligt uppgift har Jesper Jissbacke rekat klart. Det återstår att ordna ett arrangemang på kartan för alla intresserade.
- Idrottslyftet för Micro-karta för ungdomsträning har beviljats. Karta tas fram snarast. SOFT önskar utvärdering om hur detta kan förbättra inlärning och träning.
- Gok.se har fått sin uppfräschning, med Mer kompakt och informativ första sida. Hoppas ni är nöjda?
- Vi har ny dator till vår skrivare för kartutskrifter. Nu orkar den skriva ut pdf:er.
- GOK stuggrupp går trögt. Vi kommer dock att laga misstänkt skada i herrarnas omklädningsrum, belysningsstolpe, element etc. Detta tar som sagt onödig kraft från styrelsen…! Vi har kontaktat mäklare för att få en värdering och vi föreslår en försäljning för att koncentrera vår verksamhet till Hemlingby och orienteringsverksamhet. Vi hyr istället lokaler så kan vi fokusera på orienteringsaktiviteter.
- Gräsklipparen har blivit stulen IGEN. Snälla Lillemor Forsberg ringde mig och har skänkt en gräsklippare till klubben!
- Vi jobbar även med vår bemanning för valberedning och revisor. Hör gärna av er till oss; det är roliga och framförallt viktiga uppdrag för ORIENTERINGEN i tiden!

Vår hund Viran har fått diplom efter fortsättningskurs i vardagslydnad, bäst i klassen, men skälla när det ringer på dörren eller hoppa mot misstänkt ”godis i fickan”-rörelse får vi ta i steg 3!!

I övrigt önskar vi jag er alla en fin sommar. Vi möts kanske på Gästrike 3-dagars eller Illtarasti i Pello! Glad sommar.

Jan Sjöhed, ordf.

Påskläger i Sörmland

Vi var 8 stycken som åkte på Påskläger i Sörmland: Pernilla E, Ann-Sofie K, Erik O, Mårten O, Anders O, Marie O E, Lasse J och Ingela E.

Vi började med Kjulas tävling utanför Eskilstuna, med fin snöfri terräng. Det gick ganska bra för att vara första tävlingen för säsongen. Det var 21 deltagare från Gävle OK på tävlingen. De bäst placerade var Ebba O 3:a i D12, Hans A 3:a i H65 och Mats H 6:a i H60. Efter det inkvarterade vi oss i Tvetagårdens vandrarhem utanför Södertälje.

Dag 2 började med medeldistanstävling i Nykvarn, med fin och lite tekniskt svår terräng, så det blev lite bommar för oss alla. På tävlingen var det 14 stycken från Gävle OK. De bäst placerade var Anders L O 8:a i H50, Mårten O 12:a i H18 och Tommy B 12:a i H55. På kvällen sprang vi en natt-ol-bana 1,5 km från Tvetagården – bra och fin bana – innan vi avslutade dagen med en god påskmiddag.

Dag 3 innehöll två bra ol-träningspass. Först långdistansbana NO om Södertälje och sen långdistans SO, båda med mycket kupering. På eftermiddagen var det otroligt fint uppe på hällarna. Alla var mycket nöjda med bra träningspass.

Ingela Eriksson

Stug- och lokalvärdar

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

Stugvärdar

v. 27 Ulrika Silver
v. 28 Ann-Margret Persson
v. 29 Lena Åbom
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

Lokalvärdar Klubblokalen

Augusti	Ulf Bergqvist
September	Hans Aurell
Oktober	Maria Hållström
November	Anna Berggren
December	Bengt Fröjdfeldt

Gävla Långt med Ultralång-DM

En skön onsdagskväll i maj genomförde vi det första av GOK:s två DM-arrangemang i år. Med Skidstavallen som arena, Skidkamraternas lokaler, härligt vårväder samt rutinerad och proffsig arrangörsstab blev tävlingsledarens uppgift väldigt enkel.

Magnus Lundberg

Efterfrågan på direktanmälan var stor.

Albin Sjöhed vann H21.

Starten på en orienteringstävling

Eftersom jag själv blev förvirrad när sönerna skulle starta på en orienteringstävling förra året, skriver jag några rader om hur det går till. Dels kommer jag inte ihåg hur det var när jag själv var ungdom och sedan förändras ju saker och ting med åren.

Starten ligger ofta en bit från själva TC (tävlingscentrum). Som jag för övrigt trodde betydde torrklosett när jag började orientera för hmmm, ja ca 34 år sedan. Ett modernare namn för TC är Arenan. Avståndet till start står alltid att läsa i tävlings-PM, vanligen mellan en och två kilometer. Ibland finns det flera startplatser – se då till att du går till rätt start. På t ex O-Ringen finns många starter och ibland åt olika håll. Vägen till startplatsen markeras oftast med orange/vit snitsel för startplats 1 och orange/blå för startplats 2. Ofta startar de längre banorna vid start 1 och de kortare vid start 2. Vid varm väderlek ska vätska finnas vid eller på väg till startplatserna. Om startplatsen är belägen mer än cirka 10 minuters gångväg från tävlingsarenan ska toaletter finnas i närheten av startplatsen. Om det är 1,5 km till start behöver du omkring 30 minuter på dig för att värma upp, gå på toa, knyta skor med mera. Vid start kan du nästan alltid lämna överdragskläder. De körs sedan tillbaka till TC, eh förlåt Arenan, så att du kan hämta dem när du kommit i mål.

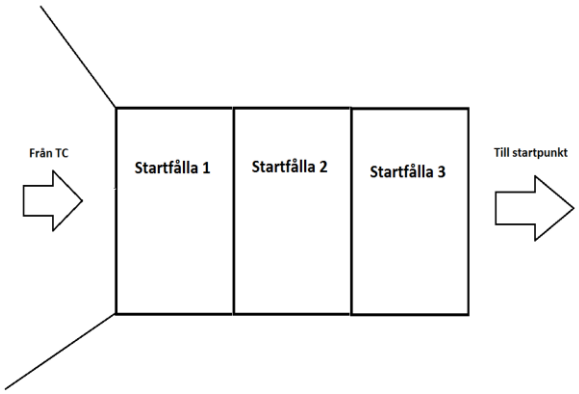
Vid startplatsen ska ”gå-fram-tid” visas och vara väl synlig. Denna tid som visas är tiden när du ska passera första repet/snitseln. Den riktiga tiden (Fröken Ur) kommer att vara din starttid när du sticker iväg. T.ex. om du startar klockan 11.24 och det står "11.24" som ”gå-fram-tid” ska du gå in i startfållan (startfålla 1 nedan) och titta var din klass finns. Egentligen är då klockan bara 11.21 när du passerar första snitseln (vissa tävlingar som O-Ringen kan ha en minut kortare startprocedur). Sedan går du framåt en startfålla i taget varje gång startsignalen ljuder.

Tävlande med fri starttid ska inte starta från samma startfålla som övriga tävlande vid samma startplats. Det gäller t.ex. inskolning, U1, U2 och öppna klasser. På vissa tävlingar kan även andra klasser ha fri starttid

Det här händer vid starten i tävlingsklass

- På startplatsen – Du väntar på din "gå fram-tid".
- Startfålla 1 – Du visar upp din SportIdent-bricka och blir avprickad.
- Startfålla 2 – Du får kontrolldefinitionen.
- Startfålla 3 – Nu är det en minut kvar till start. Är du ungdom får du ta kartan (se nedan vilka det gäller) och du kan kolla hur du ska springa till första kontrollen. Övriga får invänta start-signal innan de får ta kartan.
- I skogen – När startsignalen ljuder börjar tävlingen och du följer snitseln till startpunkten.

Starten för tävlingsklass i bilder



Startfålla 1: Närvarokontroll och koll av SportIdent-bricka.

Här prickas du av och funktionärerna kontrollerar att din SportIdent-bricka är tömd och att den har korrekt nummer.
När en minut gått och startklockan har pipit går du vidare till nästa station.

Startfålla 2: Kontrollbeskrivning

Här kan du få kontrollbeskrivningen på en extra lapp. De är förvisso tryckta på kartan, men många väljer att även ha dem lösa på en lapp och sätter dem i ett fodral på armen för att ha dem mer lättillgängligt.
När klockan piper går du till sista stationen.

Startfålla 3: Kartan

Här får du kartan. Ungdomsklasser upp t.o.m. 16 år får ta sin karta med en gång och har chansen att läsa in sig under den minut som kvarstår innan klockan ger startsignal. Vuxna får sin karta vid startögonblicket.

När klockan piper denna gång är det dags att inleda sin bana. Oftast är det en liten bit att springa till själva startpunkten, ett avstånd som är angivet på en skylt. Du springer dessa antal meter för att komma till startpunkten. Det är här din bana inleds och du är igång.

Start vid direktanmälan (ÖM), Inskolning och U-klasser

Dessa klasser har fri starttid. Ingen lottad startordning finns i dessa klasser. Det här händer då vid starten:

- Du går in i startfållan och blir avprickad.
- Du får kontrolldefinitionerna.
- Du tar din karta och kollar hur du ska springa till första kontrollen.
- Eftersom du inte har någon bestämd starttid ska du startstämpla.
- När du startstämplat börjar loppet och du springer mot den första kontrollen.

I dessa klasser är s.k. skuggning tillåten, liksom deltagande i patrull.

Bild över starten för direktanmälan (ÖM), Inskolning och U-klasser

Regler för startpersonal och oss som springer

- Startmellanrum vid tävling över medel- och långdistans ska vara minst två minuter i alla klasser. Undantag får göras vid många deltagare.
- Startchefen ska meddela startförbud för de tävlande som bedöms ha regelstridig klädsel (se nedan) eller utrustning.
- Den tävlande ska själv passa sin starttid och ska följa föreskriven startprocedur. Tävlande som av egen orsak kommer för sent till start ska ha möjlighet att starta snarast, men ursprunglig starttid gäller. Tävlande som på grund av arrangörens misstag kommer för sent till start ska få ny starttid. Följ skylt ”Sen ankomst” om du är sen, så får du hjälp!
- Till startplatsen ska den tävlande medföra eget eller hyrt elektroniskt kontrollkort. Vid patrulltävling i tävlingsklass ska alla tävlande ha kontrollkort.
- Senast två minuter före start ska den tävlande av arrangören få kontrollbeskrivning om denna inte är tryckt på kartan.

- Av arrangören ska den tävlande få karta med påtryckt bana. I klasserna D/H 18 och äldre får den tävlande inte se sin bana före startsignalen. I alla övriga klasser ska den tävlande få se sin bana en minut före startsignalen. Vid sprinttävling får inte heller tävlande i klass D/H 16 se sin bana före startsignalen. I inskolningsklass, U-klasser och öppna motionsklasser får arrangören besluta om deltagarna ska få sin karta tidigare än en minut före start.
- Tävlande ansvarar för att ta rätt kontrollkort, kontrollbeskrivning och karta. Arrangören ska se till att klassmärkningen är tydlig.
- Funktionär får under startproceduren ge viss hjälp till barn och ungdomar i inskolningsklass, U-klass och öppen motionsklass.
- Vid skuggning får den som skuggar ha karta med inritad bana. Fotokopia av karta med bana fungerar bra. Den som skuggar ska inte ha kontrollkort. Skuggning får inte ske i tävlingsklass, utan endast i Inskolning, U1 och U2.
- Undvik långa gångavstånd till start för Inskolning, U1 och U2. Gärna start på TC.
- För klasserna D/H 12-16 Kort ska möjligheten alltid finnas att delta i patrull. Syftet med möjligheten att delta i patrull i de korta ungdomsklasserna är tryggheten. Skuggning (utförd av äldre) är dock inte tillåten. I övrigt räknas tiden på den patrullmedlem som är ute längst. Tjejer får delta ensamma eller i patrull i killarnas klass. Arrangör bestämmer i övrigt förutsättning såsom högsta antal deltagare, startmetod, klubbrepresentation, priser osv. Arrangör får som ett tillåtet alternativ även erbjuda patrullklasser för ungdomar med fri ålderssammansättning, t ex D 13-16 Par. I patrullklass DH får tävlande av båda könen delta i samma patrull. I patrull får tävlande från olika föreningar ingå.
- Arrangören ska säkerställa att de tävlande inte går in i den sista fållan för tidigt.
- Tidstarten ska ske vid en linje (startlinjen) som är markerad i terrängen. Start ska ske på signal. Den tävlande ska före startsignalen ha båda fötterna bakom startlinjen. Startplatsen ska anordnas så att, under pågående startprocedur, alla tävlande i en klass startar från samma position i förhållande till startlinjen. En funktionär ska övervaka att start före startsignalen inte förekommer och att de tävlande i övrigt genomför startproceduren korrekt. Om startstämpling tillämpas ska antalet startenheter vara sådant att alla som har samma starttid hinner startstämpla inom 10 sekunder efter startsignalen.
- Tävlande som drabbas av att annan tävlande tagit fel karta ska genom arrangörens försorg snarast få en ny karta. Arrangören ska säkerställa att alla tävlande passerar startpunkten.

Krav på klädsel för att få starta

Tävlande ska vid start ha heltäckande klädsel med undantag av huvud, hals och armar. Vid distansen sprint får arrangören tillåta annan klädsel.

Maria Norin