EKEN-NYTT

Nov 2016

Veteran-SM i Ronneby 23-25 sept 2016

Svensk Mästare i **H50** på Medeldistans: Niclas Rönnbäck

Segermarginal 31sek., 13 deltagare, kilometertid 7.19

Svensk Mästare i **H50** på Långdistans: Niclas Rönnbäck

Segermarginal 2 min., 9 deltagare, kilometertid 7.34

Silvermedaljör i **H50** på Sprint: Niclas Rönnbäck

Oetlige 8 sek. efter, 12 deltagare, kilometertid 5.48

Roade mej med att jämföra Rönnbäckarns fart på medeldistansen i Veteran-SM med Ekens gubbars fart på medeldistansen på Östgöta-DM. Niclas hade 7.19 min/km, gubbsnittet va 33 min/km. (Gubbsnittet är vanligtsvis c:a 15 min/km). Dvs när Niclas sprungit 1 km, så hade gubbarna kommit 217 meter. Det kan kallas klass-skillnad.

Uthyrningar i Botorp: Fr-Lö 18-19 nov Jaktlag Motala To 1 dec–Må 5 dec Jaktlag Baroniet. Fr-Lö 9-10 dec Jaktlag Motala

Resultat, tävlingar: *DM stafett sö 11sept Motala AF* **H150** Eken 9:a av 18 lag. Rönnbäck sträcka 1 (1:a), Ax str 2 (sträck-12:a), Wiklund str 3 (str-8:a) I klass **H12** vann Denseln av 12 lag och med Hugo Persson som slutman. Segermarginal 38 sekunder.

Älgfritt Motala 16/10 **H50** Rönnbäck **1:a** av 14 -3.35 **D14** Karolina Rönnbäck 6:a av 9 +6

Resultat, tisdags-OL: *20/9 Äntorp/Rönnbäck* *Bana A 3200 m:* 1 Hugo Persson 39.00 2 Torgny Johansson 42.15 Lars Bohlin Deltag
Bana B 2000 m 1 Karolina Rönnb. 25.00 2 Holger 30.00 3 Per-Inge 34.00 4 Lars Bogren 40.00 Ingemar Larsson
och BertilJ. Deltag *Bana D 1300 m:* 1 Stig 31.00 2 Melker Fyrsten och Tyra Fyrsten 37.00 4 Fam. Lindgren 56.00
27/9 Humpa/Lundqvist *Bana A* 1 N. Rönnbäck 36.00 2 Hans Ax 53.0 3 Hugo Persson 54.00 4 Anders Enstr. 56.00
5 Torgny Joh.58.55 Niclas W deltag *Bana B* 1 Gunnel C Söd.44.00 2 Lars Bogren 44.30 3 Holger 52.00
Bana C 1 Ingemar Larss.24.00 3 Stig Johansson 43.00 3 Lars Bogren 55.00

Bana C/D 1 Melker Fyrsten 31.00 2 Tyra Fyrsten 33.00 Tindra Ammerlind och Moa Larsson deltag

Civilförsvarsförbundet i Åtv. gör ett nytt försök till **Utbildningsdag i Botorp** lö 26/11 kl 09.00-13.00.

Program: Första Hjälpen, Hjärt-Lung-räddning, Säkerhet i vardagen, Hitta Vilse-stig. Dessutom ordnas lite lunchförtäring.

Anmälan senast måndag 21/11 till Gunnel C Söderbäck 070 2589551 eller Anders Enström 070 2892899.

OK Ekens e-post-adress: ok-eken@hotmail.com
Hemsida: http://www.idrottonline.se/OKEken-Orientering/
Tävlingsanmälan: http://eventor.orientering.se/ Klubbens lösenord *zbv223*.
Gatuadress: Storsättersvägen 15. 59752 Åtvidaberg. Bankgiro 367-9206.
Nästa utgåva av Eken-Nytt utkommer vid nästa månadsskifte. Manusstopp 5 – 6 da´r innan.
Material önskas pr mail till: pelle.torparn@telia.com eller efter ö.k.
Medlemskap kostar 150 kr/vuxen, 75 kr/ungdom t.o.m 16 år, 350 kr/familj.

Välkomna till gemensam löpträning, promenader, fikastunder, div. arbeten, vedanskaffning, röjning av röda spåret, mm, i Botorp, söndagar, med start vid 9.30-tiden.
Dock ta hänsyn till att stugan är upptagen av ett jaktlag sö 4 december.

OBS Bastubad i Botorp flyttat till fredagar kl 17, hälsar entusiasterna Emmoth, Sten, m.fl.

Från styrelsemötet to 6 okt Ljngv 5:
Anders Enström tog hand om ordförandet och Niclas Rönnbäck om pennan. Närvarande var också Erik Österberg och Per-Inge. **SOFT** informerar om utbildningstillfällen, främst gällande barn, ungdom och motion. **Åtvidabergs Kommun** inbjuder till infoträff gällande ekonomiskt stöd till föreningar och om föreningar kan erbjuda aktiviteter till ungdomar under skolans höstlov. **Inkomster** från uthyrning i Botorp närmar sej 30000 kr och inkomster från tisdagsträningarnas frivilliga startavgifter 1400 kr. Ett 40-tal **NaturPass** har sålts. **Håcklakartan** ska snarast revideras, främst gäller det hyggen och grönområden i västra delarna. **Tisdagsträningarna år 2017** ska förändras. En nybörjarbana, en svårare lång bana (3,5-5 km) och en avkortad variant (c:a 2,5 km) av långa banan. Försök att förbestämma karta och startplats för hela vårsäsongen. Detta ska ge möjlighet att hinna revidera så resp. karta stämmer så bra som möjligt, främst i närområdena. Och så ska Thomas P få tid på sej att ändra och kopiera färska kartor. En **"veckans bana"** föreslås, enklast då att långa banans skärmar hänger kvar till söndag. Niclas Rönnbäck tar fram förslag på **nya tävlings- och överdragskläder**. I Botorp pågår **trädbeskärning och vedanskaffning.** Grus och stockar borttagna vid f.d. lekplatsen. Fortsatt diskussioon om **infotavla** om spåren och verksamheten i Botorp. **Alléskolans årliga orienteringsdag** för årskurs 8 0ch 9 hölls torsdagen 13 oktober med start och mål vid Kanonvallen. Anders Enström med dotter arrangerade proffsigt och med Sport-Ident-stämpling. Medhjälpare var också Rönnbäck, Erik Österberg, Larrs Bogren, Gunnel C Söderbäck, Stig Johansson och Per-Inge. OK Ekens deltagande i **FRG,** kommunens frivilliga resursgrupp, ventilerades. **Nästa möte ti 22 nov 17.30 Ljungv. 5.** Med bl.a. kommittéval.

Jägarna som hyrde Botorp 6 okt hade dåligt uppvärmd stuga att komma till. Försöken att få igång värmen lyckades dom med till slut, så dom slapp frysa. När Per-Inge o Gun-Britt kontrollerade bl.a. städningen lö 15 okt, så var det mycket vatten på golvet vid värmepumpen. Det sprutade lite vatten vid en koppling på vattenrenaren, det fick vi hejd på så pass att det bara droppade. Sedan hem och rapportera till Ax. Vid koll må 17 okt var det torrrt igen vid värmepumpen. Dock var det ett j---a liv i venitlationsutsuget vid damduschen. Det visade sej vara att en fladdermus hade fastnat i gallret där och därmed åstadkommit oväsendet. Trädgårdsmöblerna i Botorp inställda i lagårn. liksom soptunnan.

Kommittéval 22/11. I arbets- avgår Allan o Ingemar. I kart- avgår Holger o Per-Inge. I stug- avgår Gun-Britt o Emmoth.
I MUT- avgår Ax Omval av alla här nämnda på 2 år kommer att föreslås.

Norske piloten var på sin första flygning. Från flygledartornet uppmanades han att uppge höjd och position.
Han svarade: Jej är 1.86 lang og sitter lengst frem i plane.

Hej!
Här kommer en liten hösthälsning fran Frankrike. Jag hoppas att ni alla mar bra. Här nere har det varit mycket lugnt med orienteringen i ar. Jag opererade ju min häl förra hösten och jag fick tillatelse att börja orientera i pasken. Hittils har det bara blivit 28 orienteringar varav en Eken-träning... Men jag har nagra kvar. 3 nere i Corrèze till helgen , 3-dagarstävling i Bryssel och 3 sprinter (Strasbourg och Reims). Da det inte fanns sa manga orienteringarhär i höst och att jag inte har ont i min häl längre.... (10 ars ont innan operationen...) och att jag nästa artillhör +50 beslöt jag mej i somras att träna inför ett Marathon... Kajsa, en gammal OK Ekare, gav mej ett träningsprogrampa 3h30. Kul tyckte jag och började träna. Jag har inte haft nagot träningsprogram att följa i hela mitt liv… Det var intervallträning, backträning och bara springa fran 19 km-35 km. Sa i somras blev det ett anta ganger jag sprang till Bersbo över skogen till Sunnebo mm. Och backträning i Kurts backe. Sedan kom jag tillbaka till Strasbourg och där blev det fram och tillbaka längst med kanalen jag bor bredvid... Sen kom den där dagen da JF och jag akte till Amsterdam, där Marathonloppet skulle ga. JF sprang inte da han hade ont i en vad. Pa lördagen regnade det hela dagen när vi besökte city....men pa söndagsmorgen da loppet skulle ga sken solen och det var perfekt väder! Starten gick i Olympiastadion och även malet var där. Jag stod i startgruppen 3h30-4h da jag tränat inför 3h30. Jag hade ju aldrig sprungit sa langt innan sa man vet ju inte hur kroppen vill eller inte vill... Starten gick Kl 9h30. Vi sprang igenom Rijksmuseet och längst med kanaler. Det var platt nästan hela tiden. Jag hittade en svensk kille jag sprang och pratade med nagra kilometer och han var fran Linköping! Kul! Det var jätteroligt att springa de 41,950 m och jag lyckades springa nästan hela tiden. Vid de 2 sista vattenställena drack jag vattnet gaendes... Och jag kom i mal pa tiden 3h28 min och 21 sekunder... Jag lyckades att halla mitt tempo hela tiden och inte bli trött. Klart att pa mandagen kändes det lite i laren, men pa tisdagen var jag ute och sprang nagra kilometer igen och sen har det blivit bade vandringar och orienteringar. (sprang Marathonet för 10 dagar sedan..) . Jag tänker pa dej Rebecka som sprang ditt Marathon utan träning! Helt otroligt!! För mej tog det 20 veckor att träna, men man är ju som sagt snart +50… Ha en bra höst och ma sa gott! Jag längtar redan efter nästa marathon.....

Hälsningar Marie