



informations- KÄLLAN

Informationsblad för Leksands Orienteringsklubb
www.leksandsok.se, e-mail: info@leksandsok.se

1 februari 2014 - 31 mars 2014

Nästa manusstopp 19 mars

Huvudsponsorer



BASE

clas ohlson



Leksands Sparbank



TRIMTEX



Leksands OKs verksamhet:

Diskussion- och utvecklingsmöte 5/2

För att kunna ansöka om Idrottslyftspengar för projekt/aktiviteter som vi vill genomföra i Leksands OK, behöver föreningen göra en kartläggning över verksamheten.

För att kunna göra detta behöver vi åsikter från så många medlemmar som möjligt. Det räcker inte med att styrelsen tycker och tror för vi har inte koll på hur enskilda medlemmar uppfattar vår verksamhet. På samma sätt räcker det inte att det bara är ledare som kommer med åsikter.

Diskussionsmöte

Det bästa vore att så många som möjligt kunde träffas för att diskutera frågor som rör vår verksamhet.

Ett första möte kommer att bli den 5/2 kl 18.00 - 19.15 vid Källan. Då är det ett antal frågor som vi ska ta ställning till och värdera var Leksands OK befinner sig i dagsläget på en skala 1-10.

De som har möjlighet och inte tänkt träna den här onsdagen kan komma

och vara med på diskussionen.

Läxa: Kolla in frågorna i förväg

För att mötet ska gå lite smidigare vore det bra om var och en i förväg kollar igenom frågorna och funderar över hur de tycker att det passar in på Leksands OKs verksamhet. Om man vill kan man anteckna för sin egen del om det är något som behöver diskuteras eller förtydligas. Frågorna finns som nyhet på hemsidan.

Om du inte kan komma den 5/2 kan du lämna dina funderingar på vad som är bra och vad som fungerar mindre bra. Kolla gärna igenom frågorna också.

Alla kommittéer möte kl 19.15

Kl 19.15 avslutar vi diskussionen för då kommer de som sitter i någon kommitté att ha möte om gemensamma verksamheter 2014.

*Styrelsen
genom Maria Junevik*



Vasaloppsfrukost 2/3

Kom till Källan på Vasaloppsfrukost söndag den 2 mars kl. 07.30 - målgång.

Vi gräddar våfflor, äter smörgåsar, dricker kaffe och te. Någon kanske bakar en sockerkaka under tiden! Tag med träningskläder, skidor, pulka och locka med träningskamrater!

Självkostnadspris.

Anmälan på hemsidan!

Ansvariga familjen Halvarsson

Nomineringar Leksands OK

Vi som sitter i valberedningen (Bodil Wilén, Anna-Karin Schmutz och Lars Halvarson) vill gärna få in nomineringar på personer till de poster som skall väljas.

Alla medlemmar får lämna in nomineringar på det personer som ni vill att skall väljas. Kom ihåg att den som blir nominerad skall vara tillfrågad och acceptera nomineringen.

Nomineringarna skickas till valberedningens sammankallande Bodil Wilén: bodil@destinationfrihet.se senast 28 februari 2014.

I styrelsen har Tomas Norman och Maria Junevik ett år kvar på sina mandat och sitter därför kvar till årsmötet 2015. Detsamma gäller Anna-Karin Schmutz i valberedningen. Lars Halvarson har två år kvar på sitt mandat.

Informationskanaler Leksands OK?

Styrelsen är intresserade att få synpunkter på hur du tycker att information från Leksands OK ska levereras?

- Genom hemsidan?
- INFO-Källan?
- Månadsblad?
- Facebooksida?
- E-post?
- SMS?

På hemsidan www.leksandsok.se finns en kort enkät om detta som styrelsen vore tacksam om du kunde ta dig tid att svara på.

Svara senast 14 februari genom att antingen skriva ut enkäten eller klicka på "skicka" i det formulär som du kommer till via länken.

Erik Høk några minnesord



Tisdagen den 17:e december fick jag beskedet att Erik gått bort. Erik som fyllde 90 tidigare i år var en man med stort hjärta och stort engagemang på många plan, inte minst för Leksands Orienteringsklubb.

För mig personligen har Erik betytt enormt mycket och det är till stor del tack vare honom som orienteringen blev en del av mitt liv. Redan i början av 60-talet, när jag tog mina första stapplande orienteringssteg fanns Erik där och otaliga gånger var det han som hämtade mig hemma i Lindberg på söndagsmorgnarna och även såg till att jag kom hem ordentligt efter tävlingarna.

Erik var en tävlingsmänniska som ville se resultat och även om jag aldrig nådde några större höjder i resultatlistorna så insåg jag tidigt att utan engagerade ledare kommer man inte särskilt långt.

När jag längre fram i livet började engagera mig med ungdomarna i Leksands Orienteringsklubb så hade jag i Erik en stor supporter. Och i takt med framgångarna som kom kände jag att Erik var i högsta grad delaktig. Inför dom stora kavlarna brukade han komma förbi ofta med några färska abborrar från Siljan och ville veta

- Hur blir det? Får du ihop några lag som liknar nå't? Alltid med glimten i ögat. När jag dragit laguppställningarna nickade han ibland bifall. Men det hände även att han visade att han inte var helt nöjd.

När man väl stod ute på tävlingarna och telefonen ringde visste man att det var Erik som ville ha en lägesrapport.

Men Erik var inte bara en tävlingsmänniska, han var även en föreningsmänniska ut i fingerspetsarna som visste att om man skall driva en förening framåt krävs ideellt arbete. Listan på allt som Erik och Inga-Lisa ställt upp och jobbat för Leksands OK kan göras hur lång som helst.

Nu är Erik borta och livet går vidare, men minnena finns kvar. Tack Erik för allt du betytt för mig och Leksands Orienteringsklubb.

Åke Dalin



informations-
KÄLLAN

= MÅNADSBLAD?

Vi får se om det till nästa år blir så att INFO-Källan istället blir ett nyhetsblad som kommer ut en gång per månad. Därför finns det ingen utgivningsplan i det här numret.

Märk dina kläder

Det är lätt hänt att lägga ifrån sig en överdragsjacka på tävling/träning och eftersom det är många som har lika jacka så är det svårt att veta vems det är. MÄRK dina kläder så är det lättare att återfå dem igen! Precis som på dagis.

Leksands OK

Bankgiro: 239-2785

Adress: Källan, 793 33 LEKSAND

Telefon: 0247-134 88

E-post: info@leksandsok.se

Hemsida: www.leksandsok.se

Material till INFO-Källan:

klubbtidningen@leksandsok.se

Medlemsavgifter 2013:

Ungdom: 150:-

Vuxen: 250:-

Familj: 600:-

Vill du bli medlem?

Skicka e-mail till info@leksandsok.se med namn, fullständigt personnummer, adress, telefonnummer, mobilnummer samt e-post.

Bemanning Källan:

Kontakta Maria Junevik om du behöver hjälp med någon med OCAD eller kartutskrift. På grund av andra uppdrag är det svårt att sätta fasta arbetstider.

Mobil: 072-33 22 144

Bokningar Källan

Kontaktperson: Anders Matsson

Tel: 0247-132 47

Se på "www.leksandsok.se/forening/BokningarKallan" om det är ledigt.

Vintercup Leksand 6/2

Den 6/2 är det vintercup vid Källan. Ladda pannlampan. Tre banor.

Mer info på: <http://orienteringdalarna.blogg.se/>
Anmälan som kommentar på ovanstående bloggadress.

Årsmöte Källan 17/3

Klockan 18.00 den 17/3 hålls Leksands OKs årsmöte. Alla medlemmar är välkomna!

Vill du vara med i gänget som 2013 fick utmärkelsen årets ledare?

Eftersom orientering är en idrott som har en stor arena så kräver det många ledare för att hålla en bra kvalitet. I Leksands OK vill vi behålla vår fina barn- och ungdomsverksamhet och vi vill bli fler i vårt ledargäng.

Att vara ledare är inte att binda upp sig varje vecka/i flera år osv. Vi är människor som pusslar med vardagen allihop! Hör av dig!

Petra Hurtig Halvarsson
076-110 86 59
lars.halvarson@spray.se

Vallning på Moskogen

Leksands OK har fått i uppdrag av Moskogen att fredag den 21/2 valla ca 25-30 par skidor inför Tjejvasan. Vi kör igång kl 17.00 i källaren på Moskogen. Moskogen bjuder på pasta. Skriv kommentar under nyheten på hemsidan eller kontakta Johan Enges på 072-587 05 24 om ni kan hjälpa till. Vi räknar med att tjäna drygt 10.000 kr på denna arbetsinsats.

Om vi blir minst 8 personer som hjälps åt så kommer det att "gå som en dans". Vi kommer att köra löpande band-principen. Vilket innebär att ett par tar emot och lämnar ut skidor samt tar betalt. Ett par har hand om vallaborttagning, två-tre st fixar glid och två-tre st lägger på fästvalla. Ta gärna med vallaställ, vallajärn, borstar och andra tillbehör. Moskogen står för valla.

Tävlingar i Dalarna 2014

Här nedan finns tävlingar i Dalarna för 2014 noteade. Dags att börja boka in i almanackan...?

April

26	Smedjebackens OK	lång
27	Smedjebackens OK	medel

Maj

10	DOL-Kampen, Dalaporten	medel
11	DOL-Kampen, Dalaporten	lång
17	OL-Touren Dalarna, OK Kåre	medel
18	OL-Touren Dalarna, OK Kåre	lång
24	IFK Moras OK	medel
25	IFK Moras OK	lång

Juni

22	Idre fjällorientering	lång
23	Idre sprinten	sprint
24	Idre 3-dagars	lång
25	Idre 3-dagars	medel
26	Idre 3-dagars	lång
27	Sälen 3+3, Malungs OK	medel
28	Sälen 3+3, Malungs OK	lång
29	Sälen 3+3, Malungs OK	medel

Augusti

9	Tuna Ting, Stora Tuna OK	medel
10	Tuna Ting, Stora Tuna OK	lång
23	Avestapropagandan	medel
24	Avestapropagandan	medel
31	Öppna Falumästerskapen, Korsnäs	lång

September

6	DM medel, Domnarvet	medel
7	DM lång, Domnarvet	lång
12	DM sprint, Leksands OK	sprint
13	DM stafett, Leksands OK	stafett

Oktober

4	Älgdrevet, HJS Vansbro	lång
5	Älgdrevet, HJS Vansbro	medel
18	Daladubbeln, Karlsbyheden	stafett
19	Daladubbeln, Karlsbyheden	patrull



Februari 2014

1	
2	
3	Styrketräning G:a gymnsalen 18-19 <i>fam. Söderlund</i> 6
4	
5	Klubbafton 17.45 18.00 Utvecklingmöte- och 19.15 samkommittémöte
6	VinterCup Källan
7	
8	DM lång, Säterbygden
9	DMmedel masstart, Säterbygden
10	Styrketräning G:a gymnsalen 18-19 <i>fam. Mattias Nääs / fam. Kerstin Nääs</i> 7
11	
12	Klubbafton 17.45
13	
14	
15	Falun-Borlänge City Cup; Malungs OK
16	
17	Styrketräning G:a gymnsalen 18-19 <i>fam. Schmutz</i> 8
18	
19	Klubbafton 17.45
20	
21	
22	
23	
24	Styrketräning G:a gymnsalen 18-19 <i>fam. Hurtig-Halvarson</i> 9
25	
26	Klubbafton 17.45
27	Natt cup Säterbygden
28	

Mars 2014

1	
2	
3	<i>Tove Palmborg / Andrea Hasselberg</i> 10
4	Klubbafton 17.45
5	
6	Natt cup Korsnäs
7	
8	SkidO sprint + medel Vansbro
9	Beställning nya O-tröjan
10	<i>fam Wennström / fam Krmic</i> 11
11	Klubbafton 17.45
12	
13	
14	
15	Falun-Borlänge City Cup, Stora Tuna
16	
17	<i>fam. Berg/Klas Pettersson</i> 12
18	Klubbafton 17.45
19	Manusstopp, INFO-Källan
20	Natt-cup Domnarvets Golf
21	
22	
23	
24	<i>fam. Norman-Sundström</i> 13
25	Klubbafton 17.45
26	
27	Natt-cup light OK Kåre
28	
29	
30	
31	

Från klädlagret

Att KÖPA:



850:-

Det finns ett begränsat antal Trimtex dunjackor STORM light till försäljning i klädförrådet i storlekarna S-M-L-XL. Jackorna är svarta och det står Leksands OK med vita bokstäver på ena bröstet. Jackorna kostar 850:-. Bild på jackan syns ovan. Först till kvarn...

Att BESTÄLLA:



1498:-

Trimtex har nu ytterligare en dunjacka som finns både i dam- och unisexstorlekar. Dam-storlekarna har lila innertyg och unisexmodellen blått innertyg. Kostnaden är 1499:- om vi beställer 10 st. För tryck Leksands OK tillkommer 60:-
Damstorlekar: 140-3XL och Unisexstorlekar: S-4XL.
Leveranstid 4 veckor vid tryckning och 1 vecka utan tryck.

Mer information: <http://trimtex.se/produkt/storm-down750-womens-jacket/>

De som är intresserade hör av sig till info@leksandsok.se SENAST 4/2.

Att BESTÄLLA:

Free lazer SS (Sport t-shirt orientering)



Säsongen 2014 har vi inte längre någon subvention på kläder.

Vi har hittat ett bra alternativ på tröja som vi kan använda när vi tränar och tävlar!

Den kortärmade tröjan kostar 199:-/st och är beställningsvara. Provex i storlekarna 130-L unisex finns samt S och L i damstorlek finns vid Källan på övervåningen. Beställning senast 9 mars (då hinner vi få den till påsk och säsongstart)!

Produktbeskrivning:

Teknisk funktionströja med ergonomisk passform. Den ergonomiska passformen ger stor rörlighet och att den sitter mycket bra och nära kroppen. Funktionsmaterialet ger bra fukttransport och optimal komfort.

Mer information:

<http://trimtex.se/produkt/free-lzr-t-shirt-ss/>

Att BESTÄLLA OL-kläder:

Kolla igenom dina nylonkläder om det är så att du behöver köpa något nytt. Leksands OK har ett visst lager men det är för dyrt att hålla med lager så alla orienteringskläder kommer i fortsättningen bli beställningsvara. Om det är så att ni behöver nya orienteringskläder så kolla över detta så kollar vi om det finns hemma. Annars får vi lägga beställning på det som behövs. Meddela din beställning till info@leksandsok.se senast 9 mars.

Kina, nakna på muren

“Close the door for you own convenience.” En skylt på insidan av toalettdörrarna. Om man säger så här, de flesta Kineser stänger inte dörren när de går på toa. Även om det är bara damtoa och jag som orienterare kanske borde vara van så känns det lite awkward att se någon sitta hukad över ett hål i marken. Speciellt när det finns dörrar. Och skyltar som påminner om det.

Lång resa satte spår

Changchun, efter ett dygns resande var vi äntligen framme på nyårsaf-ton. Jag var inte vaken till tolvslaget om man säger så. Tur var väl det för dagarna efter var det desto svårare att somna, jetlaggad smög jag runt i lobbyn och testade hissen till alla våningar. Jag hittade till och med ett helt kylskåp som var fyllt med Häagen- Daaz glass (!! Ev. en hallucination??) men det var låst och trots att jag ansträngde mig till max (försökte lirka upp det med en hårnål, har sett det på film) så lyckades jag inte.

Tour de China

Första tävlingen var en sprint, en ganska lätt bana, tur för mig för det var lite segt i benen efter allt flygande, men trots lite slitna ben lyckades jag norpa en andraplats men lite bra placering i nedförbackarna och vilja. Dagen efter, 2:a januari var det 45 km, Kinesiska vasaloppet. Inte min bästa dag men som tur var så fuskade en del av kineserna och genade bort delar av banan så efter lite diskningar slutade jag 10:a.

Långresa

Busstur genom Kina, länge. Var beräknad till 10 timmar och blev 15 timmar. Ris till middag.

Framme i XiWoQ. Masstart 3,7 km. Konstigaste distansen, det gäller att hänga med men inte få för mycket mjölksyra och veta när det är dags att släppa eller gå på. Jag

hängde på tät trion för länge, blev fruktansvärt stum och ikappåkt på slutet, man kan säga att jag stod still när de passerade mig. Slutade som sexa och med känslan av att det var en jäkla tur för mig. Femhundra meter till och jag hade varit 16:e istället.

Stark i sprint

Andra dagen i XiWoQi var det sprint. Banan var två varv på en 1,4 km lång relativt platt slinga. Under prologen var det fruktansvärt kallt, jag kände inte händerna när jag startade, men sen under kvartfinaler kom solen fram och värmdes så det blev bättre. Jag kände mig ganska stark under alla loppet, och framförallt taktisk. Det var viktigt att vara med framme men inte längs fram, att kunna välja bra position ut på andra varvet och in på spurten. Väl i finalen var det jag, Lisa Svensson från Åsarna och de två norska tjejerna Astrid Bruland och Ida Eide. Jag visste att alla tre var starka och det kändes lite nervös där på startlinjen. Ida tog starten, med Astrid i hälarna, jag lyckades smita in på tredje position precis före Lisa. Man vill ju inte ligga för långt bak.

Bättre position

In mot varvning kände jag att jag behövde skaffa bättre position för spurten, så jag fick välja spår, så jag gick ut och ryckte upp i tät. Jag var helt säker på att Astrid och Lisa skulle följa så när jag kände att ingen gick med blev jag riktigt förvånad och förvirrad. Vad gör jag nu då???? Äsch jag kör och hoppas att dom inte kommer ikapp. Så jag matade och var SÅ nervig att dom skulle ta mig på slutet, men det gjorde dom inte. Jag fick bara större och större lucka, en helt fantastisk känsla. Jag hade åkt ifrån dom. Jag var starkast! Helt sjukt, hur hände det liksom?? Måste vara dieten på ris

med ägg, Snickers och Pepsi till frukost, lunch och middag som lyft det hela.

Hårda dueller

Mot Nalati. En lite stad precis mot gränsen till Kazakstan. Vi kom dit efter fyra timmars flygning från Peking, Kina är ett stort land. I Nalati var de två sista etapperna en 2,5 km masstart och en sprint. Astrid som ledde touren totalt hade blivit krasslig så mitt motstånd mildrades något eftersom hon inte presterade på topp. Under båda dagarna var det spurtstrid mellan mig och Lisa, till min fördel.

(reds anmärkning: Ida slutade som totalsegrare)

Frieri

I bussen på vägen hem vänder sig



Anna Gunnars, Jocke Eriksson och min framtida man.

våran guide till Jonas, en av de norska killarna och frågar ”how do you say ”I Love You” in your language?” Jonas försöker lära guiden att få till ett ”Jeg elsker dej” och det låter ganska hyfsat (tänk lite kines accent) . Guiden vänder sig sedan till mig och säger ”hjeg helsal dej”(något som likar jag älskar dig ialla fall...).

Senare under middagen kommer han med frågan ”are you married?”

- No..., säger jag och skrattar lite.
- Do you have a boyfriend?
- Well no I haven’t
- If you are not married next year you come marry me?

– Haha, oo you know it doesn’t really work that way in Sweden. Men det är skönt att veta att någon ställer upp om man är sugen i alla fall.

Nalati var helt klart det vackraste stället vi åkte på. Det påminde om alperna och solen sken alla dagar.

Efter sista racet var det bankett med dans runt ett stort bål och grillspett som var så heta att det brann i munnen. Vi firade med fejkad champagne för 14 kr flaskan.

Sista dagen var vi i Peking och såg Kinesiska muren. Mäktigt.

Sammanfattning av min Kinareisa: Vi har sett en hel del, lärt känna en

massa sköna människor, åkt cykel-taxi, varit nästan nakna på kinesista muren, dansat runt lägereldar, ridit häst och fixat man. Allt på en resa och mer än så kan man inte begära. ”Close the door for your own convenience.”

Ida Lindkvist




Muren som den aldrig varit förr..



Totalpallen.

TRIMTEX

 **Leksands Sparbank**

BASE



clas ohlson



NS BYGGNADSSINGENJÖR
SKOGLUNDS
BYGG **NILS SKOGLUND AB**
LEKSAND



PRAKTIKERTJÄNST
Tandläkare
LARS GUNNAR TYSK



Bergkvist
Insjön



MELLANSKOG
Skogsägarna

MOSKOGEN

leksandstrand.
Stugby & Camping

WedaSkog

IDROTTSARRANGÖREN
IMA
MATS ANDREASON AB
www.idrottsarrangoren.com

LETRO
SPORT

Valins
FASTIGHETSBYRA
LEKSAND, TEL 02477209 40

YIT



FF **FART & FLÄKT**
Ventilation och plåt
LEKSAND 0247-149 10 070-666 02 57



DALARNAS
FÖRSÄKRINGSBOLAG

tempo
Tällberg 0247-500 15

3M




BASE

BOKFÖRING
ADMINISTRATION
SERVICE
EKONOMI

Vi gör fria
företagare friare

Låt oss sköta administrationen så kan du
själv lyfta som företagare.



Idag finns vi i Leksand och i Falun. Telefon till växeln 0247-79 60 80. www.xbase.se 

AB KARL HEDIN

**ALLT INOM
BYGGHANDEL**

För proffs och
konsumenter!

Öppet: Vardagar 07.00 - 17.00
Lördag 09.00 - 13.00

AB Karl Hedin Bygghandel
Järnevägen 11, Leksand
0247-79 66 00
www.abkarlhedin.se