

S  
V  
E  
T  
-  
B  
L  
A  
D  
E  
T

1975 nr 4 Aug 4

Här laddar Folke upp

**Bengt  
från VOK  
gladast**



**Stora framgångar för Visborgs OK**

**GERT**

*etta nu - 65:a nästa...?*

*VOK bästa klubb*

**Rolf Malmros, Visborgs OK:  
"Jag blev själv överraskad"**

**nye skidkungen Ohlsson**

*hon firar med ett dopp...*

**GURRI**

**JAJAJA!** Då blev det alltså av igen att knäpa ihop en liten, men innehållsrik klubbtidning. Det är 4:e året nu som vi i ungdomssektionen samlat ihop lite smått och gott från läger, rekore och övrig verksamhet. (Inte att förglömma våra utlandskorrespondenser i Sverige, som bombarderar oss med sina bidrag)

Nåväl jag ska fatta mej kort (jag förstår att ni är nyfikna på resten av tidningen) och bara tillägga att ni inte ska ta allt som står inem <sup>på alvar,</sup> dessa pärmar, mycket skulle vara censurerat, men Gert kastar snöboll så hårt. Jag hoppas ändå att syftet med tidningen; att informera passiva (och andra) medlemmar om vad Visborgs OK håller på med, samt att roa en smula, går fram.

Ulla.

**ANSVARIG UTGIVARE:** Vok:s U-sektion årg.-75 Dvs. Aina, Åsa, Ulla, Olle, Christer

**PRENUMERATION:** Tja, det är bara att vara med i VOK det. Medlemsavgifter:  
10/år ungdom 25/år vuxen 35/år familj

**INNEHÅLL:**



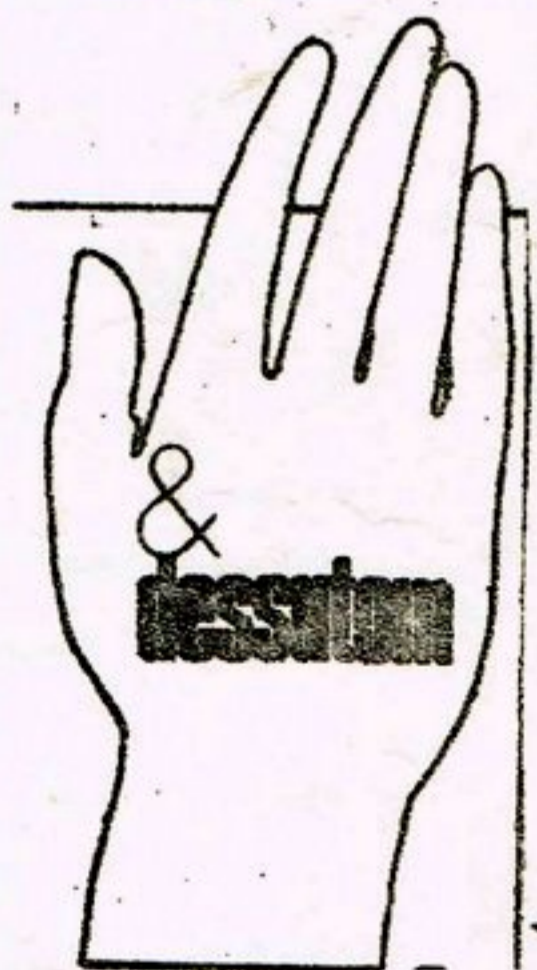
"Det tysta skriet från vildmarken/Vår korrespondens i Forstorp yttrar sig om skogen.

Omm träningslägret i Farsta får ni läsa två gånger, men det gör säkert inget, vi har ju så trevliga artiklar i denna tidning.

Reseskilldringen från SM-resan är dock inget vidare-Hoppa över den.

På läger i Harsa har klubben varit/Gunilla berättar.

Och slutligen-Någonting från Anders "Eune"; vad det blir är okänt då dessa rader skrivs.



Verksamhetsberättelsen för Visborgs OK får ~~nu~~ fungera som årskavalkad i år. Klubbens fina tävlingsresultat finns visserligen inte med—men de vet vi ju ändå.

I år har vi nöjet att införa en nyhet: FESTBILAGAN! För ervsom tränat så hårt att ni inte hunnit gå på klubbens fester I år har vi firat 30-års jubileum (HURRA HURRA) och dessutom haft en sedvanlig Luciafest.

+ Lite annat smått och gott (I år slipper ni dock Olle Mill, han som ryter så fruktansvärt, ni vet.)

ÅRETS OMSLAGSPOJKE:

FOLKE  
"MANKAN"  
MAGNUSSON

HA SÅ TREVLIKT



## Verksamhetsberättelse för Visborgs OK 1975

- Allmänt** Hög aktivitet inom Visborgs OK:s olika sektioner har det varit även 1975.. Naturligtvis blev besvikelsen stor för alla som bränat för en riktig skidvinter genom att snön även i år uteblev. Barmarksvintern gjorde att orienterarna kunde komma väl förberedda till till vårsäsongen genom träning i snöfria marker. Framgångarna för VOK-arna har ej heller detta år uteblivit. Inte mindre än fyra (4) löpare kvalificerade sig till SM i orientering. Gert Lundqvist var även i år mycket nära att vinna GT:s mästartröja men blev slagen på mållinjen, däremot visade Gurli Hörnell att hon är säkerheten själv. Gurli tog damernas tröja för fjärde gången och det är hon ensam om att ha gjort. Gurli gjorde också en uppmärksam insats på natt-SM då hon placerade sig på en tolfte plats bland hela svenska eliten.
- Informationsblad** Under året har styrelsen och sektionerna gett ut inf. blad om aktuella händelser och träningsprogram för att hålla medlemmarna, såväl aktiva som passiva underrättelse om vad som händer inom klubben.
- Kartor** En motionskarta har tryckts över området kring VOK-stugan och den har blivit populär och flitigt använd vid träning och motion, liksom de fasta kontroller som hängts ut. Allan Eriksson har i år blivit klar med det "nya VOK-bladet".
- VOK-stugan** Stugkommittén har tillsammans med vaktmästaren utfört underhåll och förbättringar vid klubbstugan. Vi har även detta år kunnat behålla vaktmästaren, genom ett AMS har bidragit med ett 100%-igt bidrag. Vi har rustat upp storstugans kök, där det nu bara återstår att dra in vattenledningar. Vi har även sänt ett kostnadsförslag till byggnadsnämnden ang utbyggnad av bastubyggnade med en terrass.
- Sammanträden** Ett allmänt protokollfört sammanträde har hållits under året och sex protokollförda styrelsemöten. Klubben har i år hållit 30-årsjubileum där fritidsnämndens ordf Kurt Månsson med fru deltog.
- Medlemmar** Klubben har totalt 416 medlemmar, därav 183 under 26 år och av dessa är i sin tur 68 i åldern 5-12 år.
- Sammankomster**
- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Statligt aktivitetsstödshärförda:  | 166 |
| Lokalt " :                         | 135 |
| Antalet fritidsgrupper:            | 18  |
| Sammankomster i hyresfria lokaler: | 65  |
| " i ej hyresfria lokaler:          | 115 |
- Kurser, konf, inf. träffar** Lars G Huldt och Gurli Hörnell deltog i lokal idrottsledarutbildning för administratörer. Svenska Skidförb. anordnade en konferens för arrangörer i Falun och där repr klubben och distriktet av Rolf Pettersson och Tommie Olsson. Staffan Roos deltog i en tejpningskurs anordnad av GI. Klubben har varit repr i informationsträffar anordnade av Fritidsnämnden, GI, GOF och GSF.
- Fastlandsresor** Orienterarna har gjort ca 70 st och skidåkarna ca 35 st.
- Läger** Ungdomarna har varit med på tre olika orienteringsläger därav ett på fastlandet. Även skidsektionen har anordnat ett läger där ett 30-tal medlemmar deltog.
- Ekonomi** Kommunalt bidrag har utgått i år liksom tidigare år. Driftsbidrag har vi fått till VOK-stugan. Av egna tävlingar gav den Nationella tävlingen i Gotl paketet ett bra netto. Bastu- o hyresintäkter har minskat något under året.

ONSDAG: Tänk er en alldeles vanlig onsdagskväll på hamnen i Visby. Gotlandsbolagets Nynäshamnsbåt håller som bäst på att invaderas av ressugna(?) gotlänningar m.fl. Ja allt är som en vanlig onsdagskväll på Visby hamn. Då, plötsligt som blixten, börjar en massa orange-bruna varelsesamlas. Det går ett sus genom människohopen, vad ska detta betyda? De orange-bruna blir fler och fler, t.o.m. har de med sig ett orange-brunt nystan, med ett ben i fyra hörn. Till slut är det ett tjugo tal orange-bruna som står där färdiga att ~~ta~~ båten i besittning. Men deras huvuden snurrar runt runt som om de letar efter någon, och just som de ser ut att förlora hoppet, kommer en orange-brun varelses till springande. Och så är alla lyckligt och glada på båten.

Ja, ni förstår säkert vad det är. Det var så det såg ut när vi 20 Farstälägerdeltagare gav oss iväg upp till Farstaskogarna för att gå lite träning och ge de stakars Svenskarna lite motstånd.

Båtresan var fylld av serie-tidningar. Diskussioner bedrevs om vi skulle starta en ny sektion inom klubben: Serietidningsmaffian. Vad tycker ni?

Frågan tas upp på nästa årsmöte, så var där!

Efter båtresan var det dags för en bil- och bussfärd på många smala krokiga vägar. Ett tag trodde åtminstone inte jag att vi skulle komma fram. Men, hör och häpna, det gjorde vi. (Hörde och häpnade) För vi kom fram till två små stugor, en med kök och en utan. Pojkarna tyckte de var smarta som lät oss flickor ta den stugan med två kök. Men tji fick dom! Dels fick de också hjälpa till med maten, dels var vår stuga mycket större.

TORS DAG: Efter en skön natts sömn väcktes vi av en våt, gullig tunga i ansiktet. Nej, det var inte någon av pojkarna. Jo, kanske på sätt och vis föresten. Det var Prinsen, familjen Lundkvist händ som tyckte hemskt mycket om våra näsor.

Första träningsspasset undervisade Gert oss i hur man skall läsa på höjdkurvorna. Ja, han lekte faktiskt höjdkurva själv, med prinsen i hälarna. Vädret var skönt. Det var nästan lite för varmt, så när vi kom in till Farsta stenöken för att äta, gick det åt mängder av glass. Mat fick vi på en restaurang som hette Postiljonen (Roffa var ju med).

Efter eftermiddagens träningspass lagade vi mat själva hemma i stugan. Göran Berg stod med potatismos upp till armbågarna och alla ville steka korv på samma gång. Men gott blev det. Ju fler kockar desto sämre soppa heter det visst, men maten blev god och vi rullade från bordet.

FREDAG: Tidigare väckning denna dag, och ut i skogen, men humöret var på topp. På e.m. sprang vi en handikapp-budkavle med lottade lag. Stor prisutdelning på kvällen, då alla fick pris. Uppladdningen till lördagen, då allvaret skulle börja, bestod i en liten fotbollsmatch. Sedan gick vi tidigt i säng. (Eller säger man i luftmadrass)

VÄND



EN BILD FRÅN  
VÅRT FÖRSTA TRÄNINGSSP  
PASS I FARSTA

FORTS! ONSDAG TILL S.....

LÖRDAG: Denna dag skulle vi springa en budkavle som hette *såilla Tiomila*. Tävligen gick på samma karta som vi tränat på, men inte i samma område. Det var en fruktansvärd varm dag, och saften flödade både före och efter tävlingen. I klassen D-12 var det två sträckor och de sprangs av Carina E Marika U. De klarade sig riktigt bra och kom på en fin 6:plats bland 28 lag. I D-18 sprang Elisabeth O, Eva O-B och undertecknad. Vi kom på 8:plats bland 41 lag och var alltså ganska nöjda. Vad pojkarna gjorde den dagen vet vi inte riktigt. Kanske laddade de upp för eftermiddagen då vi med buller och bång gav oss iväg till Gröna Lund. Där prövade vi på alla möjliga upptäckliga luftturer. Trötta vände vi åter till Farsta och luftmadrasserna

SÖNDAG: På Söndagen var det då dags för den individuella tävlingen, Ravinträffe. Där visade vi verkligen framfötterna och visade att vi Gotlänningar kan det här med orientering. Inte mindre än tre segrar tog vi. I H-12P med 17 deltagare vann Anders L och Johan P. I D-12P (17 delt.) gjorde återigen Carina och Marika bra ifrån sig och vann. Den tredje segern svarade Eva O-för i D15-16B. KUL! I H13-14B med 105 deltagare kom Göran B och Björn P på 31 resp. 33 plats. Mikael N sprang H13-14 A och kom på 66 plats bland 130 deltagare. Fina placeringar alltså. Söndag kväll styrde vi så kosan ~~mot~~ Nynäshamn och Gotlandsbåten. När vi sen tuffade in i hamnen på Måndag morgon, stod många glada föräldrar på kajen och vinkade välkomnande. Det var tycker jag en mycket givande och rolig resa. Hoppas det blir fler!?"

Ulla.



HÄR LADDAR JOHAN HALLGREN  
OCH ANDERS LINDGREN UPP  
INFÖR LILLA TIOMILA

- SDF Flera medlemmar har arbetat i olika SDF.  
I Gotlands Skidförbund: L-E Rådeh, L-G Huldt, Sven Larsson  
I Gotlands Orienteringsförbund: Rutger Johansson, Gert Lundqvist
- Utmärkelser Klubbens förtjänstplakett i silver har tilldelats Birgitta Håkansson och klubbens förtjänstplakett i brons har tilldelats Rolf Pettersson, Rolf Malmros och Tommie Olsson. Klubbens standar har gått till avgående stugfogden Sverre Håkansson.
- Arrangemang VOK har under <sup>året</sup> arrangerat tre orienteringstävlingar, nämligen Brödkavlen, Vårträffen och Nationella tävlingen i Gotl paketet. Vi har även haft natt-KM och dag-KM i orientering.
- Tack Styrelsen vill slutligen till alla som arbetat för klubbens bästa framföra ett tack. Där inrymmer alla som hjälpt till vid våra tävlingsarr., så att dessa kunnat genomföras på ett tillfredsställande sätt. Ett tack vill vi också framföra till kommunen för det ekonomiska stöd vi fått under året.
- Förhoppningar Inför det nya året hoppas vi att de talangfulla ungdomar som finns i klubben ska satsa ännu hårdare, så att de kan hävda sig inte bara på Gotland utan även Nationellt. Vi hoppas också att det målmedvetna ungdomsarbetet skall bära frukt och att trimorienteringen ska dra nya skaror till vår sport. Vår förhoppning är också att kommunen satsar pengar i en rullskidbana, så att skidåkarna kan träna rullskidåkning utan att riskera livet ute på vägarna. Till sist hoppas vi på ett fortsatt gott kamratskap i klubben, vilket skapar samhörighet, klubbkänsla och trivsel.

#### STYRELSEN

Sten Björklund Gert Lundqvist Gurli Hörnell Lars G Huldt

Rolf Pettersson Sverre Håkansson Ulla Nyström Åke Ideström  
Reidar Erixon Tommie Olsson

BARA EN LITEN FRÅGA.....



VARFÖR KOMMER DET SÅ FÅ TILL  
ÅRSMÖTET? DET ÄR JU ETT UNIKT TILLFÄLLE  
ATT FRAMFÖRA SIN ÅSIKT. UTAN ATT VARA PÅ  
ÅRSMÖTET KAN MAN INTE KRITISERA ELLER KLANDRA  
KLUBBEN. (OM NU NÅGON ~~SKULLE~~ SKULLE VILJA GÖRA DET)  
DESSUTOM BJUDER VI JU PÅ KAFFE M. DOPP.

FÖRSTORP ANNO 1976-21/1

# DET TYSTA SKRIET FRÅN VILDMARKEN!!

HÄROMDAGEN DAMP DET NER ETT BREV I BREVLÅ-  
DAN, DÄR DET BLA STOD "HAR DU NÅGOT BIDRAG  
TILL SVETTBLADET SÅ SKICKA DET".

OCH DET ÄR KLART ATT NÅNTING HAR JAG VÄL ATT BE-  
RÄTTA, MEN - DET ÄR INGET BIDRAG UTAN SNARARE ETT  
UTLÄGG FÖR LEDARSIDAN??

FÖRST SKA JAG VÄL TALA OM ATT JAG ALLTSÅ BEFINNER  
MIG LÅNGT NORRÖVER, NÄRHARE BESTÄMT I KOPPARBERG  
I VÄSTMANLAND OCH HAR SÅ GJORT SEN DEN 11 JUNI -75.  
JAG "JOBBAR" I SKOGEN FÖR ETT SKOGSBOLAG Billeruds AB.  
MAN FÅR LÄRA SIG ETT OCH ANNAT, EXEMPELVIS SKID-  
ÅKNING FÖR HÄR FINNS I ALLA FALL SNÖ OCH MINUS-  
GRADER FÖR DET MESTA, VINTERTID. (JA, JA, JAG VET  
ATT NI OCKSÅ HAR HATT SNÖ OCH DET VAR VÄL KUL?)

VI BÖR FYRA GRABBAR I EN ... RÖD TRÅKÅK MED  
VITA KNUTAR (USCH VAD ROMANTISKT). MATEN MIXAR  
VI IHOR SJÄLVA, DET BLIR BÄST SÅ. ÄNNU INGA VIDBRÄNDA  
RÄTTER ELLER FINGRAR.

DET VIKTIGASTE MAN FÅR LÄRA SIG HÄR ÄR DE EXLU-  
SIVA, FANTASISPÄCKADE IHOPLJUGNA HISTORIERNAS  
SOM EN AV VÅRA ARBESÖVÖRHUVUDEN BRUKAR DRA  
PÅ KAFFE- O LUNCHRASTER.

EN DEL SMÅ FRÄCKISAR EN DEL ROLIGA EN DEL  
BRA. DET ÄR BARA SÅ SVÅRT ATT KOMMA IHÅG!  
EN LITEN SMAKBIT:

### "MOTORSÅGEN ??!" =====

Detta hände sig på den gamla goda tiden.

2 svenska skogshuggare reste till Canada's skogar för att tjäna stora pengar.

Detta var samtidigt som motorsågen började göra sitt intåg i skogen så den ene gubben köpte en motorsåg. Hans kompis upptäckte att detta gav större förtjänst så han köpte en också.

Efter en tid klagar han över att det går ju sämre med motorsåg än med fogsvansen, så han går tillbaka till affären för att byta.

Handlaren tar sågen och drar igång den: - "Det är ju inget fel på den här!" - säger han.

På huggaren replikerar:

VA I HERRANS NAMN ÄR DET DÄR FÖR OVÄSEN ??!!"



Vänliga  
hälsningar.  
Anders Öberg







VISBORGS OK


# VARNING!

Tel. ....

Postgiro 18 93 53-6

" VOK-stugan 18 80 11-1

## DETTA ÄR YTTERLIGARE EN TRÄNING- (VERKSAMHETS-) RAPPORT.

DU SOM HUNNIT TRÖTTNA PÅ  
DYLIKA TING KAN SLUTA LÄSA HÄR  -OÄ  
NU

Den här gången kommer den från Södertälje, och är följdaktligen skriven.

av  
Anders Runander

Ja, hej. För närvarande stjälp /skulle varit hjälper/ jag IFK Södertälje i dess strävan att nå det absoluta toppskiktet i distriktet på seniorsidan. Idet civila går jag på 4:e årets elteletekniska linje på gymnasiet, vilket jag blir klar med i juni. Vart tar jag sedan vägen då? Ja, inte vet jag. Ännu. Trots en alldeles bedräglig höstsäsong i Sörmlandsskogarna, så vill dom i klubben att jag stannar kvar efter plagget också, bl a har jag redan fått anbud att vara bitr. banläggare på IFK:s årliga nationella Kringelträffen i augusti. Men vi får se, så den blinde.

För att nu komma in på det där med träning och tävling, så var det alltså i augusti-75 som jag efter 13 år i skolbänken och ett sabbatsår i lumpen, letade mig upp på slingriga vägar till Kringelstaden, för att nu avsluta med mitt sista skolår /förhoppningsvis/. Då skulle det naturligtvis tränas som aldrig förr, nu när det fanns tillgång till fastlandsterräng. Denna fastlandsterräng består av, fick jag erfara, mestadels av mark som pekar i vertikal riktning, kallas backar, samt ris, undervegetation och hyggen/är det manne Anders Öberg som varit framme./ Grabbarna /det finns många juniorer i IFK/ varnade mig för dessa s.k. backar som skulle finnas där dom brukade träna. Inga grästuvor som på Gotland. Vi kom till Eklundsnäs, som stället heter där det brukar bege sig, och gav oss i väg ett gäng på ett milspår. Det blev en väldig fart från början /det var någon B-senior som tog täten/. Oviss som jag var om min egen kapacitet jämfört med de andra seniorernas, så lade jag mig tätt bakom en junior som jag tyckte såg klenare ut än jag /det säger inte lite det/. Spåret var inte särskilt bra märkt, och man ville ju intetappa kontakten och springa vilse så där första gången. Det skulle ge dålig Gotlands-PR om dom redan första gången skulle behöva ge sig ut att leta efter en vilse gåttläggning /dom säger så här/. Nu visade det sig att denne junioren var ett strå vassare än jag. Att springa sakta. Så dom andra seniorerna drog ifrån med friska kliv. Men på ett ställe på ca halva banan syntes dom igen genom skogen på tillbakaväg /spåret hade vänt ett par hundra meter längre fram/. Ålgakliv genom bushen, så var jag med dem igen. och se, det var inte alls så svårt att hänga på hela vägen hem.

Beträffande dessa backar, så visst fanns det en del ganska kraftiga sådana, men det kunde man ju inte erkänna att man var närapå knäckt i ett par av dem.



## VISBORGS OK

Tel. ....  
Postgiro 18 93 53-6  
" VOK-stugan 18 80 11-1

Nåväl, träningen under hösten bedrevs dock inte mer än 2 ggr i veckan + tävlingar på söndagarna, och av okänd anledning kom jag aldrig ut på egen hand att träna övriga dagar. Hur svårt det är vet ju bl.a. "skolmostern från Skara" /Svettbladet nr 1/.

Jag ska förresten passa på att berätta om en träningsvillig och stark 15-åring i klubben. Första gången jag fick veta av vad det var för en var en gång då vi sprang miöspåret. Jag hade honom i bakhasorna, och jag tänkte att en sån där halvportion ska väl inte komma här och sticka upp, så jag ökade med mina välkända sjumilakliv /jasså, inte det/, bara för att efter en liten stund upptäcka atthan fortfarande hängde på som en igel. Anåda, tänkte jag då, bet ihop tänderna och ökade så mycket jag kunde för att själv orka i mål. Men alltid är det något som ska jäklas, och den här gången var inget undantag. Följdaktligen drabbades jag av håll, och där såg jag kvartspöportionen med små fjäderlätta steg segla förbi för att slutligen försvinna utom synhåll. VA. 15 år, inte mer än ca 1,5 m.ö.h., och klen och spenslig så att han skulle kunna svalka sig i skuggan av en tandpetare en het sommar dag. HA. tänker genast den initierade läsaren, han är väl inte bättre den där Runander. Kanske inte, men grabben är i alla fall väldigt grundtränad och konditionsstark. Det visade han bl.a. då vi gick en långmarsch på ca 4 mil en lördag i november, samt på de lördags- och söndagsträningar vi har nu under vintern som brukar sträcka sig uppåt 1,5-2 mil, då han utan större svårigheter hänger med både seniorer och juniorer. När fanns det en sådan förmåga i VOK sist? Vad jag har hört så ligger inte träningsintensiteten så värst högt bland er därnere, eller har jag fel? Hoppas det.

Tävlingarna hösten -75 drar jag helst en svart slöja över. Inte ens då jag var hemma och sprang Allklubbars gick det som det skulle. En ljusglint fanns dock, men ddt var inte någon vanlig tävling utan en budkavleorientering inom klubben som brukar avsluta årets tävlingar. Och se, Fantomen från Gotland slog till. /Fantomen kan inte heller orientera/ Men då vann jag i alla fall 1:a sträckan bland ca 15 andra. Otroligt. Vilken upprykning. Men då var tävlingarna redan slut.

Och det vart vinter. Och för en gångs skull kom det faktiskt riktigt mycket med snö här före jul. Som naturlig följd av det så hade jag inga skidor här. Dom låg på vinden på VOK-stugan. Och när jag i slutet av januari tog upp dom hit, så blev det sämre med snötillgången. Så någon plankhasning har det ännu inte blivit av.

Då jag kände viss ovilja mot ett upprepande av höstens tävlingsresultat och maxbravader, så satte jag mig en kvälå då jag ändå inte hade något speciellt för mig och kände mig allmänt degig för att jag inte tränade när jag ändå inte hade något annat för mig, och gjorde upp ett träningsprogram, som räckte ända till och med maj -76. Nu skall det tränas, tänkte jag, och tänkte tillbaka på de år som gått, då jag inte kunnat träna rationellt en hel säsong pga skador och annat kras, samt föll in i en allmänt drömmande tillvaro om det som komma skulle.



VISBORGS OK

Tel. ....

Postgiro 18 93 53-6

" VOK-stugan 18 80 11-1

4 ggr/vecka i november och december,  
5 ggr/vecka i januari, 6 ggr/vecka i  
februari och halva mars osv skulle bli  
dom vinstgivande doserna. I skrivande  
stund /mitten av feb./ står jag dock  
fortfarande kvar och stampar på samma fläck

som när jag började i november dvs 4 ggr/vecka. Orsak: Klubben  
har gemensam träning 4 ggr/vecka, och att ge sig ut på egen  
hand tar som sagt emot. Men dom gånger det är träning, då  
tränar jag. Jag missar inte gärna en träning.

Nu är det så att det finns en liten extra sporre också.  
Under påskhelgen i april ämnar jag göra tävlingsdebut i ut-  
landet. Då är vi 36 IFK:are som sticker till England för  
att springa bl.a. Jan Kjellström Trophy /en tävling som  
hålls varje år/, och den som inte tränar ordentligt får  
heller inte följa med. VM går ju i England i år, så därför  
skall också svenska landslaget dit och träna. Vi tänkte att  
gi skulle ge dom en riktig match. Det lär finnas gott om  
pubar.

Ja, som ni ser hålls träningen på fötter /OBS/. Lördagar  
och söndagar understiger sällan 1,5 mil, ren löpning, orien-  
tering, snö eller icke snö det spelar ingen roll. Nu gäller  
det bara att inte ta i för hårt så att man går och skadar  
sig på något mystiskt sätt. Men hittills känns det bra, trots  
olika frestelser bl.a. från konditoriet tvärs över gatan där  
jag bor.

Naj, nu orkar jag inte skriva mer, jag ligger nämligen  
sjuk i feber och halsont.

Hälsningar

Anders Remander

alldeles  
erigen  
lilla fantom



# DEL 2 AV FESTBILAGAN

## LUCIA/STJÄRNGOSSE-FESTEN

FIRADES I ÅR I LYCKÅKERSKOLANS MATSAL; DÅ VI NU "VUXIT UR" VOK-STUGAN.

ETT HUNDRATAL MEDLEMMAR BJÖDS PÅ KAFFE MED DOPP OCH DANSADE RUNT GRANEN.

ETT ANNORLUNDA LUCIA-TÅG, DÄR TIO LUCIOR HYLLADE DEN ENDE STJÄRNGOSSEN VAR ETT BEJUBLAT INSLAG.

EFTERSOM MÅNGA FRÅGAT EFTER LUCIA-TÅGETS TEXTER; KOMMER DE HÄR:

LUCIA 1: Jag har väl aldrig sett på maken, Du kom och ställde dej så tätt-in-till,  
och innan jag han tänka rätt på saken kom det nio lussor till.

STJÄRNG: Här uppå kvinnoårets kvinnligaste dag, Vem stå här om inte lilla jag!

LUCIA 2: Åk Stjärneman Du sköne, den ende ibland oss

LUCIA 3: Du kom från skog den gröne, med barr och magkatarr

FNISS  
FNISS

LUCIA 4: När vintermörkret kring oss står—Då kommer vi med ljus i hår.

LUCIA 5: Det några år har gått och sist—Ni ser vi inte våran charm har mist.

LUCIA 6: Midvinternattens köld är hård—Stjärnorna gnistra och gimma

ALLA : Snön ligger kanske vit på taken—Så nu vänder vi er baken.

GLANS ÖVER VOKARNA

STJÄRNOR FRÅN SKOGEN

VI SOM VID VOK-STUGAN FÅTT KONDITIONEN

MASTEN I FOLLINGBO LEDER EJ HEM MEN BORT

BARNEN OCH LEDARNA FÖLJA DEJ GÄRNA

STRÅLANDE TV-MAST STRÅLANDE TV-MAST



## TRÄNINGSLÄGER I FARSTA

Vi åkte den 7/5 kl:17.30 till Nynäshamn. Vi var framme ca:23.30 i Nynäshamn. Då fortsatte vi vår resa till Farsta OK:s stuga och Fredrikshovs IF:s stuga, där vi skulle bo. Den 8/5 började vi med en träning på höjdkurvorna. Sedan åt vi lite mat. Efter en stund var det dax med en träningsorientering. Ungefär kl:17.00 åkte vi till Farsta och åt mat. På kvällen drack vi saft och åt bulle, samtidigt brukade Gert tala om vad som skulle hända nästa dag. Den 9/5 på förmiddagen hade ledarna ordnat en budkavle. Den var jätte rolig. Fram mot kvällen åkte vi in till Farsta och åt som vanligt. På lördagen den 10/5 sprang alla ungdomar en tävling som hette Lilla tiomila. Det är ungefär som en budkavle. Håkan och jag sprang ihop. Håkan sprang första sträckan och jag andra. Vi kom på 48 plats. Vi fick springa i pojkklassen. Carina E och Marika kom på 6 plats. Sedan åkte dom andra till Gröna Lund. Håkan och jag fick inte följa med, för vi skulle åka till Mallorca tidigt nästa morgon.

GONILLA P.

Spring så lever du längre



VINN STORA  
VINN PENGAR  
VINN ATT VINNA  
VINN I VOK:S  
VINN NYA  
VINN MÅNADS-  
VINN LOTTERI.

KONTAKTA  
ROLF P.

## Reseskildring från SM-resan 1975.

Vi var ett litet men tappert gäng som lämnade Visby med m/s Gotland fredagen den 29 augusti 1975. Vårt mål var Smålands djupa skogar med lingonröda tuvor och villande mo där vi skulle tävla om 1975-års SM-tecken. Det lilla tappra gänget bestod av: mig själv, Gurli, Göran och Ulla. Fantastiskt, 4 av 6 uttagna löpare kom från Visborgs OK. Med på båten var även Björn Södergren VIF/Gute och Bittan Larsson SK Svide, eller vad klubben nu heter, skulle ansluta sig till oss i Hultsfred. Vi spelade skitgubbe på båten, Göran hade tydligen missuppfattat spelet och blev skitgubbe 9 gånger av 10.

Vi skulle bo i semesterbyn i Virserum och för första och sista gången under resan hittade vi rätt med en gång. Vi lyckades även hitta den stuga vi skulle bo i och så här långt var allt väl men nu fick vi problem. De illasinnade och snåla smålänningarna hade tydligen bestämt sig för att ta kål på oss favoriter redan före start. Det var kallt i vår stuga - nästan minusgrader och dessutom hade vi inte fått några filter. Det blev en kall natt. Vi fick använda överkast, trasmattor, gardiner, handdukar m. m. som täcken. Trots allt och till allas förvåning överlevde vi natten. På morgonen åt Gurli och Ulla upp min och Görans matsäck eftersom de själva inte tänkt på att ta med någon mat - typiskt fruntimmer.

På lördag eftermiddag åkte vi till Hultsfred för att hämta Bittan och för att äta. Vi träffade Bernt Frilen, han åt pannbiff med lök och potatis. På kvällen var vi med på ett invigningsparty. Arrangörerna gjorde ett nytt försök att knäcka oss. Denna gång genom psykisk terror eftersom vi hade klarat de fysiska påfrestningarna. En småländsk bondkomiker berättade roliga historier på småländskä, ingen skrattade, han gjorde ett nytt försök, ingen skrattade, ytterligare ett försök, samma resultat, o. s. v.. Han gav så småningom upp och då applåderade alla. Vi åkte tillbaka till Virserum och där lyckades vi få tag i filter. Gubben i receptionen hade gjort värnplikten på I 18 någon gång i början av seklet, han kände Bengt men det gör väl alla så det var ju inte så underligt.

På söndagen var det så dags för tävlingen. Vi åt vår frukost under tystnad. Kan ni tänka er ett 50-tal löpare sitta och peta i maten under absolut tystnad - det ser ganska lustigt ut. De flesta var ganska bleka och sprang ut och in på toaletten. Ni känner väl till det där med nerverna och magen. Från tävlingen finns inte så mycket att nämna eftersom resultaten blev som vanligt men följande bör uppmärksammas: Jag själv blev för en gångs skull inte sist utan lyckades klättra upp ett pinnhål och blev näst sist.

Gurli förrirrade sig in i natt-SM-terrängen (Det var därför det gick så bra på natten och hon borde naturligtvis fått startförbud då).

Göran irrade bort sig fullständigt men som tur var gick han österut och kom på <sup>så</sup> sätt till Oskarshamn (tänk om han hade gått västerut istället).

Ulla glömde att stämpla vid en kontroll och fick vända tillbaka - hon har sen dess tränat stämpling och har provstämplat åttahundratrettioniotusensjuhundrafemtio två gånger (det är därför hennes högra tumme är större än den vänstra). Vi återvände så småningom till Gotland efter att återigen haft förmånen att få åka med m/s Gotland. Vi klev av båten och väntade oss att klubbens medlemmar skulle stå på kajen för att hylla oss hemvändande hjältar (Ni har väl sett på TV hur det skall gå till), Men ack vad vi blev besvikna, inte ens farbror Nyström som annars brukar hålla ordning på sina döttrar hade lyckats ta sig ur sängen denna morgon.

Hej då!

Gert

---

## Kläder & Sätt

ÄR DET STAFFAN ROOS  
SOM HAR HAND OM

VILL DU BESTÄLLA KLUBBDRESS, VÄSKA  
ORIENTERINGSKLÄDER, ELLER SKOR - VÄND  
DEJ TILL HONOM, HAN KÖPER MYCKET PÅ  
EN GÅNG OCH DU FÅR EXTRA RABATT.  
MÄRKEN FÖR ORIENTERING OCH SKIDOR  
ORDNAR STAFFAN OCKSÅ.  
STAFFAN BOR PÅ GLANDSGÅTAN 24  
TEL. NR. 14994

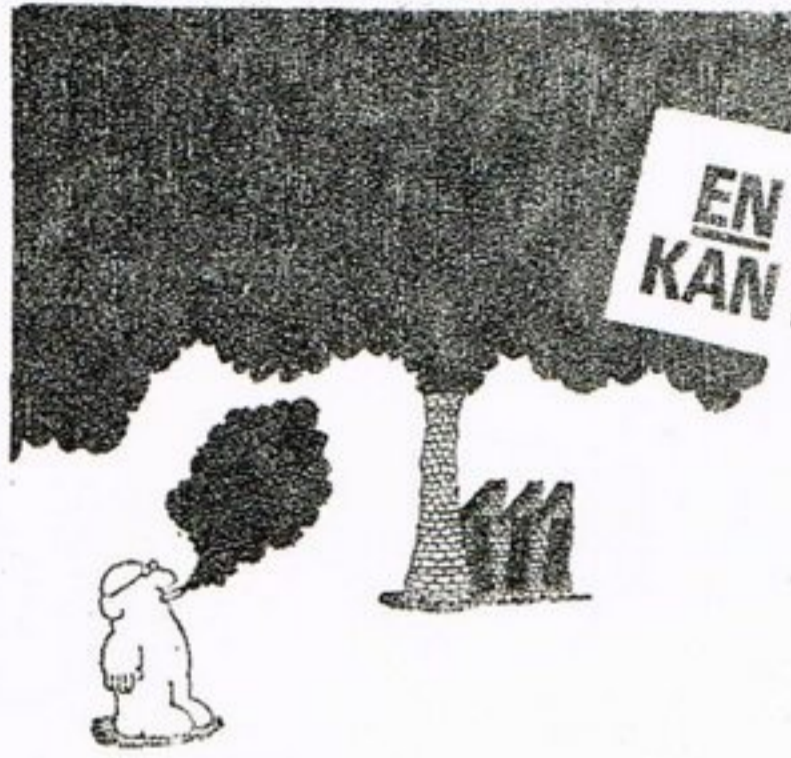


PÅ LÄGER I HARSA 19751227-19760106

- Lördag 27/12) Vi började våran resa med att åka båt till Nynäshamn. Sen fortsatte vi att åka bil upp till Harsa. Vi var framme ungefär kl:18.30. Då fick vi mat. Efter maten gick alla upp stugan och plockade i ordning sina saker. Sen efter det var det dax att opp i säng.
- Söndag 28/12) På förmiddagen åkte vi 1mil. På eftermiddagen åkte vi samma spår. Fram imot kvällen kom Sven-Åke Lundbäck, och vi tittade litegrann på honom och hans tjej Lena Karlsson.
- Måndag 29/12) Vi började med ett morgon pass, då åkte vi omkring 1mil. På eftermiddagen åkte Eva, Annette och jag 12km tillsammans. På kvällen var det dans nere i matsalen. Då dansade jag lite med Jonas Lindgren.
- Tisdag 30/12) På förmiddagen åkte vi i ett teknik spår som var omkring 1,6km. Sen åkte Solveig, Anders L, Håkan P, Sten B, Rolf P och jag en extre runda runt sjön på vägen hem. På eftermiddagen åkte Carina J, Eva J, Annette B, Viveca S, Berith P och jag runt ett spår som vi skulle ha en stafett på, men det blev inte så.
- Onsdag 31/12) På Nyårsafton åkte vi en stafett. Den gick på ett spår där vi tränat teknik dagen innan. I det segrande laget var GUNNAR, HÅKAN och Solveig. På eftermiddagen var det valfritt, om vi vill åka eller vara hemma. (E) Dom flesta stannade hemma i stugan.
- Torsdag 1/1-76) Idag skulle vi pröva på ett nytt spår. Det var 12km fram och tillbaka. På förmiddagen åkte vi bara halva spåret ungefär. På eftermiddagen åkte vi hela spåret. Det gick fort nedåt, men uppför var det jätte joppigt.
- Freitag 2/1) Idag på förmiddagen skulle vi försöka ta ett märke. Vi skulle åka 2,5km på högst 19 minuter. Jag klarade det. På eftermiddagen åkte Eva, Berith, Solveig och jag 18km. Vi åkte ett och ett halft varv, på det spåret vi åkte i Torsdags.
- Lördag 3/1) På förmiddagen åkte vi en handikapptävling. Den var 4km lång. Den som vann hette Stefan Tapani, och tvåa kom Jonas Lindgren. På eftermiddagen åkte vi handikapptävlingsspåret två varv.
- Söndag 4/1) På förmiddagen åkte vi en annan tävling. På 3 milen segrade Rolf Pettersson, på 1' milen segrade för pojkarna Anders Lindgren och för flickorna Gunilla Pettersson. På eftermiddagen åkte vi 2,5km:s spåret två varv. Men på det sista varvet ramlade Eva och stukade handen. På kvällen hade vi prisutdelning, det var jätte fina priser.
- Måndag 5/1) På förmiddagen gick det inte att åka tyckte jag, för det var snöstorm. Efter maten var det dax att lämna HARSA. Då åkte vi ner till Nynäshamn för att ta båten hem klockan 24.00. På morgonen var vi framme i Visby.

GUNILLA P.

# Anti-rök ruta



EN LUFTFÖRORENING  
KAN MAN FIMPA SJÄLV

det är

farligt

DET FINNS ETT  
KLART SAMBAND MELLAN RÖK-  
NING OCH LUNGCANCER.



Det är lika farligt att röka pipa  
som cigaretter!