



Botnia pressen

OK Botnias klubbtidning 1999



METSÄLIITTO
Ett internationellt skogsindustrieföretag
med finländska ägare!

**KRONOBY
ANDELSBANKEN**
Din bank genom livet

**Försäkringsbolaget
Svensk-Finland**

LOKAL-HEM LOKAL-FARM LOKAL-KASKO
Valbara skyddsnivåer och självrisker - Bonus upp till 20 %
KARLEBYNEJDENS FÄRSÄKRINGSFÖRENING
Försäkra i nejdens eget försäkringsföretag

FSOM 1999 20.8 - 22.8

Finlandssvenska orienteringsförbunds mästerskapstävlingar i Kronoby.
20.8 kortdistans i Hästö, 21-22.8 normaldistans och budkavle vid Seljes.



2

Botnia pressen

Ordförandes ruta



Hej alla läsare !

OK Botnias informationstidning sommaren 1999 har NI i Er hand. Med denna tidning försöker Vi sprida information om orientering i Karlebynejden. Tidningen är samtidigt ett informationsblad inför Finlands Svenska Orienteringsförbundsmästerskap som arrangeras av OK Botnia under hösten, 20-22 augusti. OK Botnias 6:te verksamhetsår präglas av många arrangemang; Lumi Toukola genomfördes tillsammans med GIF under vintern och nu står FSOM i tur.

OK Botnia bildades för att orienterarna skulle få en stark orienteringsförening i norra svenska Österbotten. Verksamhetsområde är Karlebynejden och föreningen registrerades i Kronoby. Under de första åren var det ett nära samarbete (ekonomiskt och idrottsligt) med GIF, Kronan och Myran. Emedan det fanns krafter som ville återgå till det gamla sade

IK Kronan upp samarbets avtalet. Efter detta fortsatte OK Botnia sin verksamhet och strävar till ett brett samarbete i fortsättningen med alla grannföreningar. Min önskan är att ett verkligt samarbete för de **aktivas bästa** ännu kunde genomföras, så att stor del av de aktiva kunde tävla i samma förening. Det bör även poängteras att de gamla föreningarna kunde fortsätta, men huvuddelen av verksamheten skulle ske inom en förening.

OK Botnia har under sina verksamhetsår varit den klart framgångsrikast föreningen i norra delen av Österbotten med många FM-medaljörer och FSO mästare.

Till sist vill jag tacka alla firmor, aktiva, föräldrar och andra supportrar som givit sitt bidrag för orienteringssporten och OK Botnia.

En kontrollrik sommar, utan bommar, med Torsdagsbommar och mycket annat önskar Harald

Plock ur föreningens idrottsliga verksamhet

Några gånger varje sommar samlas alla hurtiga OK Botnia orienterare till måsafotbollsplanen invid Åsbackavägen. Humöret och pulsen är båda på topp, mossan är blöt och ibland hörs ett plopp!

Under vinterhalvåret svettas vi i Kronoby idrottshall varje måndag. På programmet står bl.a. utelänk, cirkelträning, styrketräning och innebandy. Medlemmar i åldern 10-60 år har deltagit, vilket har väckt be(för)undran hos några andra idrottsutövare.

Från slutet av april till början av september deltar vi i torsdagsbommen som ordnas runtom i nejden. OK Botnia ordnar också specialträningar 1-2 gånger i veckan.

Om de flesta träningar meddelas i Öb:s förenings-spalt eller i vårt interna infoblad. Infobladet är nytt för i år och skickas ut varannan månad till alla medlemmar. Om du av någon anledning inte får bladet, ta kontakt tel. 8229112.

Veckosluten är för många del reserverade för tävlingar. Orienterings-tävlingar är inte enbart till för dem som orienterat länge. Det finns t.ex. en H- och en D- klass för vuxna som inte vill orientera långt och svårt. För de yngsta finns klasserna H och D 10RR, där alla som deltagit i våra nybörjarorienteringar kan delta. Ett band fungerar som bana i skogen och barnet hittar rätt.



Eva Lillhonga



André Forsström och en gästande spelare från Sverige kämpar om bollen



Träning vid Kronoby Idrottshall



Ungdomar och barn på orienterinsläger



Vinnarfest, O-ringen 1997 i Umeå

Tidningens redaktion



André
Nedervetil-
korrespondent



Kim
layout



Stefan
expert-kommentator



Sara
dagistant



Barbro
kordinator



Linda
junior chef



Heidi
instruktör

Botnia pressen

Informationstidning utgiven av orienterings-föreningen OK Botnia. Tidningen är tryckt vid Osterbottningens tryckeri.

Upplagens storlek: 4500
På pärmbilden: Monika Lövsund, Malin Slotte, Jani Koistila



Orienteringen i Nedervetil

Orienteringen är en sport som sakta men säkert håller på att få allt starkare fotfäste i Nedervetil. Under 1980-talet var det bl.a. Nisse Lindskog, Eero Pulkkinen och Pauli Kangas som fungerade som pionjärer. Som ni säkert vet är det Jukola-kaveln som många orienterare drömmer om, och 1987 fick några av Myraniterna springa i OK Terjärvs lag. Redan följande år hade Myran ett eget lag som deltog i Jukola-kaveln i Iso-syöte.

1993 började Myran samarbeta med nybildade OK Botnia och ända sedan dess har de som även deltagit i tävlingar dragit på sig OK Botnias färggranna tröja. De som nått de största meriterna är Jonas Nyman och Kristian Åbacka, men det betyder inte att man

måste komma från Pelonejden för att kunna orientera. Jonas var 1997 med om att kamma hem FM-guld i skidororienteringsbudkavlen för herrar! Jonas säger att det är det som är den stora fördelen med att representera en större förening och säger vidare att han vet att han inte skulle ha något FM-guld utan OK Botnia. Kristian var en av de tre gossar som knep FM-guld i skidororienteringsbudkavlen för 16-åringar under den gångna vintern, vidare var han med i Botnias lag som blev femma i ungdoms-tiomila. Få se vilken gren Kristian kommer att satsa på i framtiden, han är nämligen också en mycket duktig skidåkare.

Samarbetet har skötts så att IK Myran har hand om motionsorienteringen i

Nedervetil och att de som tävlar representerar OK Botnia. Tanken är att på det sättet ge Nedervetilborna en chans att även få delta i budkavlar. En liten sport på en liten ort har alltid svårt att få ihop budkavlelag och då finns risken för att man sätter skorna på hyllan för evigt. Enligt egen uppfattning har glädjen av detta samarbete varit ömsesidigt!

Myran kommer även i år att ha egna träningar (se sid, eller ring åt André och fråga). Där finns vanligtvis tre olika banor, en på ca 5-6 km en på ca 2,5-3 km och en kort och enkel bana för nybörjare. I år skall vi pröva på några nyheter, en byakamp mot Terjärvborna vid Langbacka tisdagen den 8 juni, samt en liten stafett vid Klockarbacken söndagen den 11 juli. I fjol



Första gången Myran hade ett helt eget lag i Jukola, året 1990 i Juva. Jonas, Rolli, Eero Ove, Nisse, Pauli, Pelle.

var det ca 50 personer som besökte Myrans träningar. I år hoppas vi att det skall bli ännu flera, ni skall alla komma och pröva på det hela, det kan ju inte vara så dåligt att det inte skulle gå att sluta om man inte gillar sporten.

Höjdpunkten för inkommande sommar blir FSOM (finlandssvenska orienteringsmästerskapen) vid Seljes 21-22 augusti. Om ni inte förr bekantat er med sporten så skall ni komma till Seljes då, där får ni se massor av

orienterare och har man tur kan man få se en eller annan världsstjärna! Jag hälsar alla välkomna till IK Myrans träningar och till Seljes!

André Forsström ordf. i IK Myrans OL-sektion

IK Myran Orientering 1999

IK Myrans träningar:

Ti 22.6 kl. 17-19	Viitavesi	André & Anette, Heidi G.
Ti 29.6 kl. 17-19	Sandbacka	Martin, Elisabeth&C-E
Sö 11.7 kl. 14-16	Klockarbacka, lekpark	Sven-Olof, Matts N. Stafett
Ti 20.7 kl. 17-19	Grästenen (åsen)	Dan & Carina, Joakim H.
Ti 3.8. kl. 17-19	Emet, Paviljongen	Fam. Pulkkinen, Kurt N.
Ti 17.8. kl. 17-19	Prästgården	Pauli & Petri K., Anders St.
Ti 31.8 kl. 17-19	Riippa	Pelle, Lotta, Simo R.

Det finns tre olika banor. A-banan är 5-6 km, B-banan är ca 3 km och C-banan är 1-1,5 km och den är anpassad för nybörjare.

Kartavgiften för vuxna är 10 mk. Om någon ordnas gemensam transport från skidstugan till varje träning. LÅS förenings-spalten i ÖB!

Stafett = En lekfull stafett ordnas vid

Klockarbackens lekpark söndagen den 11.7. Varje lag består av tre medlemmar, ni kan bilda familjelag, byalag eller välja vem ni vill springa med. Första sträckan är ca 1,5 km, andra sträckan ca 2,5 km och den sista 4-5 km lång. Om ni inte på förhand är med i något lag skall ni ändå komma med, vi lyckas säkert placera in er i något lag. Ryck i era kompisar och så syns vi vid Klockarbacken.

Andra träningar som hålls i närterrängen:

Må 5.7.	Maanantairastit Äivo
To 29.7.	Torsdagsbommen Pelo
Må 6.9.	Maanantairastit Äivo

Två österbottniska gossar var på orienteringsläger i mellersta Finland. Det var en varm dag och de bestämde sig för att doppa fötterna i sjön. Då kom en från Jyväskylä fram till dem och frågade, ahaa oletteko tekin leirillä? Gossarna funderade en stund, och snart svarade den ena: "Int heiter he leiri he heiter RAPAN"!

Varför orientera ?

Föräldrarnas inställning spelar en viktig roll då det gäller ett barns intressen. Vad föräldrarna inte alltid tänker på är att det fritidsintresse som barnet har, fostrar det på många olika sätt. Som förälder vore det viktigt att tänka på hur en idrottsgren fostrar barnet innan man leder in, eller leder bort, barnets intresse för någon idrott.

Orientering fostrar barn, och vuxna, på miljontals (?) sätt. Den som kan orientera känner sig trygg i olika omgivningar. Man vet att man hittar rätt, i skogen bakom huset, i Saarijärvi-skogarna, i Jakobstad och i New York, ja överallt, ibland behöver man dock ha en karta tillhands. Orienteringsförmåga bidrar därför till ökat självförtroende och ansvarstagande.

Då man utövar orientering som tävlingsidrott vill man komma genom banan på så kort tid som möjligt. Hjärnan måste därför göra många viktiga, snabba

beslut under färden. Detta gör att förmågan att se olika alternativa lösningar och det logiska tänkandet utvecklas. Orientering kräver att man koncentrerar sig på det man gör, därför förbättras förmågan ju mera man orienterar.

Orientering är en individuell idrottsgren vilket gör att man inte samspelar med jämnåriga på samma sätt som i en lagsport. Orientering fostrar utövarerna att klara sig själv på egen hand, vilket också är viktigt. I individuella grenar behöver man inte heller ha känslan av otillräcklighet för att man inte ryms med i laget som får spela matcher.

Orientering är en familjesport där alla som vill kan delta. Man behöver inte vara i tip-top-trim och klä sig i senaste mode för att vara med. Man kan gå igenom en orienteringsbana på tävling om man vill det och ingen ser ner på dig för det. Någon annan som haft för bråttom har kanske bommat en halv timme istället och du blir inte sist

i resultaten fastän du trodde det.

Man kan hålla på med sporten i hela sitt liv och på det sättet lära känna en hel del olika människor i olika åldrar. Orienterare är vanligen i åldern 6-106 år gamla. Som en följd av orienterings-intresset lär man sig också mycket lokalgeografi och om Finlands naturgeografi, allmänbildning i allra högsta grad alltså!

Viktig är att både barn och vuxna börjar orientera på lätta banor i trygg terräng, annars finns det risk för att man inte får uppleva den underbara känslan av att hitta rätt!

Skribenten Heidi Grannabba, 22 år från Karleby, studerar pedagogik för fjärde året. Hon har orienterat sedan 7-årsåldern och tänker hålla på länge ännu. Skidåkning, skidorientering, friidrott, terränglöpning och fotboll är andra trevliga grenar som hon provat på under åren.

3000 m²

Undomarnas

källaren

Barnens

II-våningen

Vi betjänar:
Må - To 9-18
Fr 9-19
Lö 9-14

MODE PÅ GÅGATAN

DAM - HERR - HEMTEXTIL

ÅSTRÖM

Storgatan 13 Karleby - Tel. 06-8318555

Hänt vid Jukola-växlingsplanck kl. 00.34. Glen Tast skall ut på andra etappen och har redan väntat en timme på att startmannen Gustav Grannabba skall dyka upp. Äntligen kommer Gusta, lagets placering är 1104 och etapptiden 2h 45min. -Tu kom ju foort, ja ha int hinda ta bort överdragskläda ännu, hälsar Glen lugnt.

Urheiluaitta Oy
Sportmagasin Ab
Tehtaankatu 4 - Fabriksgatan 4
8312859



KRONOS
Lant- och skogsbruksmaskiner
Maa- ja metsätalousteknologia

OY WIKAR AB
68500 KRONOBY
Tel / Puh 8232300



Ingenjörbyrå Tast
Special betongelement
Tel. 864 8288 - Fax 864 8224

Vi bygger
bl.a. bostäder, offentliga byggnader
och industrihallar

TAG KONTAKT
Forssström
Karleby, Åströmsgränd - Tel. 8232200

**När Du söker nejdens bästa leverantör
av träbaserat byggnadsmaterial,**

**VÄND DEJ TILL
Ab PÅRAS Oy**

**Torgarev. 3 Kronoby tel. 834 5388
Bottenviksv. 33 Jakobstad tel. 723 1362**

**Viitavesi Metall Ab
Jim Tast**
Tel. 864 8288, 049 660 053
Fax 8649 462

ELBRANCHENS ETTA
TEKNO 06-832 4800
Tervahovintie 2-4

- INSTALLATIONER
- SERVICE
- PLANERING
- FÖRSÄLJNING

Ol-veckor - semesterveckor med aktivitet

Orienteringsveckorna har befäst sin position som semesterveckor för såväl motions- som tävlingsorienterare i de flesta länderna i Västeuropa. Bland de utomnordiska ol-veckorna är de mest kända arrangörsländerna av flerdagartävlingar bl.a. Schweiz, Österrike, Frankrike samt Skottland.

Sverige och O-ringen är störst!

Antalet tävlingsdagar varierar normalt från 3-5 st och deltagarantalet från ca 3000- 18 000. Största antalet deltagare hittas i svenska O-ringen där deltagarantalet har varit uppe i närmare 20 000 st i slutet av 80-talet mot ca 15 000 de senaste åren. I Finland arrangeras två orienteringsveckor, Kainuun Rastiviikko och FIN 5 , vilka normalt samlar 3000 - 4000 deltagare. Kainuun R-V arrangeras i år för 33:e gången och var ännu på 80-talet en 3-dagartävling medan den de senaste åren körts som en 4-dagartävling med en vilodag mellan varje tävlingsdag. FIN 5 är som namnet förtäljer en 5-dagartävling där man i år har torsdagen som vilodag och i år körs 2 deltävlingar som kortdistansetapper.

FIN 5 hade premiär 1984 i Syd- Österbotten, Kauhajoki, och den veckan fastnade säkert i de flestas minne som den våtaste i FIN 5:s historia med sura tält och sovsäckar och våta kläder hela veckan. Själv minns jag den sista etappen då de flesta banor korsade en bäck som normalt hade ca 1 m bred vattenfåra i botten men veckans ihållande regn hade fyllt den till en 7-8 m bred liten å med endast ett fåtal vägtrummor rätt långt ifrån de tävlandes rutter. Jag

hade turen att råka på ett grundare ställe där jag passerade över bäcken där vattnet nådde mig under armarna, medan ett par andra orienterare tog sats och försökte sig på samma sak ett 50-tal meter ifrån mig - de försvann efter ett par kliv i vattnet för några sekunder helt under vattenytan innan de kom tillbaka med huvudet ovan vattenytan och crawlade nådde andra sidan.

Bland de episoder som etsat sig in i mitt minne från O-ringenveckorna må nämnas Söderhamn -81 , tidsperioden innan klubbblotningen och "bussningen" från C-orten utveckelsats till vad de är i dag.Så gott som varje tävlingsdag kunde se ut enligt följande:

- 4.30 väckning på morgonen med grötkok och morgonmål utanför tältet.
- 5.30 avfärd med bil ca 60-70 km .
- ca 6.30 ankomst till P-platsen - 2 km promenad till TC.
- 7.30. Första från familjen iväg till startplats 2-4 km .
- 12.00 Sista från familjen till start.
- 13.30 Sista från familjen i mål och till tvätten
- 14.30 Från TC till P-platsen.
- 15.00 - 17.30 Bilfärd till TC. i trafikstockningar och bilköer
- 17.30 -21.00 Mat och byke av ol-kläderna, inhandlande av mat och ev. andra förmödenheter för följande dag innan det var dags att inta vägrätt läge till nästa morgons tidiga väckning.

Inte att undra på att de yngre familjemedlemmarna kunde vara lite griniga i slutet av veckan.

1983 startade bussningen från C-orten ut till etapperna, något som avsevärt förbättrade trafikförhållandena för både orienterare och ortsbefolkning i närheten av C-ort och TC med betydligt kortare väntetider till och från dagsetapperna. Klubbblotningen gav samtidigt mera samvaro för klubbmedlemmarna i och



När någon vinner i föreningen blir det en liten fest.

med att samtligas starter sker inom ca 1 ½ timme.

Aktiviteter vid O-ringen

Kvällstimman är fyllda med olika evenemang på C-orten där det brukar bjudas på uppvisningar av olika kulturella grupper s.s orkestrar, dans- och teatergrupper för både äldre och yngre. För den som ännu är hägad att mjuka upp musklerna med mögandans brukar tillfällen anordnas t.o.m. på C-orten.

Småland med Anders-torp motorarena som C-ort är den ort som säkert fastnat i många ungas och motorintresserades minne med sina kvällsprogram där man i kvällssolen på läktaren fick njuta av äkta indian- och cowboyshow med artister från närbelägna High Chapparal. Krutröken hängde tät över läktaren då en diligens med extremt värdefulla personer som last i bästa Vildä Västernstil överfölls av en hop indianer och tappert försvarades av diligensförarna. Efter många "äkta" träffar och vådliga fall från galopperande hästar var indianerna satta ur spel och den värdefulla lasten som bestod av dam- och herr elitklassernas ledarduo kunde oskadade kliva ut ur diligensen.

Följande kväll bjöds publiken på varmansrally med de bästa svenska rallycrossstjärnorna vid ratten. Det var fartfyllda kurvtagningar med "stängande" bilar och ännu mera plåtbucklor i de redan före starten skamfilade bilarna. Flera "vådliga" vurpor som särskilt den yngre publiken diggade bjöds det på i över en timmes tid.

En av de mest populära tillställningar under O-ringen är utan tvekan prisutdelningen för dagens etappsegrare som samlar tusentals åskådare av vilka de flesta kommer för att hylla sina VINNARE d.v.s. egna klubbens medlem(-mar). Etappsegrarna är så gott som 100%-igt utsmyckade med lager- och blomsterkransar av alla möjliga tillgängliga växter som finns att tillgå i närheten av C-orten och

fantasin tycks inte ha någon gräns då det gäller att hitta på tilläggsutsmyckning på både etappvinnaren och hans klubbmaskot.

Linda S både etapp- och totalsegrare

1997 i Umeå fick också OK Botnia sin första etappvinnare genom Linda Sundqvist i D13 och det var utan tvekan en upplevelse för en 13-åring att få ställa sig på scenen bland 120 övriga etappvinnare och ännu bli intervjuad av TV-kändisen Staffan Ling som så småningom kunde placera in Kronoby i Österbottenregionen - han kände endast till "Kallajokki" på denna sida av Kvarken. Linda avslutade sedan O-ringen med att från tredje plats ta sig upp till totalseger.



Linda Sundqvist segrare i D13, O-ringen 1997 Umeå

DU som ännu inte deltagit i någon orienteringsvecka eller ännu funderar på att göra det. - Ta kontakt med din klubb, eller om du ännu inte tillhör nån klubb, kontakta någon klubb i nejden - de hjälper säkert till med anmälningar och god råd. Ol-veckorna har klasser och lämpliga banor för alla kategorier, både nybörjare och elitlöpare från åldersklasser under 10 år ända upp till 80 år.

*Ha en bra sommar!
Stig Sundqvist*

Hänt på O-ringen i Sverige. I skogen kryllar det av folk. För varje halv kilometer hörs någon fråga högt med rikssvensk betoning:
-Hej du där, vart é vi nånstans???
Finlandssvensken som är språkbegåvad men som inte har tid att hjälpa alla yrbollar, svarar i förbifarten:
-Mitä sinä sanoitkaan???
Svensken ser oförstående ut och yrar vidare.



Orienterarmamman

Orientering betraktas av de flesta som en familjesport. Det finns familjer där alla är lika ivriga att kuta runt i skogen men i de flesta orienterar-familjer är kanske ändå mamman den som ägnar sig minst åt själva sporten. Detta betyder ingalunda att man behöver känna sig utanför eller överflödig i sammanhanget för det finns både uppgifter och gemenskap som mammorna kan vara med och dela om intresse finns.

Hur kan då en orienterarmammans vecka se ut under sommarhalvåret?

Jo, på torsdagarna är det Torsdagsbommen som gäller. Familjens yngsta, går den kortaste banan, ibland ensam och ibland följer mamma med. Mamma har inte orienterat annat än på t-bommens korta banor, men hon upplever att hon kan vissa grunder. Hon följer med när minstingen behöver stöd och har märkt att eftersnacket med sonen är mera givande då hon själv varit med. Detta att delta, låt vara att det är fråga om de enklaste banorna tillsammans med barnet, har gett en grundfärdighet som är bra att kunna i olika sammanhang i livet. Att kunna hitta i skog och mark genom att avläsa naturen på orienterarsätt. Dessutom ger tillfället en gemensam upplevelse åt förälder och barn, något som det inte är så självklart att man får i dagens samhälle.

På söndagen är det tävling

Mamma som inte behöver koncentrera sig på att göra ett bra lopp i skogen ser fram emot att få uppleva ett stycke vacker natur under dagen. På o-resor såväl i hemlandet som utomlands tycker hon att hon fått en förmån att lära känna trakten man besökt på ett helt annat sätt än vid vanligt resande. Som resenär i allmänhet är det kanske främst städer som drar, men som orienterare blir man lika bekant med såväl städer som landsbygd.

Det är tidig väckning för alla denna söndag, men i synnerhet för mamma som vill låta de tävlande sova optimalt. Hon gör i ordning frukost och matsäck att ta med till tävlingen. Det blir dyrt för en hel familj att varje gång det är tävling äta ute eller äta sig mätta på grillkorv vid tävlingsplatserna. Därför har hon smörgåsar, frukt och något att dricka med åt allihopa.

Framme på tävlingsplatsen har mamma en viktig uppgift att hålla i tömmarna åt den yngsta. Han bör få leka med jämnåriga som han träffar, men samtidigt måste hon påminna honom så att han byter kläder i tid. Sedan följer hon honom till startplatsen ca 800 m från tävlingscentralen.

Eftersom det är lite kyligt behåller minstingen jackan på ända tills han ska starta. Jackan bär mamma sedan med sig från startplatsen till målfällan dit hon förflyttar sig medan

sonen löper sin bana. På väg bort från startplatsen slår hon sällskap med två andra mammor. De tre utbyter tankar främst kring orientering men diskuterar också planer inför sommaren i allmänhet. Orienteringsfunderingarna handlar denna gång om hur man lämpligast kunde organisera det förarbete som skall göras inom serveringen inför föreningens nationella tävling om ett par månader.

När man som mor till orienterande barn besökt orienteringstävlingar under flera år har man fått en stor mängd bekanta som man känner en speciell gemenskap med. Förenings-tillhörigheten gör naturligtvis att man mest hör ihop med dem som hör till samma förening, men kontakter med personer från andra föreningar är också något helt naturligt.

Väl framme vid tävlingscentralen ställer mammorna sig vid mål-rakan för att heja på bekanta och invänta de egna telningarna. Ibland kommer sonen före den tid mamma har uppskattat, då har det gått bra. Men den här gången drar det ut på tiden och mamma hinner bli smått orolig för vad som kan ha hänt. Efter en stunds väntan dyker sonen upp i skogsbrynet tillsammans med en annan pojke. Efter en häftig spurtstrid på upploppet berättar de för sina mammor om en grotta som de hittat i skogen. Pojkarna har varit på äventyr...

TJÄRVECKAN
30.6-07.07.1999

Onsdag 30.6
Hela veckan
Onsdag 7.7

Öppning av tjärveckan
Riktigt program
Tjärveckan avslutas med daladans
Charlie's och Lasse Eriksson

Speciellt för barnfamiljer:
djurpark och äventyrsbana
Barnvagnstävling
Tjälling för Margareta Åkesson
tel. 053-5393928, 940-5530837
Arr. Nedervestl Hantverksförening

PRISER:
Inträde till Tjällingsskolan 10 mk
Skådespelat Näver Årt 10 mk
Daladansen 7.7, Charlie's 10 mk
Kärrman kväll 5.7 10 mk
Musik- och Folkdanskväll 3.7 10 mk

Seljes
CAMPING
Reserveringar och förfrågningar:
tel 061 864 8773
Tisdag 061 864 8773
www.seljes.com/seljes

*** Spillertmytt servicehus och rökbasta * Bra simstrand * Attraktiva husvagnsplatser * Restaurang A-rättigheter * Uthyrningstugor * Laxfiske**

FAMILJEMIDSOMMAR
Midsommaraften: Midsommarafton, långbord, sill och potatis, program för hela familjen, morgondans
Midsommardagen: Ungdomsdans
Välkommen!

Bästa byggare och renoverare !

VI HAR PÅ LAGER:

- Bilsläpvagnar
- Spikar, skruvar
- Cement, kamstål, styrox
- Målfärger, penslar
- AEG- och Black&Decker elverktyg
- Bastu-ungnar
- WC-stolar, kranar

- ...

UTSTÄLLNINGAR:

- Nunna-ugnar
- Dörrar
- Badrumsinredningar

OCH MYCKET, MYCKET MERA I ETT MÅNGSIDIGT BYGGVARUHUUS

Vi ser fram emot Ert besök hos oss.
Välkomna !



Ann-Marie, Håkan, Brita, Ingvar, Kjell, Pirjo och Folke följer med en skidorienteringstävling.

Oy Avo Met Ab

Tel. (06) 864 8367, 049 137 166
Fax (06) 864 8365

STORT URVAL AV RULLSKRIDSKOR, ÖVER 40 OLIKA MODELLER



OK Botnias hemsida - <http://surf.to/okbotnia>



6

Botnia pressen

ENEMMÄN digitaalisesti XEROX PARTNER

COMPAQ tietokoneet Keskusten toimittamat

100 DC DIGITAL COPIER

DOCUMENT WorkCentre[™] All-in-One tulostin 450c

fax kopiokone

scanneri

Digitaalinen kopiokone/tulostin

Dynaaminen Sähkökopiointi

5.400,-

X-PISTE OY

Yhteystiedot: X-PISTE OY, P.O. Box 100, FIN-00010 HELSINKI, SUOMI. Puh. 09-4111 1111, Faksi 09-4111 1112, E-mail: x-piste@x-piste.fi



En rejäl matvaruaffär

Tel. (06) 823 4100



KRONOBY ELVERK
KRUUNUPYYN SÄHKÖLAITOS

Nära Kunden

KRONOBY ELVERK
Kronobyvägen 18
68500 Kronoby

öppet vardagar
kl. 8.00-16.00

Välkommen in !

Emit vad är det ???

För några år sedan började man utveckla ett stämplingssystem som skulle vara elektroniskt och kunna ge mellantider från varje kontroll. De första riktigt stora testen gjordes på tiomila i Sverige.

I början var det en hel del problem, i första hand med att få deltagarna att använda kortet som det var tänkt och i andra hand med att deltagarna inte kunde vara säkra om de stämplat (vilket ledde till konstiga diskvalificeringar).

Systemet består av att orienteraren har en plastbricka med sig i skogen. I plastbrickan finns en mottagare som avläser tiden och koden på kontrollen man stämplar på. Under brickan sätter man fast en papperslapp (som fås av arrangörerna), på vilken det kommer små hål när man stämplar. När man kommer till tävlingscentralen bör det finnas en modellkontroll och på den en stämpel som är avsedd för att kontrollera kortet. Vid starten nollar man kortet, beroende på arrangörerna endera vid förstart eller 2 -3 minuter före starten i startfällan. Start- och måltid tas som tidigare med en separat start- och målklocka. Efter målgång måste man komma ihåg att lägga kortet i en avläsare, som kollar stämplingarna. Ifall



Två emitbrickor och en stämplingenhet

stämplingen inte är godkänd tar funktionärens papperslappen som är fäst bakpå kortet. När man går ut ur målfällan ger man papperslappen åt funktionärens ifall en kontroll av målgångsordningen skulle behöva göras. Mellantiderna fås av arrangörerna enligt deras instruktioner. Arrangörerna har rätt att ta betalt för mellantidsrapporterna.

Kom ihåg !!

Kolla i tävlingsinbjudan vilket stämplingssystem som används. Skaffa dig ett stämplingskort pris 165,-. Kortet kan köpas via

föreningen eller från Suunistajan Kauppa.

Vid anmälning bör kortets nummer också uppges.

Du kan också hyra ett kort av arrangörerna eller låna av någon du känner.

Kolla alltid kortets funktion vid modellkontrollen.

Läs igenom tävlingsdirektiven och bekanta dig med start- och målgångsrutinerna.

Öva gärna stämpling med det nya kortet på OK Botnias torsdagsbommar. Där kan du få låna ett kort för ett lopp, tills du gör beslut om att köpa ett eget kort.

Kolla att du har med dig kortet när du åker hemifrån.

Arrangörerna av tävlingar har rätt att uppbära en avgift på max 20 mk i hyra/kort/tävling och max 10 mk/person för att bokföra eller ändra Emit-kortnumret efter att anmälningstiden gått ut.

I framtiden när alla har eget kort och systemet är väl inkört, skall allas kortnummer vara länkade till tävlingslicensen, vilket borde underlätta anmälningsrutinerna och minimera riskerna med felskrivningar av kortnumren.



Baby-bo(o)m i vår förening!



Som rubriken antyder har det kommit tillökning hemma hos många av våra orienterare och mera är på kommande. Bravo!

I juli -97 fick Åsa Sundqvist och Ronny Svartsjö en flicka, Carolina. Till sensommaren väntar de en ny krabat.

Carina och Thomas Sundqvist fick en tid senare under året -97 en pojke, Dennis.

Lilly och Roland Hästö har sedan augusti -98 en son med namnet Oliver.

Carina och Dan Aurén fick i början av året också

en pojke, Axel.

Ingrid Byggningsbacka och Jocke från Sverige ser fram emot tvillingar i sommar. Inkku hann just byta tillbaka till Botnias klubbdress innan glädjebudet stod klart. Välkommen alla tre!

F.d. Botnia-orienteraren, numera Domnarvets GOIF i Sverige, Marika Nylund har i mars -99 fått en pojke. Den nye fick namnet Ludvig och fadern heter Per Ek.

Jag sänder härmed de varmaste lyckönskningar till alla inblandade!! Sådär

i FSOM-tider kan nämnas att mamma-trion Åsa, Ingrid och Marika tog hem

dambudkavle-guldet i FSOM 1992.



Marika Nylund, Ingrid Byggningsbacka och Åsa Sundqvist



Karttecken

Orienteringskartan består av en hel del olika tecken som beskriver hur

terrängen ser ut. Här förklaras de vanligaste tecknen med bild och ord.

	Höjdkurva
	Kulle, liten kulle
	Grop, liten grop
	Jordsslutning, grävd grop
	Sten, stor sten
	Sjö, å
	Dike, gångbro
	Sankmark, sumskog
	Åker, hygge
	Väg, stor väg
	Stig, liten stig
	Hus, ruin

Kompassen som hjälpmedel

Kompassen är ett redskap som orienterare ibland behöver för att hålla kartan rätt. Håll kompassen vågrät i handen. Den röda delen av pilen pekar mot norr! Över hela kartan går tunna svarta pilar. De svarta pilarna skall placeras i samma riktning som kompassnålen. Kolla att pilarna pekar mot samma håll som den röda nåldelen. Pilarna på kartan pekar nu mot norr och kartan är rätt vänd.

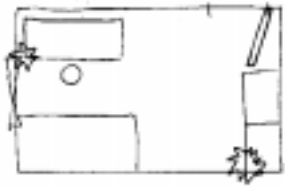
På lätta banor behöver man inte ta kompassriktning. Men för dig som kanske redan kan lite och vill friska upp minnet ges här instruktioner.

1. Placera kompassens långsida mellan det ställe där du befinner dig (eller låtsas befinna dig) och det ställe dit du vill gå.
2. Vrid kompasshuset så, att de röda delarna av linjerna eller den röda pilen i kompasshusets botten, pekar mot kartans norr.
3. Ta bort kompassen från kartan.
4. Håll kompassen vågrät i handen och vänd dig själv tills kompassnålens röda del ligger mellan de röda markeringarna i kompasshusets botten.
5. På kompassens släta del finns en pil som nu pekar i den riktning du skall gå.
6. Kolla med jämna mellanrum att du håller den riktning som kompassen visar (upprepa från 4).

Så här kan du lära dig orientera!

Med ditt barn kan du träna upp orienteringsförmågan också hemma. Ni kan tillsammans föreställa er att ni ser på t.ex. köket uppifrån och ritar av det på ett papper. Nu har ni en karta. Turvis gömmer ni

någon liten sak någonstans i rummet och ritar in gömstället på kartan. Den andra skall då med kartans hjälp hitta gömstället. På samma sätt kan ni göra på er gårdsplan. Trevliga lekstunder!



Kommande världsmästare ???



Tommy, Simon, Moika, Johanna, Malin, Anette, Heini, Fredrik och Tommi

Här har vi ett gäng som verkligen vet vad det vill. Dessa unga Botniaiter har som mål att helt enkelt slå ut alla konkurrenter i sommar. Lätt tror de inte att det blir, men lyckas ska de!

De flesta av dem springer i år i klassen under 14 år. När man kommit upp till denna klass börjar orienterings-banorna redan bli lite mer krävande. Grunderna i orienteringen har de vid det här laget på klart, så nu är det dags att börja träna upp tekniken. En gång i veckan kommer

gruppen att samlas för att träna och ha roligt. Dessutom kommer man att åka på läger.

Att träna i grupp på detta sätt är en viktig del av orienteringen. Man får vara tillsammans och lära känna varandra bättre. Dessa ungdomar som kommer från hela Karlebynejden och även Kållby, kommer i sommar att få ta del av varandras orienteringar. Man lär sig mycket av andras framgångar och bommar.

En kort presentation av gruppen

Vi är väldigt bra på att orientera, eller snarare bättre på att springa vilse....vi söker kontroller som bara tycks försvinna. Det vi är bäst på är att stämpla vid kontrollen. Fast det går åt skogen ler vi ändå. Vårt mål är att vinna FSOM och att föregå som gott exempel. Våra målsättningar är höga, men

vi ska nog klara av dem.

Heini, Anette o. Monika

Vi två har orienterat sedan vi var små. Vi har varit på många tävlingar runtom i Finland. Vi har också deltagit i många stafetter. Vi hittar oftast i skogen, men ibland springer vi nog vilse. De största tävlingarna vi varit på är bl.a. FSOM, Kainuun Rastiviikko, O-ringen i Sverige och Nuorten Jukola.

Malin o. Johanna

Vi kan orientera för vi är bäst på att hitta kontroller. Vi är bra, men vi kan bli ännu bättre om vi tränar mer, för träna orkar vi. Vi ska visa er att vi kan bli bättre än Janne Salmi!

Tommy, Tommi, Simon o. Fredrik

En Nedervetil gosse var på sin första orienteringstävling. Efter mål gången frågade de honom hur det hade gått. Han svarade:
- Annars bra men en radikal bom på sista kontrollen.
- Nå hur mycket bommade du? frågade de andra.
- Nå en sikund, svarade han.

OK Botnias nybörjar- och juniorträningar fortsätter

OK Botnia ordnar varje vår nybörjarorientering på ett antal olika ställen runtom i nejden. De flesta deltagare är under 12 år men inget hindrar att även äldre intresserade deltar.

På torsdagsbommen finns en D-bana som är lämplig för de flesta nybörjare. Fråga funktionärerna om goda råd!

Sommarsäsongen har kommit igång och stora skaror har deltagit i våra träningar. Ett läger är planerat. Tid och plats är ej ännu bestämda, men eventuellt Kalajoki 2.-3. juli. Mer information om både tävlingar och läger får ni senare. Vi kommer att hålla en paus i juli, men fortsätter sedan i augusti igen. Nya intresserade är välkomna med.

Plock ur tävlingskalendern:

Sönd.	4.7	OK Terjärv
Lörd.	14.8	Ungdomens Jukola
Sönd.	15.8	DM
	20-22.8	FSOM i Kronoby
Sönd.	12.9	GIF



OK Botnias ungdomar klar för start i ungdomens Jukola 1998

HARTMAN

AutoMobilaPowerRauta

☎ 8271111





Vår paradgren, skidorientering

År 1992 inledde man inom GIF:s orienteringssektion en satsning på skidorientering som gett ÖID:s skidorientering ett allmänt lyft under 90-talet. Redan följande år, 1993, kom den första utdelningen i form av FM-brons för H21 i Siilinjärvi och en sjätte plats för ungdomarna.

Från och med 1994 har skidorienteringen haft sin hemvist i OK Botnia. Detta år tog H20-trion Jonas Nyman, Lucas Nylund och Mats Holm Botnias första plakett i FM-sammanhang genom en sjätte plats i budkavle. Goda placeringar i världstävlingar har droppat in under hela senare delen av 90-talet, mfrämst genom föreningens största namn Tomas "Masa" Wikblom, som bland sina meriter kan nämna VM-start, guld i NM -budkavle 1994 och 1995, tredje plats i en

enskild världscup-tävling, sjunde plats sammanlagt i världscupen i skidorientering 1996 och ett stort antal goda placeringar i FM-tävlingar.

1996 var ett medaljår för vår skidorientering. Tomas Wikblom åkte hem brons i FM både på normal- och kortdistans och höjdpunkten för året kom när H21-laget Stefan Nordmyr, Mikael Salo, Jonas Nyman och Tomas Wikblom i Idensalmi skrällde till med besked och lade beslag på FM-guldet i budkavlen. Botnias andra lag i herrkavlen, Thomas Sundqvist, Kenneth Cederberg, Peter Salo och Mats Holm, kämpade också tappert och fick en hygglig slutplacering. Alla nämnda åkare har under mitten och senare delen av 90-talet i olika budkavle kombinationer, men också individuellt, varit med och



Gunnar Holm

skrivit historia för Botnias skidorientering. 1997 nådde H21-laget 7.plats året därpå blev man 5., endast 2 minuter från brons, och 1999 placerade sig laget på 9. plats.

Under åren 1993-99 har klasserna H16-H21 hemfört enbart från FM-tävlingar 2 guld, 4 brons och 19 plaketter.

Att Botnias skidorienterare inte tar slut trots att flertalet av seniorena trappat ner i sin satsning fick vi ett strålande bevis på i Rovaniemi denna vinter då H16-trion Simon Fröjdö, Kristian Åbacka och Andreas Åbacka hemförde FM-guldet i budkavlen med bred marginal. Nämnda gossar placerade sig också högt upp i prislolistorna på de individuella FM-sträckorna. Ytterligare ett namn som kan nämnas som "coming man" är Markus Björklund H18. Också bland flickorna och de yngre juniorena finns det starka kort som är beredda att kämpa på allvar.



Markus Björklund närmar sig landstoppen i skidorientering



FM-guldlaget 1996, Tomas Wikblom, Jonas Nyman, Mikael Salo och Stefan Nordmyr

Botnia ser med tillförsikt fram emot det nya årtusendet.

Mannen bakom skidorienterings framgångarna.

En förening når inte framgångar utan medvetna satsningar. Primus motorn bakom OK Botnias framgångar inom skidorientering är Lars-Gunnar Holm. Gunnar har med hjälp av sin sakligt professionella målmedvetenhet och sin insikt om vikten av att man som ledare också bygger upp och stöttar en idrottares psyke, visat att också ett högt ställt mål är möjligt att nå.

Gunnar har i flera år haft Måns Åkerblom, GIF, som parhäst i ledningen för satsningen. De senaste åren har han på papperet varit ensam ledare, men i praktiken har det alltmer blivit fråga om ett teamarbete mellan ledare och aktiva i takt med att de unga pojkarna blivit fullvuxna män..

Efter den gångna vintersäsongen förklarade Gunnar att han ville stiga till sidan och låta någon annan överta huvudansvaret för skidorienteringen inom föreningen. Vi andra inom föreningen hoppas dock att de unga pojkarnas framgångar ska ge Gunnar ny motivation så att han också i fortsättningen är med och delar med sig av sina insikter och krafter för skidorienteringen inom Botnia och ÖID.

Barbro Grannabba

Ett avtal, två betalningssätt.

Aktia 7 Internet- & Telefonbanken



Prova hur man använder Aktia 7 Internetbanken:

- öppna förändringen till sidan <http://www.aktia.fi>
- välj språk
- välj Internetbanken
- ge referensnumret 222222 som användarnamn och 1234 som lösenord

Prova hur Telefonbanken fungerar:

- ring 010247385
- välj önskat språk (svenska 5, finska 4)
- välj prövningskod med siffran 2
- ge 123456 som användarnamn och 1234 som lösenord

Så här öppnar du en ny fönje för dina bankkonton:

Du kan göra ett avtal om användningen av Aktia 7

- i närmaste Aktiakontor
- genom att beställa ett avtal via e-postadressen aktia7@aktia.fi
- genom att beställa avtalet per telefon 010 247 385 i personlig betjäning (bankdagar kl 8-20)

Av säkerhetsskäl bör du underteckna avtalet personligen på ett Aktiakontor.





FIAT BRAVO. FIAT BRAVA. TAKUUVARMAT VOITTAJAT.

RAHOITUSKORKEUS:	Käyttörahoitus Fiat Bravo mallista alkaen
• 1. enä 12% (+ vakuutusmaksu) = 13,08% (+ vakuutusmaksu)	85.400 mk (+ vakuutusmaksu 1000 mk)
• muu enä 1,11%	
• kuukausen korkokanta 5,9%	
• korot alustetaan 10,75%	Vakuutus Fiat Brava mallista alkaen
• lisä- ja 60 kb	93.900 mk (+ vakuutusmaksu 1000 mk)



KORKEA, Indokonta 6. Puh. 06-830 1710, 81 831 5105
Huolto ja varaosat puh. 830 2112

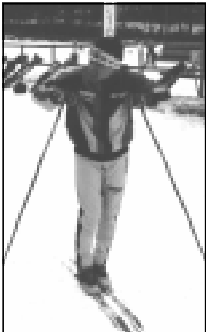
"Mannen är ett begrepp inom skidorienteringsfinland!"

"Gänget" tackar för det som Gunnar gett oss!

Tomas Wikblom



Heltidsarbete kontra elitsatsning!



Tomas Wikblom

I våras stod jag i ett vägskal....

Jag hade gjort vad jag kunnat, men ändå var jag inte nöjd med min utveckling som skidorienterare! Någonting radikalt måste göras.... kanske sluta....

Jag var 29-år och

utbildad merkonom, hade jobbat 8-år som gymnastiklärare på halvtid (12-16 h/vecka), men jag kallade mej skidorienterare! Jag hade ju satsat 10 år på idrottens villkor, bl.a. hade jag offrat mina studier, min ekonomi var i botten, ingen egen bostad o.s.v. Jag ville få den grundtrygghet i mitt liv, som man får via ett jobb och en stadigvarande bostad.

Efter många om och men beslöt jag att flytta tillbaka till Nykarleby efter 10 år i Vasa. Jag hade bestämt mej att börja som försäljare vid Norcar BSB på heltid! Idrotten då... Jag beslöt snabbt att visa att det går att kombinera heltidsjobb med en elitsatsning. Målsättningen blev 2-årig och miljön i Nykarleby gjorde att jag

fick den nytändning jag ville ha! År 2000 går VM i Ryssland och dit siktar jag!

Sommarträningen gick bättre än på länge, men jag märkte efter en 6 - veckors period, med i medeltal 2h träning/dag att jag inte återhämtade mej! Omställningen hade varit för tuff, från halvproffs till amatör, det gick ej.

Det tog en månad att vila upp mej och sedan var det fullt ös igen... Jag visste att jag tränade på gränsen av vad jag tålde, men jag körde med inställningen vinna eller försvinna....

När första snölägret kom i slutet av oktober, kändes det fint... Jag var i mycket bra form och jag körde i medeltal 4h/dag i 17 dagar varav 1 h tempo! Jag spelade högt, det visste jag,

men jag tänkte jag kör så länge jag är stark! Hela lägret gick som en dans.... Efter lägret tog det 60 dagar att komma igen..... Och november månads form såg jag inte av en gång i vintras...Tyvärr!

Resultatmässigt blev året ett fiasko... En nionde plats i sprint-FM motsvarar inte mina förväntningar!

Nååjaa, nu känns det som om kroppen har blivit van att arbeta 8 timmar/dag och att rucka på en målsättning efter ett år, det är inte min stil! Och jag vet också att det kan vända över en natt...

Ni vet väl att på toppen blåser det och jag gillar bläst.....

Tomas Wikblom

K
NÄRBUTIK
LÄHIKAUPPA
ERIK HÖGNÄS

Muricvägen 4
68410 NEDERVETIL
Tel. 864 8008

PIRKKKA

**BESTÅENDE FÖRMÅNER
BEHÄNDIGA UPPKÖP**

Sale
KRONOBY

Måndag - Torsdag 9-21
Lördag 9-18

UPM - Kymmene
Jakobstads fabriker

- Wisaforest
cellulosaindustri
- Wisapaper
pappersindustri
- Walki Wisa
Wisapack
förpacknings-
materialindustri
- Yhtyneet Sahat Oy
Wisatimber
sågindustri

**UPM**
Pb 42, 65600 Jakobstad

Fundo

**Det känns
så bra!**

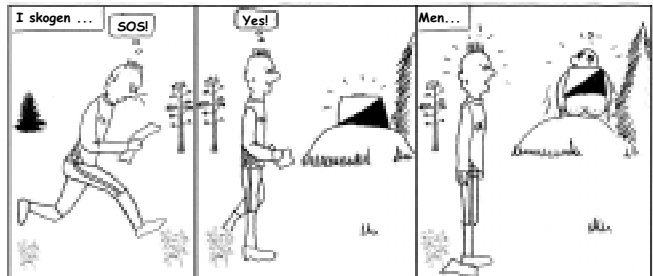
Vi finns det en till som gör ett
dricksel Funderlöst... har en mild
och frisk smak av den finaste smaken.

Funderlöst är en fantastisk produkt
som har Funderlöst tillbehör som
smakar så bra naturligt... börja
smaka med Funderlöst eller drick ett
glas som smakar bra. Funderlöst passar
och bra med frukt... har en mild
och frisk smak av den finaste smaken.
Med Funderlöst... har en mild
och frisk smak av den finaste smaken.
ett locka dig!

**MILKA**

**NAUTOR'S
SWAN**

Erkki Elit



Bulliga Bertha



Mikaela

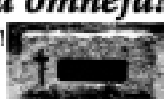
stärker Botnias damorientering

Namnet Mikaela Flöjt har under vårens och försommarens lopp synts ett flertal gånger högt uppe i resultatspalterna. Namnet är bekant för de flesta i nejden, men det som är nytt är att hon från och med denna säsong orienterar för OK Botnia. Hennes tidigare meriter står främst att finna inom skidåkning där hon fortfarande är ett starkt kort för SK Åsen. Orientering har Terjärv-flickan ägnat sig åt på motionsnivå inom OK Terjärv tidigare

Välkommen, Mikaela!

Karleby med omnejd!

GRÄVSTENAR FÖRMÅNLIGT!
- gravstenar - minnestecken
direkt av tillverkaren
Fina Hans Lindell
TEL 040-5409 190



TV & antenn

... har du problem med TV eller antenn?
... är din TV trasig?

Ring så hjälper vi dig för service!
En service från antenn!
Även: Skaffning av TV- och satellitantenner
samt digitaliseringsutrustning

TOMMY HEM-ELEKTRONIK
Förstärkning och service för alla
samt alla typer av...
samt alla typer av...



NÄR DET GÄLLER FOTOGRAFERING

**ROBERT WIIK**

Indoors- och outdoorfotografering.
Porträtt- barn- brudfotografier i vår studio eller i ut miljö.
Klappgalleri, K...
Klappgalleri, K...
Klappgalleri, K...



Ett genomsnitt av Botnias aktiva

Gunilla Slotte D21C

Gunilla började orientera hösten 1987. Första gången hon sprang en orienteringsbana var i samband med ett FSOM, då hon var med som hjälp och stöd åt sin yngste son. Denna första gång sporrade henne att börja lära sig att orientera bättre. Följande mål blev därmed att springa i svenska 5-dagars följande sommar. Gunilla har som mål att komma igenom banan som hon ger sig ut på. Några stora prestationer inom sporten säger hon sig inte ha, men speciellt nöjd med att ha lyckats ta sig igenom en skidorienteringsbana en gång under ett budkavle-DM är hon.

Gunilla som nu under en längre tid har varit med om ungdomsarbetet i vår förening, tycker att det är viktigt att börja som ung (under 10 år), så att man hinner lära sig grunderna tills man kommer upp i de högre klasserna. Hon har även kunnat konstatera att orienteringssporten gör ungdomarna mera självständiga, samt att de frostras att ta vara på sig själva då mor och far inte alltid finns i närheten. Gunilla trivs med sporten för att den är ett fint sätt att umgås med familjen på.

Jonathan Fröjdö H10RR

Jonathan Fröjdö 9 år har inte alltid tyckt om orientering. Det tog många försök för familjen att få honom ut i skogen ensam, första gången sommaren -

98. Detta är hans kommentar nu:

“Jag tycker om att orientera för att man får lära sig att läsa kartan och att man får se nya ställen hela tiden och att man får träffa både nya och gamla kompisar. Det finns inget som är dåligt med orientering! Den roligaste tävlingen jag har varit med om är Fin 5 och 5-Dagars!”

Håkan Rauma H50

Efter avslutad karriär som fotbollsspelare 1983 började Håkan orientera. Orsaken till att han började var enligt honom själv det allmänt växande intresset för orientering som motionssport i nejden, samt ett eget intresse för sporten som han haft en längre tid. Sina första staplande steg i orientering tog han på föreningsträning tillsammans med en god vän som hade orienterat förut. Efter den första gången växte intresset och 1998 gjorde han sin bästa prestation (hittills), 1 i FSOM på normaldistansen 1998.

Ett par råd till alla som tänker börja med orientering vill Håkan ge: -Ha bra tålamo. Ingen är mästare efter första gången. Man lär sig alltid något nytt

-Ta det lugnt, det ger bästa resultatet.

Håkan tycker att orientering är den bästa motionsidrott han provat på. Ingen ser dig i skogen och man kan gå om man vill, man behöver inte

fundera på vad andra tycker. En fördel mot lagsporter är att man inte är bunden av andra och deras tider, man kan ge sig ut i skogen när det bäst passar en själv.

Maria Enlund D18

Maria har orienterat sen hon var liten, men i 12-års åldern började hennes tävlingskarriär på riktigt. Det var hennes pappa som inspirerade henne att börja även om nog hela familjen orienterar. Numera satsar hon lite mera, men hon säger att det nog är länge sen hon gjort ett lopp helt utan bommar. Det är alltså orienteringstekniken som borde förbättras enligt henne själv. Framtiden tar hon dock mest som den kommer, så att hon inte behöver bli besviken.

Linda Sundqvist D16

Tack vare sin familj började Linda orientera som 6-7-åring. Det var inget tvång utan helt naturligt - orienteringen var en del av vardagen. Det var genom att följa med pappa på torsdagsbommen som hon kom sig ut i skogen de första gångerna och lärde sig sporten. Linda har klarat sig riktigt bra hittills och har både många FSOM medaljer, etappseger och totalseger från svenska 5-dagars att ståta med. Mera lär det även bli för Linda har siktet inställt på en FM-medalj. Och riktigt långt fram i tiden ser hon sig själv

som proffsorienterare som pensionär, om hälsan tillåter det vill säga. Det är inte bara orienteringen som håller Linda sysselsatt, även skidorientering och vanlig skidåkning finns med på listan över sportintressen. Och även från dessa sporter har hon medaljer på prishyllan.

Kenneth Lassila H21E—>C (beroende av form)

Kenneth blev utsläpad i skogen av sin mor som 5-åring, och har, som han själv säger, inte haft förstånd att sluta. Han gillar omväxlingen med att springa i skogen och säger att han inte skulle klara av det enformiga i att springa på bana. Ett plus med orienteringen tycker han är att man aldrig blir fullärd, alltid kommer man in i nya situationer och terräng-typer. 1991 var han i sin karriärs bästa form vilket gav honom en sammanlagd tredje plats i finska 5-dagars i klassen H21 A Lång. Kenneth önskar att han skulle ha fått delta i sommarens FSOM tävlingar som går på hemmaplan, eftersom han missade fjolårets FSOM på grund av en besvärlig förkylning. (reglema säger att man inte får delta i tävling där man har terräng-kännedom). Kenneths motto och råd till alla aktiva idrottare är:

Ta inte sporten för allvarligt.

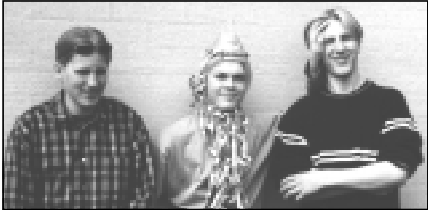
Andreas Åbacka, Kristian Åbacka och Simon Fröjdö H16

Inom föreningen finns flera unga lovande orienterare och bl.a. trion Kristian Åbacka, Simon Fröjdö och Andreas Åbacka har lyckats utmärkt den senaste tiden. De tränar alla flitigt, både enskilt och tillsammans på ordnade träningar. Förutom träningar och tävlingar så blir det några läger varje år, både på barmark och på skidor. Pojktrion tog nämligen i vintras guld i FM-budkavlen i skidororientering. Publiciteten runt denna prestation blev ganska stor i pojkarnas hemkommun, Kronoby. Åtminstone Simon tyckte till sist att det blev lite mycket av det goda. Kristians kommentar på om FM-guldet har förändrat något: Ja, nu VET vi ju att vi är bäst. De tyckte alla tre att det gav mersmak och de nu vet att de kan lyckas och kanske satsar lite mera.

Men nu har de alla bytt skidorna mot ol-skor och de håller ihop även sommartid. De satsar ungefär lika på sommar- och vinterorientering men FM-guldet kanske förändrar på det. De har alla fina meriter, förutom som

att lag också individuella framgångar. Även om det oftast är de tre som bildar ett lag har de ingen förutbestämd ordning. Jag bad dem kommentera varandra och resultatet blev: Andreas och Simon tar träningarna lite väl allvarligt, Kristian tränar mest men är den som tar misslyckanden mest på skoj.

När man börjar tala om orienteringen som en sport blir kommentarerna både enhälliga och ibland fyllda med skratt. Det som både Andreas och Kristian inte tycker om är att tävlingarna ofta är så långt borta, men enligt Kristian är det också en del av det roliga. När man diskuterar kompisarnas attityd till sporten säger Simon att han ofta får höra kommentaren “ska du åter iväg någonstans?!”. Andra kommentarer som ofta hörs är att man måste vara halvt tokig för att vilja springa runt i skogen! Men trots kompisarnas kommentarer så kan varken Kristian eller Simon tänka sig ett liv utan orientering. Andreas däremot tror sig nog kunna leva ändå.



Andreas Åbacka, Kristian Åbacka och Simon Fröjdö

Följande kontroll ?

Kom med som medlem i OK Botnia

Medlemsavgiften är 100 mk / år eller högst 200 mk / familj.

Inbetalas på OK Botnias medlemskonto 555317-45911.

Om Ni önskar komma med i vår verksamhet eller Era barn behöver skolning i orientering,tag kontakt med någon aktiv eller kom med då vi arrangerar tävling, träningar eller andra arremg mang.

Orientering är val av väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda, snabba beslut under spännande tävling.

Orientering bjuder dådfylld kamp mot goda kamrater, ensam strid mot markens hinder, vilsam växling med vardagens ävlan.

Orientering skapar ett gladlynt och trimodigt släkte, en hårdad stam med längtan till äventyr och dust, kärlek till naturen - källan för livslust och levnadskraft.





Stefan, orienteringen och OK Botnia



Stefan Nynäs på målakan

I slutet av 70-talet, som en liten grabb på 7 år, tog jag mina första steg som orienterare. Det var väl troligen min fars intresse för sporten som fick mig ut i skogen. På den tiden sprang nybörjare på något som kallades för ruttorientering. Ruttorientering gick ut på att man sprang efter ett utlagt snöre i skogen och när man kom till en kontroll skulle man pricka in den med en nål på kartan, som man hade med sig. För varje millimeter som man prickade fel fick man en minuts tidstillägg. Som 10-åring vann jag min första tävling, vilket för mig var en stor kick framåt. Det visade mig att även jag

kunde vinna. Ären gick och jag fick börja springa vanliga banor. Först var jag ganska osäker som orienterare och bommade mycket, vilket ledde till att jag för det mesta fanns ganska lågt ner i resultatlistan. Som ung var det viktigt att alltid ha en målsättning. Först hade jag som mål att vinna över min äldre bror och min far, vilket jag klarade av vid ungefär 15 års ålder. Efter det blev det ganska självklart att man måste försöka bli bäst i föreningen. Föreningen (IK Kronan) var ju inte så stor men jag hade bra konkurrens av den ett år äldre Thomas Sundqvist. Att vinna över Thomas i en tävling där båda sprang bra tog sin tid. Jag var 19 år när jag första gången nådde mitt mål att vinna över Thomas, det var en rolig men också en psykiskt svår dag. Efteråt var det svårt att hitta ett nytt mål. Jag var för långt borta från landstoppen för att ha det som ett tillräckligt realistiskt mål, men också tillräckligt nära för att inte spika upp skorna på väggen.

I den lilla förening jag sprang i, blev det ganska naturligt att den som tränade mest (??) också fick ta tag i den gemensamma träningen ganska tidigt. När jag började orientera var vi

tack vare en ganska intensiv nybörjarrekrytering ett 20-tal ungdomar i samma ålder som sprang på tävlingar. Men redan som 14-åringar var vi bara några pojkar och flickor kvar. När jag blev ca 20 år fanns egentligen bara jag, en fotskadad Thomas Sundqvist och hans syster Åsa kvar av de ursprungliga 20. Förstås kom det några yngre till underifrån, men fortfarande var det problem att få ihop ett lag till de stora kavlarna. Som ansvarig för träningen i slutet av 80-talet och början av 90-talet, var jag ganska orolig för de aktivas möjlighet att utvecklas i föreningen. Året var 1992 och Jukola hölls i Vehkalahti, vi kämpade och ringde en massa telefon-samtal för att få ihop ett damlag, men ingenting hjälpte. Damerna följde med ner och på vägen ner fick vi äntligen fyllt den sista platsen i laget med en flicka från en annan förening. På hösten detta år kom flickorna till mig och sa att de troligen flyttar till IF Femman nästa säsong, för att det ser inte ut som om de skulle få ihop något lag nästa år heller. Då förde jag saken till styrelsens kännedom. Efter en tid kom idén om OK Botnia fram. Det diskuterades om en elitförening för endast topporienterarna, men

denna idé lades ner på grund av att man ansåg, att man behövde en större bredd, med juniorarbete och oldboysar för att föreningen skulle fungera. Förhandlingar inleddes med andra föreningar i nejden, några nappade på förslaget medan andra ville hålla sig utanför. Det fanns även en del motstånd, främst från äldre medlemmar i vissa av moderföreningarna. Kronan sade upp sitt sammarbetsavtal och Botnia började arbeta som en självständig förening med all verksamhet inom orienteringssporten. Mycket av detta motstånd har och kommer i fortsättningen att skada orienteringssporten. Men faktum är att trots allt har OK Botnia delvis lyckats, se bara på våra framgångar inom skidorienteringen. Utan denna satsning på sporten och de unga aktiva skulle orienteringen i nejden bestå av gubbar över 55 och ett tiotal ungdomar i åldern 5-10 år. Jag hoppas att de värsta mot-sättningarna skulle lägga sig efter en tid, så att alla i nejden kan arbeta för orienteringens bästa, med tanke både på de unga som satsar på att bli så bra de förmår och de äldre som deltar för motionens skull.

Stefan Nynäs

Motionera orientera

Som vi alla vet är ju orientering en otroligt rolig sport, men men kan ju fråga sig om det kanske finns någon annan nytta med att springa i skogen än bara nöjet?

Att orientering är en tuff gren som kräver både styrka och uthållighet håller säkert många med om. Ändå är det en sport som passar de flesta, att välja den bana som bäst passar ens kondition och skicklighet är viktigt med tanke på hälsan. Trots att man vet att det är nyttigt med motion finns det alltid vissa hälsorisker. Därför gäller det att få ut det optimala ur träningen, vilket kräver att man lyssnar på sin kropp. Det finns naturligtvis inga absoluta träningsscheman att tillgå som skulle passa var och en av oss. Vi har ju alla olika bakgrund, förutsättningar och mål.

Om man vill förbättra sin uthållighet skall man först och främst tänka på träningens intensitet. Det viktigaste är nämligen att man håller sin pulsfrekvens på ungefär 60-80% av det maximala (d.v.s. grovt sett 220 - åldern). Detta innebär att man håller ett sådant tempo att man utan problem klarar av att prata med sin träningskamrat. För det andra rekommenderas att man håller på i minst 35 minuter, 4-6 gånger i veckan.

Genom att följa detta program minskar man risken att insjukna i bl.a. hjärt- och blodkärlsjukdomar och diabetes. Motion inverkar nämligen positivt på hjärtmuskeln och dess blodförsörjning, hämmar utvecklingen av ateroskleros ("förkalkning av blodkärl") samt sänker blodtrycket. Även blodets fetter och kolhydrater påverkas i positiv bemärkelse. Dessutom mår benbyggnaden bra av motion. För att stärka skelettet borde man göra

snabba rörelser i olika riktningar. Ju mera man belastar benen med slag och stötar, desto bättre. Exempel på effektiv "benmotion" är t.ex. aerobic och squash, men naturligtvis är även orientering bra.

Om man håller sina muskler och sin benbyggnad i trim minskar man risken för skador, som alltid är tråkiga för idrottare. Orienterarna är ju vana med allt från skrapår och blåmärken till vrickningar och benbrott. Belastningsskador är i det närmaste vardag för dem som tränar mycket och man har inom löpning märkt att antalet belastningsskador för nybörjare ökar märkbart då sträckan per vecka överstiger 30 km, medan motsvarande mängd för tränade är 100 km per vecka. Det gäller alltså att tänka efter före man ger sig iväg på träningen och med alla konster och knep försöka minimera antalet skador.

Sist och slutligen kan vi ju kort och gott konstatera att visst känner vi att vi mår bra av att orientera och röra på oss. Motion ökar självkänslan och höjer humöret, den får oss att koppla av och glömma alla vardagens problem. Dessutom har ju orientering en viktig social uppgift, vi träffar vänner med samma intresse och engagerar oss för föreningen. Så fortsatt att orientera, det lönar sig!

Artikelförfattare, Heidi Enlund, 21 år, Kronoby. Pappa Rolf väckte intresset för orientering och Heidi började delta aktivt i 15-årsåldern. Studierna i första hand men orientering är en viktig del av fritiden.

Heidi studerar medicin i Helsingfors och planerar att bli färdig läkare om tre år.

WSB

RAKENNUSPALVELU
BYGGTJÄNST

Tel. 822 4239, 049 667 353

På sommaren är man alltid i färdens kanarie på skogen. Med en modern mobiltelefon kan du alltid ha dig i kontakt med dina vänner.

Autträffbar i sommar!

Jag är på gården...
...men kan prata i den trådlösa med välgående Siemens Gigaset 2010
1.190,- (3.390,-)

Vi är på resa...
...men lämna bud i min hemsvanad Siemens 8055
225,- (285,-)

Du har ringt...
...när jag har borta uppvisar min handens varningsapparat. Den visar mig vem som ringer eller har ringt.
ERICSSON LN 20
195,-

Erbjödanden i kraft till den 30.6.1999

PLUS TJÄNSTER
Plus-tjänster är tilläggstjänster som kan tillämpas med en vanlig knäpptelefon. Dessa är t.ex. Hemsvarare, Medflyttning av samtal, Källsamtal, Egensignal m.fl. Fråga oss!

Gamlakarleby Telefon Ab
Torggatan 36
Tel. 833 1111

GATEL
TÄVINGSLÅDOR



Vilken debut, OK Botnia!

Tiomila. Sprang in på femte plats i ungdomskaveln

För några månader sedan vann OK Botnias 16-åringar FM kaveln i skidorientering. Efter Lapin Lumirasti i Lappland under påsken gömde de undan skidorna och sökte fram orienteringstossorna. Med bara några träningspass på barmark och en tävling i Pemar har de funnit stilen också i fot-orientering.

En ypperlig femte plats bland de 242 ungdomslagen i juniorkaveln som inledde Tiomilahelgen i Enköping i Sverige blev resultatet.

Det skilde inte ens en full minut till segrande Hakarpspojkarne från Huskvarna. I laget ingick

FM-medaljörerna Andreas Åbacka, Kristian Åbacka, Simon Fröjdö samt på den obligatoriska sträckan för en flicka Linda Sundqvist.

Andreas Åbacka angav tonen genast på startsträckan genom att komma som nia till första växlingen, bara ett tjugotal sekunder efter tätlaget.

-Fast jag bommade nog första kontrollen och hade minst fyrtio lag före mig i detta skedet. Men så småningom sprang jag upp mig, konstaterar Andreas.

Kristian Åbacka avancerade fyra pinnhål på andra sträckan, om än tidsdifferensen ökade till 2.32 till ledande Hakarpspojkarne.

Linda Sundqvist passerade ytterliga ett lag

till mellantidskontrollen och låg tvåa som bäst, men missade sedan en aning och föll till sexa, 3.20 efter tätlaget.

Från det läget tog Simon upp jakten på ankarsträckan och knappade in på täten för varje mellantidskontroll. Spänningen gick i topp när speakern meddelade följande ordning vid förvarningn mindre än 1 km före mål: "Rajamäki Rykmentti leder strax före OK Botnia!"

Simon Fröjdö jagade FM-ettan Tuomas Tervo, som han mötte flertal gånger i senaste vinters drabbningar.

Men efter några minuter visade det sig att Hakarpspojkarne passerat förvarningen obemärkt och plötsligt dök det svenska laget upp som segrare på upploppet. En halv minut senare spurtade Tervo in som tvåa före Rajamäki och efter honom hann två svenska lag in före utom räckhåll för Simon Fröjdö. -Jag var nästan ifatt Tervo vid tredje sista kontrollen men orken tog slut och jag måste släppa förbi två svenska lag, sade Fröjdö i målfällan.

Snart var han omringad av såväl lagkamrater, klubbledare och föräldrar. Nog visste vi att laget var bra, men en femte plats var klart bättre än vad någon riktigt vågat säga på förhand.

-Men de har bra nerver de här, underströk lagledaren Sundqvist och såg lika nöjd ut som löparna.

FSOM 20-22.08.99 i Kronoby och Nedervetil

Orienteringsklubben OK Botnia r. f. och Kronoby kommun hälsar alla FSO-orienterare hjärtligt välkomna till Finlands Svenska Orienteringsförbunds mästerskapstävlingar i Kronoby och Nedervetil 20-22.08-99.

Huvud-funktionärer

Tävlingsledare:
Stig Sundqvist

Tävlingskontrollant:
Staffan Portin / FSO

Bankontrollanter:
Jukka Aaltonen kortdist. / IF Brahe, Eero Kattilakoski normaldistans och budkavle / Kaustisen Pohjan-Veikot.

Tävlingskansli:
Tage Torrkulla

Information och tävlings sekr.: Barbro Grannabba samt OK Botnias hemsida (www.surf.to/okbotnia)

Kortdistans fredag 20.08-99

Normaldistans lördag 21.08-99

Budkavle söndag 22.08-99

Välkomna till Österbottens Punkaharju och årtusendets sista FSOM!

OK Botnia r.f.



FSOM 99:s tävlingsledare som "mosa" fotbollsproffs.



Ove Åbacka visar Malin Slotte och Johanna Nyberg "det rätta vägvalet"



STARANE®

YHTYMÄISTEN KIRKKASVEN TORJUNTAAN
APILATTONEN MUKIEN SUOLIVILKUSTA JA
APILATTONISTA NURMISTA SEKA STYS- JA KIVATVILKUSTA.
FÖR BERÄPPING AV OGRÄS I SKYDDSSÅD FÖR KLÖVERFRIA
KALLAR SAMT I KLÖVERTFRIA KALLAR
OCH I HÖST- OCH VÄRSÅD.

Bruksanvisning
Beträdda- och gräsväli samt odlade betesväli
Används 1,5--2,5 l/ha. Besprutning på våren innan markisen börjar blomma, då markisen vill
andra ogräs växer kraftigt.
Därför i betesväli beträddas på försommaren, då ej kan se på fullt utvecklad rosettstadium.

Tag kontakt K-LANTBRUK
G. Brännström 0500-564911

KEMIRA Jan Brännkärr 0500-217146

KOSKELA OY

TOHOLAMPI	KARVUS	KOKKOLA
Puh. (063) 885 232	Puh. (040) 823 779	Puh. (040) 8310 666
Fax. (040) 885 477	Fax. (040) 870 161	Fax. (040) 8310 669