

Skäveryds



bladet

Innehåll

Klubbinformation	2
Ordförande har ordet	3
Årsfesten 2015	3
U5-dagars	4
Vårorientering	5
Verksamheten 2008-2015 i siffror och diagram	6
Cirkelträning	8
DM-medaljer 1998-2015	9
Medaljörer 2015	10
Svenska städer –	
Vad heter blommorna	11
Hantering av defibrillator	12
Medlemslotteriet	
Maggans recept på lax	13
Årets Karl-Oskar	
O-Ringen i Sälen	14
Vår första upplevelse av orientering	15
Allaktivitetsdagen den 24 januari	17
Alljungen 23-24/4 2016	19
Våra sponsorer	21
Skäverydsbladet	22



Våren 2016



Emmaboda Verda OK

Styrelse för 2016

Ordförande	Patrik Fransson	0471-139 98
Vice ordförande	Pernilla Kallerbäck	0471-337 54
Sekreterare	Stina Persson	0730-60 34 10
Kassör	Gustaf Torenstam	0471-105 852
	Pia Gustavsson	0471-139 14
	Joakim Ekdahl	0471-337 32
	Maria Eriksson	070-7600 507
Ersättare	Peter Eriksson	
	Peter Ekdahl	

Adress **Emmaboda Verda OK**
C/O Gustaf Torenstan
Västra Sveagatan 48
361 31 EMMABODA

Klubblokal och elljusspår i Skäveryd.

Hemsida **<http://www.evok.se>**

Du som har e-postadress!

Sänd ett meddelande med ditt namn och din adress till klubbens e-postadress info@evok.se. Då kan du få information om våra aktiviteter via e-post. Du kan också sända frågor och synpunkter på vår verksamhet till denna adress.

Ordförande har ordet:

Hej!

I skrivande stund så är våren här. Solen värmer och vi går mot en, förhoppningsvis härlig sommar. Säsongen för skidor är över och tyvärr blev det inte den vinter vi hoppats på. Barnens vasa-lopp blev inställt och vår tanke att introducera skidåkning för nyanlända, gick i stöpet. Vi får hoppas på bättre väderförutsättningar nästa år. Däremot så har löp- och orienterings-säsongen startat för året. Redan har ett flertal tävlingar avverkats och som vanligt med många framgångar i alla ålderskategorier.

Jag skulle vilja slå ett slag för de roliga arrangemang vi kommer att genomföra under vår-sommar-höst. Vi börjar med Klubbläger den 23-24 april i Alljungen där vi får möjlighet att finslipa våra orienteringskunskaper. Den 3 maj anordnar vi U5-dag i Rasslebygd för våra unga. Veckans banan kommer att finnas från mitten på maj och fyra veckor framåt. Ta chansen och upplev närterräng i vårskrud. Den 2-3 juli är det dags för Tjoget. I år är det vi som är huvud-

arrangörer. Ryggamo är platsen för tävlingen och vi får hoppas på ett bra väder, många lag och härliga tävlingar! Vi får göra vårt bästa för att detta skall bli verklighet; kanske med undantag för vädret, där kan vi bara hoppas.

När hösten anländer så anordnar vi, som vanligt, Närratt. Ladda Pannlamporna och ge er ut i mörka natten. Sen får vi inte glömma alla träningstillfällen både för löpning och orientering som pågår kontinuerligt varje vecka! Detta och mycket mer kommer att ske under Emmaboda Verdas försorg framgent.

Tyvärr verkar det, just i skrivande stund, som att vi får lägga Naturpasset vilande. Jag hoppas att vi finner en långsiktig lösning på arrangemanget av Naturpasset och att vi återkommer med det under nästa år.

Med dessa ord önskar jag er många härliga stunder i skogen!

Patrik

Årsfesten 2015.

Den 20 november träffades klubbens medlemmar i Lindås Folkets Hus för att umgås och dela ut priser. Festen började som vanligt med tipsrunda. Efter det blev det en jättegod buffé som alla åt med stor aptit av. Det bjöds på underhållning av ungdomarna i klubben. När detta var klart så började prisutdelningen. Klubbmästare i respektive klass fick priser. Årets ungdom blev Olle Kallerbäck och syrran Ellen fick ungdomarnas tävlingspris. Ronny tog efter en hård kamp hem skogspokalen. Som avslutning bjöds det på fina orienteringstårtor från café Emma.



U5-dagars!

Varje år under maj månad är det tid för U5-dagarna. U5-dagarna är ett samarrangemang mellan klubbarna i 6-klubb zonens föreningar. Tävlingen genomförs under fem tisdagskvällar maj-juni och vänder sig till barn och ungdom. Tanken är att U5 skall vara ett tillfälle för deltagarna att få en mjukstart i orienteringstävling. Banorna är lite lättare och kortare än tävlingsreglementet föreskriver. Det ges möjlighet att ha hjälp av en följare under loppet. Vid sista tävlingstillfället är det prisutdelning för alla fem tävlingskvällar sammanlagt.

Den 3 maj arrangerar vi premiärtävlingen av U5. Klasser som tävlar är HD10-HD16 samt HD 13-16 L. De tävlande kommer att springa på Rasslebygdskartan, väl anpassad terräng för denna tävling. Joakim Ekdahl har lagt lagom listiga och svåra banor, där han hoppas att banorna ger de tävlande en stimulerande och lärande utmaning. Alla deltagarna kommer att samlas vid TC (Tävlingscenter) innan tävling startar. Starten ligger 1000 meterna bort, så det gäller att i god tid lämna TC och gå till start. Klockan 18.15 starta den första deltagaren för att så snabbt som möjligt hitta alla kontroller och ta sig till mål i anslutning till TC. Vi hoppas på många deltagare från oss och övriga klubbar.

Patrik



Ubbemålakommittén

De som jobbar med projektet att skapa ett nytt friluftsområde har inte tappat gnistan. Arbetet med att skaffa fram pengar fortsätter. Det är redan en hel del medel beviljade, men den stora och viktigaste potten är inte på plats ännu. Vi håller fortfarande på med en ny ansökan till Arvsfonden. Här krävs att vi är lyhörda på målgrupperna och får idéer på nya aktiviteter. Bidrag för verksamhet som vi redan bedriver är mycket svårare att få. Målgrupperna är framför allt barn och ungdomar, men också nysvenskar och personer med funktionsnedsättning.

Du som har idéer, synpunkter eller frågor hör av dig till någon i kommittén. Vi är också öppna för andra förenings- och samhällsgruppers intresse att driva verksamhet i området.

Ni som är aktiva i våra olika kommittéer ber vi känna av vad som kan vara intressant och nyskapande inom ert ansvarsområde. Naturligtvis bör vi också vara öppna för sådant som ligger helt utanför nuvarande verksamhet. När vi har formulerat vår målsättning för framtida verksamhet är det betydligt lättare att göra planer för friluftsområdet och begära pengar för genomförandet.

De som ingår i Ubbemålakommittén är:

Olof Sörensson	070 590 97 38
Tommy Persson	076 796 40 95
Magnus Gustavsson	070 492 67 16
Pia Gustavsson	070 681 83 62
Per-Olof Halvarsson	070 562 54 04
Roland Falheim	070 691 29 64
Ronny Hjalmarsson	070 549 21 00
Maria Eriksson/Monica Pahlstorp	070 760 05 07/076 117 67 04
Peter Ekdahl	072 310 09 48
Kenth Fransson	073 079 14 26

Vårorientering

I eventor, tävlingskalendern kan man nästan alltid hitta en tävling eller träning. I februari skulle jag och familjen till Linköping på 1 års kalas. Jag hittade en klubb tävling i eventor och mailade den ansvariga och frågade om det var ok att komma. Javisst, välkommen! Jag mailade Carl Torstensson som pluggar i Linköping och han hängde på. Så fick jag då en sprint-ol i benen innan det var dags för tävlingspremiären i Åhus i mars. Tyvärr hann jag även med en veckas dunderförkylning som så många andra.

I Eksjö låg konstsnön fortfarande tjock när jag åkte mot Emmaboda för vidare färd mot Åhus med mamma och pappa. Incheckning på Bed and breakfast efter tejköp på biltema. Lite mat och väntan på den roliga nattorienteringen. På natten är det så härligt att springa med syrerik luft och en sikt som gör att jag slipper bli trött av att se hur långt jag ska springa. Tävlingen gick i Kronoskogen, på en udde i utkanten av Åhus. Ingen risk att komma helt vilse med andra ord. Ronny, Kerstin och Nicklas satsade på att slå varandra i ÖM7, kort och svår bana. Vi andra hade klassvis, gemensam start vilket gör att skogen inte känns så ensam och mörk som den brukar. Bäst lyckades Gunbritt som vann sin klass. Lite mat och så var den dag slut.

Lördagens medeldistans gick på Äspet-Yngsjö kartan. Det är en härlig tallskog med lång sikt, snabbblöpt och inslag av sanddynor. Terrängen är en av anledningarna till att så många kommer tillbaka hit år efter år. På väg till sjätte kontrollen börjar jag fundera på hur jag ska springa till nästa kontroll. Då ser jag att det är två streck ut från kontrollen. Va! Oj, det är visst nian jag snart är framme vid. Det blev en onödig sväng men sedan flöt orienteringen på bra hela vägen till mål. Flera EVOKare var nöjda med dagen. Mest nöjd var nog Nicklas som gått kompass direkt på nästan alla kontroller. Tråkigt var dock att han hoppat över en kontroll och därmed inte var godkänd. Men känslan av att ha gjort ett topplopp sitter kvar ändå och ger självförtroende inför resten av säsongen.



På söndagen var det långdistans på samma karta. Själv hade jag sen start så jag hann se att det skulle bli norsk seger i vasaloppet innan jag gick ifrån TVn på vårt Bed and breakfast. Många var redan i mål när jag kom till TC och de första resultaten var uppe i min klass. 33minuter på fem kilometer var det jag behövde slå för att gå om ledaren. Övriga uppsatta tider var lite rimligare att slå men då ska man inte bomma heller. Vid starten var det bara tio tävlande kvar som väntade på att få starta. Över tusen sprang tävlingen. Ute i skogen låg därför alla björnbärsrevor redan ordnade i löpriktningen utan risk att snubbla på, skönt! Orienteringen gick bra för tredje dagen i rad. Det blev en tredjeplats i D40. Bäst i klubben blev Ellen med ett kanonlopp och en andraplats i D16, grattis

Mina vägval kan ni se i kartarkivet på EVOKs hemsida eller i Livelox. I Livelox kan du även se banan du själv kunde sprungit om du åkt med. Så kolla och förbered dig så åker vi fler nästa år.

Kajsa Niemi

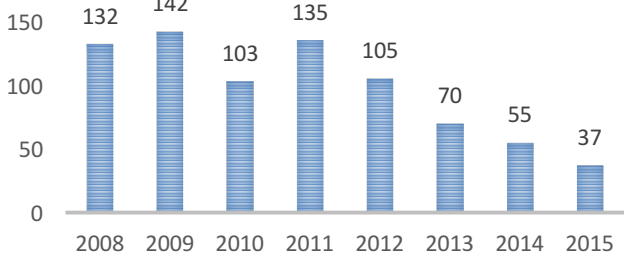
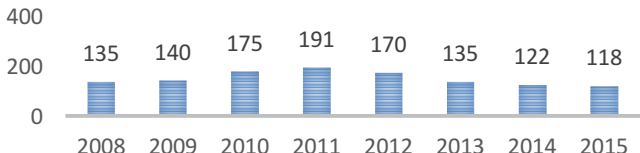
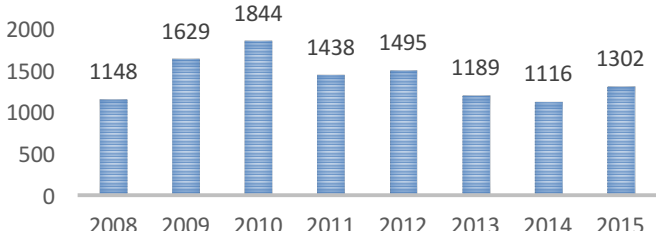
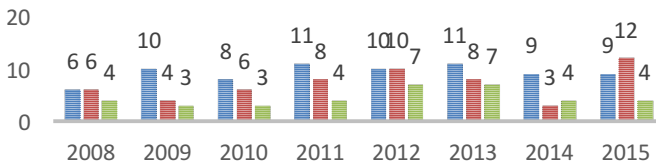
Verksamheten 2008-2015 i siffror och diagram

eller

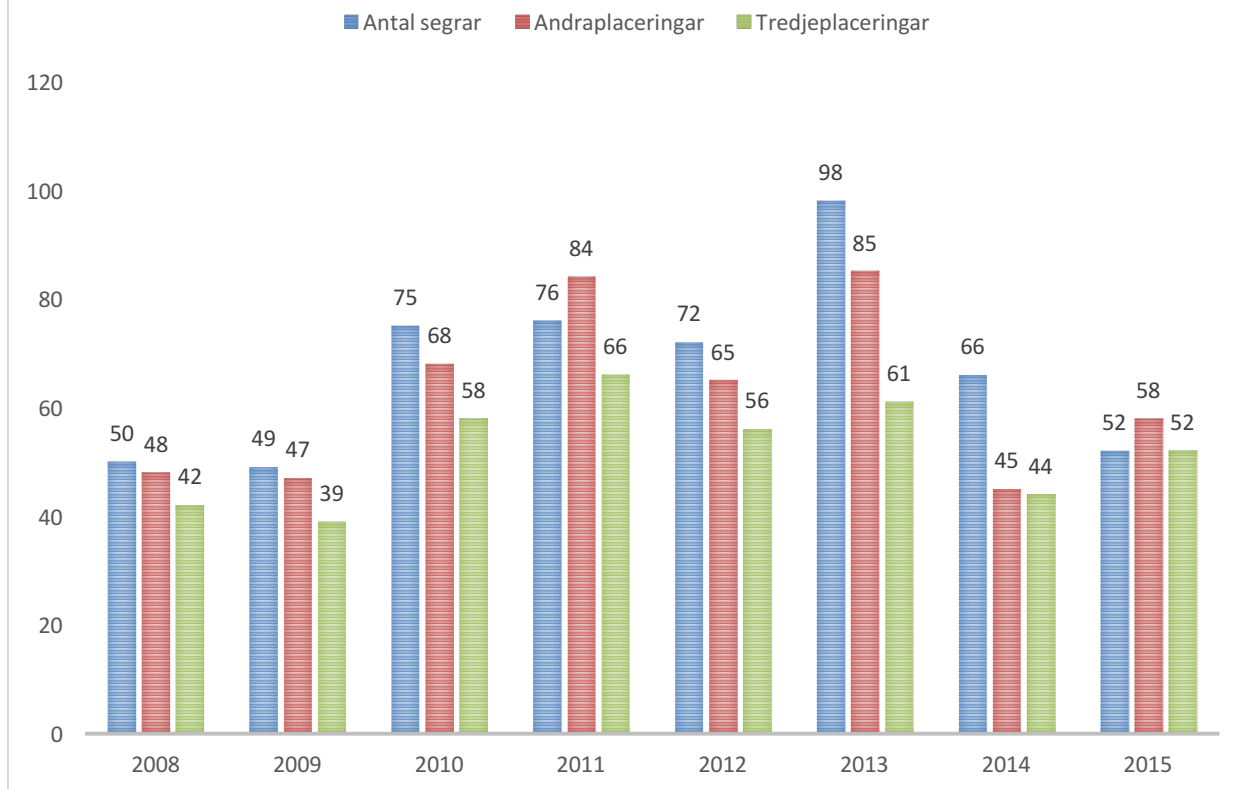
ÄN SÅ GÅR DE´ UPP,
ÄN SÅ GÅR DE´ NER



ANTAL MEDLEMMAR <table border="1"> <thead> <tr> <th>År</th> <th>Antal medlemmar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>2008</td><td>284</td></tr> <tr><td>2009</td><td>303</td></tr> <tr><td>2010</td><td>317</td></tr> <tr><td>2011</td><td>324</td></tr> <tr><td>2012</td><td>316</td></tr> <tr><td>2013</td><td>288</td></tr> <tr><td>2014</td><td>303</td></tr> <tr><td>2015</td><td>336</td></tr> </tbody> </table>	År	Antal medlemmar	2008	284	2009	303	2010	317	2011	324	2012	316	2013	288	2014	303	2015	336	Antalet medlemmar ökade rejält under 2015. Det högsta hittills!
År	Antal medlemmar																		
2008	284																		
2009	303																		
2010	317																		
2011	324																		
2012	316																		
2013	288																		
2014	303																		
2015	336																		
ANTAL ORIENTERANDE <table border="1"> <thead> <tr> <th>År</th> <th>Antal orienterande</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>2008</td><td>48</td></tr> <tr><td>2009</td><td>64</td></tr> <tr><td>2010</td><td>69</td></tr> <tr><td>2011</td><td>65</td></tr> <tr><td>2012</td><td>71</td></tr> <tr><td>2013</td><td>65</td></tr> <tr><td>2014</td><td>75</td></tr> <tr><td>2015</td><td>70</td></tr> </tbody> </table>	År	Antal orienterande	2008	48	2009	64	2010	69	2011	65	2012	71	2013	65	2014	75	2015	70	Efter 2014 års höga siffror blev det en liten nedgång.
År	Antal orienterande																		
2008	48																		
2009	64																		
2010	69																		
2011	65																		
2012	71																		
2013	65																		
2014	75																		
2015	70																		
ORIENTERINGSSTARTER <table border="1"> <thead> <tr> <th>År</th> <th>Orienteringsstarter</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>2008</td><td>475</td></tr> <tr><td>2009</td><td>601</td></tr> <tr><td>2010</td><td>793</td></tr> <tr><td>2011</td><td>871</td></tr> <tr><td>2012</td><td>958</td></tr> <tr><td>2013</td><td>803</td></tr> <tr><td>2014</td><td>920</td></tr> <tr><td>2015</td><td>842</td></tr> </tbody> </table>	År	Orienteringsstarter	2008	475	2009	601	2010	793	2011	871	2012	958	2013	803	2014	920	2015	842	Som en följd av att antalet orienterande minskade blev även siffrorna för orienteringsstarter lägre.
År	Orienteringsstarter																		
2008	475																		
2009	601																		
2010	793																		
2011	871																		
2012	958																		
2013	803																		
2014	920																		
2015	842																		
TJOGET-LAG <table border="1"> <thead> <tr> <th>År</th> <th>Tjoget-lag</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>2008</td><td>88</td></tr> <tr><td>2009</td><td>95</td></tr> <tr><td>2010</td><td>86</td></tr> <tr><td>2011</td><td>79</td></tr> <tr><td>2012</td><td>76</td></tr> <tr><td>2013</td><td>74</td></tr> <tr><td>2014</td><td>70</td></tr> <tr><td>2015</td><td>76</td></tr> </tbody> </table>	År	Tjoget-lag	2008	88	2009	95	2010	86	2011	79	2012	76	2013	74	2014	70	2015	76	En glädjande uppgång i antalet Tjoget-lag. Vi hoppas på en fortsatt uppgång 1016!
År	Tjoget-lag																		
2008	88																		
2009	95																		
2010	86																		
2011	79																		
2012	76																		
2013	74																		
2014	70																		
2015	76																		

SÅLDA NATURPASS  <table><tr><th>År</th><th>Sålda naturpass</th></tr><tr><td>2008</td><td>132</td></tr><tr><td>2009</td><td>142</td></tr><tr><td>2010</td><td>103</td></tr><tr><td>2011</td><td>135</td></tr><tr><td>2012</td><td>105</td></tr><tr><td>2013</td><td>70</td></tr><tr><td>2014</td><td>55</td></tr><tr><td>2015</td><td>37</td></tr></table>	År	Sålda naturpass	2008	132	2009	142	2010	103	2011	135	2012	105	2013	70	2014	55	2015	37	En fortsatt nedgång under 2015. Det blir att komma igen 2017!																		
År	Sålda naturpass																																				
2008	132																																				
2009	142																																				
2010	103																																				
2011	135																																				
2012	105																																				
2013	70																																				
2014	55																																				
2015	37																																				
SAMMANKOMSTER, 5-20 ÅR  <table><tr><th>År</th><th>Sammankomster</th></tr><tr><td>2008</td><td>135</td></tr><tr><td>2009</td><td>140</td></tr><tr><td>2010</td><td>175</td></tr><tr><td>2011</td><td>191</td></tr><tr><td>2012</td><td>170</td></tr><tr><td>2013</td><td>135</td></tr><tr><td>2014</td><td>122</td></tr><tr><td>2015</td><td>118</td></tr></table>	År	Sammankomster	2008	135	2009	140	2010	175	2011	191	2012	170	2013	135	2014	122	2015	118	På nedgång men.....																		
År	Sammankomster																																				
2008	135																																				
2009	140																																				
2010	175																																				
2011	191																																				
2012	170																																				
2013	135																																				
2014	122																																				
2015	118																																				
DELTAGARTILLFÄLLEN, 5-20 ÅR  <table><tr><th>År</th><th>Deltagartillfällen</th></tr><tr><td>2008</td><td>1148</td></tr><tr><td>2009</td><td>1629</td></tr><tr><td>2010</td><td>1844</td></tr><tr><td>2011</td><td>1438</td></tr><tr><td>2012</td><td>1495</td></tr><tr><td>2013</td><td>1189</td></tr><tr><td>2014</td><td>1116</td></tr><tr><td>2015</td><td>1302</td></tr></table>	År	Deltagartillfällen	2008	1148	2009	1629	2010	1844	2011	1438	2012	1495	2013	1189	2014	1116	2015	1302	antalet deltagare totalt ökar trots detta!																		
År	Deltagartillfällen																																				
2008	1148																																				
2009	1629																																				
2010	1844																																				
2011	1438																																				
2012	1495																																				
2013	1189																																				
2014	1116																																				
2015	1302																																				
MEDALJER I DM ■ DM-guld ■ DM-silver ■ DM-brons  <table><tr><th>År</th><th>DM-guld</th><th>DM-silver</th><th>DM-brons</th></tr><tr><td>2008</td><td>6</td><td>6</td><td>4</td></tr><tr><td>2009</td><td>10</td><td>4</td><td>3</td></tr><tr><td>2010</td><td>8</td><td>6</td><td>3</td></tr><tr><td>2011</td><td>11</td><td>8</td><td>4</td></tr><tr><td>2012</td><td>10</td><td>10</td><td>7</td></tr><tr><td>2013</td><td>11</td><td>8</td><td>7</td></tr><tr><td>2014</td><td>9</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>2015</td><td>9</td><td>12</td><td>4</td></tr></table>	År	DM-guld	DM-silver	DM-brons	2008	6	6	4	2009	10	4	3	2010	8	6	3	2011	11	8	4	2012	10	10	7	2013	11	8	7	2014	9	3	4	2015	9	12	4	Antalet guld och brons är lika med 2014, men antalet silver ökade från 3 till 12.
År	DM-guld	DM-silver	DM-brons																																		
2008	6	6	4																																		
2009	10	4	3																																		
2010	8	6	3																																		
2011	11	8	4																																		
2012	10	10	7																																		
2013	11	8	7																																		
2014	9	3	4																																		
2015	9	12	4																																		

PLACERINGAR 1-3



Källor: Respektive års verksamhetsberättelser.

Cirkelträning.

Vi är ett gäng på 10 - 15 personer som träffas på Onsdagar i Lindås gymnastik sal för att köra cirkelträning. Vi startade upp med detta i EVOK's regi i hösten 2015 och kommer att köra April ut. Vi hoppas att vi kan köra igång i höst igen och så kommer vi ev. att smyga in lite utomhus träning i sommar. Glad sommar från Cirkel-gänget.



DM-MEDALJER 1998-2015

	GULD	SILVER	BRONS	SUMMA
1998	4 N,N,K,BK	5 L,N,N,ST,D	3 D,D,L	12
1999	3 N,N,BK	5 L,L,K,BK,D	2 L,K	10
2000	5 K,D,D,N,L,	4 D,D,N,BK	7 K,K,N,N,N,N,BK	16
2001	2 N,D	4 N,D,D,K	1 L	7
2002	10 K,D,N,N,N, N,N,BK,L,L	4 K,D,L,L	4 K,N,BK,L	18
2003	6 BK, N, N, D, L,L	8 K,K,K,K N, D,D,L	4 K,BK,N,N	18
2004	2 N,L	14 N,N,N,N.N.D,DD,K,K,BK, BK,L-L	4 S,N,K,K	20
2005	2 S, L	3 N,N,M,	11 N,N,N,N,L,M,M,M ST, UL,UL,	16
2006	2 UL,UL	6 M,M,L,N,N,ST,UL,UL	3 M,M,N	13
2007	S,N,N,L,LM,ST, UL	N,M,UL	L,M,M,M,ST	16
2008	N,N,N,L,M,ST	S,S,N,N,M,UL	L,L,L,UL	16
2009	S,M,M,M,ST,N,N,N,L,L	S,S,L,L	ST,L, UL	17
2010	M,M,M,N,L,ULS,S	M,ST,ST,ST,N,L	M,M,L	17
2011	M,M,N,N,N,ST,ST,L,L,L, UL	S,S,S,M,M,N,L,UL	S,N,M,UL	23
2012	N,N,M,M,M,M,L,UL,ST,S T	S,S,S,N,N,M,M,L, L,L	S,S,M,M,L,L,ST	27
2013	S,SST,M,M, ST,ST,N,N,N	S,S,S,SST,M,N	M,M,M,N	19
2014	S,S,M,M,N,N,N,L,L	UL,N,N	SST,UL,M,L	16
2015	S,S,M,M,N,N,N,L,UL	S,S,S,S,M,M,N,N,NL,L,UL	S,SST,M,L	25

S = Sprint, N = Natt, D = Dag, K = Kort, BK = Budkavle, L = Lång

Dag-normaldistans kallas fr o m 2005 för dag-långdistans, Kortdistans kallas för medeldistans, långdistans för ultralång distans och budkavle för stafett.

S=Sprint, SST=sprintstafett, N=Natt, L=dag-långdistans, M=dag-medeldistans, UL=dag-ultralångdistans och ST=stafett

Medaljörer 2015



GULD	Ellen Kallerbäck	D16	Sprint
	Kajsa Niemi	D40	Sprint
	Gun-Britt Fransson	D65	Medel
	Ronny Hjalmarsson	H65	Medel
	Gun-Britt Fransson	D65	Natt
	Kajsa Niemi	D40	Natt
	Ronny Hjalmarsson	H65	Natt
	Gun-Britt Fransson	D65	Lång
	Gun-Britt Fransson	D65	Ultralång
SILVER	Sture Jansson	H85	Sprint
	Kerstin Hjalmarsson	D60	Sprint
	Monica Pålhlstorp	D65	Sprint
	Peter Ekdahl	H50	Sprint
	Kerstin Hjalmarsson	D60	Medel
	Sture Jansson	H85	Medel
	Kerstin Hjalmarsson	D60	Natt
	Monica Pålhlstorp	D65	Natt
	Ellen Kallerbäck	D16	Natt
	Sture Jansson	H85	Lång
	Ronny Hjalmarsson	H65	Lång
	Monica Pålhlstorp	D65	Ultralång
BRONS	Gun-Britt Fransson	D65	Sprint
	Ellen Kallerbäck/Tilda Gunnarsson	D16	Sprintstafett
	Kajsa Niemi	D40	Medel
	Olle Kallerbäck	H12	Lång

Svenska städer



Här kommer de rätta svaren på tävlingen i förra Skäverydsbladet. Flera bidrag kom in och lotten fick avgöra.

Tur i dragningen hade Gun-Britt Fransson. Grattis! Trisslott kommer.

Här är de rätta svaren:

- 1 Falkenberg
- 2 Trosa
- 3 Visby
- 4 Kungälv
- 5 Malmö
- 6 Örebro
- 7 Borlänge
- 8 Lund
- 9 Varberg
- 10 Åmål
- 11 Skara
- 12 Nacka
- 13 Kramfors

Ny Tävling Vad heter blommorna?

1. Ett djur som väsnas i mars + ett gammalt mått
2. Nordligt djur + vajar för vinden
3. Finns på grisen + en krydda
4. Gammalt vapen + scoutsymbol
5. Rovdjur + stor i käften
6. Kanadas flagga + hus för hundar
7. Mörk tid + Flenflicka
8. Slingrar sig + Carmencitas prydnad
9. Äger + frätande
10. Färg + pengar
11. Apostel + annat namn för krydda
12. 23 december + julafton
13. Statschef + neon
14. På bröd + ofta i luften
15. Många träd + idol

Skicka ditt svar senast den 1 juli till soffan74.se@gmail.com

Hantering av defibrillator

Defibrillatoren (hjärtstartaren) bör tas med vid alla träningar och aktiviteter då avståndet till annan hjälp anses vara för lång.

Alla som ansvarar för defibrillatoren ska ha fått information om hur den fungerar. Personen bör också vara flitig deltagare på träningar och andra aktiviteter. Om personen inte kan delta på aktivitet ska defibrillatoren tillfälligt överlämnas till annan person som har möjlighet att ansvara för den. Defibrillatoren är i stort sett självinstruerande.

Maria Eriksson har högsta ansvaret för defibrillatoren.

Följande personer anses uppfylla kraven och ansvarar för att defibrillatoren tas med och placeras på väl synlig plats vid aktiviteten:

Maria Eriksson	15/4-15/5	2016
Monica Påhlstorp	15/5-15/6	2016
Kerstin Hjalmarsson	15/6-15/7	2016
Peter Eriksson	15/7-15/8	2016
Peter Ekdahl	15/8-15/9	2016
Gun-Britt Fransson	15/9-15/10	2016
Joakim Ekdahl	15/10-15/11	2016
Nicklas Kallerbäck	15/11-15/12	2016
Ronny Hjalmarsson	15/12 2016-15/1	2017
Jörgen Fransson	15/1-15/2	2017
Kent Ekdahl	15/2-15/3	2017
Maria Eriksson	15/3-15/4	2017



DRAGNINGSLISTA MEDLEMSLOTTERIET

NOVEMBER 2015 400:- nr 110 Kristina Jonasson 200:- nr 74 Tommy Flemmingsson 100:- nr 109 Johan Hjalmarsson 100:- nr 97 Caritha Junebjörk 100:- nr 41 Göte Lundberg 100:- nr 72 Stefan Svensson 100:- nr 75 Sofie Ekdahl 100:- nr 53 Carola Karlsson	DECEMBER 2015 400:- nr 133 Irma och Tage Söderström 200:- nr 99 Ros-Marie Sandberg 100:- nr 131 Inger Persson 100:- nr 92 Mari Skinnar Torenstam 100:- nr 44 Lena Sandbäck 100:- nr 22 Gabriel Eles 100:- nr 101 Monica Pålstorp 100:- nr 152 Laila Karlsson
MARS 2016 400:- nr 65 Jonas Bremer 200:- nr 107 Rosita Stenberg 100:- nr 2 Kent Johansson 100:- nr 12 Familjen Ixcot 100:- nr 60 Martina Gustavsson 100:- nr 139 Bo Johansson 100:- nr 122 Familjen Eriksson 100:- nr 88 Roland Fransson	APRIL 2016 400:- nr 132 Linus Magnusson 200:- nr 90 Greta Petersson 100:- nr 100 Christer Martinsson 100:- nr 64 Börje Sävmark 100:- nr 56 Kenneth Nilsson 100:- nr 39 Bengt Nordström 100:- nr 79 Gerd Jonsson 100:- nr 108 Kajsa Niemi

Vinnarna meddelas personligen

EMMABODA VERDA OK GRATULERAR TILL VINSTEN!!!

Maggans recept på lax

Lättrökt chiligravad lax

1,8 kg laxfile med skinnet kvar
1 dl socker
0,5 dl röksalt eller vanligt salt
1 msk chiliflakes
2 msk enbär

1. Rör ihop socker salt o chiliflakes. Använder du röksalt måste det mortlas. Grovhacka enbären..
2. Gnid in laxens ovan och undersida med kryddorna. Lagg i en plastpåse. Låt stå i rumsvärme 1 tim tills salt och sockerblandning lösts upp. Ställ i kylen gärna över natten.
3. Se till att grillen inte är allför het. Lagg laxen på aluminiumfolie med skinnet neråt på grillen. Sätt på locket och tillaga ca 20 min. Det går även bra att tillaga i ugn 150 gr ca 20 min



Vi gratulerar årets Karl-Oskar!

Ronny Hjalmarsson

Juryns motivering till utmärkelsen.

”För hans ideella och fantastiska arbete i Emmaboda Verda OK. Han ställer alltid upp på klubbens ungdomar och är en stark drivkraft till klubbens fina medlemsutveckling. Ronny brinner för integration och han blev snabbt våra nyanländas favorit när de kommer och deltar på klubbens tisdagsträningar.”



O-Ringen Sälen 2016

PROGRAM För den 52:a upplagan av O-Ringen

- Fredag 22 juli - Träningsrace Hundfjället
- Lördag 23 juli - Arena Lindvallen Invigning AXA-stafetten
- Söndag 24 juli - Etapp 1, Arena Högfjällshotellet
- Måndag 25 juli - Etapp 2, Arena Högfjällshotellet
- Tisdag 26 juli - Etapp 3, Arena Högfjällshotellet. DH21 Elit Sprint, Arena Lindvallen
- Onsdag 27 juli Aktivitetsdag
- Torsdag 28 juli -Etapp 4, Arena Lindvallen. 2-days etapp 1
- Fredag 29 juli - Etapp 5, Arena Lindvallen. 2-days etapp 2

För utförligt program – se www.oringen.se

Vår första upplevelse av orientering på klubbresa med Emmaboda Verda OK

Prova på orientering – varför inte tänkte jag som tränat löpning en del tidigare. Sagt och gjort, jag Susanne (47) och Kasper (13) hängde på när Gustaf frågade om vi ville komma med och tävla i Habo utanför Jönköping.

Vi tog bilen iklädda orienteringskläder med Emmabodas logga på och skulle möta alla vid parkeringen i Jönköping. Känslan att möta ett helt gäng nya människor, men med likadana träningskläder som oss, kändes konstigt men riktigt trevligt att ingå i en gemenskap redan från början.

Att alla visade intresse och redan innan visste att vi var nya gjorde att vi kände oss väldigt välkomna. Kasper tyckte det var riktigt kul att springa, ”och det var roligt att få så mycket komplimanger av alla och dessutom att jag sprang så bra också. Ja, det kändes som att komma in i en ny familj.”

Kasper sprang utvecklingsbana första dagen och andra dagen öppen bana.

Riktigt lyckat var ju att Kasper vann en hel påse med matbröd andra dagen - som grädde på moset....men där rättade Kasper mig och sa, nej mamma, det får väl heta ”som smör på brödet” i så fall.

Jag som mamma kan bara hålla med att det kändes hemtrevligt från början och välkomnande. Jag var klart nervös hur det skulle gå för Kasper dag 2 när han stack väg själv utan att bli skuggad. Men det gick hur bra som helst.

Själv fick jag hjälp att bli skuggad båda dagar, (stort tack till Helena, som först sprang banan själv och sen en gång till med mig) det var kul att springa i par.



Gustaf och Kasper

Men det går inte att prata så särskilt bra ute i spåret, då missar man helt klart kontroller. Skillnad mellan vanlig löpning och orientering är att det är lite skattjakt över orientering, man blir lika glad varje gång man hittar kontrollen.

Dag nummer 2 körde vi hem, glada, trötta och med extra bagage i form av en stor påse matbröd och ett par nyinköpta orienteringsskor med dubbar.

Susanne och Kasper



Gustaf, Kasper och Susanne på klubbresa med EVOK



Allaktivetsdagen den 24 januari

Dagen började med utomhusaktiviteter vid pulkabacken i Grimmansmåla och avslutades i Emmaboda sporthall med aktiviteter inomhus.

Här några bilder från Grimmansmåla.

Foto: Vincent Engström



Nesc och Nala Novak gillade den grillade korven



Många samlades vid grillen



Ola Fransson och Nils Nyquist





Vera Elmstrand, Gustav Fransson, Ebba Jonsson, Alva Axelsson, Ella Sjösten, Olle Kallerbäck och Tuva Johnsson tar en paus.



Roligt med pulkaåkning tycker Leotrim Bekteshi, Texas Dybvad och Adelina Bekteshi



Nora Elmstrand pausar med lite varm dryck

Alljungen 23-24/4 2016

Dag 1

Klockan 11.00 gick startskottet för klubb-läget i Alljungen.

Vi började med att installera oss i friluftsförhållandets mysiga stuga.

Första träningen var poängorientering. Eftersom vi valt att lägga läget i april kom det givetvis ett snöfall på oss. Men under lunchen drog ovädret förbi och vi kunde glatt gå ut igen. Tilda hade ordnat en 3-kamp som bestod av hästkokastning, vedstapling och tvålflopp.

Därefter fyllde vi på energinivåerna igen med Mias goda bullar!

Sedan var det dags för tipsrunda med avbrott i skidbacken. Där skulle vi gå kompassgång i en sopsäck. Väldigt roligt att titta på!

På kvällen grillade vi och hade trevligt i storstugan. Många glada och höga skratt blev det.

I skymningen var det dags för Ellens skattjakt för ungdomarna. För att finna skatten behövdes orienteringskunskap och god kondition.

Innan läggdags var det en del som behövde kyla ner sig. De löste detta genom att hoppa i sjön och sedan tina upp i bastun.

Dag 2

Morgonen började med en gemensam frukost. När den var avklarad var det dags för dagens första pass. Det var en kurvträning med 2 olika svårighetsgrader. Eftersom maten inte gått åt dagen innan blev det buffé på resterna.

När maten var uppäten blev vi indelade i lag inför stafetten. Det var 3 sträckor där de som sprang tredje sträckan även fick skugga sina lagmedlemmar på första sträckan. Efter lika olika spurtstilar uppför slalombacken var det skönt med en dusch och en bastu.

Innan det var dags att avsluta för den här gången blev det ännu en gemensam god fika.

Denna helg var verkligen lyckad och vi hoppas att den kan göras om framöver.

Alljungen passar utmärkt för ett sånt här läger och vi hann inte med att prova kano-terna, vilket vi måste göra nästa gång.

Tack alla!

Mia och Sofie.





Sponsorer

Ett stort tack till alla sponsorer som stöttar vår verksamhet.

AMB Industri AB

Bil-Karlsson

Bröderna Olssons Byggvaror

Deloitte

Elbolaget Emmaboda

Emmaboda Glasmästeri AB

Emmaboda Trafikskola

Glasteknik

Golv & Kakel AB

Handelsbanken

ICA Nära Lindås

ICA Supermarket Emmaboda

Idavall Data AB

Länsförsäkringar

Lindahls Yrkeskläder

Rörinstallationer

Sparbanken Eken

Strands Maskiner

SVEP Reklam AB

Svest o maskin service AB

Swedbank AB

Xylem

JB resor

LRF-Konsult

Embo AB

Emmaboda Granit

Södra

Emmaboda Kommun

Byggnadsfirma Bo Sunesson

Ahlsell

LGG Inneklimat AB

VIDA AB

Gangster Media

Emmaboda Glas AB

Jarl Timber AB

EBA

Sunnerbofönster AB

Skäverydsbladet

Skäverydsbladet planeras till april och november varje år. Dina bidrag vill vi ha till den 15 mars och 15 oktober. Det kan vara något roligt som hänt på en tävling, gamla foton, någon rolig historia eller klurig tävling. Skicka ditt bidrag när som helst till Jan så kommer det med i nästa utgåva.

Tack till alla som lämnat bidrag till tidningen den här utgivningen!

Tidningskommittén består av:

Göte Lundberg
Sofie Ekdahl
Maria Eriksson
Inger Pedersén

gote.lundberg@telia.com
soffan74.se@gmail.com
mialotta@telia.com
inger.pedersen@telia.com

Tidningskommittén önskar alla medlemmar

*En härlig
vår och sommar 2016*

