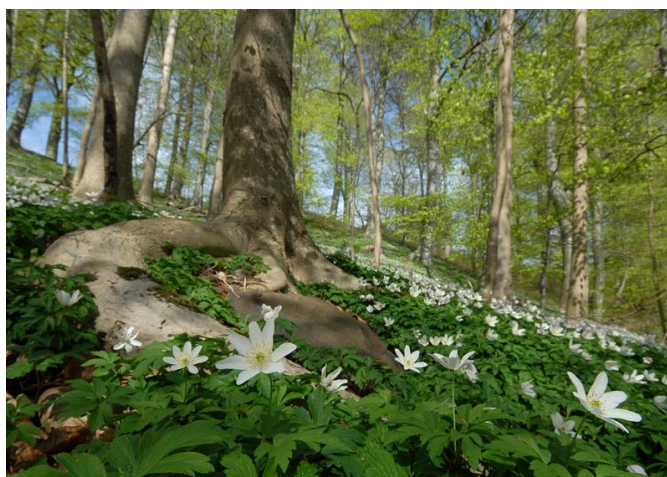


# BOKBLADET

Nr 1, 2015

April



Bjursås  
Sparbank

---

Öppet:           Måndag - Onsdag           10 – 15  
                      Torsdag                   10 – 18  
                      Fredag                        10 – 15

Tel: 023 – 70 58 60   [www.bjursassparbank.se](http://www.bjursassparbank.se)

---



Konsum Bjursås                   Tel: 023-500 05  
  [www.konsumbjursas.se](http://www.konsumbjursas.se)

---

Konsum Grycksbo                 Tel: 023-401 47  
  [www.konsumgrycksbo.se](http://www.konsumgrycksbo.se)

---

# Ordförandes ruta

**Det blev en vinter utan Vasalopp** och det gick fast det kändes lite märkligt att inte åka. Var i alla fall ner och tittade på starten för stafett Vasan. Fick i år även tid att närvara vid tinget för Vasaloppets Veteranklubb. Träffade där en man från Chicago som åkt 82 Worldlopp. Han var även orienterare och det visade sig att vi sprang samma klass under VeteranVM i Brasilien och med placeringar näst intill varandra. Världen är bra liten. Det var mer än tjugo år sedan jag åkte så lite skidor. Upptagen av annat så tiden fanns inte att träna vad som krävs för att köra ett Vasalopp med behållning.

Att vara publik på **VM i Falun** var helt fantastiskt. Att se Calle och gänget live blev man glad av. Sen att klubbgården var uthyrd till Borås skidklubb hela VM så att vi slår rekord vad gäller gästnätter är också roligt.

**Swedish League 16 – 17 maj i Björsberg närmar sig.** Johan detaljplanerar och håller träffar med ansvariga för de olika ansvarsområdena. Nu gäller det att vi tar ansvaret för våra respektive områden så att det blir en lyckad tävling för både oss och våra gäster. Det återstår att finna några som kan ta på sig barnpassningen. Förslag till Johan snarast. Det blir tävlingspremiär för mig i år vid **Åmåls Swedish League när vi är där på studiebesök.**

**Naturpasset med Jan-Olov D som ansvarig är på gång** fick vi veta på BOK: s veteranjogging I tisdags. Vi är några som har träffats och trivts på tisdagar men **efter Påsk så börjar VeteranOI** för året med Kvarnsveden den 7 april i Mellsta. Vi samåker från Korsvägen kl. 08.30. Vi bestämde att avresa sker samma tid varje gång oavsett var i Dalarna träningen ligger. BOK har i år tilldelats den **11 augusti att fixa distriktets VeteranOI** och det känner Göte ansvar för. Vi tar oss an de här arrangemanget efter att Swedish League är avklarat.

**Det är vår tur att arrangera FaluMästerskap dag i år 15 augusti** och planer är att det sker på Hasses karta och på samma arena som PolisSM.

**Planeringen inför O-Ringen Sälen 2016 löper på** kontinuerligt med träffar som GS Jimmy Birklin håller i. Vill BOK ha egen information så kommer han och ger oss mer om arrangemanget så vi kan ta ställning till vad vi kan bidra med. Han inventerar nu hur många funktionärer respektive klubb kan bidra med. Ni som vill vara funktionärer kontakta Johan så summerar han och ger svar till organisationen före sista april.

Lovade i förra numret återkomma om Sydamerikaresan. Broder Bernt skriver om resan på annan plats i bladet.

Ha en trevlig vår och sommar

*Gunnar*

---

## Redaktion Bokbladet:

Malin Hallgren  
Mossbo 29  
790 21 Bjursås  
023-540 15  
[malin.hallgren@gmail.com](mailto:malin.hallgren@gmail.com)

## Bjursås OK:

Kvarntäkt 39  
790 21 Bjursås  
  
023-506 68  
[info@bjursasok.se](mailto:info@bjursasok.se)

## Klubbstugan öppen:

Onsdagar kl. 18-19  
  
Bg 5560-8806  
Pg 124106-6

## Webbsida:

[www.bjursasok.se](http://www.bjursasok.se)

## Utgåva BOK-blad:

3 ggr/år: April, Augusti, December

# Veteran WM 2014

## Mitt livs resa blev ett riktigt äventyr!

**När jag fick veta att veteran OL skulle gå i Sydamerika kändes det självklart att åka. Att det skulle komma att bli mitt livs resa kunde jag aldrig anat när jag tryckte på anmälningsknappen en kväll i Torsång, Dalarna. Det fanns oändligt många alternativ att välja på beroende på vad man ville uppleva. När jag ändå skulle resa så pass långt så bokade jag in mig på samtliga alternativ vilket innebar 30 dagar. Mitt namn är Bernt Löfkvist och det här är berättelsen om mitt livs hittills största äventyr!**

En av de stora utmaningarna var att gå Inkaleden, fyra dagar med tre övernattningar i tvåmannatält.

Resan startade den 28 oktober 2014 på Arlanda. Frankfurt – Sao Paulo – Rio dit vi kom på morgonen lokal tid. Där väntade en guidad heldag i Rio med en svensk guide som bott i Rio i 26 år och var väl påläst. Vi tillbringade 3 dagar i Rio och besökte bl a "Sockertoppen" med utsikt över Copacabana och var upp till Jesusstatyn.

Vi gjorde en utflykt till en nationalpark där vi besteg en topp på över 1000 m och sista biten bestod av ren berghäll där man fick hålla sig i en grov kätting. Rio bjöd oss på sitt allra bästa väder dessa tre dagar med över 30 graders värme. Efter dessa fina dagar var det dags att flyga söderut till Port Alegre där sprintkvalet skulle gå. Jag bokade in mig på ett hotell som hade gångavstånd till start men det hade sina brister; fick programmera om hotellnyckeln 5 ggr på en dag. Tävlingen gick i en park och eftersom det ösregnade på tävlingsdagen blev det ganska tunglöpt för en annan med dåligt flås. Efter detta kval väntade en bussresa upp till Canela där resten av tävlingarna skulle äga rum. Sprintfinalen gick i strålande sol och i härlig sommarvärme. Det man skulle undvika var att ge sig in i något grönområde för där var det verkligen svårt att ta sig fram. Det här loppet gick tyvärr inte lika bra...



Canela var en fin liten stad som redan i början av november börjat juldekorera staden med enorma arrangemang. Såg lite konstigt ut med stora granar och tomtar och så gröna gräsmattor och tagetesarna i full blom. Kval 1 och 2 "lång" ägde rum en bit utanför staden i fin terräng på båda ställena. Två relativt jämna lopp från min sida visades att räcka till en A- Final vilket var mer än jag hade räknat med. I finalen var både banan längre och tuffare så jag kom på den nedre halvan av startfältet på 80 man. Jag får vara nöjd med min OL prestation i detta WM.

Närmast väntade en lång bussresa på 85 mil upp till Iguafällen, en nationalpark vid gränsen Argentina/Brasilien/Paraguay, och den resan blev verkligen lång. Vi skulle åka 02.00 från hotellet för att komma fram i någorlunda tid nästa dag. Vi fyllde tre bussar som skulle ta oss dit och vid påstigningen så märkte man att de var inte allra bästa standarden på bussarna. Vid 08 tiden på morgonen fick vi höra att en av bussarna hade motorproblem så de försökte få tag i en

ersättningsbuss, inte alltför lätt en söndag. Vid 08.30 tiden var det vår tur då åkte vår buss rätt fram i en vänster kurva, som tur var så "landade vi mjukt" mot några mindre träd/buskar. Vet inte än idag om chauffören "nickade till" eller om det var något som hände med bussen. Huvudsaken att det gick bra och att det inte var ett stup just där vi åkte av. Efter några timmars väntan lyckades vi få tag i en ersättningsbuss och även buss nr 1 fick tag i en ny buss. Framåt kvällen kom vi ikapp buss nr 3 och de visade sig att även de fått haveri på deras buss. Två bussar kom fram 02.00 på natten och den tredje bussen fick inte tag på någon ersättningsbuss utan de fick övernatta på hotell.

Ingen sovmorgon, för nästa dag väntade ett besök i nationalparken på Brasilianska sidan med de



stora vattenfallen ( Iguaqufallen) med flöden på 1500 m<sup>3</sup>/sek, i storlek lika med Nigarafallen. Ville man uppleva lite häftigare saker så fanns det möjlighet att åka ribbåt under vattenfallen. Denna utmaning antog tre Löfkvistare och de var en riktig minnesvärd upplevelse! För att uttrycka det milt så blev man från topp till tå. Dagen efter gjordes ett besök i parken på andra sidan av vattenfallen vilket innebar att vi skulle in i Argentina med lång väntetid vid gränsstationen.

På kvällen flög vi till Lima för övernattnig och dagen efter flyg upp till Cusco en liten stad som ligger på 3400 m ö h. Några av deltagarna kände av höjden redan vid ankomsten till hotellet. Där var man väl förberedd på turister som var ovana med höjden. Det fanns syrgastub i receptionen och ständigt påfyllnad av kannorna med "cocoblads te" som skulle hjälpa mot höghöjdsjuka. Nästa dag var det dags för Inkaleden som började med en bussresa på ca 2 timmar upp till starten för vandrigen. Där fick vi vänta på "våra" sherpas som skulle bära vår mat (för 3 dagar), lunchtält och våra övernattningtält. Alla dessa skulle utgå innan vi fick stämpla ut på Inkaleden. Här bestod vår grupp av ca 50 personer och hade 6 guider som var utspridda i gruppen.

Första dagens vandring i terräng gick bra men var tillräckligt jobbig för att jag snabbt skulle leta på mitt tält, få lite mat och sedan slockna. Morgondagen skulle bli den tuffaste dagen... De första började gå redan vid 06.30. Klättringen uppför började genast och gångvägen bestod i huvudsak av sten och stentrappor både upp och nedför. Högsta nivån (4250 m ö h) under denna vandring skulle passeras denna dag och sista biten var verkligen kämpig, 5 steg i taget och sedan stanna, pusta, skaka mjölksyran ur benen. En skön känsla var att se denna skylt (4250 m) på toppen och då tänkte man att nu är det "bara" utför till dagens övernattnings läger, men fullt så enkelt skulle det inte bli.





Första kilometrarna gick bra fast det var bara stentrappor att gå i men sedan började eländet för min del, fick stanna med jämna mellanrum för att kräkas. När vi äntligen kom ner till lägret så kunde jag inte få behålla en tekopp ens, så krafterna började verkligen ta slut. Många av deltagarna hade bokat bärare av ryggsäcken för hela vandringen, och jag förstod snabbt att det skulle komma att bli ohållbart för mig att bära min tunga ryggsäck nästa dag i mitt fysiska tillstånd. Tur nog lyckades jag få tag i en sherpas

som kunde ta min ryggsäck nästa dag. Vi skulle även upp på hög höjd nästa dag så de var bara att försöka vila och hämta nya krafter och sedan upp i ottan och kämpa vidare.

Gunnar och jag var bland de sista som kom till lunchpausen och min mat kom upp lika fort som den kom ner. När guiden blev uppmärksam på mitt tillstånd och visste hur vägen ner såg ut med alla dessa blöta stentrappor, så skickade han på mig 1 sherpas på var sida som jag fick stötta mig på. Väl nere vid lägret var det att så snabbt som möjligt få tag i min ryggsäck, ett tält och så krypa ner i en halvblöt sovsäck innan det blev helt svart ute. Nästa dag var det väckning 03.00 och vid 04.00 började vi gå med våra pannlampor och det dröjde inte länge förrän det blev stopp vid en liten byggnad och där blev vi stående/sittande tills det började ljusna och sedan fick vi stappla ut på leden och gå vidare mot slutmålet.

Orsaken till denna tidiga väckning var att tälten skulle rivas och de hyrda sovsäckarna lämnas in för att sherpas skulle gå en annan väg än oss och möta upp ett tåg som fraktar utrustningen för torkning och översyn innan det är dags för nästa veckas vandring. Tur nog var den sista dagens etapp inte så lång, ca 3-4 tim, och då ställde min snälla bror upp och tog min ryggsäck.

Det var verkligen en skön känsla att komma fram och se denna historiska plats, Machu Picchu (MP). Sedan tog vi oss ner till järnvägsstationen som skulle ta oss tillbaka till Cusco. Det fanns ingen bilväg upp till MP utan det var tåg som gällde, men det är en fantastisk naturupplevelse att åka detta tåg. Vid återkomsten till Cusco fick vi ett meddelande om att det skulle bli sovmorgon nästa dag och de kändes väldigt skönt för mig efter de senaste tuffa dagarna. Anledningen var att bönderna i Puno strejkade och hade blockerat vägarna som vi skulle passera på vägen till vårt nästa resmål Titicacasjön. Strejken skulle pågå i 48 timmar enligt bönderna så vår researrangör beslutade att åka 14.00 istället för 06.00 som var den ursprungliga tiden.

Bussarna kom och hämtade oss i solskenet och de visade sig att bussarna hade sina brister även denna gång. Luftkonditioneringen funkade dåligt så det blev svettigt innan solen gick ner men sedan blev det däremot kyligt eftersom vi passerade nivåer på 3-4000 m ö h. Vid 21.00 på kvällen blev det stopp på trafiken och de visade sig att bönderna fortfarande blockerade vägarna. Där satt vi i mörkret ute på landsbygden och väntade i en kall buss i hopp om att vägen skulle öppnas. När klockan var 03.00 beslutade sig vår researrangör att vända bussarna och ta sig tillbaka till Cusco och försöka boka flyg till Lima för ca 150 personer. Där försvann vårt besök på Titicacasjön men eftersom det lyckades att boka flyg på tre olika flighter till Lima så kunde vi komma i fas med den ursprungliga resplanen (18 tim på samma plats i en buss var minnet från Titicacasjön!!).

Efter en övernattnig i Lima flög vi till Gyaquil en stad i Ecuador där en bussresa på ca 20 mil väntade oss. Anledningen var att vi skulle träffa en svensk, tidigare affärsman som bosatt sig där och startat bl a en vårdcentral tillsammans med en kvinna från Tyskland som varit volontär i 26 år. Den var mycket populär bland orsbefolkningen och många gick lång väg för att komma dit. De drev den helt på egen hand med egna medel utan inblandning av myndigheterna, eftersom det förekommer så mycket korruption även i detta land. Han försöker också hjälpa små företag med olika tips och råd för att få det mer lönsamt. Han tog oss med till en liten enkel fabrik där man tillverkade Panamahatten. Det var hantverk i primitiv miljö där damerna satt och virkade dessa hattar.

Även nästa dag blev det upp i ottan 04.00 för frukost för att sedan åka tillbaka dessa 20 mil till Gyaquil för att flyga vidare ut mot Galapagosöarna. Efter en flygtur på ca 1 tim landade vi på ön Santa Crus och därifrån väntade en icke så trevlig båttur. Det var då en överraskning för mig att vi skulle åka i relativt små båtar (10 st á 15 pers) men med motorer på upp till 700 hk. Ingen njutbar färd direkt. Vi satt studsande på vågorna ut i Stilla Havet i nästan 3 timmar innan vi kom fram till Galapagosöarna. Många blev riktigt dåliga men denna gång klarade jag mig. Den största behållningen från detta besök var de enorma sköldpaddorna som vi besökte ute i en nationalpark där vi fick ströva fritt och fota dessa monster. Busschauffören fick till och med gå ut och flytta dessa när de låg mitt i vägen. Båtturen tillbaka gick bättre då det inte var lika grov sjö.



En övernattnig på ön Santa Crus var välbehövlig med lite vila innan den långa flygturen till Europa började. Den började med en kort flygtur till fastlandet Gyaquil och sedan den långa turen till Madrid vidare till Frankfurt och till slut Arlanda. Skönt att äntra svensk mark trots allt, fast det har varit en fantastisk resa med många lite udda överraskningar. Det tog minst 1 vecka att komma någorlunda i fas med både kropp och själ och få tillbaka de 5 kg som försvann på resan.

Researrangörens summering av denna resa var: *Efter nästan 30 år i branschen så var detta den jobbigaste och mest händelserika resa han upplevt.* En lärdom för mig var att infrastrukturen inte fungerar så bra i dessa länder som vi är vana vid utan man får vara beredd på att allt kan hända.

/Bernt Löfkvist

## Personliga resultatkort och resultatlistor

Den som vill ha ett utskrivet personligt resultatkort och/eller personlig resultatlista kontaktar Per-Erik Björklund, gäller 2014 och även tidigare år. Resultatkortet och personliga resultatlistor finns också via hemsidan.

<http://www.idrottonline.se/falun/bjursasok-orientering>

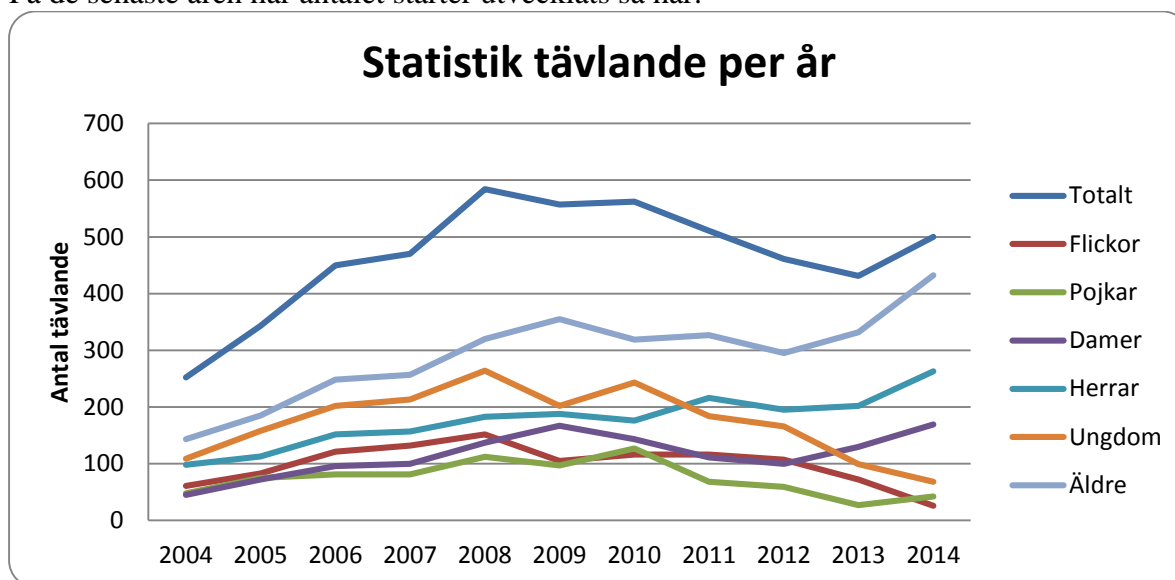
[www.bjursasok.se/stat](http://www.bjursasok.se/stat)

## Resultat och Statistik 2014

Säsongen 2014 ökade BOK:s deltagande i tävlingar något, med 496 starter som fördelade sig så här:

Totalt	Flickor	Pojkar	Damer	Herrar	Ungdom	Äldre
500	26	42	169	263	68	432
500	5%	8%	34%	53%	14%	86%

På de senaste åren har antalet starter utvecklats så här:



Efter toppåret 2008 med O-ringen i Sälen så har det varit ett konstant sjunkande deltagande, men med en ökning 2014. Det är främst ungdomar som har minskat. En del av minskningen på ungdomar (upp till och med 16 år) beror på att de blivit äldre, och en del beror på att det inte fyllts på underifrån.

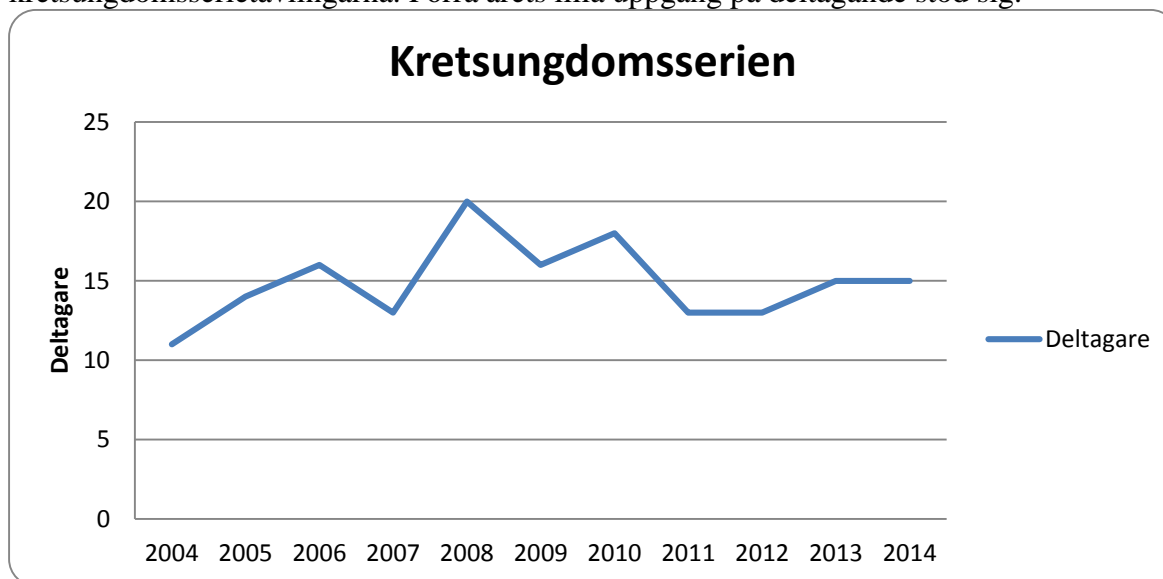
### Totalt antal placeringar på topp 3, 2014

Dessa 496 starter har gett följande antal placeringar på ”topp 3”. Det är 18% av alla starter som ger en placering med placering 1-3.

Plac	Antal	Antal (%)
1	30	6%
2	28	6%
3	33	7%

## Kretsungdomsserien

Deltagandet på kretsungdomsserien var 15 ungdomar som har startat på någon av kretsungdomsserietävlingarna. Förra årets lilla uppgång på deltagande stod sig.



## Värde­tävlingar

Bästa resultaten 2014 bör vara på veteran-SM med en seger (medel) och 3:a (lång) för Siv, och 6:a (lång) för Gunnar. Albin kom till A-final på SM lång och blev där 26:a. Ronja blev 21:a på Ultralång SM. Siv segrade även på O-ringen totalt, samt på 2 av etapperna.

## Tävlingar typ SM, RM, landskamp, VM, 2014

Plac	Namn	Klass	Tävling	Arrangör	Datum
39	Albin Bergkvist	H18E	SM Natt	Sigtuna OK	2014-04-11
26	Albin Bergkvist	H18 A-final	SM Lång, Final	OK Roslagen	2014-09-21
30	Albin Bergkvist	H18 final A	SM Medel, Final	OK Linné	2014-09-27
43	Erik Björklund	H20E	SM Natt	Sigtuna OK	2014-04-11
27	Ronja Björklund	D18E	SM Natt	Sigtuna OK	2014-04-11
21	Ronja Björklund	D18	SM Ultralång	OK Enen	2014-10-05
1	Siv Hasselgrund	D75	Veteran-SM, medel	Ljusne-Ala OK	2014-09-27
3	Siv Hasselgrund	D75	Veteran-SM, lång	Ljusne-Ala OK	2014-09-28
32	Bernt Löfkvist	H65	Veteran-SM, lång	Ljusne-Ala OK	2014-09-28
32	Bernt Löfkvist	H65	Veteran-SM, lång	Ljusne-Ala OK	2014-09-28
30	Bernt Löfkvist	H65	Veteran-SM, medel	Ljusne-Ala OK	2014-09-27
32	Gunnar Löfkvist	H70	Veteran-SM, medel	Ljusne-Ala OK	2014-09-27
6	Gunnar Löfkvist	H70	Veteran-SM, lång	Ljusne-Ala OK	2014-09-28
13	Albin Bergkvist	H18 final B	SM Sprint, Final	OK Linné	2014-06-01
25	Erik Björklund	H20 final B	SM Sprint, Final	OK Linné	2014-06-01
9	Ronja Björklund	D18 B-final	SM Lång, Final	OK Roslagen	2014-09-21
17	Ronja Björklund	D18 final B	SM Medel, Final	OK Linné	2014-09-27
17	Ronja Björklund	D18 final B	SM Sprint, Final	OK Linné	2014-06-01



55	Bernt Löfkvist	M65 - A	Veteran-VM Lång	Brasil WMOC	2014-11-08
39	Gunnar Löfkvist	M70 - A	Veteran-VM Sprint	Brasil WMOC	2014-11-03
31	Gunnar Löfkvist	M70 - A	Veteran-VM Lång	Brasil WMOC	2014-11-08
32	Göte Rickardsson	M70 - A	Veteran-VM Lång	Brasil WMOC	2014-11-08
36	Göte Rickardsson	M70 - A	Veteran-VM Sprint	Brasil WMOC	2014-11-03
23	Bernt Löfkvist	M65 - B	Veteran-VM Sprint	Brasil WMOC	2014-11-03
8	Margareta Löfkvist	W70 - B	Veteran-VM Sprint	Brasil WMOC	2014-11-03

### ***Distriktsmästare 2014***

Klubbens distriktsmästare:

- Jan-Olof Björklund, H55 medel
- Johan Hallgren, H50 natt
- Siv Hasselgrund, D75 sprint
- Gunnar Löfkvist, H70 sprint

### ***Falumästare 2014***

Klubbens falumästare:

- Albin Bergkvist, H18
- Johan Hallgren, H50 natt (samma tävling som Natt-DM)

### ***Meste deltagare 2014***

Flitigaste deltagare under året är:

<b>Namn</b>	<b>Antal startat</b>
Siv Hasselgrund	40
Ronja Björklund	35
Gunnar Löfkvist	35
Albin Bergkvist	33
Erik Björklund	26
Jan-Olof Björklund	25
Bernt Löfkvist	25
Ingvar Svensson	25
Anna Björklund	24
Margareta Löfkvist	23
Britt Björklund	17
Jan Olof Dahlström	16
Örjan Persson	14
Johan Hallgren	13
Nils Bergkvist	13
Per-Erik Björklund	11
Marianne Björklund	11
Lisa Hallgren	11

## Meste segraren 2014

Mest segrar under året är Siv Hasselgrund med 14 segrar i tävlingsklass.

## Totalt ej start under året, 2014

Totalt 48 registrerade ej start under året, de fördelade sig så här:

Totalt	Flickor	Pojkar	Damer	Herrar	Ungdom	Äldre
48	4	4	17	23	8	40

## Alla med 1:a placering, 2014

Alla som vunnit under året i tävlingsklass är:

Plac	Namn	Klass	Tävling	Arrangör	Datum
1	Albin Bergkvist	H18	Öppna Falumästerskapen	Korsnäs IF OK	2014-08-31
1	Anna Björklund	D18	Idre fjällorientering	Idrefjällens OK	2014-06-22
1	Jan-Olof Björklund	H55	Idre 3-dagars, Etapp 2	Idrefjällens OK	2014-06-25
1	Jan-Olof Björklund	H55	Idre 3-dagars, Etapp 3	Idrefjällens OK	2014-06-26
1	Jan-Olof Björklund	H55	DM Medel Dalarna	Domnarvets GOIF	2014-09-06
1	Jan-Olof Björklund	H55	Idre 3-dagars, Etapp 1	Idrefjällens OK	2014-06-24
1	Johan Hallgren	H50	DM Natt/öppna Falumäst.skap	OK Kåre	2014-08-29
1	Johan Hallgren	H50	Tuna Ting, lång	Stora Tuna OK	2014-08-10
1	Siv Hasselgrund	D75	Torfejden	OK Tor	2014-04-06
1	Siv Hasselgrund	D75	Smedjebackens OK	Smedjebackens OK	2014-04-27
1	Siv Hasselgrund	D75	Dolkampen	Dalaportens OL	2014-05-10
1	Siv Hasselgrund	D75	IFK Mora OK, medel	IFK Moras OK	2014-05-24
1	Siv Hasselgrund	D75	OL-touren Dalarna, medel	OK Kåre	2014-05-17
1	Siv Hasselgrund	D75	OL-touren Dalarna, lång	OK Kåre	2014-05-18
1	Siv Hasselgrund	D75	Hammarlaget, E1, sprint	OK Hammaren	2014-05-01
1	Siv Hasselgrund	D75	Avestapropagandan, medel	Avesta OK	2014-08-23
1	Siv Hasselgrund	D75	DM Sprint Dalarna	Leksands OK	2014-09-12
1	Siv Hasselgrund	D75	O-Ringen Skåne Totalt	O-Ringen	2014-07-25
1	Siv Hasselgrund	D75	O-Ringen Skåne E2	O-Ringen	2014-07-21
1	Siv Hasselgrund	D75	O-Ringen Skåne E4	O-Ringen	2014-07-24
1	Siv Hasselgrund	D75	Avestapropagandan, lång	Avesta OK	2014-08-24
1	Siv Hasselgrund	D75	Veteran-SM, medel	Ljusne-Ala OK	2014-09-27
1	Tommy Lundqvist	H65	Tuna Ting, lång	Stora Tuna OK	2014-08-10
1	Gunnar Löfkvist	H70	DM Sprint Dalarna	Leksands OK	2014-09-12
1	Ingvar Svensson	H65	Stigfinnarcup, dag	OK Älvsjö-Örby	2014-08-12
1	Nils Bergkvist	U2	DM Sprint Dalarna	Leksands OK	2014-09-12
1	Isak Bergkvist	L	Bjursås O-Games	Bjursås OK	2014-08-03
1	Marianne Björklund	ÖM6	Avestapropagandan, lång	Avesta OK	2014-08-24
1	Lisa Hallgren	ÖM1	Långhundradubbeln	Långhundra IF	2014-08-17
1	Isak Bergkvist	H16K	O-Ringen Skåne E4	O-Ringen	2014-07-24

## **Tävlingar med mest deltagande**

Tävlingar med mest antal deltagare under året har varit:

<b>Datum</b>	<b>Tävling</b>	<b>Arrangör</b>	<b>Kategori</b>	<b>Distans</b>	<b>Totalt</b>
2014-07-22	O-Ringen Skåne E3	O-Ringen	Nationell	Medel	20
2014-07-20	O-Ringen Skåne E1	O-Ringen	Nationell	Lång	19
2014-08-03	Bjursås O-Games	Bjursås OK	Lokal	Sprint	19
2014-05-17	OL-touren Dalarna, medel	OK Kåre	Nationell	Medel	18
2014-05-24	IFK Mora OK, medel	IFK Moras OK	Nationell	Medel	17
2014-07-21	O-Ringen Skåne E2	O-Ringen	Nationell	Lång	17
2014-07-24	O-Ringen Skåne E4	O-Ringen	Nationell	Lång	16
2014-07-25	O-Ringen Skåne E5	O-Ringen	Jaktstart	Lång	16
2014-05-22	Ungdomskrets	Bjursås OK	Distrikt	Lång	15
2014-07-25	O-Ringen Skåne Totalt	O-Ringen	Nationell	Ultra	14
2014-08-23	Avestapropagandan, medel	Avesta OK	Nationell	Medel	11
2014-08-31	Öppna Falumästerskapen	Korsnäs IF OK	Distrikt	Lång	11
2014-09-06	DM Medel Dalarna	Domnarvets GoIF	Nationell	Medel	11
2014-05-18	OL-touren Dalarna, lång	OK Kåre	Nationell	Lång	10
2014-08-10	Tuna Ting, lång	Stora Tuna OK	Nationell	Lång	10
2014-08-24	Avestapropagandan, lång	Avesta OK	Nationell	Lång	10

## **Poängserien**

I poängserien har alla som fullföljt fått minst en poäng. Det innebär att inskolning, direktanmälan, öppna klasser och patrulltävlingar ger ett poäng. Tävlingsklasser ger poängavdrag i förhållande till tiden efter tvåan i klassen.

Bland Damer så kan konstateras att Siv ”krossade” systemet med flera segrar med stor marginal, som gav höga bonuspoäng.

## **Bjursås OK, resultat poängserien, 2014**

### **Grupp 2, Herrar, 2014**

<b>Plac:</b>	<b>Medlem:</b>	<b>Poäng:</b>
1	Gunnar Löfkvist	490
2	Johan Hallgren	486
3	Albin Bergkvist	478
4	Jan-Olof Björklund	471
5	Ingvar Svensson	448
6	Erik Björklund	438

6	Jan Olof Dahlström	438
8	Bernt Löfkvist	413
9	Hans Carlsson	375
10	Tommy Lundqvist	345
11	Göte Rickardsson	272
12	Rikard Andersson	230
13	Per-Erik Björklund	198
14	Örjan Persson	169
15	Leif Andersson	167
16	Ola Zetterström	22
17	Lars Björklund	1
17	Alvar Calles	1
17	Walter Johansson	1

### *Grupp 3, Damer, 2014*

<b>Plac:</b>	<b>Medlem:</b>	<b>Poäng:</b>
1	Siv Hasselgrund	760
2	Ronja Björklund	488
3	Margareta Löfkvist	372
4	Anna Björklund	339
5	Britt Björklund	317
6	Marianne Björklund	238
7	Anita Carlsson	98
8	Birgitta Stenberg	86
9	Monica Nordlund	3
10	Maria Hållmarker	2
11	Maria Engblom Zetterström	1
11	Maria Danielsson	1

### *Grupp 4, Ungdom, 2014*

<b>Plac:</b>	<b>Medlem:</b>	<b>Poäng:</b>
1	Nils Bergkvist	331
2	Lisa Hallgren	303
3	Isak Bergkvist	246
4	Elsa Mohlin	107
5	Stella Hållmarker	86

5	Einar Lindberg	86
7	Philip Zetterström	73
8	Max Dicksved	55
9	Elin Dicksved	53
10	Elis Lundvall	15
11	Herman Andersson	6
12	Emil Kvicker	2
12	Edit Mohlin	2
14	Gustav Ahlstedt	1
14	Nora Nordlund	1
14	Tyra Kvicker	1
14	Sara Ahlstedt	1
14	Edith Molin	1
14	Arvid Zetterström	1

## Hemsidan

Mer statistik, resultat och jämförelser finns på klubbens hemsida:

<http://www.idrottonline.se/falun/bjursasok-orientering>

[www.bjursasok.se/stat](http://www.bjursasok.se/stat)

## Bytesmarknadsplatsen

Lisa har vuxit ur en BOK-overall, storlek XS.

Vi har också ett par OL-skor (dubb/smäl läst), Icebug, storlek 37.

Vid intresse, hör av er till Malin eller Johan (540 15)

## Klubbkläder

I behov av nya kläder till orienteringssäsongen?

Kontakta Margareta: telefon 503 55

## Ny hemsida & e-postadress!

Bjursås OK har ny web-adress: [www.bjursasok.se](http://www.bjursasok.se)

Bjursås OK har ny e-postadress: [info@bjursasok.se](mailto:info@bjursasok.se)

## Naturpasset

Naturpasset 2015 kommer att vara över Bjursberget-Hjältbacken för fot-OL och Västanberg i söder till Andersbo i norr för cykel-OL. Naturpasset kommer att kunna köpas på Konsum i Bjurs från Maj till September.



/Jan-Olov Dahlström

# BOKs träningsprogram 2015

Nedan visas förslag på träning. Om det inte passar eller ni vill byta plats kan ni höra av er.

Datum	Vad/Var
Torsdag 23/4	Träning kontrollplockning, Gammals, lång, Hans Carlsson
Tisdag 28/4	Träning kontrollplockning, Koltjärn, medel, Hans Carlsson
Torsdag 8/5	Träning banorna, arenan, lång, Hans Carlsson
Onsdag 12/5	Träning banorna, arenan, medel, Hans Carlsson
Onsdag 20/5	<b>Ungdomskretsserie, Grycksbo OK</b>
Torsdag 21/5	Klubbträning Kåltjärn, Göte Rickardsson
Tisdag 26/5	<b>Ungdomskretsserie, Svärdsjö SoK</b>
Torsdag 28/5	Klubbträning Baggbo, Jan-Olof Björklund
Torsdag 4/6	Klubbträning Andersbo Dansbana, Ingvar Svensson
Torsdag 11/6	Klubbträning Attjärnbo, Albin Bergkvist
Tisdag 16/6	Klubbträning Självbo-Kallesbacken, Erik Björklund
Torsdag 25/6	Klubbträning Årboheden (Sågmyra, provlöpning), Hans Carlsson
Torsdag 2/7	Klubbträning Mossbo, Johan Hallgren
Torsdag 9/7	Klubbträning Sörskog, Ronja Björklund
Torsdag 8/8	Klubbträning Koltjärnsvägen, Anna Björklund
Torsdag 13/8	Klubbträning Årboheden (provlöpning), Hans Carlsson
Söndag 31/8	Öppna Falu Mästerskap Dag, Korsnäs IF OK
Torsdag 20/8	Klubbträning Faxberg, Tommy Lundkvist
Torsdag 27/8	Klubbträning Morsveden, Gunnar Löfkvist
Fredag 28/8	Öppna Falu Mästerskap Natt, Karlsbyheden
Söndag 31/8	Öppna Falu Mästerskap Dag, Korsnäs IF OK
Torsdag 3/9	Klubbträning klubbstugan, Kvarntägt, Örjan Persson
Torsdag 10/9	Klubbträning GOPA, Jan-Olof Dahlström

Träningarna ovan är fördelade på ansvariga och platser utan att jag förankrat det med någon. Har du problem med det tilldelade datumet, eller tycker platsen känns fel. Byt då med någon, eller hör av dig till mig (Johan) så löser vi det säkert.

Information om träningar görs i första hand via mail och i BOK-bladet. Pratar du med Johan eller Per-Erik går det även att lägga ut information på klubbens hemsida.

Det finns en skrivare för att läsa av sportidentbrickor. På det sättet blir tidtagningen mycket enkel. Töm + Start + de enheter som finns i skogen + Mål stoppa sedan pinnen i avläsaren och läs av dina sträcktider och måltid. Genom att sätta ut några enheter i skogen får vi en roligare träning när man kan jämföra olika sträckor. Du behöver inte sätta enheter vid alla kontroller, utan det räcker att du sätter ut några. Viktigt är dock att de kommer in samma dag så de inte blir förstörda.

Kontroller markeras med snitsel/datumlapp och gärna skärmar. Kontrollenheter finns i kartsåpet i klubblokalen. Kontakta Jan-Olof eller Per-Erik för utskrift av kartor.

Resultat/deltagarlista skrivs in på följande länk efter tävlingen:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/17xKj\\_p4nvTfEPJuj4ETxeJhMjxeprbjP0yeMfN93Y/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/17xKj_p4nvTfEPJuj4ETxeJhMjxeprbjP0yeMfN93Y/edit?usp=sharing)

När det gäller banläggning så uppskattas det om du har egna idéer. Det skall vara teknikträning men gärna kontrollplockning, linjeorientering eller andra teknikövningar, och kom ihåg att lägga passande övningar för de yngsta.

- 1,5-2 km, mycket lätt. Ska gå att följa stigar, vägar och liknande.
- 2-3 km, ganska lätt. Enkla kontroller en bit (100m) från stigar eller tydliga ledstänger
- 3-4 km, där banorna i huvudsak går genom skogen
- 4-6 km, svåra banor.

# Tävlingar vår/sommar 2015

Datum	Tävlingens namn	Arrangörsklubbar	Avstånd	Sista anmälan
<b>APRIL</b>				
fr 17	<a href="#">SM, natt</a>	Attunda OK	185 km	5/4
lö 18	<a href="#">Hammarslaget</a>	OK Hammaren	71 km	9/4
lö 25	<a href="#">Swedish League, lång, med Stigsökarträffen</a>	Stigsökarna/Åmål	259 km	16/4
sö 26	<a href="#">Swedish League, medel, med Ändå Något</a>	Stigsökarna/Åmål	259 km	16/4
<b>MAJ</b>				
fr 1	<a href="#">Årsundarundan</a>	Årsunda IF	75 km	26/4
lö 2	<a href="#">Dolkampen, medel</a>	Dalaportens OL	83 km	26/4
sö 3	<a href="#">Dolkampen, lång</a>	Dalaportens OL	83 km	26/4
to 7	<a href="#">Storvikssprinten</a>	Storviks IF	61 km	30/4
Lö,sö 9-10	<a href="#">Tiomila, Skepptuna</a>	Uppland	185 km	13/4
to 14	<a href="#">Swedish League, sprint, WRE, med OL-Touren</a>	Säterbygdens OK	49 km	5/5
fr 15	<a href="#">Swedish League, medel, med OL-Touren</a>	Säterbygdens OK	49 km	5/5
lö 16	<a href="#">OL-Touren, medel</a>	Bjursås OK	-	Vi är arrangör!
sö 17	<a href="#">Swedish League, lång, WRE, med OL-Touren</a>	Bjursås OK	-	Vi är arrangör!
on 20	Kretsungdomsserie	Grycksbo IF OK	9 km	
lö 23	<a href="#">Swedish League, medel, med Högåkerträffen</a>	Högåkers OK/IFK Umeå	368 km	15/5
lö 23	<a href="#">Jubileumsträffen i Ljusne, lång</a>	Ljusne-Ala OK/Söderhamns OK	99 km	13/5
sö 24	<a href="#">Swedish League, jaktstart, final, med Umeträffen, lång</a>	Högåkers OK IFK Umeå	368 km	15/5
ti 26	Kretsungdomsserie	Svärdsjö SoK	36 km	
fr 29	<a href="#">DM, Sprint, Tigersprinten i Grönklitt</a>	IFK Mora OK	71 km	-
lö 30	<a href="#">Tigermedeln i Grönklitt</a>	IFK Mora OK	71 km	-
lö 30	<a href="#">Bollnästräffen, Rehns BK, medel</a>	Rehns BK	82 km	24/5
sö 31	<a href="#">Tigerlängan i Grönklitt</a>	IFK Mora OK	71 km	-
sö 31	<a href="#">Bollnästräffen, Rehns BK, lång</a>	Rehns BK	82 km	24/5
<b>JUNI</b>				
fr 5	<a href="#">Ösaträffen, dag 1, medel</a>	Alfta-Ösa OK	55 km	27/5
lö 6	<a href="#">Ösaträffen, dag 2, medel</a>	Alfta-Ösa OK	55 km	27/5
sö 7	<a href="#">Ösaträffen, dag 3, lång</a>	Alfta-Ösa OK	55 km	27/5
sö 21	<a href="#">Idre fjällorientering</a>	Idrefjällens OK	191 km	8/6
må 22	<a href="#">Idresprinten</a>	Idrefjällens OK	186 km	8/6
Ti-to 23-25	<a href="#">Idre 3-dagars</a>	Idrefjällens OK	186 km	8/6
26-28	<a href="#">3+3 i Sälen</a>	Skogsmårdarna	139 km	14/6
<b>JULI</b>				
Sö-fr 19-24	<a href="#">O-Ringen Borås 2015</a>	O-Ringen	386 km	-
26-1/8	<a href="#">World Masters Orienteering Championships</a>	Göteborgs OF	-	-
27-29	<a href="#">OK Hällen 3-dagars, dag 1, medel</a>	OK Hällen	239 km	-
<b>AUGUSTI</b>				
lö 8	<a href="#">Hedemora/Rembo, lång</a>	IFK Hedemora /Rembo	71 km	-
sö 9	<a href="#">Hedemora/Rembo, medel</a>	IFK Hedemora /Rembo	71 km	-
on 12	<a href="#">Storviksnatt</a>	Storviks IF	-	-
sö 15	Falumästerskap dag	Bjursås OK	-	Vi är arrangör!

Här är lite tävlingarna under vår och sommar. De som är markerade med fet stil tycker jag är roliga tävlingar!



## Status Swedish League 2015-04-05

Arbetet framskrider och det känns bra! Jag har haft ett antal möten med funktionärer under mars och alla verkar motiverade och fokuserade.

Själv är det PM, marknadsföring, sponsorer som jag funderar mest på. Marknadsföring är främst via Facebook (<https://www.facebook.com/swedishleague2015>) och Skogssport. På sponsorsidan har vi samarbeten med samtliga företag nedan. Den som ger mest i relation till omsättning är **Markus Zetterström** (tack och grattis till Melker som Maria och Markus fick för någon vecka sen).

Banorna är i princip klara, vi skall låsa dom till veckan och dom skall gå på tryck den 15 april. Den feedback vi fått från SOFT och landslagsledningen är att dom ser roliga och utmanade ut. Vi är bland annat omnämnda på SOFTS hemsida där man skriver att de som vill springa JVM i Norge skall också springa i Bjursås där banorna är *tuffa och bra*.

### Lite kuriosa

Det är 154 namn på funktionärslistan som skall bemanna 288 olika funktioner. I princip är alla namn Bjursingar 😊

Vi kommer vi att lägga 2130 timmar (drygt) på arrangemanget. Merparten av tiden under tävlingsdagarna.

Det finns 126 kontroller till medeldistansen på lördagen och 154 kontroller till långdistansen på söndagen (**tack till er som varit i skogen och spikat under hösten**).

Vi har banor till 45 klasser på lördagen och 54 klasser på söndagen.

### Vad händer nu

Jag gör tidsplaner och funktionärslistan som uppdateras kontinuerligt och skickas ut med jämna och ojämna mellanrum.

I mitten på april räknar jag med att vi skall ha en träff där vi går igenom risker och hur de skall hanteras, samt *vad som inte får gå fel* och hur vi skall göra för att undvika det.

Hälsningar



Sörskogs Höst & Vintercamp



ZETTERSTRÖM  
KAKEL & BYGG



pappelina®

NÄCKROS  
lampan

LETRO  
SPORT

ARCTIC PAPER  
ARCTIC PAPER GRYCKSBO AB



## PROGRAM DALA VETERAN-OL 2015

Utskr. 15-03-19

7.4	Kvarnsvedens Golf OK	070-6957728 Nils Boremyr
14.4	Avesta OK	0226-58648 Tomas Nyberg
21.4	Grycksbo IF	070-3844995 Östen Andersson
28.4	Stora Tuna OK	0243-15600 Claes Nideborn
5.5	Korsnäs IF OK	023-32900 Stig Karlsson
12.5	Svärdsjö/Karlsbyhedens IK	023-33226 Erik "Målle" Lindberg
19.5	Smedjebackens OK	0240-71261 Karl-Henrik Lovang
26.5	Dalaporten	0226-172025 Folke Björkman
2.6	HJS Vansbro OK	0281-71639 Maud Nilsson
9.6	Leksands OK	0247-23324 Janne Månsson
16.6	IFK Mora	070-2592106 Arne Gustafsson
23.6	OK Kåre	023-21238 Hans Eric Robertsson
30.6	Säterbygdens OK	0225-51484 Roland Berg
7.7	Ludvika OK	0240-81019 Hans Andersson
28.7	Långshyttans AIK OK	0225-61313 Håkan Morelius
4.8	Grangärde OK	0240-37375 Irma Bjärud
11.8	Bjursås OK	023-51011 Göte Rickardsson
13.8	(to) Distriktsmatch för veteraner i Enköping	
18.8	Domnarvets Golf	0243-15079 Eric Nilsson
25.8	IK Jarl	0248-51619 "Svängen" Dahlberg
1.9	IFK Hedemora OK	0225-12302 Ingemar Johansson
8.9	Gagnefs OK	0241-22276 Jan-Olof Hedberg
15.9	Avesta OK	0226-58648 Tomas Nyberg
22.9	Säterbygdens OK	0225-51484 Roland Berg
29.9	Kvarnsvedens Golf OK	070-6957728 Nils Boremyr
6.10		
13.10		
20.10	Svärdsjö/Karlsbyhedens IK	023-33226 Erik "Målle" Lindberg



## Välkomna till Påsklovsläger med orientering!

för barn i åldrarna 7-12 år, den 8, 9 och 11 April

Samling vid Bjursås OK klubbgård, Kvarntäkt 39

### Program för alla tre dagarna:

kl 10.00 Lekar och film

kl 12.00 Lätt lunch (som Bjursås OK bjuder på)

kl 13.00 Orienteringsövningar

kl 14.00 Slut

Alla är mycket välkomna, både nybörjare och fortsättare, till denna uppstart av barnverksamheten i Bjursås. Är du nybörjare, ta gärna med en förälder eller äldre syskon. Ingen föranmälan. Man kan vara med en eller alla dagar.

Upplysningar om dagarna lämnas av: Margareta Löfkvist 023-503 55.



POSTADRESS:  
Bjursås OK - Orientering  
Kvarntäkt 39  
79021 Bjursås  
KONTAKT:  
Tel: 023-50668  
E-post: [info@bjursasok.se](mailto:info@bjursasok.se)

## TIPS!

För dig som är nybörjare, eller känner dig lite osäker på det där med orientering;

[Orientering för nybörjare](#) är den perfekta snabbkursen för nybörjaren. Ladda ner foldern som ger dig en utmärkt sammanfattning av hur man orienterar 😊

# Dalarnas Orienteringsförbund – det händer för ungdomarna under året!

## Arbetsplan och mål för 2015

### Mål för 2015

Att ha en verksamhet som inspirerar ungdomar att fortsätta orientera och att utvecklas som orienterare genom att:

- Arrangera träningsläger, cuper och tävlingsresor under året.
- Arrangera ledar/ungdomsträff för att tillsammans utveckla ungdomsorienteringen i distriktet.
- Ge ut en folder för alla 13-16-åringar i distriktet, där DOF:u presenterar sig och sina läger, cuper och andra arrangemang.
- Arbeta för att behålla ungdomar
- Arbeta för att sprida intresse och bredda verksamheten även inom SkidO och MTBO genom att tre deltävlingar inom Dalacupen är SkidO-tävlingar och att även tre deltävlingar är MTBO.

### Ramprogram 2015

21-22mars	Skogsröjarträff	Korsnäs IF OK
14-17 maj	USM-läger	Sundsvall
13-14 juni	DOF-läger	Domnarvets Golf
1-2 aug	Distriktsmatch	Segeberga OK
10-13 sep	USM	Sundsvalls OK
6-8 nov	ZOO-resa Borås	DOF:u
nov	Ungdomsträff med träning, utvärdering och planering för 2015 vid Dalaoffensiven	DOF