

Augusti 2010



ÅLSVÄNGEN

Allt du behöver för att följa Alfta-Ösa OK:s framfart i skogarna!

AÖOK i Tyrolen

Den 25 juni flög 21 glada Alfta Ösa-medlemmar söderut mot Tyrolens 6-dagars. När det tio dagar senare bar av hemåt igen var vi fortfarande glada, men de flesta nog också aningen mer slitna.

Kilometertider på under tio minuter kunde man (i alla fall jag) bara drömma om. Ett par hundra meters stigning på banorna, värme och hög höjd kändes i kroppen. Men det var väldigt roligt orientering och utsikten från TC kunde man inte klaga på!

De tre första etapperna avgjordes i Italien, därefter var det två vilodagar (varav en innehöll en klurig kvällssprint) innan tävlingarna fortsatte i de österrikiska delarna av Tyrolen.

Mest träningstid av oss alla fick nog Sasha, med rekord den fjärde etappen då han samlade ihop respektingivande 3 timmar och 25 minuter. Emma hade flera pallplaceringar under veckan, men fick tyvärr bryta sista etappen med en stukad fot. Våra elittjejer imponerade på sina riktigt tuffa banor. Josefine hade flera bra placeringar, den andra etappen blev hon till exempel tvåa, bara slagen av före detta landslagslöparen Jenny Johansson. I långklassen tampades jag och Lina. Jämnhet är helt klart inte vår starka sida, vi blandade friskt etappsegrar med riktiga bottenapp... En som däremot var både jämn och snabb var Felix, han vann till slut klassen Beginners med en halvtimme! Min gamle far slutade tvåa i H50 efter en etappseger.

När vi inte tävlade fanns det ingen anledning att sitta och rulla tummarna i lägenheterna. Man kunde till exempel besöka vackra vattenfall och imponerande alper, eller varför inte en mindre vacker men ändå intressant man som legat 5300 år i en glaciär? Många passade också på att titta in till Innsbruck när vi var i Österrike. Sedan får vi inte glömma Linas och mitt äventyr med glidskärmsflygning, det är något jag verkligen kan rekommendera!

Sammanlagt hade tävlingarna ungefär 1500 deltagare, varav mer än en femtedel svenskar. Vi från Alfta Ösa OK (eller närstående) var: Anna-Lena, Lasse, Josefine, Sofia T, Sofia B, Linus, Anders, Bettan, Maria, Ylva E, Marianne, Thomas, Lina, Emma, Sasha, Marita, Urban, Stefan H, Lillemor, Peter och Felix.

Ylva Ericson



ALFTA-ÖSA OK:

www.alfta-osa.se

Ordförande: Karl-Erik Jonsson
0271-55373 070-3799340

Anmälningar: Marianne Ericson
0271-12181
ericson.marianne@telia.com

Nästa manusstopp: 3 september
Medlemsregister: Marianne Ericson 0271-12181

ÅLSVÄNGENREDAKTIONEN:

Åsa Kindlundh
Långgatan 75, 822 31 Alfta
0271-55645 073-8190359
asakindlundh@hotmail.com

Ålsvängen på hemsidan.

Om du inte behöver Ålsvängen
hemskickad i pappersformat,
så vill vi gärna veta det.



Kom ihåg att bevaka
hemsidan!

www.alfta-osa.se

AUGUSTI 2010

V 32	
9 Mån	Edsbyns 4-dagars E1
10 Tis	Sörklubbs 10 IFK Bergvik
11 Ons	Edsbyns 4-dagars E2 Sommarfika Nabbastugan 18.30 – 20.30
12 Tor	
13 Fre	Edsbyns 4-dagars E3 NM sprint Sundsvalls OK
14 Lör	NM medel Timrå SOK
15 Sön	Edsbyns 4-dagars E4 NM lång Timrå SOK Bjursås OK
V 33	
16 Mån	
17 Tis	
18 Ons	Storviks natt
19 Tor	Sörklubbs 11 AÖOK Stenatjärnarna
20 Fre	
21 Lör	Ockelbo OK
22 Sön	Smedjebackens OK
V 34	
23 Mån	
24 Tis	Sörklubbs 12 final Rehns BK
25 Ons	
26 Tor	
27 Fre	USM sprint Nolaskogsarna/Sidensjö Järbo OK
28 Lör	USM lång Nolaskogsarna/Sidensjö SM lång kval SK Örnen / OK Tyr
29 Sön	OK Kåre Falun Distriktsstafett (USM) SM lång final SK Örnen / OK Tyr
V 35	
30 Mån	
31 Tis	
1 Ons	
2 Tor	
3 Fre	SM medel kval Umeå OK Veteran RM medel OK Skogsfalken Storviks IF
4 Lör	SM medel final Umeå OK
5 Sön	Veteran RM lång OK Skogsfalken SM stafett Umeå OK

**SKOGS
KUL**

Skogskul kör igång i september.

Ungdomar, föräldrar och medhjälpare - ligg i startgroparna och håll utkik efter meddelande från ledarna!



Surströmmingskivan

Surströmmingskivan i Alfta är världens största surströmmingsfest inomhus.

Den 21 augusti kl. 18.00 går den av stapeln för 33:e gången i Alfta Ishall.

21 aug. kl. 18.00 - 01.00

Biljettpris: 220 kr

**Underhållning av P-O Bertilsson
och Anders Ringgård.**

Dans till: Martinez

Dansotek i pausen: JMJ

Ca 1200 personer kommer att finnas på plats för att avnjuta Norrlands delikatess.

Nu finns även korv för er som inte gillar surströmming. Ta med dig vännerna el. kollegorna till en helkväll med surströmming, allsång och dans.

**Lösa biljetter går att köpa på OKQ8 i Alfta, fr o m 10 augusti. Först till kvarn!
För mer info: 0271-559 18**

Hälsningar

Alfta GIF Hockey / Alfta Lions / Alfta Ösa OK

Spring DM-tävlingar!

Fredag 10/9 Natt Växbo, Rehns BK

Söndag 12/9 Lång Häsbo, Alfta-Ösa OK

Söndag 19/9 Stafett Kungsberget, OK Hammaren

Anmäl dig genom Eventor via hemsidan eller hör av dig till Marianne Ericson 12181

Till stafetten anmäl du intresse på hemsidan eller till Marianne.

Det finns även öppna banor!

