

NR 3 2011

# ALEHOFAKTUELLT



**VINTERNUMMER**



## I DETTA NUMMER

ORDFÖRANDE HAR ORDET

KANONSNÖSPÅRET

ULKM

FEMMANS MULISPORT RACE 2011

VÄRLDENS LÄNGSTA MARATON

ALEHOFARE PÅ TVÅ HJUL

### ÖPPETTIDER DAMMEKÄRR

Elljusspåret är tänt till 22:00 varje dag  
Tisdag och Torsdag: 17:30-21:00  
(servering och omklädningsrum)  
Söndag: 11:00-15:00 (endast omkl.)

### KLUBBADRESS

OK Alehof  
Dammekärrsvägen 5  
449 36 Nödinge  
Telefon 0303/22 99 90  
E-post: kansliet@alehof.se  
Hemsida: [www.alehof.se](http://www.alehof.se)

### FÖRENINGSKANSLIET

Kansliet öppet 18.00 - 20.00 de  
tisdagar då träningen är på  
Dammekärr.  
Övrig tid är kansliets telefonsvarare  
inkopplad. Kontakta gärna Alehof via  
e-postadressen

*Alehofaktuellt är OK Alehofs klubbtidning  
och utkommer tre gånger per år*

#### **Alehofaktuelltredaktionen**

Bengt Börjesson ansv. utg.  
Kristin Olsson  
Karl Modig  
Lars Kullman

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nu är snart ytterligare ett verksamhetsår för Alehof till ända, det 66:e året.

Till årsmötet kommer det att redovisas vad som hänt under året inom våra olika verksamheter, men jag tar mig friheten att, lite kort, rekapitulera vad som hänt. Det innebär att många insatser och händelser inte finns med, men de är inte mindre viktiga för det.

Årets skidsäsong började redan i november och för andra året i rad hade vi åkbara spår på Dammekärr i mer än 100 dagar. Det resulterade ju i att vi hade bra träningsförhållanden. Vi kunde också genomföra flera skidarrangemang, bl a stafett-DM, kvällscup och även en träningsstävling i skidorientering. Senast vi ordnade en skidorientering var 2006 när vi genomförde DM i Dammekärrsterrängen. Det krävs ju en del natursnö för att anordna en skidorientering och det händer inte så ofta att vi har det.

Att vi hade bra träningsförhållanden visar sig också i att vi hade 61 starter i de olika loppen under Vasaloppsveckan, från Ungdomsvasan till Vasaloppet. Som vanligt hyrde vi bygdegården i Blyberg, som vi gjort sedan 2002, under den dryga veckan som tävlingarna pågick.

Genom att skidsäsongen startade så tidigt påverkades inte vårsäsongens orienteringar av snön som var fallet våren 2010. Som vanligt startade OL-säsongen för många av klubbens orienterare med Åhusläger och Skåneorienteringar samma helg som Vasaloppet genomfördes. Vi deltog med två lag i Hallandsstafetten, och i 10-mila var vi representerade i alla tre klasserna, herr, dam och ungdom. Vårens tävlingar avslutades som vanligt med vårserien där vi hade ett 30-tal ungdomar som deltog.

Göteborgsvarvsträningarna drog igång i april och fortsatte även efter att ”varvet” löpts. Efter uppehåll under sommaren fortsatte träningen i augusti, med god anslutning, men utan Lena W som inspiratör och ansvarig eftersom hon flyttat norröver. Övriga tränare, Per-Erik och Danne, löste den fortsatta träningen på ett bra sätt.

Våra traditionella årliga arrangemang, som Vättelefjällsvandringen, vakter vid Gbg-varvet, Dammekärrs marknad, Kvantumserien och ULKM har vi också genomfört.

Vättelefjällsvandringen med en ny ansvarig, Jack Grönroos, som tagit över efter Ove Karlsson som flyttat till ostkusten. Även för vår del av Göteborgsvarvsarrangemanget blir det en förändring då Kristin Olsson från nästa år tar över efter Bengt Boge. Sedan hade vi ett annorlunda och mycket roligt uppdrag den 29 oktober då vi av företagarföreningen, via Marianne Sjöo, Kvantum, erbjöds att servera tårta och kaffe/festis till besökare på Ale Torg. Vi sålde också lotter där första vinsten i båda lotterierna skänktes av Kvantum, en fin fruktkorg i vardera lotteriet.

Om vi blickar lite framåt har vi ett skidlager i Orsa-Grönklitt i början av nästa år med drygt 30 alehofare. Sedan hoppas jag, när ni återvänder från lägret, att vi kan erbjuda er och alla andra möjlighet att åka skidor på Dammekärr och på ett bra sätt underhålla det ni byggt upp inför vinterns olika tävlingar. När våren sedan kommer tror jag att både Friidrotts- och OL-sektionerna har en hel del att erbjuda.

Den närmaste tiden blir det, förhoppningsvis, också en del förändringarna i klubbstugan som omnämndes i förra alehofaktuellt som kansliet, ledarrummet, annexet och taket över köket. Vi håller på att arbeta med budgeten och vi får se vad ekonomin tillåter, men nog finns det behov av en del ”standardhöjningar”.

Avslutningsvis vill jag och övriga styrelsen tacka er alla för det gångna året och för att ni ställer upp, i stort som i smått, för klubben som ledare, funktionärer mm mm. Vi i styrelsen önskar er också en riktigt God Jul och glöm inte att motionera, det finns många olika sätt att göra det på.

**Bengt Börjesson**

## FÖRENINGSPERSONER

### KONTAKTPERSONER

**Föreningsordförande**  
Bengt Börjesson 031-7025990

**Orienteringssektionen**  
Thomas Modig 0303-745105

**Skidsektionen**  
Mats Pehrsson 0303-229566

**Friidrottssektionen**  
Sven Boge 0303-744939

### MEDLEMSAVGIFTER

**Enkelt medlemskap**  
Vuxen(fr.o.m. 21 år)300kr  
Ungdom (t.o.m. 20 år) 150kr

**Familjemedlemskap för varje ytterligare familjemedlem**  
100kr

### EGENAUGIFTER

**Orientering**  
Vuxna (fr.o.m. 21 år), alla tävlingsavgifter betalas av medlemmen  
Juniorer (17-20 år) 500kr, gäller även för skidor och terräng.  
Ungdomar (t.o.m 16 år) 250kr, gäller även för skidor och terräng.

**Skidor**  
Vuxna, alla tävlingsavgifter betalas av medlemmen  
Juniorer 350kr  
Ungdomar 200kr

**Terräng**  
Vuxna, alla tävlingsavgifter betalas av medlemmen  
Juniorer 350kr  
Ungdomar 200kr

### BANKGIRONUMMER

**Huvudkassan:** 737-1198  
allmänna inbetalningar  
medlemsavgifter  
medlemslotteriet  
kalendrar

**Skidsektionen** 439-1967  
egenavgifter (om du enbart åker skidor)  
anmälningsavgifter

**Orienteringssektionen** 439-1967  
egenavgifter  
anmälningsavgifter

**Arrangemangskonto** 72 40 33 - 6

### OL-TRÄNARE

**Grön/vit grupp**  
Kjell Fransson 0303-74 50 36

**Gul grupp**  
Börje Persson 031-331 23 46  
Hans-Olof Persson 031-98 27 25  
Roger Löfgren 0303-746292

**Orange/Violett/svart grupp**  
Ylva Sunesson 031-52 67 10  
Ulf Karlsson 0303-229995  
Monica Blick 0302-46406

**Senior Dam**  
Vakant

**Senior Herr**  
Vakant

**STYRELESEN INFORMERAR**

**Årsmötet** hålls den 12 mars 2012 kl 18.30 i Surteskolans matsal.

Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 12 februari.

**VIKTIG INFORMATION FRÅN STUGKOMMITTÉN**

Vänligen beakta de numera nygamla förhållningsregler som rör vår "jourverksamhet" och köks/serveringstjänst. Alla medlemmar som är involverade i serveringsjour eller använder sig av köket ombeds att nogsamt beakta och följa den information som numer finns uppsatt i köket. Särskilt gäller detta följande:

Att vid smörgåsberedning använda den rostfria stålplattan som placerats på en spis. De gamla skärbrädorna av trä har för detta ändamål alltför stor yta för våra vänner bakterierna att gömma sig i och anfälla ifrån.

Att vid infrysning av diverse födoämnen ombesörja att de varor som redan befinner sig i nedfryst tillstånd omflyttas till en annan hylla. Vi försöker att hålla en hylla enbart till infrysning för att om möjligt minska infrysningstid och höja kvalitén på de frysta födoämnena.

Den kommunala hälsomyndigheten anser att endast de medlemmar som sköter jouten bör befinna sig i köket under joutjänstgöringen. Vi som inte har jouten bör således inte "springa" in i köket utan hellre förlägga vår träning utanför kökets domäner.

För att undvika att mössen håller släktkalas inomhus bör alltid sopor innehållandes matrester eller liknande tas med ut till soptunnorna när Dammekärr lämnas. Detta gäller både jourverksamheten och om medlemmar av någon annan anledning slängt matrester.

Till sist ombeds vi alla att tänka hygien i allt som rör köket och matberedning.

**Stort tack till alla för visad förståelse!**

**UTHYRNING DAMMEKÄRR**

Många är intresserade av att boka Dammekärr för olika aktiviteter nu under hösten, speciellt på helgerna. Vill ni boka Dammekärr för träning eller annan aktivitet (inte tisdagar eller torsdagar), kontakta Jennifer på e-post [kanliset@alehof.se](mailto:kanliset@alehof.se) för att kolla om stugan är ledig. Eller bokar stugan genom att skriva upp er på Bokningskalendern på anslagstavlan.

**KOMMANDE FÖDELSEDAGAR**

14-dec	Daniel Thorstensson	90 år
14-dec	Kerstin Olsson	85 år
25-jan	Gotthard Leijgren	80 år
13-dec	John Olausson	70 år
29-dec	Yngve Hellman	70 år
12-dec	Gunilla Bäckström	65 år
13-jan	Siv Lindström	65 år
18-feb	Lisbeth Ekström	65 år
22-feb	Bo Larsen	60 år
28-feb	Sten-Åke Nilsson	60 år
23-mar	Berny Thorstensson	60 år
29-apr	Lars-Åke Karlsson	60 år
25-jan	Anders Bankel	55 år
16-apr	Thommy Fredriksson	55 år
12-dec	Lisbeth Modig	50 år
25-jan	Mikael Johansson	50 år
17-feb	Carina Rönngård	50 år
14-mar	Per Löfving	50 år

**NOTISER****JULBAD 16 DECEMBER**

I år blir julbadet för 35+-arna näst sista fredagen före jul.

Från 18.30 är det bastubad, poängpromenad och glögg med pepparkaka. 19.30 är det matdags med traditionell meny i form av ärtsoppa, sill, smörgås m.m.

Anmälan görs på lista på Dammekärr eller till Britt-Marie, 0303-741423.

**Välkomna önskar klubbtrivselkommittén!**

**ISBJÖRNSLIGAN**

Nu är det december och hög tid för en ny säsong av isbjörnsligan. Klassisk distanssträning tillsammans i grupp på söndagar.

Tanken är att alla som är med på träningarna ska dela på ansvaret för banorna denna vinter. Har du tänkt vara med så säg till mig vilken vecka som passar dig att skissa på banor, ta med kartor och hålla koll på vilka som springer ut respektive kommer in. Programmet i sin helhet fastställs förhoppningsvis inom kort.

**Väl mött i orienteringsvintern**  
**Ylva Sunesson**

**MEDLEMSLOTTERIET****Augusti**

300 kr	290	Stefan Dahl
200 kr	244	Fam Rönngård
150 kr	226	Elsa Pedersen
100 kr	163	Anders Olausson

**September**

300 kr	200	Lena Ullman
200 kr	112	David Modig
150 kr	133	Anders Lövgård
100 kr	259	Sara Pedersen

**Oktober**

300 kr	219	Jenny och Lena Johansson
200 kr	125	Gun Eriksson
150 kr	275	Patrik Olsson
100 kr	156	Isidor Andersson

**November**

300 kr	279	Kristian Algers
200 kr	264	Sandra Karlsson
150 kr	145	Barbro Berg
100 kr	223	David Eriksson

**December**

300 kr	240	Mats Pehrsson
200 kr	111	Annika Bengtsson
150 kr	212	Karl Modig
100 kr	139	Erling Gustafsson

Du som inte har någon medlemslott eller har, men vill ha flera så hör av dig till Ekonomikommittén  
031-98 15 51

## MINNESORD, STIG HELLMAN

Ännu en av klubbens grundare har gått bort.  
Stig Hellman avled den 7 september i en ålder av 89 år.

Innan OK Alehof bildades var Stig med i Frisksportarklubben Örnén, som hade en bastu vid västra stranden av Hältopssjön.  
Han blev medlem av Alehofs styrelse redan från starten 1945. Han var sekreterare 1952 – 1959 och 1963 – 1969. Han var tävlingssekreterare och sekretariatschef på många av våra tävlingar. Under många år på 70- och 80-talet var han också revisor i klubben.  
För sina insatser i klubben valdes han in i Skogskarlarnas klubb, 1971.

I samband med begravningen sade prästen att Stig hade förmågan att se framåt.  
Hans inlägg i Alehofs jubileumsskrift 1970 bestrider dock detta. Så här skriver han om klubbens framtid:

”Vill du kanske att vi skall sträva efter att bli så många medlemmar som möjligt? Goda förutsättningar finns ju inom vårt snabbt expanderande verksamhetsområde. Som en storklubb skulle vi kanske kunna göra Dammekärr till ett litet Billinge hus eller åtminstone avhjälpa bristen på sjö med en ordentlig swimmingpool. Och när skall vi få vår första heltidsanställda funktionär?”

Vad gäller medlemsantalet och konsulenttjänsten har vi ju fått vara med om både uppgång och fall. Dammen vid pumphuset tror jag inte att han accepterade som swimmingpool.

Vi var fem alehofare som deltog i minnesstunden hos sonen Per i Mölnlycke. Där var det roligt att få träffa Pers son Joel 10 år som stolt visade upp sina orienteringskartor.  
Hoppas att Stigs intresse bärs vidare om än i Sjövalla FK.

Vi minns dina insatser för OK Alehof med tacksamhet.

**Lennart Mattsson**

## KANONSNÖSPÅRET

Efter två rekordtidiga vintrar verkar vi den här säsongen få vänta extra länge på att frost och snö skall komma till södra Sverige.

Vi har som vanligt under hösten försökt locka gamla och nya åkare till vårt kanonsnospår genom att vara med på Biskopsgårdens sport som hade sin sedvanliga skidkväll på Ullevi. Vi hade många nya skidlöpare som vill ta del av vårt ”prova på” erbjudande och få åka en dag fritt på vårt spår under kommande vinter. Dessutom är det ett trevligt arrangemang som ger oss en bra möjlighet att hålla kontakt med våra trogna besökare i distriktet. Mats P och Greger O var på plats och spred information om Alehofs kanonsnospår.



En härlig dag på Dammekärr med kyla och snökanoner



Det är den här upplevelsen vi vill förmedla.

Vintersäsong ser ut att komma sent i år och havet är fortfarande varmt utanför vår västliga kust. Men hoppet om en ”kanonvinter” ger vi inte upp i första taget. Och så fort det blir kallt så kommer vi att göra snö.

Vi behöver alltid fler som kan hjälpa till att göra snö så hör av er till Spår och Maskin om ni vill vara med.

**Greger, Spår & Maskin!**

**ULKM 19 NOVEMBER 2011**

Årets upplaga av ULKM gick av stapeln i terrängen söder om Dammekärr med start för långa banan öster om Rannebergen. Deltagar antalet var åter på drygt 100. Det är roligt att denna traditionella och riktigt långa tävling fortfarande lockar så många löpare. Detta var 41:a upplagan av ULKM!!

UltraLång-KlubbMästerskap, ULKM, bygger fortfarande på samma grunder som från början. Start på hemlig plats dit löparna får åka buss och sedan alltid mål på Dammekärr. Kartor av varierande slag och inget är för nytt eller för gammalt för att få ihop en bana mellan startpunkten och Dammekärr. T.o.m. snitzel kan få förekomma där karta saknas eller så skissar man bara något som liknar en karta som det troligen går att hitta med hjälp av.



Nöjda löpare diskuterar vägval efter ULKM-målgång vid nya målstugan

Största utmaningen brukar vara vädret, men i år var det perfekta förhållande med 10 plusgrader, uppehåll och i princip ingen vind alls. Efter förra årets häftiga snöfall och trafikproblem blev detta ett år då alla kunde njuta av löpning i riktigt skönt väder.

Årets kartor hade också av genomgående hög standard, så kartorna vållade knappast några problem för löparna. Servicen till var också förbättrad med ytterligare en vätskekontroll. Vi gjorde detta efter två hårda tävlingartävlingar på rad med mycket tufft väder. Det var mycket uppskattat av löparna, men just i år hade det säkert fungerat bra utan denna tredje vätskekontroll. Men löparna skall vi ge bästa tänkbara service, så det får nog bli tre vätskekontroller även i framtiden.

Det är alltid lika kul att stå vid målet och lyssna på löparna efter ULKM. De berättar hur enormt roligt de tycker att det är med dessa långa banor och att ULKM är en riktig höjdpunkt under året. Det är bara att hoppas fler upptäcker detta till kommande år! Inte minst alla Alehofare.



Och så har ULKM sin egen höjdpunkt med sopplunch och samkväm i klubbstugan efter tävlingen i väntan på prisutdel. En prisutdelning där segrarna förutom äran också får en av Alehof mycket eftertraktade ljuskronor med sig hem.

Sist men inte minst så är det alla hängivna funktionärer som gör ULKM till denna unika och spännande tävling som ULKM är.

**Greger Olofsson**

## FEMMANS MULTISPORT RACE 2011

**Ett antal Alehofare deltog vid den årliga multisporttävlingen, som numera arrangeras av Mölndal Outdoor. I år avgjordes tävlingen i Delsjöområdet.**

Anders Lövgård och Lars Kullman kom på en imponerande 15:a plats (av ett drygt 80-tal lag) i den tuffa Cupklass. De tog "bara" 5 tim 37 min 07 sek att komma runt...! Tuffa killar!

Olivia Ullman kom på 3:a plats med hennes kompis Hilma i Ungdoms klassen.

I Prova På klassen kom Eva Dahl och hennes lagkamrat Pernilla på 5:a plats med en snabb tid på 1.21.06 bara 5 minuter efter vinnande lag.

Också i Prova på klassen kom Kjell och Colin på 18:a plats (av total 50 lag). Colin fick rycka in efter Kjells lagkompis meddelade kvällen innan att han var sjuk!

Här finns med 2 kort från dagen - lite dåligt ljus i att det var tjock dimma när de stack iväg ute på sjön kl. 9.30 ! Tyvärr har jag inga kort på Anders, Lars och Olivia - men de finns med på jättefina bilder om man går in på Femmans Multisportrace hemsida.

Kul dag och fina resultat för Alehof!

**Jennifer Fransson Lee**



På morgonen låg dimman tät över Delsjön



## VÄRLDENS LÄNGSTA MARATONLOPP



*If you believe sport is synonymous with health, fun and conviviality then this marathon is for you. Spoilsports, thugs and record seekers are not invited!*

Fritt översatt:

Om du håller med om att sport är synonymt med hälsa, att ha roligt och gemytligt då är detta maratonlopp något för dig. Rekordjägare och liknande är inte inbjudna!

Ovanstående är saxat från Marathon du Medocs hemsida, och med 8000 utklädda löpare som alla var ute efter att ha kul blev årets lopp definitivt som raderna ovan utlovat.

För ungefär ett år var undertecknad på fest. En kursare, Kerstin, och jag själv kom då i samspråk om löpningens vara/inte vara i livet och det hela slutade med att Kerstin också blev sugen på att springa ovanstående maraton, hon lovade dessutom att hon hade minst 4 kompisar som också skulle vara intresserade. Kerstin, som är en mycket driftig kvinna, hittade snart ett gäng Boråsare som året innan varit nere i Frankrike och sprungit. Jodå vi fick gärna hänga på dem, sagt och gjort. Torsdagen den 8 september blev vi upphämtade av Boråsarna på Sankt Sigfridsplan för en smått otrolig minibussresa på 26 timmar genom Sverige, Danmark, Tyskland, Belgien och till slut Frankrike. Den resan vill jag ogärna göra om, definitivt inget som jag rekommenderar ens den med den mest tåliga mage. Vi återkommer till det där med magen...

Boråsarna visade sig vara ett mycket trevligt och roligt rese- och löpargång. Under alla våra minibusstimmar hade vi gott om tid att bekanta oss, skratta samt förbereda detta vansinnigt roliga lopp. Så värst mycket sömn blev det väl inte sittandes i minibussen men vi körde visst fel i Paris och det missade jag helt, så några timmar fick jag nog ändå på vägen ner. Väl framme i Paulliac, som är start och målplatsen för loppet, vid lunchtid på fredagen fick vi äntligen röra lite på stela ben och leder. Här hade vingårdarna börjat packa upp sina bästa viner och det var bara att bestämma vem som skulle köra sista biten till hotellet...

Jag slapp men fick ändå inte i mig särskilt mycket, varken vin eller mat för magen strejkade totalt. Stopp, stopp, totalstopp, ballongmage XL, plötsligt kände jag väldigt mycket mer empati för alla våra förstoppade patienter på jobbet. Det är helt ofattbart hur dåligt man kan må av totalstopp i tarmsystemet. Som sagt, jag fick knappt ner någon mat varken till lunch eller middag. Inte helt lyckat när det är maraton som väntar dagen efter. Nåväl, magmassage, 8 km promenad, kaffe samt lite vettig sömn i hotellsäng gjorde susen. Precis innan start lördag morgon lättade trycket, det gjorde loppet mycket lättare att springa kan jag säga utan att gå närmare in på fler detaljer.

Världens längsta maratonlopp hålls i Bordeaux distriktet i västra Frankrike, 42195 m genom världsberömda vingårdar med 22 officiella vinprovningar på vägen. Under hela loppet serverades bara vin, vatten och på något ställe champagne som dryck. Ni som är fast i sportdrycksträsket, prova vin istället, mycket roligare! En del av våra resekompisar var före loppet lite oroliga över att bli hungriga. Det fanns ingen större anledning till oro. På varje vinprovning fanns torkad och färsk frukt, saltgurka, ostar mm, en del ställen serverade baguetter, andra ostron, ytterligare andra entrecote. Nej hungriga hann vi inte bli, och underhållningen var det heller inga fel på. Förutom alla orkestrar som spelade, fanns det dansgrupper som inbjöd till spontandans och med bara 3 km kvar var det officiell luftgitarrtävling på uppbyggd scen.



Tävlingsledningen påbjuder utklädnad och varje år har ett speciellt tema. I årets upplaga var djur temat. Boråsarna hade lyckats få ett närbeläget zoo att sponsra oss med t-shirts och vi var utklädda till pantrar för den feminina delen av gänget och zebbor för den maskulina delen. Texten: "Hungliga pantrar jagar zebbor från Borås zoo" respektive: "Zebbor som försöker undkomma pantrar från Borås zoo", prydde våra respektive ryggar. Därtill kom förstås svansar, öron, klor, färg mm. Starten gick vid 09:30 och morgonsolen som förgyllde de första timmarna gick snart i moln vilket faktiskt var ganska skönt. Det ledde till att de första timmarna av maran gick i ca 25 grader, när solen sedan tittade fram igen vid 13-tiden steg det till upp emot 30 sköna grader.

Den första milen sprang jag med ett enda stort leende på läpparna. Alla roliga utstyrselar och alla löpare som agerade enl sin utklädsel skapade många skratt och roliga konversationer. Andra milen tunnades fältet ut något, fortfarande mycket roligt att springa men inte lika många runt omkring mig. Under tredje milen stannade jag lite längre på vinstationerna, på väg mot fjärde milen hade jag till en början en liten mental svacka och gick en del men väl men mot slutet upptäckte jag att det faktiskt var bekvämare att springa än att gå. Det dök upp fler och fler matstationer, en massa andra upptåg att fotografera så de sista kilometrarna gick inte särskilt snabbt men finns bevarade ljust i minnet.

Vid 42 km skylten blev det sista fotostoppet, sedan bara röda mattan kvar mot mål.

Sprang under måltribunen efter 5 fantastiska timmar och 29 underbart roliga minuter, i mål fick man varsin väska, innehållandes en vinflaska, en ros och en mugg. Muggen behövdes för att direkt kunna fortsätta in i efterfesttältet där mer vin, mat, öl, kaffe, underhållning mm erbjöds. Först efter ett par timmars återhämtande och återsamlade påbörjades den mödosamma promenaden mot tillbaka mot minibussarna. Då först hade vi lyckats lokalisera de

saknade, en av grabbarna led av uttorkning (för lite vin under loppet, totalt orutinerat) och en av tjejerna som det visade sig hade blivit mer eller mindre buren i mål av ett par franska gentlemän. Hon hade ramlat pga kramp någon kilometer innan mål, gentlemännen lyfte upp henne och lämnade henne inte förrän sjukvårdarna placerat henne på bår och burit in henne i sjukvårdstältet. Där konstaterade man att hjärtat var utom fara och hon fick istället åka ambulans ca 200 m till massagetältet. Hon hälsar att hon är väldigt nöjd med sjukvårdsorganisationen.



Kvällen blev lugn eftersom den 10 km långa återhämtningspromenaden väntade dagen efter, nya viner, nya vingårdar, något sämre väder men lika kul! Hemresan för de flesta av oss väntade sedan måndag morgon, vi siktade på att vara i Puttgarden och "Bordershop" när den öppnade kl 07.00 tisdag morgon. Trodde att vi tog en genväg som inkluderade en färjeöverfart mellan Le Verdon och Royan. Nog var det en genväg rent kilometermässigt men fransmännen hade lite trubbel med färjan, det där med att komma och avgå efter utsatt tid, lossa och lassa bilar visade sig vara svårt. Började nu så smått förstå varför min kusin en gång motiverade sitt ofranska bilköp. "Jag har arbetat alldeles för länge med franska ingenjörer". Denna färja behövde backa/köra och lägga till 3 ggr innan den hade lossat alla bilar och vi nya resenärer fick köra på. Väl ombord bad vi nog alla en bön om att få vara först att köra av på andra sidan.

För att motverka förstoppning även på hemresan hade jag bestämt att varje timme aktivera mig med 10 fottramp, 10 knästräckningar, 10 benlyft, 10 stjärtknip samt 10 kroppsluft under vaken tid. Tro det eller ej, det fungerade, men det kan ju också ha berott på att vi var uppe tidigt på morgonen och promenerade lite vilse samt att vi fick tillfälle till fysisk aktivitet i väntan på färjetransport.

En fantastiskt rolig resa, fylld av ytterligheter på många sätt var till ända vid halv fyra tiden på tisdag eftermiddag. Vad sägs om att först sitta still i nästan 26 timmar, dagen efter springa i nästan 6 timmar, för att sedan åter sitta still i 26 timmar. Blir ni inte sugna att testa?

Boråsarna planerar nästa års resa för fullt men skissar på att flyga och hyra bil istället för att köra non-stop. Hör av er om ni vill med, jag lovar att förmedla kontakt. Kommer troligen själv försöka låta bli att springa eftersom mitt att nästa mål är New York marathon i november. Men man bör aldrig säga aldrig, eller?

**Maratonhälsningar från Kristin "pantern" Olsson**

## ALEHOFARE PÅ TVÅ HJUL

När skidutrustningen inte gör ett tillräckligt stort hål i plånboken har flertalet Alehofare börjat med mountainbike – ett fritidsintresse för den prylgalne, och helt i linje med symptombilden för en annalkande 40-årskris.

Symptomen kommer smygande, men kännetecknas alltid av total irrationalitet tillsammans med det vanliga missbrukarbeteendet – självförnekelse och lögn för anhöriga.

Vi är ett gäng som tränat regelbundet under våren och sommaren. Och förutom att det skapar det där behovet av prylar, så är det först och främst väldigt roligt. MTB kräver den där fokuseringen som gör att tid och rum försvinner på ett behagligt sätt - alltså inte som att cykla på en asfalterad raksträcka, som väl måste betraktas som riktig ”pannbensträning”.

Målsättningen med träningen i år var Bockstensturen, ett 95 km långt lopp i bokskogarna öster om Varberg som avgörs i början av september. Av oss som tränat var det fyra som ställde sig på startlinjen: Per Grönroos, Johan Uneman, Anders Lövgård och Hans Westman. Jag själv och Stefan Dahl fick tyvärr förhinder, även som Stefan var med som support.



Bockstensmannen undrade först vad det var för spektakel på gång utanför fästningen där han ligger, och önskade nog samtidigt att han haft en sådan där hjälm på sig som alla de hundratals cyklisterna hade. Vem vet hur historien sett ut då? Eller om han åtminstone haft en sådan där Gore-tex-väst och sådana där våtstrumpor. Hur mycket skönare hade

det då inte vart att ligga i den där mossen i hundratals år?

Jag skrev att vi tränat regelbundet. Det visade sig i efterhand att Per även smugit in extra träningspass i sin ensamhet. Vi misstänker även att han har en höghöjds kuvös i sovrummet, samt lite epo-blod i frysboxen.



Som ni förstår var Per den som kom först i mål av Alehofarna med den imponerade tiden 4:44 på det 95 km långa loppet. Bra kört Per? Som god två rullade Johan in på sin tyska supercykel.

Anders hade lämnat in sin cykel på växeljustering, men tyvärr verkar det ha varit någon sjundeklassare på praktik som gett sig på Anders känsliga Shimano växlar. Det blev inte som det var tänkt och Anders förföljdes av trilskandes växlar genom hela loppet. För den som gillar att dra paralleller, så är det lätt att göra kopplingen till när Stefan lämnade in sina skidor till Erkki Kähäre för vallning inför Vasaloppet 2006. Anders rullade in som trea.

Som fjärde man tog sig Hans i mål. Hans skall väl egentligen vara glad att han kunde genomföra loppet överhuvudtaget, då han sett döden i vitögat någon månad tidigare. Det var i en asfalterad nedförsbacke, i svag vänstersväng som Hans bestämde sig för att visa sin förmåga till att rulla fort. Susandes förbi oss andra vänder han sig om och ropar 100 kilo! Jo, det är sant, man får bra fart på hjulen om man väger 100 kg, och som gammal chalmerist är ju Hans självklart

medveten om effekterna av de fysikaliska lagarna som råder. Men en bil väger 1000kg!

I sista stund vänder Hans blicken framåt igen, och lyckas väja för den mötande bilen.

Jag tror att alla fått mersmak på mountainbike, och det blir säkerligen fler lopp i framtiden.

**Lars Kullman**

**OK ALEHOF FÖRTROENDEVALDA 2011****FÖRENINGSTYRELSEN**

Bengt Börjesson ordf. 031 702 59 90  
 Greger Olofsson vice ordf. 0303 9 68 96  
 Bengt Johansson sekr. 0303 74 08 11  
 Lena Karlsson kassör 0303 22 99 95  
 Annika Johansson 0303 74 01 04  
 Annika Bengtsson 0303 9 68 77  
 Kjell Thorberntsson 0303 74 50 78  
 Margareta Boge adj. ek. ansv. 031 98 02 75

**OL-SEKTIONEN**

Thomas Modig ordf. 0303 74 51 05  
 Lotta Nilsson 0708 48 88 99  
 Pierre Karlsson 0303 9 63 07  
 Johan Lundmark 0731 51 29 06  
 Börje Persson adjungerad 031 3312346  
 Oscar Svalin 0303 74 24 77  
 Britt Börjesson suppl/kassör 031 702 59 90

**SKIDSEKTIONEN**

Mats Pehrsson ordf. 0303 22 95 66  
 Håkan Dahlberg 0303 74 96 09  
 Magnus Ullman 0303 74 93 31  
 Elvy Börjesson 0303 22 98 48  
 Stefan Dahl 0303 9 64 94  
 Marcus Ullman 0303 74 93 31  
 Tilda Karlsson 0303 22 99 95  
 Britt Börjesson suppl/kassör 031 702 59 90

**FRIIDROTTSSEKTIONEN**

Sven Boge ordf. 0303 74 49 39  
 Martin Thunberg 0303 33 86 22  
 Monica Blick 0302 4 64 06  
 Dan-Olof Johansson 0303 74 01 04  
 Per-Erik Johansson 0303 74 97 69  
 Jenny Johansson 0702 35 45 21  
 Björn Pehrsson suppl. 0730 64 96 74

**MOTIONSKOMMITTÉN**

Jack Grönroos sammanh. 0303 74 14 23  
 Lisbeth Modig 0303 74 51 05  
 Per Grönroos 0303 74 07 39  
 Ove Karlsson 031 98 25 45

**EKONOMIKOMMITTÉN**

Lars-Olof Svalin sammanh. 031 98 15 51  
 Lennart Sjöberg 0303 9 66 20  
 Rose-Marie Svalin 031 98 15 51

**BINGOALLIANSEN**

Greger Olofsson fören.rep. 0303 9 68 96  
 Rose-Marie Svalin 031 98 15 51

**KARTKOMMITTÉN**

Anders Lövgård sammanh. 031 338 89 64  
 Bo Bengtsson 0303 9 62 54  
 Johan Uneman 031 19 79 53  
 Rasmus Larsson 0303 74 50 00

**REDAKTIONSKOMMITTÉN**

Kristin Olsson sammanh. 0739 75 20 10  
 Karl Modig 0303-74 51 05  
 Lars Kullman 031 42 86 14

**HANTVERKSKOMMITTÉN**

Britt-Marie Grönroos sammanh. 0303 74 14 23  
 Margareta Boge 031 98 02 75  
 Elvy Börjesson 0303 22 98 48  
 Inger Kilmyr 0303 9 62 80  
 Lisbeth Modig 0303 74 51 05

**SPÅR- MASKINKOMMITTÉN**

Greger Olofsson sammanh. 0303 9 68 96  
 Bengt Johansson 0303 74 08 11  
 Ulf Karlsson 0303 22 99 95  
 Lars-Åke Karlsson 031 98 24 42  
 Kjell Thorberntsson 0303 74 50 78  
 Hans Westman 0303 9 68 78

**STUGKOMMITTÉN**

Andreas Anjou sammanh. 0520 66 08 66  
 Birgit Fagrell 0303 22 90 23  
 Sigurd Larsen 0303 74 99 20  
 Ingegerd Olsson 0303 33 86 13  
 Sten Olsson 0303 33 86 13  
 Arne Boge 031 98 02 75

**KLUBBTRIVSELKOMMITTÉN**

Britt-Marie Grönroos, sammanh. 0303 74 14 23  
 Ingegerd Olsson 0303 33 86 13  
 Stephan Pedersen

**IT-KOMMITTÉN**

Hans Westman sammanh. 0303 9 68 78  
 Johan Lundmark 0731 51 29 06  
 Emil Karlsson 0303 22 99 95  
 Johan Blick 0302 4 64 06

**REKRYTERINGSKOMMITTÉN**

Björn Pehrsson sammanh. 0730 64 96 74  
 Malin Börjesson 0708 41 29 60  
 Kjell Fransson 0303 74 50 36  
 Angelica Johansson 0303 74 02 38  
 Olle Schälin 031 19 42 39

**REVISORER**

Anita Algers 0303 74 30 26

Ann-Marie Carlsson 0303 74 67 89

Sven Edlund 0512 5 50 10

**ÖVRIGA FUNKTIONÄRER**

Olle Schälén ansv medl reg 031 19 42 39

Robert Westman vandringsled. 0303 9 66 16

Jack Grönroos vandringsled. 0303 74 14 23

Bengt Börjesson statistik

Alehofaren, maratontab. 031 702 59 90

Ellinor Johansson fotoalbum 0303 33 22 84

Bengt Börjesson ansv.medl.bl. 031 702 59 90

Tove/Erik Johansson klippboken. 0303 74 01 04

Lars-Olof Svalin matr.förv. 031 98 15 51

**VALBEREDNINGEN**

Rose-Marie Svalin sammank. 031 98 15 51

Karin Kullman 031 42 86 14

Lars-Olof Svalin 031 98 15 51

## Tvåhjulsmästarna

OLLES CYKEL & SPORT AB  
Göteborgsvägen 197, 445 37 BOHUS  
Tel 031-98 07 63. Fax 031-98 07 63  
[www.tvahjulsmastarna.se](http://www.tvahjulsmastarna.se)



Vi har däck och fälgar till alla dina fordon

### NÖDINGE DÄCKSERVICE

Rödjans väg 13 449 34 Nödinge Tel 0303-960 70  
[www.nodingedack.se](http://www.nodingedack.se)

## Värme & Sanitet I ÄLVÄNGEN AB

Box 60 446 21 ÄLVÄNGEN  
Tel. 0303 74 63 83, 74 90 10  
Fax. 0303 74 86 40

Utför allt inom branschen, såväl nyinstallationer som reparationer inom bostads- och industriområdet. Innehar Installationsbehörighet och av Arbetarskyddsstyrelsen tilldelad besiktningsrättighet.

## CLAES PETTERSSON ÅKERI AB

När vårt åkeriföretag, ett av Göteborgs äldsta, startade för drygt 100 år sedan, så transporterade man bl.a grus och sand med häst och kärra och kapaciteten var 0,7 ton och hastigheten 5 km/tim. Nu kör vi 70 km/tim och har ca 35 ton, det blir en ökning på runt 700 ggr. Visserligen luktade hästens avgaser men giffiga var de inte.

Vi har och kan det mesta i branschen  
Pröva oss, ring Claes Pettersson Åkeri AB  
Tel. 031-51 30 55

## RÖR & SVETSKONSTRUKTIONER AB



## SVENSK FASTIGHETSFORMEDLING

Pengar att tjäna!

Tipsa oss om fastigheter som skall säljas i Ale eller Kungälv kommun och vi kommer att sponsra klubben med 1500,- inkl. moms vid bindande köpekontrakt.

Tipsa kansliet det tjänar OK Alehof på!



Får inte glömma att ringa kansliet 0303-229990 och tipsa om fastighetsförmedling!



\*Vi utför all slags reparation o installation

Inom industri och hushåll

Tel. 0303-746355, 746840  
Kapellvägen, 446 35 Älvängen



ÄLVÄNGENS INSTALLATIONSBYRÅ