



# GNUN

INFORMATION



Gårdsby  
Norrvirdarna



Underrättelse-  
Nyheter

Nr 3 • 2006

OL-doktorn!

Efterlysningar!



*Englandsresan*

Tankar...

## RöstOrientering – några gobitar

Orientering förmedlar många positiva intryck även ”utanför” banan. Här är några gobitar jag vill dela med mig av från året:

- ☺ Per & Kersti-cup i år var verkligen en höjdare. Allting var verkligen positivt, från avresa, placering av TC, förläggning, till vädret och ... inte minst ... våra deltagande ungdomar. Jag lärde mig ett nytt kortspel framemot kvällen, men tyvärr blev jag inte någon president för det.
- ☺ Det var härligt att se en bild i tidningen på Värends alla deltagare i årets O-ringen i Hälsingland. Härligt där alla leende, ”strålade” in i kameran, iklädda sina nya, snygga OL-tröjor.
- ☺ De bilder som man kunde ta del av på nätet från Englandsresan såg också härliga ut. Åter igen var det trevligt att se Värends färger, nu på den engelska heden. För övrigt tilltalar mig tävlingsidén där man i en flerdagarstävling får välja bort ett etappresultat.
- ☺ Ungdomsträningarna där vi utgått från tennisstugan i Sandsbro på måndagar är också väl värda att nämnas. Många har varit intresserade av att vara med och hjälpa till. Det har varit ett riktigt ”go” på träningarna. På dessa träningar kan man också träffa ”gamla” orienterare tillsammans med sina barn eller barnbarn. Stort tack till er som, med glädje, hjälpt till och deltagit. Vad man kan nämna är den fantastiska solnedgången vid ”trollstenen”, de stora och goda blåbären i Fyllerydsskogen samt träningen i Tofta då ingen ens nämnde att det ösregnade!
- ☺ Höstens blåbärskavle i Öjaby var också en höjdare. Värends färger syntes överallt och våra ungdomar kämpade alla med bravur. Bra jobbat tjejer och killar! Vi hade roligt, syntes, åt frukt och drack saft. Vad mer kan man begära? Hört från annan klubb: -Man ser ju era ungdomar överallt, hur bär ni er åt ?
- ☺ Mapping-projektet är samarbete med Växjö OK för att rekrytera nya ungdomar. Här har Margareta, tillsammans med Ingemar, iträget jobbat mot målet att få fler ungdomar intresserade av orientering. Bra jobbat Margareta !
- ☺ Att vara med på fullmäktiges möte och uppleva Patriks och Ninas presentation av Mapping-projektet var också en hit. När vi sedan försökte dela ut information till alla i fullmäktige och fullmäktiges ordförande blev irriterad så var succén ett faktum. Roligt att ha varit med om detta live. Patrik och Nina agerade som om de aldrig hade gjort något annat. Strongt !

Det är svårt att tro något annat om orienteringens framtid när man upplevt detta! Men vi får inte glömma bort betydelsen av gemenskap, kamratskap, respekt och glädje i vår verksamhet. Förutom detta har vi våra egna upplevelser från själva orienterandet i skogen. Utgår man från detta och kryddar med våra trevliga och engagerade medlemmar så kan jag inte, på sikt, se något annat än ett vinnande koncept.

Jag är därför fortfarande övertygad om att orienteringssporten har framtiden för sig.

Så ut i skogen och upplev framtiden...

Anders Granqvist

Hej Alla

Norrvirdarna har i år bokat stora hallen i Lammhult på onsdagar mellan 18-20.

Min tanke är att ha innebandy för ungdomar.

Timme 1: 18-19 för Åk 4-5

Timme 2: 19-20 för klass 6-7

Det enda som saknas är några ledare.

Jag kan vara med ungefär varannan gång, så det behövs 1-2 stycken till.

OBS! Du behöver inte kunna mycket om innebandy - det här är på lek!

Kan/vill du ställa upp?

Hör av dig till mig snarast.

Hälsningar/

Pierre Ståhl

Mobil: 070 688 7520

Tel: +46 470 71 77 16

e-mail: [pierre.stahl@flaktwoods.com](mailto:pierre.stahl@flaktwoods.com)

---

### Värend GNs Engelsresa 4 - 13 augusti 2006

#### Dag 1 - 4/8 (kaptenens loggbok)

Idag startade avresan mot England klockan 06.00 med buss till stationen. Sedan åkte vi med tåget till Göteborg, och naturligtvis krabbade tåget. På stationen i Hestra blev det signalfel, så där stod vi i en och en halv timme, och missade flygbussen. När vi äntligen kom till Göteborg tog vi oss med taxi till flygplatsen, och vi hann äta innan planet skulle lyfta. Landade gjorde vi vid halv två (lokaltid) i Scotland på flygplats Prestwick, i närheten av Glasgow. Sen väntade en 30 mil lång resa till den lilla byn Ambleside, England. På vägen dit såg vi massor av får.

Klockan 22 anlände vi till vandrarhemmet Ambleside backpackers - the Lake district. I vårt rum fanns det 3 våningssängar och en vanlig, som Henrik la beslag på. I mitt rum bor jag med Stina i överslafen, Josefine med Ellinor i överslafen, Johan, bror min, med Jonatan i överslafen och Henrik. Rummet var ganska litet och hade en byrå, ett fönster, en dörr (ganska vanligt i England), en spegel och ett handfat. Sängarna var gammeldags bäddade utan påslakan och kudden fastsatt i lakanet, och alla utom en i vårt fattade hur man sov i dem...

#### Dag 2 - 5/8

Idag tog vi det lugnt efter resan. Vi har till exempel gått ner på "byn" tre gånger. Byn har en konstig gran, en massa affärer och ännu fler bilar. Sedan bestämde vi i vårt rum oss för att gå ut och bergsvandra. Berget var ganska högt och det tog cirka en halvtimme att gå uppför. Där uppe såg man hela Ambleside, som ligger i en dal, och jätte många får...

### Dag 3 – 6/8 1st competition

Idag var man tvungen att gå 2300 meter till starten. På väg dit frågade en engelsk fotograf om vi var från Göteborg eller Stockholm och han visste inte var Växjö låg.

Ute på banan var man tvungen att stängas med får. Banan, som var 3050 lång, låg uppe bland alla bergstoppar och emellan dem var det sankmarker. Men trots alla höjder gick det ovanligt bra för min del.

Kartan var inte speciellt färgglad. Den bestod av brunt, gult, svart och blått. Men landskapet var vackert med massa svettiga orienterare.

Målet låg inte på TC och det fanns inga duschar, det är tydligen bara i Sverige man har duschar på tävlingarna.

### Day 4 – 7th of August 2nd competition

Idag hade vi bara 1100 meter till starten och vi gick igenom en kohage. Banan idag var inte så klurig som igår och bara 3140 meter lång. Kartan liknade nästan hemma, fast den innehöll lite fler backar.

Det gick ganska bra idag fast jag hade lite småmissar.

Väl hemma gick jag och min familj ut och åt med några klubbkamrater på restaurangen och Queen Elisabeth II. Maten var god och prisvärd enligt mamma och pappa (jag är inte riktigt insatt i matkostnader).

### Day 5 – 8th of August 1:a vilodagen

Idag åkte jag, Johanna, Elle, Josse, Stina, Henrik, Jonatan, Lars-Åke, Maggan och Karl-Erik på utflykt till Liverpool. Bilen parkerade vi i Aintree och därifrån åkte vi tåg in till Liverpool station, kostnad: £1 tur och retur, det vill säga cirka 14 spänn.

Väl i Liverpool beslutade min grupp sig för att besöka den kända affärgatan Hope street. Vi gick dit och hitta restauranger. Så vi satte oss på ett staket och åt upp våra medhavda mackor. Därefter gick vi tillbaka till affärsgatorna och shoppade.

Vid klockan 18.00 hade vi bestämt träff att åka tillbaka och vi var väl hemma i Ambleside vid klockan 20.00.

### Day 6 – 9th of August 3rd competition

Idag var det ännu en tävling uppe bland bergen. Men idag var det nog lite värre backar än tidigare. Som en engelsman sa "ett felsteg kan leda till att man trillar av berget".

Sträckan till starten var cirka 1000 meter och stigningen var 190 meter, superbrant. Min banan var bara 2600 meter lång men det tog ut sig mot att man sprang uppåt till nästan varje kontroll. Men som det blåste, på väg till första kändes det som jag skulle blåsa bort. Lite senare på väg till näst sista kontrollen, så slog jag upp mitt knä. Så jag blev tvungen att halta i mål.

Kartan var som första dagen, inte särskilt färgglad.

Hemma jag vilade och åt kinesisk take away.

### Day 7 – 10th of August 2:a vilodagen

Idag tog jag lite sovmorgon och sedan åkte jag och min familj till Keswick [kestvick]. Där haltade jag runt på Cumberland Pencil museum och Cars of Stars motor museum. På pennmuseet fick man se världens längsta penna och på motormuseet fick man se många kända bilar från olika filmer bland annat Batmobilen, Mr Beans bil och Bonds Austin Martin. Hemma efter denna utflykt åt vi fish 'n' chips.

### Day 8 – 11th of August 4th competition

Idag var jag inte med och sprang, på grund av att mitt knä värker. Därför lämnar jag över tävlingskrivandet till min klubbkamrat Johanna...

Jaha, då var det alltså min tur att skriva.

Den här dagen startade den tidigaste i Varend klockan 13.12, alltså kunde vi ta det lugnt på morgonen. I banan, som var 3100 meter, var det stora höjdskillnader, 180 m, men det märktes inte så mycket som jag trott. Däremot var det ojämnt med smågropar hela tiden som bidrog till flera vrickade fötter. Det var ganska blött och vinden tog i även denna dag. Till starten var det 1500 meter med 60 meters stigning, inte så brant alltså. Efter att vi kommit hem och duschat lagades det köttfärssås med spagetti som slukades i ett nafs!

### Day 9 – 12th of August 5th competition

Idag var det ganska långt till starten. Banan var ganska kort, 2640 meter, och lätt. Det gick ganska bra att jogga fram.

Kartan en blandning av de tidigare dagarna, det fanns både skog och berg.

När vi sedan kom hem var det bara att börja packa, eftersom vi inte fick ha handbagare hem på flyget på grund av terrorförsöket tidigare i veckan.

När klockan sedan slog 21.00, åkte min familj och Johannas familj mot Glasgow. Maggan hade redan åkt då och Lars-Åke och Jonas skulle åka klockan 03.00.

### Day 10 – 13th of August resan hem

Resan till Glasgow var inte så händelserik. Vi såg ett rådjur springa över vägen, på grund av mörkret såg man inte så mycket.

Klockan 02.00 parkerade vi bilen på Avis parkering utanför flygplatsen. Sen slaggade vi bilen till klockan 05.00.

Tiden emellan 05.00 och flyget skulle gå spenderade vi på flygplatsen som hade ökat bevakningen sedan terrorförsöket. I säkerhetskontrollen blev vi tvungna att ta av oss skorna och vårt handbagage fick bara bestå av pengar, pass och nycklar i stoppat i en plastpåse.

Väl hemma i Sverige tog vi flygbussen till Göteborg och sedan tåget hem till Växjö.

Hur ska man då sammanfatta resan?

England får plus för: toalettpappret på bajamajorna (jämfört med vårt, rent ut sagt skitpapper, har det Rolls Royce klass), TC låg nästan alltid vi parkeringarna, vacker natur, fina får, god kinamat & fish 'n' chips, bra väder och fina småbutiker.

England får minus för: vattnet som smakade klor, för smala och kurviga vägar, för mycket branter och höjder, svårigheter att ibland ta sig över vägen, konstiga spolhandtag på toan (ett dörrhandtag), inga duschar på tävlingar och att målet inte låg på TC.



Summerat får England

av 5 möjliga

// Nina & Johanna Varend GN

*Tankar...*

*Ibland så tänker jag på hur roligt det  
var att vara med på Per och Kersti cup.  
Då kommer jag på att det var riktigt roligt,  
inte bara orienteringen men också det runt omkring.  
T ex att spela kort (n—er & president),  
prata och ha roligt, ja det är det som gör just  
såna här cuper så roliga så att man  
skulle vilja vara med igen.*

*David Granqvist*

### Borttappat:

Är det någon som sett min goda form? Tappade den för ca 10 år sedan i Skåne. Har sedan dess trott mig hitta den, men den har alltid lyckats gäcka mig i sista stund. Alla tips mottages tacksamt. Jag tror inte att någon annan lagt beslag på den då den är mycket individuell. Hör av er omgående till mig om ni har det minsta tips om var den kan vara. Springer runt O-ringen nästa år om jag hittar den.  
Svar till "O-roligt desperat ungdomsgubbe"

### Efterlysning:

Frånsprungen orienteringsteknik saknas. Lade den åt sidan någon stans i Hanaslövsbacken och sprang (!) troligen ifrån den där. Har inte haft den sedan dess. Snälla hör av er snabbt.  
Svar till "Blixten"

### Upphittat:

Dålig form upphittad i Skåne. Trodde den var bra, men den stinker. Nu får det vara nog, jag vill inte ha den hängande efter mig längre. Kom och hämta din dåliga form nu! Du får en frånsprungen orienteringsteknik på köpet. Hittade den i Hanaslöv, där den gått vilse.  
Svar till: "Seg som få"

### **KÖPES**

Orienteringsskor storlek 38-39 (dam).

Helst som nya (...typ felköp)!

Lena Ohlsson 0472-125 40, 070-237 31 35

## Bilorientering- Något för fot-orienterarna?



Efter att ha lufsats runt i skogen sedan barnsben och på senare år även återfallet till "brottsplatsen" dvs. bilorientering - där min motorkarriär en gång - började så är jag lite fundersam på varför inte fler fotorienterare testar Bil-O.

Nåja "karriär och karriär" men rallyåkandet på 70-80 talet tog i alla fall mesta fritiden i anspråk och då var knappast OL eller Bil-O att tänka på.

Bil-O sporten har återuppstått i länet där vi inom 3 motorklubbar i Kronoberg (Växjö-Älmhult, Ljungby) sedan några år börjat arrangera nybörjartävlingar. Vi ser att intresset så sakta växer med fler och fler startande men det som förvånar mig lite är varför inte fler OL infinner sig på startlinjen?

Några undantag finns. Gert Sällström flitigt tävlande i OL deltar också i våra Bil-O tävlingen med stor framgång. Leif Jönsson är också en gammal "skogsräv" som är med i de flesta tävlingar i länet.

Tävlingsformen borde passa alla OL:are som handsken. Det är mycket kartläsning – hela familjen kan delta - kartläsaren kan vara 9 år om målsman är förare – tävlingarna går under dagsljus (inga extraljus eller kartlampa behövs) och vi kör enbart på bra vägar. Inte sämre än de till samlingsplatserna på OL tävlingar och man kan således delta med finbilen.

Man kör i princip utan tidspress på en väl tilltagen maxtid. Försening prickbelastas inte. Ett kortare slutprov ex. på ett industriområde brukar vi ha på s.k. idealtid mest för att särskilja om man i övrigt kör prickfritt orienteringsmässigt.

Vi har en halvtimmes "utbildning" före varje tävling och vi har låga startavgift.

För de som kör hela serien och placerar sig bra i respektive klass har vi haft fina och värdefulla priser i form av presentkort mm.

Så än en gång är jag förvånad att fler inte hittar till denna trevliga orienteringsvariant!

Vi planerar att under hösten ha någon form av information om Bil-O. Kanske kan vi också ha en liten tesrunda i dagsljus för de som vill prova på. Ni som är intresserade kontakta [rolinde@telia.com](mailto:rolinde@telia.com) eller ring 0706-250025.

Ni är ju naturligtvis också att testa vid någon av de tävlingar vi har.  
Titta gärna in på siten [www.bilokronoberg.com](http://www.bilokronoberg.com).

I hopp om mer OL-are på startlinjen.

”Bil –O missionären”  
Rolf Linde

P.S. Vi kan nämna att vi på de aktiva banorna (som kör på idealtid) infört Sportident systemet som fungerar perfekt. Ingvar Johnsson har sett till att det funkar på våra

---

#### Något om vad Värend GN och Växjö OK åstadkommit rörande friskvård i skolorna FRAMTIDEN!?

Avsändare: Margareta Moqvist. mail: [gasslanda@telia.com](mailto:gasslanda@telia.com)

Kartkunskap och orientering kan ge livslångt utövande av friskvård och uteaktiviteter till en för samhället så väl som för utövaren mycket låg kostnad.

Eftersom orientering och andra aktiviteter med karta inte får särskilt stor massmedial uppmärksamhet, är ett bra och målmedvetet arbete på skolorna den bästa möjligheten att få ungdomar intresserade för kartbaserade aktiviteter.

Detta ligger väl i linje med skolans egen ambition, där läroplanen föreskriver att kartkunskap i likhet med simkunnighet är ett eget kunskapsmål. För skolundervisning i kartkunskap/orientering krävs utrustning i form av kartor, kompasser, skärmar och övningar.

Värend GN och Växjö OK bedriver sedan fem år tillbaka ett samarbete för att hjälpa skolorna introducera modern kartkunskap och orientering för eleverna på främst på Mellanstadiet i vissa Växjöskolor.

En första förutsättning är att det i skolornas närområden finns moderna kartor, lämpade för skolungdomar att lära sig grunderna i att använda karta och orientering. Det innebär att kartorna måste vara korrekta och att miljön är sådan att ungdomarna kan känna sig trygga. Vi har därför genom att låta våra ungdomar arbeta med kartritning under sommarloven framställt skolkartor de flesta skolgårdskartor vid ett 20-tal av Växjö kommuns grundskolor. Vid flertalet av dessa har ungdomarna också tagit fram övningspaket, dvs kartuppsättningar med lämpliga övningar på resp. skola.

Fler behövs tex Kartor nära skolan i Rottne, Åby.

Ett annat hjälpmedel för lärare och elever om hur modern orientering går till och lite om grunderna för hur man använder kartan har Mats Harrysson presenterat i en instruktionsfilm om Sprintorientering som vi låtit ta fram. Aktörer är såväl våra egna ungdomar som världseliten. Filmen är utdelad till de flesta skolorna.

Vi har för att göra det praktiskt för lärare och elever lagt upp ( delvis klar) en särskild hemsida [www.vaxjoskolorientering.se](http://www.vaxjoskolorientering.se) där eleverna kan lära sig lite om modern orientering och där lärarna kan ladda ner aktuella skolkartor och ( under uppbyggnad) byta idéer i en idébank.

För att stimulera och träna ungdomarna i att använda kartan har vi satsat på att arrangera aktiviteter under skoltid för skolorna.

Under läsåret 2005/2006 har Värend GN och Växjö OK bl a genomfört:

- Sprint-OL på 12 skolor med ett sammanlagt 3430 elever, vilka tillsammans tillryggalagt en distans av drygt 550 mil, vilket ungefärligen motsvarar avståndet Växjö – New York.
- Skogsäventyr på 4 skolor. Skogsäventyret är en av Svenska Orienteringsförbundet och Sveaskog framtagen skolaktivitet, där man kombinerar kartkunskap och kunskap om naturen
- 4 lärarträffar/utbildningar för att redovisa vilket kartmaterial som finns och tipsa om lämpliga övningar
- Mentor/expertstöd till lärare på 14 skolor

### **Visionen är (? Vad tycker du vi ska satsa på?).**

kontinuerlig och modern skolsatsning i hela kommunen ?

I visionen ingår att i ännu högre grad nå passiva ungdomar som nu fastnar framför TVn eller datorn. Deras grej är inte att vara fysiskt aktiva. Men många har intresse för teknik och problemlösning.

**Kartkunskap** är grunden för mycket inom den tekniken och orientering är i hög grad en teknisk sport. För Kommunfullmäktige i sept presenterades ett antal ideér med **kartan som gemensam nämnare**, Tron är att många idag passiva ?

Såväl SOFT som RF har Handslagspengar som klubber mfl kan söka.

RF prioriterar projekt som öppna dörrarna till ungdomar 13 – 20 år.

SOFT vill vitalisera, utveckla och förnya barn - och ungdomsverksamheten. Nya grepp Bli fler orienterare. Ge plats för alla utifrån vars och ens mål Lustfyllda och hälsobefrämjande aktiviteter.

### **Vad vill Varend GN ? Är det**

att hjälpa till med eller delta i och istället göra..... ( Få och ge. När jag( Margareta) en gång för ca 20 år sedan jobbade med hela orienteringsrörelsens mål och resurser, så fanns begrepp som närande och tärande medlemmar aktuella, något för 2006?)

- Medlemmarna ska kunna delta i OL – tävlingar såväl lokalt som nationellt.
- Många ta/få avgränsade uppgifter = ansvar och befogenheter
- Unga få ta ansvar och få befogenheter.
- Brett och långsiktigt samarbete med skolorna i kommunen  
Projekt med extra finansiering av samhället tex handslaget  
Mapping Växjö
- skapa trivsamt, socialt samvaro för i första hand medlemmarna

### **VAD VILL DU??**

- .....

Maila eller skicka per post vad Du vill... till Nina eller Johanna adress: GNUN

Att. Nina Sandrell, Åkervägen 25, 352 49 Växjö

Eller

Att. Johanna Falk, Fröjdansås, 360 30 Lammhult

Efterfrågan blev för stor och vi bestämde oss för att leta upp den gamle mannen. Vi fann honom i en stuga i Lappland. Efter att vi dammat av honom och putsat upp honom lite, ställde honom mitt i hetluften.

Han ser mycket fram emot alla era frågor och funderingar och han ska försöka svara på alla.

Här kommer den efterlängtdade, OL-Doktorn!

Hej OL- Doktorn.

Vid sista tävlingen i Alvesta kom jag snett hela tiden...

Det slutade med att jag passerade ett Opasserbart kärr, 2 meter höga ormbunkar ( har växthuseffekten redan drabbat de Småländska skogarna? ) samt ett tätskogsområde som för övrigt borde förbjudas i den svenska skogsnäringen...

Mina frågor är:

1) Min ena hälsena är dålig. Kan det innebära att jag tar längre steg med ena benet och på det sättet efter hand hamnar ur kurs?

2) Finns det någon kurs för oss som ofta hamnar snett ?

Kursen "Off course" har jag redan provat utan framgång.

3) Varför känns 100 meter i skogen betydligt längre än i verkligheten?(om doktorn förstår vad jag menar.)

4) Har jag blivit drabbad av "oral garvanism" (dvs en form av bajshumor). Jag förstår att det inte har med saken att göra men när jag ändå konsulterar doktorn är jag tacksam för svar.

"Undrande snedspringare"

Bäste herr Undrande snedspringare.

Ditt problem är en vanligt förekommande fråga i dessa kretsar.

Det finns inget i "orientering sväg" som man kan förbättra, dock har det kommit ett nytt revolutionerande medicinskt ingrepp som går ut på att man varje morgon och kväll smörjer in baksidan av benet med en salva gjort på *Uranium* (på ren svenska Uran). Detta ger en lätt muterande effekt. Detta kan dock ge vissa bieffekter. I en del fall har ett tredje öga uppkommit det insmörjda området, i vissa fall även ökad behåring. Men detta hindrar ju inte en rutinerad orienterare som du. Detta kan istället hjälpa dig i ditt sökande efter nya kontroller.

Detta är mitt råd på fråga ett.

Börja med att kolla i affärer, ät en god bit mat, ha en allmänt trevlig dag.

Sedan börjar träningen.

Ge dig ut i den jäkligaste bushen du kan hitta på hemmaplan ("Gudrun" har gjort träningsområdet ännu större och bättre)

Rikta sedan in dig på en punkt i terrängen, 50 meter ifrån dig, och gå mot den. Det svåra är nu att du ej får vika från kursen, inte för några stenar, granar eller stup. Om du sedan missar punkten går du genast tillbaka till stället du började på och börja om från början. Efter hand ökar du avståndet med 10 meter och snart är du en stjärna på "kurser."

Detta mitt råd på fråga två.

Bäste Herr Undrande snedspringare. Har du någonsin varit med om en skog med underlag av asfalt eller grus? Inte jag heller.

Har du aldrig känt skillnaden mellan en slät stig med vacker natur och sumpmarken när det iskalla vattnet tränger in mellan tårna? Om inte, har du något att se fram emot.

Speciellt när vattnet forsar ner från skyn och marken under dig sakta flyter iväg. Hur korna glatt hoppar efter dig och ägaren står bredvid och ropar "Spring för helvete, dé e tjurar!". När myrorna sakta kryper på dig och in i varje skrymsle och håla och sakta äter upp dig inifrån. Det är då orienteringen är som bäst.

Vi människor var från början byggda att springa i denna terräng men vi har sakta förslöats av... månens bana över himlavalvet. Det finns dock en liten grupp kvar som fortfarande klarar denna terräng än, orienterarna, fast även vi har drabbats av månens åverkan.

Jag är ledsen, men eftersom jag under en lång tid varit... på semester, förstår jag inte riktigt din fjärde fråga. Snälla skicka den mer utförligt ställd till mig så ska jag försöka svara på den så fort jag kan.

Det var allt för denna gång, för OL-doktorn finns inte ett problem som är för litet för att lösas.

Han nås via sin mailadress: [ol-doktorn@hotmail.com](mailto:ol-doktorn@hotmail.com)

**Enkel**

		1				8	9	
	2	7			9		5	
		4		8	2			
	6		9	2		1	4	
				5				
	9	8		6	1		3	
			2	1		4		
	1		7			3	6	
	7	9				2		

**Enkel**

6			1		8	2		3
	2			4			9	
8		3			5	4		
5		4	6		7			9
	3						5	
7			8		3	1		2
		1	7			9		6
	8			3			2	
3		2	9		4			5

**Medel**

4							2	
8			7		9			
	1	6	3					
5		9					1	
3	7	4	2		1	5	8	6
	8					7		9
					7	6	3	
			8		5			4
	9							7

**Svår**

2			8	1			4	6
			6			1		
1		7					2	
						2	6	1
	2		9		3		5	
6	5	4						
	1					6		4
		3			6			
4	8			7	9			5

Vi på redaktionen har lite snålt med material nu så vi efterlyser det och blir jätteglada för allt, från pyssel och recept till all sorts information.

Skicka ditt/dina bidrag till:

Nina Sandrell

Johanna Falk

## **Gårdsby IK har skaffat sig en klubbstuga (Hyr)**

Den kallas i dag Tennisstugan. Inget bra namn för oss.

Kom med förslag på ett passande namn till Nina eller Lars-Åke

## Aktiviteter under hösten

Måndagar	18,00		Löpträning	Tennisstugan
Tisdagar	18,00		Löpträning	Badet
Onsdagar	19,00		Innebandy	Lammhult idrottshall
Fredagar	18,30		Gymnastik	Sandsbro skola
Måndag	6/11	18,30	Klubbmöte OKN	Gula paviljongen
Söndag	19/11	18,00	Klubbmöte GIK	Tennisstugan
Tisdag	19/12	18,00	Styrelsemöte VGN	Tennisstugan
Lördag	10/2	18,00	Årsfest	Inbjudan kommer
Onsdag	14/2	19,00	Årsmöte VGN	Tennisstugan
Lördag	6/1		Manusstopp GNUN	
Lördag	3/1		Manusstopp GNUN	

## SKIDLÄGER

10-17/12 Idre 16 platser i 2 stugor.

Självkostnad för ungdomar billigare.

Alla välkomna Först till kvarn.

Anmälan till Göran Persson 0472-260445 snarast.

4-7/1 Orsa Grönklint 20 platser på vandrarhemmet.

För OKN medlemmar betalar OKN boendet.

Alla välkomna Först till kvarn.

Anmälan till Patrick Kullengård 0472-260009.

## O-Ringen 2006 Mjölby

Anmälan sker via O-Ringens hemsida

<http://www.oringen.com/t27.aspx?p=111293>.

Ni svarar själva för anmälan och betalning.

Startavgifter som klubben svarar för dras från era avgifter för ej start vid årets slut 2007. Första stopp för anmälan är 1/11.

För ni som inte har tillgång till Internet kan kontakta Lars-Åke 0470-15297.



## *INNEBANDY!*

Norrvirdarna har även i höst hyrt Lammhults idrottshall  
en kväll i veckan.

Alla som går i klass 6-7 är välkomna.

Vi spelar för att ha kul, inte för att tävla och vinna.

Kostnaden för träningen = medlemsavgiften i Norrvirdarna.

Vi spelar i första hand innebandy ( ta med klubba och gympaskor).

Från och med 8 november ( vecka 45) har vi hyrt följande tid:

**Onsdagar kl. 19.00-20.00                      Årskurs 6-7,**

Kontakt: Pierre Ståhl 070 688 7520

OBS! tiden

Vi har ytterligare en timme på onsdagar kl.18-19. Om någon anmäler sig som ledare så kör vi innebandy för åk 4-5 då Har du annat förslag på aktivitet kan det också gå bra. Hör av er!

## **VÄLKOMNA!**

### **Kallelse till höstmöte**

Gula paviljongen   måndagen 6 november kl 18,30

Ärende OK Norrvirdarna Varend GN

*"Norrvirdarnas styrelse föreslår att vi nästa år återgår till den organisation vi hade tom 2005:*

*All orientering ska ske i Varend GN.*

*Den framtida inriktningen ska vara att avveckla Norrvirdarna och Gårdsby och att flytta all verksamhet i dessa klubbar till Varend GN."*