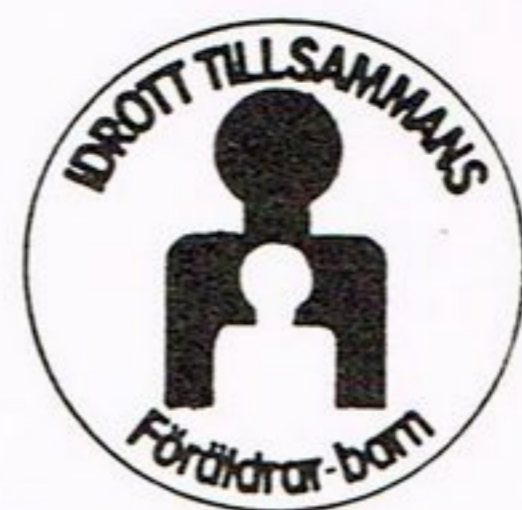


SVETT-



BLADET

UTGIVET AV  SOMMAREN-81



I detta sommarnummer av "SVETTBLADET" hade vi tänkt ägna stort utrymme åt alla som mer eller mindre synligt hjälper till vid VOK:s alla aktiviteter. Eftersom det är så många, och vi har fått många andra bidrag, får vi bara plats med några denna gång. Den ros som MANKAN o. HJÖRDIS fått, överlämnas också symboliskt till alla som ställer upp för vår klubb. Inne i tidningen får ni veta mera om några av våra "mesta" VOK-are.

VOK:S SKIDSKOLA

4

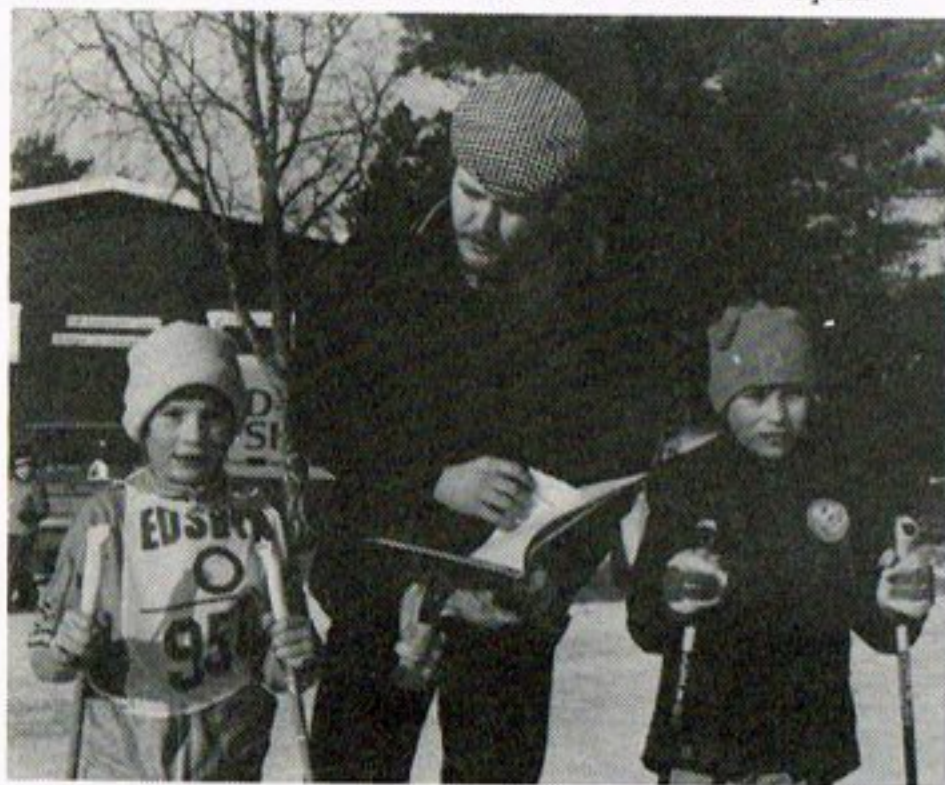
Trots att den riktiga vintern inte kom förrän sent, samlade VOK:s skidskola denna säsong ett 30-tal deltagare. Kommande vinter skulle vi önska mera snö, så att vi kan träna det vi inte kunde i år, nämligen åkning i backe, både uppför och nedför. Vi missade två träningsstillfällen vid Kinner!

Vid första samlingen visade Gunilla skidutrustning och klädsel. Det är mycket viktigt att vara rätt klädd, så att kroppen inte far illa.

Börje Hedqvist lärde oss vid ett annat tillfälle grunderna i vallningens svåra konst. Många föräldrar passade på att lära sig och det gav genast resultat, för efter detta pass hade alla elever betydligt bättre preparerade skidor.

Vid övriga tillfällen övade vi olika teknikmoment och hade små tävlingar. Som avslutning kördes skidskolemästerskapen. Med hjälp av ett antal av VOK:s duktiga skidungdomar har skidskoleeleverna lärt sig mycket. Flera av dem deltog med framgång i olika skidtävlingar i slutet av säsongen, och en del har redan en sådan standard att de till hösten kan ingå i någon av de ordinarie träningsgrupperna.

Tack för den gångna säsongen elever, "tränare" och inte minst ni som ordnat spår!



Skidskoleledaren Sven Persson kommer från Duved ursprungligen. Där uppe sysslade han med utförsåkning för det mesta, men ibland blev det en och annan längdåkningstur också - speciellt om någon fiskesjö lockade.

Här ses han tillsammans med två av skidskolans deltagare, Charlotta och Magnus Larsson. Magnus, som är 10 år, provade på det här med skidor för första gången och hann lära sig så mycket så att han blev tvåa på VOK:s klubbmästerskap. Syrran, Charlotta, var dock ännu värre: I klass D8 blev nr 950 klubbmästarinna direkt! Vad månne bli av dessa syskon?

HARSAÄNKOR

Förväntningarna och förhoppningarna om en trevlig vecka var stora när vi möttes på båten tredjedag jul. Allt började bra med en trevlig och säker busschaufför.

När Lasse stannade bussen i Harsa möttes vi av en stjärnklar himmel, massor av snö och en tänd julgran. Allt liknade ett julkort. Vi välkomnades av värdfolket Gun och Erik med en underbar middag och kunde sedan inta våra på förhand tilldelade stugor. De var alla nybyggda och för 6 personer vardera, perfekt!

Dagen därpå började jaktet. Frukost, ett par mil skidåkning, lunch, mera mil skidåkning, middag, kaffe, skitgubbe, kaffe och ingen sömn före kl 23-24 varje natt. I åtta (8) dygn höll vi på så...



Höjdpunkten för oss var nog Nyårsafton med förberedelserna för kvällen. Vi damer fick förtroendet att ordna något ätbart. Gun och Erik hade ställt köket till vårt förfogande och med deras stora hjälp blev det glögg, varm smörgås, sallad, bål och godis. Senare tog festkommittén över och det dom ordnade är verkligen värt en eloge.

Men det var inte bara nöjen, utan även allvar. Vi fick äran att vara tidtagare, bl a när Gotland hade tävling mot Halland och Mälardalen i mitten av veckan.

Sista dagen hade Gotland sitt lägermästerskap och även där skötte vi tidtagningen o. mycket annat.

Vi idrottsänkor i stugan har haft en underbar och givande vecka med mycket skidåkning god mat och lite sömn. Vi tackar varandra för allt det roliga.

(Harsa 1981-01-03 **LENA, BARBERO, GUN, BERITH**)



VAKTMÄSTARE STIG

5

Känner du STIG FALK? Jaså, inte! Och ändå är han den person som tillbringar mest tid vid VOK-stugan av alla. Det är nämligen han som är vaktmästare och allt-i-allo när det gäller stugans och dess omgivningars skötsel.

Stig Falk, 57 år, jobbar vid VOK-stugan sedan 6-7 år tillbaka. Han kom dit som AMS-jobbare, men är nu heltidsanställd av VOK. Hur kan VOK nu ha råd med det? Förklaringen är enkel: AMS står för hela lönekostnaden fram till 1983 och därefter kommer VOK att få betala 90% av hans lön. Fö har både Gute- och Svaigestugan vaktmästare anställda på samma villkor.

Mellan kl 7 och 16 varje arbetsdag kan ni året runt träffa Stig vid stugan. Han är den som städar i och kring stugan, han kör upp och preparerar spåren på vintern. Han ser också till att de fungerar på sommaren. Skall du lägga träningsorientering, så är det han som lämnar ut skärmar, klämmor och allt annat du behöver. Han svarar också för att grejorna hålls i ordning och hela.

Innan det här jobbet var Stig chaufför och lagerpackare, men han fick problem med sin rygg och måste söka nytt jobb. Eftersom han tycker om naturen och speciellt skogen, så passade den här sysslan honom perfekt. Han tycker dessutom det är ett fritt arbete på många sätt. Han får i allmänhet arbetsuppgifter av stugfogden Torbjörn Spång, mende flesta arbetena är rena rutinjobben.

Ett av de jobbigaste och även roligaste inslagen är när skolorna kommer ut och åker skidor eller springer orientering. När det är skidspår går det väl an - blir någontidigt färdig kan han bara ta en runda till. Värre är det då med orientering skolvis. I många fall blir då barnen sysslösa och det är då det händer saker i och omkring stugorna.

Avslutningsvis säger Stig att han inte är medlem i VOK, men att han spelat en del fotboll förr. Den enda kontakt han haft med orientering är under lumpartiden.



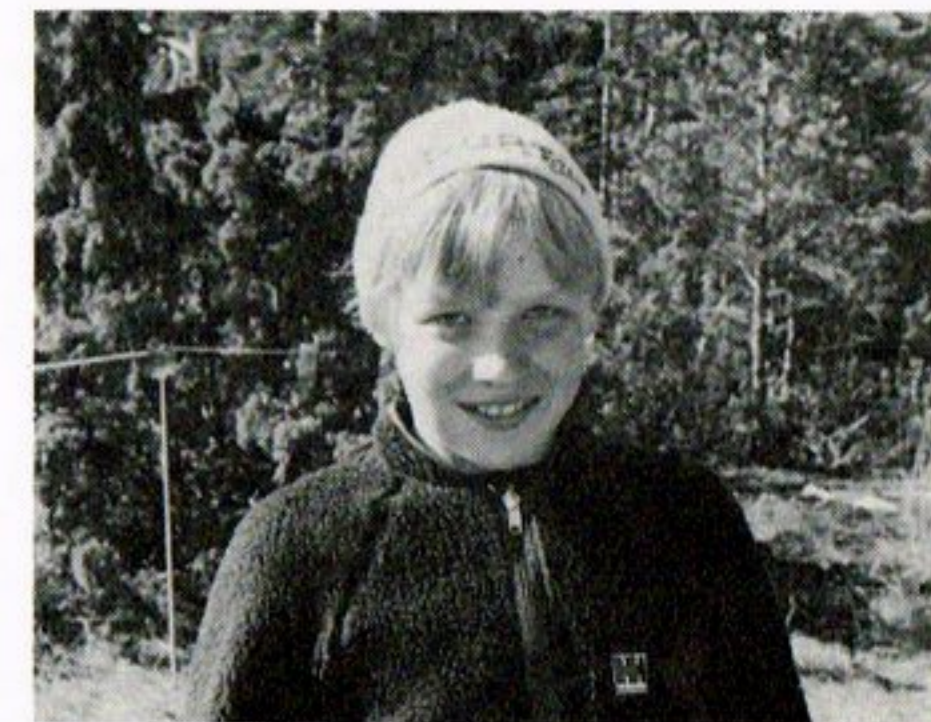
Stig Falk och skidledaren Rolf Pettersson

KLUBBMÄSTARE ROBBAN

ROBERT "ROBBAN" NORDIN, 12 år i år, är inne på sitt finaste idrottsår (hittills, är väl på sin plats att tillägga). Det gick så bra för honom i skidor i vintras att han fick årets tavla för bästa framgång bland VOK:s skidungdomar.

Robban, som "i det civila" går på Solbergaskolan för magister Björn Enequist, började egentligen som orienterare och det var Lennart Nyström som drog med honom ut i skogen. Skidor började han med för att ha någonting att göra även på vintern.

Efter ett läger i HARSÅ tände det till och snart vann han sin första elljustävling. Årets suverän i klassen, Stefan Norén, fick se sig slagen två gånger av Robban under säsongen, bl a i KM-et, och det kändes förstås speciellt bra.



Trots att Robban bara tävlingsåkt skidor i två säsonger, så fick han vara med i Kalle Anka-Cup i Rättvik. Det var den roligaste tävlingen i år, trots att han bara kom på 55:e plats, bland de allra sista. Huvudsaken är dock att komma ut och lära sig, inte att alltid vinna.

När jag intervjuar Robban har han just kommit tvåa i Norderträffen i orientering och när det här skrivs så vet vi att han lagt många framgångar till sina tidigare. Han tävlar där i H11-12A och frågan är väl om inte andra favoritsporten, basketboll, snart får stryka på foten för plankhasningen och rotsnubblingen. Lycka till, Robban! (BF)

SKID-SOMMAR

Många skidåkare håller med hjälp av orientering sin grundkondition vid liv under vår, för orienterare, långa sommar. Glöm bara inte bort att en bra skidåkare även behöver träna musklerna i armarna, ryggen och magen!

Hur många sit-ups och armhävningar gör DU dagligen?

UNGDOMS-SM

I SKELLEFTEÅ ⁶

Sju grabbar och två ledare från Visborgs OK anträdde sin färd med flyg från Visby den 5 mars och anlände till ett soligt och tämligen kallt Skellefteå frampå middagen. En hyrd bil transporterade VOK-arna till ett hotell i centrala sta'n och man kunde installera sig i en i och för sig rymlig lägenhet, som så småningom visade sig vara lagom stor.

Efter smörgåsar och mjölk och vallande av skidorna provades spåren. Det var mycket bra spår som satte gotlänningarna på hårda prov gällande spårteknik, förutom i backarna som såg ut som velodromer. Där fanns inga spår alls och farten fick reduceras medelst plogning. Efter ett par varv runt 5 km och 2,5 km återvände sällskapet till våningen för att valla till fredagens tävlingar. Ledarna gick på lagledarträff och ungdomarna gick på bio respektive ishockey.

Fredagens tävlingar inleddes med att klass H13 åkte 2,5 km. Mycket jämna resultat uppnåddes och trots att Jonas Lindgren med sina 9.54 bara var 1.36 efter segraren kom han på 69:e plats. I klassen deltog 116 st och den siste låg 3.33 efter segraren. Segraren hette Örjan Emanuelsson, Vännäs SK.

I H14 gjorde Dan Röcklinger inte sämre ifrån sig tidsmässigt, men motståndarna var kanske något starkare och tiden mellan den förste och siste i mål blev endast 2.47. Av 188 startande blev Dan 154:e och då hade han ändå bara 1.39 efter segraren Peter Rane från Gefle IF. Dans tid blev 9.51. Vädret var det bästa tänkbara med sol, kallt (10-15 grader) och vindstilla.

På kvällen hade några ungdomsgårdar inbjudit ungdomarna till Disco Rock, balett och litet annan underhållning, något som uppskattades mycket.



Lördagen infann sig lika fin som föregående dag. Efter en sen frukost forslades de första startande ut till skidstadion. En glömd nummerlapp hämtades snabbt på rummet och allt ordnade sig. När första start gick kl 10 var det omkring 15° kallt och alldeles vindstilla. Håkan Pettersson var först av gotlänningarna med start kl 1012. Det var något av en folkfest med mycket folk i

slalombacken, som låg mitt i skidstadion. Gotlänningarnas utdelning den här dagen blev en 46:e plats och ordnades av Joakim Larsson. Han åkte på en mycket bra tid på sina 5 km, nämligen 18.17. Håkan Pettersson kom på 140:e plats med sina 21.38. I denna klass vann Ola Wikström, Rätans IF med tiden 16.26.

I H16 kom Christer Håkansson på 187:e plats med tiden 19.37 och Magnus Hellgren var på plats 209 med tiden 21.57. Segraren Stefan Andersson, Storviks IF vann bland 210 st. Han hade tiden 16.08.



Snart är det vår tur i Ungdoms-SM!

Lördagen avslutades med ett samkväm där arrangörerna bjöd på landgång och disco. Söndagens stafett blev inställd p g a kylan. Det var 17° kallt och 8 m/sek gjorde att kylan kunde bli livshotande. Arrangörerna betonade särskilt att det var p g a omsorg om hälsan som man måste ställa in.

När stafetterna skulle bli av kunde ledningen inte bestämma, men lovade återkomma när kontakt tagits med Svenska Skidförbundet.

P g a de inställda tävlingarna tidigare lades hemfärden. Den blev något besvärlig eftersom vi fick vänta i två timmar på Bromma p g a dimma. Hela Bromma blev avstängt, så kl 19 fick vi åka buss till Arlanda där vårt plan väntade. Kl 2130 var vi lyckligt hemma igen och hade i bagaget många fina minnen med trevliga ungdomar.

En alldeles särskild eloge bör ledarna Rolf och Johan ha, som bland vallaburkarna slet sina hår gråa och med rynkade pannor funderade ut bästa möjliga glid och fäste. Det klarade de dock med glans.

(Rapport från en medresenär och behjälplig chaufför Olle Larsson.)

+++++



TIO-MILA



VOK deltog som vanligt med ett damlag och ett herrlag i Aftonbladets stora budkavleorientering TIOMILA. Årets upplaga gick av stapeln i Kungsängen den 2-3 maj. Efter en ganska fin vår blev det snö den 1 maj. Snön låg delvis kvar till dagen efter och förorsakade mycket väta i terrängen.

Då de första VOK-arna kom till Tranbygge, som tävlingsplatsen hette, var det redan kaos på tältplatsen. Bilar som körde in på fältet fastnade i leran och en del planerade tältplatser hade förvandlats till sjöar. Vi fick därför sätta upp våra tält var vi ville, och valde en plats nära tävlingscentrum. Vi hade plastpresenningar med oss, men de räckte bara till halva golvytan. Trampade man bredvid plasten, så sjönk man ned en decimeter i lervällingen.

Över 500 lag startade i årets TIOMILA, varav tre från Gotland, Bro, Svaide och VOK. Förhoppningarna var väl inte så högt ställda - det gällde bara att ta sig runt inom respittiden. Starten gick 16.25. JOHAN HALLGREN gick ut på första sträckans 14 km. Med den satsning som han gör i orientering, så väntade vi honom ganska tidigt, och hankom också, bara några minuter efter täten, men ändå på 103:e plats. Vi var nu bästa Gotlandslag och optimismen steg några grader.

Han skickade iväg GERT LUNDQUIST på andra sträckan, också den ca 14 km. Gert har nog inte tränat vad han borde i vinter, för när han kom in för växling hade VOK fallit till 254:e plats.

Tredje sträckan sprangs av EDDY ÖJEFORS och hans insats var klart godkänd. Tävligen gick snabbt undan och mörkret hade ännu inte fallit då han skickade ut vår förstedebutant HÅKAN PETTERSSON. Håkan skriver om sitt lopp på annan plats, men nämnas skall också att han motsvarade alla lagledningens förväntningar. Vi hade vid det här laget fallit till 349:e plats, men tidsmässigt låg vi bättre till än väntat. Leran på TC hade vid det här laget vispats om av tusentals fötter och hade en konsistens liknande motorolja och med ett djup av mellan 1 och 5 dm. Målfällorna såg ut som diken som efter hand blev allt bredare.

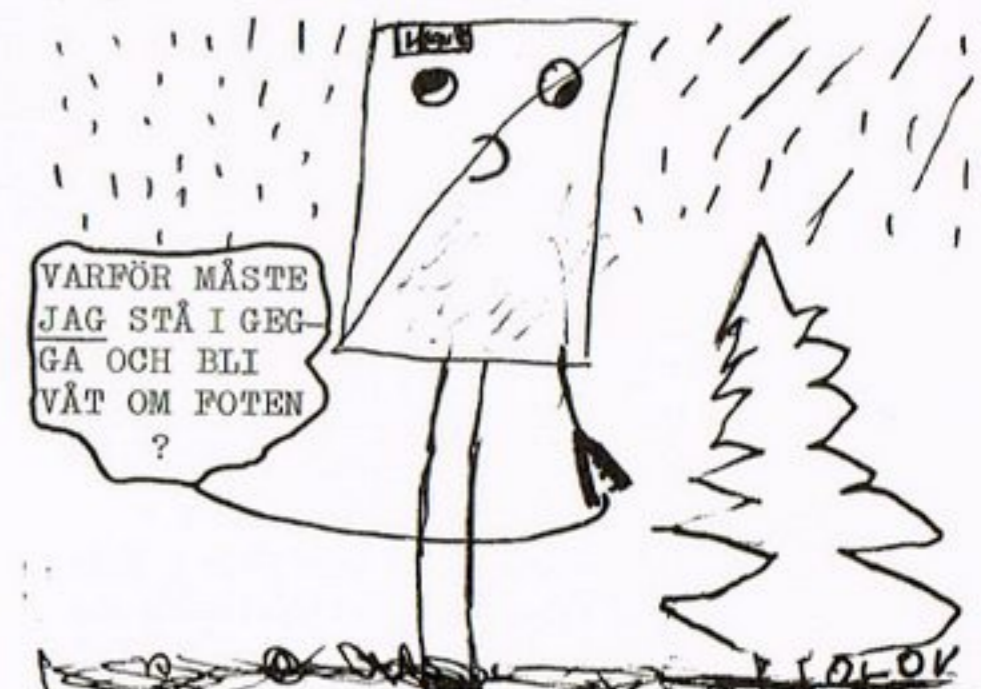
OLLE GARDELL och ROLF MALMROS sprang sina sträckor 5 och 6 på ett rutinerat sätt och även om det kunde ha gått litet snabbare, så höll sig placeringarna i stort sett, 354 resp 353.

TOMMIE OLSSON hade fått förtroendet att ge sitt bästa på "Långa Natten", 15 km i mörker och lera. Han gjorde ett bra lopp och kom in för växling innan vi supportrar börjat titta efter honom. TORBJÖRN SPÅNG var dock på plats och kunde som 360:e man föra budkavlen vidare. Till nästa växling varvi dock i god tid och fick vänta ganska länge innan stugfogden uppenbarade sig.

Detta hade dock det goda med sig att andre debutanten OLA MATTHING fick springa utan pannlampa. Torbjörn tog upp 2 placeringar. Ola var nog den minst rutinerade av våra mannar, men bestod provet trots ett kortare snöfall och 1 mils löpning i den allt tunnare lervällingen. Ola och Håkan springer normalt bara 5 km i sina ordinarie klasser. Ola tappade cirka 20 placeringar.

FOLKE LINDGREN, "Still going strong", hade fått på sin lott den 15 km långa sluttampen. Vältränad som han är, hade han intressanta problem med distansen och han kunde till sin och lagets glädje komma in på en bättre sträcktid än både Svajde och Bro.

Folke kom in vid 9-tiden på söndagsmorgonen som 370:e man. Placeringen var väl inte så bra, men inger goda förhoppningar om avancemang nästa år. Jag förutsätter att vi skall fortsätta vara med på denna orienteringens höjdpunkt under vårsäsongen.



Tävlingen är ett kraftprov, där vi bör vara med. En positiv sak i år var att båten hem gick bara tre timmar efter sista man gått i mål, så att vi kom till vila i egen säng samma kväll, efter ytterligare en oförglömlig TIOMILA-NATT.

(Lagledaren NISSE HALLGREN)

+++++



8 DEBUTANTERNAS MILAR



10-MILA började egentligen redan hemma med att Åsa Bodén på TV pratade om sitt vanliga regn, snö och storm-väder. Jag kände hur jag började frysa hemma i soffan. Så småningom satt vi dock på båten och konstigt nog var det ingen storm.

Vi anlände till "risfältet" (tältplatsen), och skulle in på en tämligen gyttjig väg. Roffa sa att det var en framhjuldriven bil (SAAB), så det klarar sig nog, men vi fastnade så klart och fick skjuta på.

Vid halvåtta tiden började så det nervösa. Det hade ju gått så bra på de två inledande sträckorna. Jag bytte till OL-kläder och pannlampa och gick ut i GYTTJAN. Värmde upp gjorde jag på en landsväg precis vid TC.

Ungefär kvart över åtta gick jag ner till växlingen. Eddie kom ca 2045 och då började det! Jag bara sprang och sprang i gyttjediket ut ifrån växlingen. Jag såg efter startpunkten, men hittade den inte.

Kontroll 1 var ett stigslut och lätt. Nummer två var lika lätt, så jag hittade den utan problem. Det var ännu ljust och jag frös inte - ännu... Till stenen, trean, var det lurigt. Jag sprang över landsvägen upp för höjden (jobbigt) och över en väg. Nu blev det jobb för min kompis - kompassen!

Litet senare kom jag till ett brett dike. "Jag hoppar", tänkte jag. Sagt och gjort! Jag hoppade, men det var djupt. Jag sjönk till axlarna och kände att det var en iskant på vattenytan. Sedan frös jag resten av tiden. Jag skakade fram till stenen och stämplade.

Kontroll 4 var en punkthöjd - det blev kompass och stegning (lampa på!). Nästa skärm satt i en sänka. Jag gick grovkompass och följde som vanligt det upptrampade diket, men alla spår går inte till kontrollen, tyvärr, så jag kom in på fel spår och missade ca 5 dyrbara minuter. Till sexan var jag ganska trött och klungan sprang ifrån mig. Jag blev ensam ett tag (ensam i 10-mila är = 3-10 st).

Sjuan var lätt och det gick bra till den. Åttan sedan var en ren transportsträcka och vi fick vätska, som jag nästan spydde upp. Till sista simmade jag nästan, och därefter kom det en välkommen snitsel till mål. Det var tur att upploppet lutade utför, annars vet man inte hur det hade gått.

När jag kom i mål ryckte jag till mig lagets karta och gav den till Olle Gardell. Efter duschen kröp jag ned i sovsäcken och hade efter ungefär 3 timmar tinat upp igen ett 10-MILA-minne rikare.

HÅKAN PETERSSON, debutant

Om det dåliga vädret på årets 10-MILA har det skrivits på så många håll, så jag berättar bara om hur jag upplevde mitt första 10-MILA. Jag höll mig vaken tills tredje sträckan gått i mål och efter matsäcken kröp jag ned i sovsäcken.

Jag sov inte så bra men vaknade i god tid. I PM-et stod att min sträcka skulle ut ca. kl 04 - då skulle det börja ljusna. Det var svårt att värma upp. Jag blev nämligen lerig redan innan jag börjat springa. Tävlningen hade gått fortare än beräknat, så jag måste låna Håkans pannlampa. Men Torbjörn, som skulle växla till mig, dröjde, som tur var, och jag kunde ta av lampan igen.

Äntligen! Där kommer han och jag springer ut i lervällingen till startpunkten. Första kontrollen såg lätt ut - över åkern och sedan stigen till diket och kompass därifrån. Det går bra, men jag tar kompass från fel dike - ett parallellfel. Efter 10 minuters letande kommer jag på att jag kommit fel. När jag stämplar vid första har jag missat en kvart! Tvåan går bättre och jag kommer ifatt en klunga på väg till 3-an. Mellan trean och fyran börjar det snöa igen. Vägen till femman går genom kärr och myrar så jag blir iskall om fötterna. Till sjättekontrollen ser det torrare ut, men jag klantar mig och kommer norr om kontrollen och blir tvungen att springa genom en sankmark.

Nu börjar jag bli trött, efter 5 km och en halv bana. Mellan sexan och sjuan finns en vätskekontroll. Skönt, tänker jag, och rusar på. Men jag vrider kompassen slarvigt, springer mott norr istället för västerut. Det blir 10 minuters bom och missad vätska.

Jag spikar åttan och nu går det mot mål igen. Nian går hyfsat men jag får besvärmed glasögonen på snön. Till tian skall jag springa österut mot en väg, men jag drar mig mot norr. Jag kommer ut på vägen, men det finns två likadana ställen och jag vet inte vid vilket jag är. Som tur är, finns det även där en vätskekontroll, så en kontrollant visar mig var jag är. Därifrån är tian lätt. Elfte är en långsträcka. Jag tar ett dumt vägval och missar 5 min till.

Sista är lätt och sedan är det bara upploppet kvar. Det lutar nedför och är lerigt, så jag får ta det lugnt så att jag inte halkar. Så får Folke ta över.

Jag har sprungit mitt första 10-MILA på något under 2 timmar. Aldrig mera 10-MILA, är min första tanke i målfällan, men efter en kalldusch i regnet och lite vila, så ändrade jag mig snart.

OLA MATTHING, debutant



9 TVÅ-MILA

Strålände solsken i Visby förbyttes till strilande regn i Nynäshamn, när vi tog in på vandrarhemmet. Alla tänkte att det måtte regna över i natt, men så blev det inte. Med en stadig frukost i magen åkte vi till Kungsängen, men många måste på vägen nykipiera sig i gummistövlar och regnkläder. De flesta hade trott att läderstövlarna skulle passa bäst i kylan, men här fick vi tänka om.

Arrangörerna hade räknat med att alla bilar skulle kunna köra in på tältområdet, men efter många fastkörningar bestämdes att vi skulle bära allt bagage och våra tält från stora vägen. Nu började jobbet med att sätta upp två stora militärtält, ett sov- och ett snacktält. Vi tjejer och Nisseklara det och allt var färdigt tills 10-MILA-KILLARNA dök upp. Vi hade sopsäckartill dörmattor, men efter någon minut hade de sjunkit långt ned i gyttjan.

Så började tävlingen och förväntningarna, men även nerverna ville ha ett ord med i vårt 2-MILA-LAG.

YVONNE LÖFQVIST fick startnummer 467 och lika många lag var det som ställde upp. Hon såg inte belåten ut när hon kom i mål. En av kontrollerna låg inte där hon ville ha den och hon växlade som 453:e dam.

CAMILLA NILSSON förde uppsitt och vårt lag till 435:e plats och hade väl all anledning att vara nöjd.

GUNILLA PETERSSON gick bra och förde upp lag VOK till 315:e plats, MEN CARINA: "VAR ÄR DU?"

CARINA ERIXON värmdes upp och kom efter ett par sekunder. Av med träningsoverallen och iväg! Kvar i fickan ligger dock det viktigaste - kompassen! Men man har väl gått på orienteringskurs och kan läsa karta, så det går bra ändå. Vid 4:e kontrollen lånar en kontrollant från Stigfinnarna ut sin kompass och hon kommer i mål som 412:e dam.

LENA NYSTRÖM gör en fin insats. Laget litade på henne och förstod att VOK:s damer skulle klara av 2-MILA. Slutresultatet blev en 389:e plats.

Detta att få vara med som lagledare för 2-MILA och sedan få heja fram VOK-killarna i 10-MILA hela natten var en upplevelse som aldrig kommer att glömmas. Vad gör det sedan att gyttjan gick upp till väderna? Det negativa glöms snart bort, men alltdet positiva finns kvar länge, länge.

(Lagledaren BERITH PETERSSON)

MÅLILLA

LÄR-O-KARTA

VENHAGSBLADET

JÄREDABLADET

SILVERDALS-BLADET

Många olika kartor, olika terräng, två rejäla träningspass varje dag, genomgång efter varje träning, lek och bad, landbandy, utflykter, härligt kamratskap i en salig röra på Målilla OK:s klubbstugegolv - det är VOK:s ungdomsläger!

Finns det något bättre sätt att bli en bra orienterare och en god orienteringskamrat?

På bryggan, förgäves letande efter en liten "firre" till middagen, ligger fr v: Johnny, Magnus, Henrik, Erik, Lennart, Stefan, Olov och Charlotta. Ledare och föräldrar på lägret var: Mankan, Hjördis, Gerhard och Björn.



VOK-are som vill upp...

MÅLILLA kallas fr o m den 13 juni för MÅRILLA av VOK:s Smålandsgäng



DIPLOM

TILL

.....
 ALLA KNATTAR

SOM DELTAGIT I VISBORGS OK:s
 KNATTEGRUPP 1980



VOK- STUGAN

18 OKTOBER 1980

Anne-Maria Lundquist



VI STÄLLER UPP FÖR VOK

PÅSKRESA



Ett gäng VOK-are var under PÅSKHELGEN på turné till grannlandet i väster. Inkvartering var ordnad i Evedals vandrarhem strax utanför Växjö, där förlägningschefen och köksmästaren NISSE "LASAGNE" HALLGREN såg till att vi trivdes och mätte bra.

Och att vi gjorde det märktes inte minst på tävlingsresultaten, där våra ungdomar såg till att funktionärerna fick sträckkapå sig ordentligt för att hänga upp placeringslapparna på anslagstavlor. Framgångsrikast var vårt stora framtidslofte JOHAN "SON" HALLGREN som nu även börjar bli ett aktat namn på fastlandet. Övriga deltagare visade dock med friska satsningar och bra placeringar att respekten för tävlingarpåandra sidan Östersjön börjar släppa.

Nu skall vi presentera en VOK-are som ställer upp, om inte precis i det tysta, så dock i alla fall alltid, när det drar ihop sig till VOK-arrangemang.

Officiellt fungerar hon som festkommitténs ordförande, en funktion som hon sköter med bravur, men hon ses också allt oftare ute i skogarna runt VOK-stugan motionerande bort, som hon säger, "gunfläsket".

HJÖRDIS HALLGREN, för det är naturligtvis henne vi skriver om, kom in i det här med orientering ungefär 1975, när ättelägget i OL, Johan, behövde ha en bra hobby. Björklund och Pollingbo lär ha varit den förmedlande länken. Pollingbo är förresten fortfarande träffpunkten för en del av klubbens styrelseledamöter. Det är klart att pappa och mamma började skjuta på Johan och sedan har hjulen bara rullat på.

Men hjulen rullar inte utan gnissel. Det är mycket som behöver göras i alla hem, även i orienterarens och klubbedares, så medan Nisse och Johan är ute i VOK-ärenden, smider Hjärdis planer inför nästa läger tillsammans med "MANKAN". Visserligen tar hon också då på sig uppgiften som mattant och proviantköpare, men hon tycker att det är skönt att komma hemifrån då och då. Dessutom gläder hon sig åt ungdomarnas härliga framåtanda och framgångar.

Själv är hon inte mycket för det där att tävla. Hon springer helst direktanmälningsklass, men har ingenting emot att springa in i målet. 5-dagars är dock litet för stort, så det överlåter hon gärna åt övriga familjen.

I år åker hon istället ensam till Jämtland med ambitionen att åtminstone motionera en runda runt byn varje dag. Men visst gillar hon också att vinna ibland. Största framgången hittills är en seger på korta banan avslutningsdagen på Målillalägret - en seger över alla de yngsta lägerdeltagarna, som glädde mycket och som kanske ger mersmak.

=====
 =====



Sammanfattningsvis alltså en lyckad resa, där alla, både tävlande och ledare, under och utanför tävlingarna hedrade klubben och såg till att VOK nämndes med respekt när vi for hem. Tycker, "en som var med":

GÖRAN KARLSSON

=====
 =====

OL-MOTTO

ORIENTERING ÄR:

självväld väg i okänd mark,
 tankens skärpa vid kroppslig möda,
 snabba beslut under spännande tävling.

ALLT FÖR CYKEL- OCH TÄLTSEMESTERN

Cyklar — Tält — Sovsäckar — Packfickor — Korgar
 Ryggsäckar — Regnkläder — Jackor — Tröjor — Overaller

CBS

3-5 år	395:-
4-6 år	445:-
6-7 år	445:-

NYHET!

Cykel-kärran
GOTLAND
 Lätt — smidig — omtyckt



Längd 95, bredd 75 cm. Sverlakerad. Kraftig förzinkad trådorg. Höjdmått 20x1,75x2,36 rostfria skruvar.

VIKTIGT! Ramförstärkning runt hjulen ger vagnen riktig stabilitet och skydd mot stötar (kotfångare).

695:-

DBS

Standard Herr och Dam	122:-
3-växlad Herr och Dam	122:-
5-växlad Herr och Dam	122:-
10-växlad Herr och Dam	122:-
12-växlad Herr	122:-

JOFA TÄLT
 (stativ) Rimini
 4 pers.
NU 1.050:-

TÄLT (lättvikt)

Öland 3 pers.	245:-
Jofa Tripp	325:-

Specialpris
Cykeljacka
 (Typ Fjällräven)
NU 119:-

DACK	SLANG
1 1/2" 29:-	28 x 1 1/2" 14:-
1 3/4" 29:-	26 x 1 1/2" 13:-
2" 23:-	26 x 1 1/2" 12:-

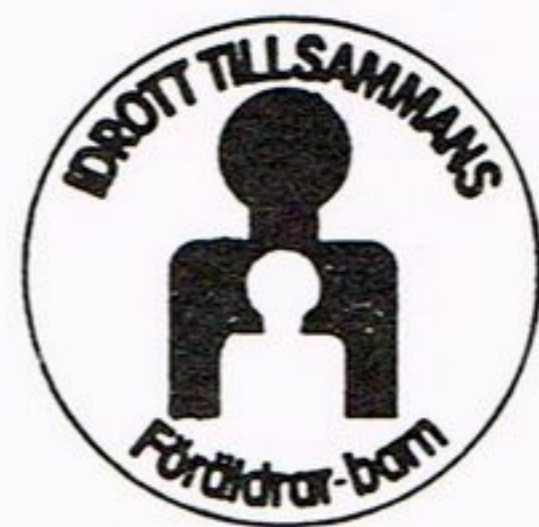
DBS, CRESCENT, ROYAL, VIKING, STANDARD REGENT, m. m. finner du hos **CYKELEXPERTEN**

Reservation för slutförsäljning

SPORT *city*

KUNG MAGNUS VAG 3 62100 VISBY 0498-18300 19130

SVETT-



BLADET

UTGIVET AV  **JULEN 1981**



I fler och fler idrotter går säsongerna mer och mer in i varandra. Träningen inför nästa säsong startar tidigare och tidigare. Orientering och skidor utgör härvidlag inte några undantag. I våras sprangs den första orienteringen vid VOK-stugan samtidigt som de sista stavtagen i skidspåren togs. I höst har skidlöparna tränat rullskidor långt innan orienterarna slutat sin säsong. På vår bild möts de båda sporterna: GERT LUNDQUIST för orienterarna (med skidor) och JOHAN FALLENIUS för skidåkarna.

Vi hade som alla VOK-are vet avslutning på ungdomskurserna den 15 november. Uppslutningen var verkligen stor, ca 150 personer, vilket inte var någon överraskning med det stora deltagarantal som varit på kurserna. Det innebär att våra OL-ledare får en litet lugnare period nu. Samtidigt måste de planera för nästa år. I princip innebär det att våra ledare är igång året om.

Nu är det våra skidledare som tagit över. När jag skriver det här har ett träningsläger på FÄRÖ redan varit och nästkommande helg är det ännu ett.

Under den gångna vintern har vi fått erfara att någon eller några använt våra skidspår att rida i, vilket medfört en massa extra arbete med spåren. För att, om möjligt, få någon rätsida på det hela, bjöd vi in markägarna för att få prata med dem och höra deras åsikt, och samtidigt teckna ett nytt avtal med dem. Inbjudna var också representanter för ridsporten, men tyvärr hade bara några få tillfälle att närvara. Med var också representanter för SOK Svaide som har samma problem med sina spår och samma markägare.

Att det inte skulle bli någon upprepning, med ridning i spåren i år, kunde givetvis inte någon garantera. De som brukar rida i spåren var olyckligtvis inte med. Stämningen under kvällen var gemytlig och jag tror nog att de närvarande fick bättre förståelse för våra problem med spåren. Samtliga var överens om att vi alla har plats i skogen, och att vi fortlöpande ska hålla kontakt med varandra.

Nu under hösten blev vi klara med buskröjningen i kanalen. Det blev tyvärr mer långdraget än vi hade tänkt oss. Tack alla ni som ställt upp och hjälpt till så att vi blev färdiga!

Med förhoppning om en trevlig vinter med lagom med snö, fina spår och många segrar för VOK! (STEN B)

ÅRSMÖTE

Så var det dags för årsmöte snart igen. Som vanligt blir det vid VOK-stugan och dagen är bestämd till:

TORSDAGEN DEN 28 JANUARI KL 1900

Tänk på att årsmötet är din chans att påverka klubbstyrelsen och dess göranden och låtanden. Vill du ta upp ett ärende, ändra på någonting eller har något förslag, så skall det, enligt stadgarna, vara styrelsen tillhanda senast 14 dagar före årsmötet. I fjol var VOK-stugan bara halvbesatt, men på det viktiga årsmötet bör så många som möjligt ställa upp! Välkomna! (STYRELSEN)

NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURSERNA

samlade även på hösten ca 40-50 ungdomar i VOK-stugan varje lördag. En nyhet under den här kursen var att vid 6 tillfällen svarade ungdomarna med hjälp av föräldrarna för banläggningen. Alla kontroller (utom en) placerades ut i terrängen på rätt ställe. Av de som är med i fortsättningsgruppen (nybörjarna på våren 1980) tävlar nu ca 15 st regelbundet varje helg, och av årets nybörjare har 12 ungdomar redan i år gjort tävlingsdebut. Ytterligare 6-7 av nybörjarna har varit med i någon ungdomsseriematch i år och kan i vår vara med på de riktiga tävlingarna.

UNGDOMSSERIEFINALEN

mot Svaide blev en fin ungdomstävling. Visserligen vann Svaide med 106-85, men vad gör det - vi hade ju 54 ungdomar, 7-16 år, ute i Lojsaskogarna och det visar att vi är på rätt väg när det gäller nyrekryteringen i klubben. 1982 blir det en ny U-serie och då ska vi göra ett nytt försök att spöa SOK Svaide. Lyckas inte det, så blir det väl år 1983. ELLER HUR?



VECKOSLUTSLÄGER

vid Kinnerstugan hade vi i början av hösten. Här fick 28 ungdomar, 7-12 år, tillfälle att träna i ny terräng och på en ny karta. De äldsta fick specialträning i att läsa på höjddkurvor och de yngsta fick träna (med "skugga") på banor av normal svårighetsgrad för 10-åringar. Klubbens äldre ungdomar, 13-17 år, ställde upp som instruktörer och i köket hade vi, som sig bör, placerat 4 mammor som kokade "chili con carne" så att det hade räckt till ett regemente.



gick i år i Slite och här deltog ca 60 små knattar från VOK. En del klarade sig runt själva, medan andra hade mamma eller pappa med sig på banan. Alla fick diplom och ett klistermärke och var glada och nöjda. En del hade dessutom turen att få en honungsburk vid lottningen. Det var oklart (och är ännu oklart) om det var en klubbävling med en poäng för varje knatte. Men hur som helst "VI VAR I ALLA FALL FLEST OCH BÄST". ELLER HUR?

SILVAPRISET

var vi i alla fall inte bäst på. Här lyckades Svaide återerövra priset, men vi var i alla fall tvåa och det är inte så dumt det heller.

Till sist cill jag, tacka ALLA som på något sätt hjälpt till med ungdomsarbetet i år. Jag hoppas att ni ställer upp nästa år, så får vi lika roligt i skogen då också. FÖR ORIENTERING ÄR DET ROLIGASTE SOM FINNS! ELLER HUR?



Vi ses till våren! Hälsningar **GERT L**

BÄSTA UNGDOMAR

Vid ungdomskursernas avslutning korades årets bästa ungdomar. Det blev följande:

- H 10 : Johnny Bergman
- H 11-12 : Robert Nordin
- H 13-14 : Jonas Matthing
- H 15-16 : Håkan Pettersson
- D 10 : Liselott Fallenius
- D 11-12 : Charlotta Håkansson
- D 13-14 : Lena Johnsson
- D 15-16 : Inger Karlsson



MER ELLER MINDRE OFFICIELLT ORGAN FÖR VISBORGS ORIENTERINGSKLUBB OCH DESS MEDLEMMAR

Utkommer tre gånger om året, Nr 1 i mars, nr 2 i juni-juli, nr 3 i nov-dec.

Upplaga: ca 300 exemplar = 1 ex/familj

HUVUDREDAKTÖRER: Björn o. Gunnel Fransson
REDAKTÖRER: Kommittéledare och alla andra som blir ombedda att skriva eller alldeles på eget initiativ vill skriva något.

INNEHÅLL

Sid 2: Ledare. En bit av Sten. Årsmöte.

Sid 3: UNGDOMS-VOK. Bästa ungdomar.

Sid 4: Föräldrar som skärutsättare. Instruktioner.

Sid 5: Knatte-OL. Johanna Tell.

Sid 6: OL-Sektionen. Johnny Bergman.

Sid 7: VOK-are som vill upp.

Sid 8: Mini-Mix i Österåker. Jag tycker.

Sid 9: Johan reser österut.

Sid 10: VOK-lubbmästare

Sid 11: SKIDAKTUELLT. VOK:s skidskola. Snöstjärnan. Skid(t)köp.

Sid 12: VOK-are i väntan på vinter.

Sid 13: Stugvärderi- hurra! Snöstjärnan.

Sid 14: VOK-arbeten på gång.

Sid 15: Om direktanmälan tycker jag inte. Smålandskaveln. VOK-Service.

H-REDAKTÖRERNAS ORD

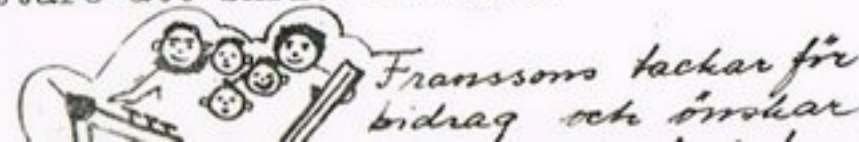
VOK-vänner!

Det är tätt mellan utgåvorna av Svettbladet. Åtminstone känns det så, när man sitter i redaktörsposition. Tänk, det är redan ett halvt år sedan midsommar!

Och ännu tätare skall det bli. Styrelsen i VOK har beslutat att vi skall satsa på att ge ut Svettbladet tre gånger om året, men med färre sidor istället. Som det nu är, så har Svettbladet kommit litet vid sidan om årstiderna. I Midsommarnumret har vi skrivit om skidor och i julnumret om OL!

Nästa nummer beräknas utkomma i mars, nr 2 för året i juni-juli och nr 3 i november-december.

Pill det här numret har vi fått mycket material och artiklar att skriva om, t o m så mycket att en del får stå över till nästa nummer. Fortsätt att skicka in era reportage, reseberättelser, tyckanden o s v. Det gör tidningen mer mångsidig och det blir lättare att skriva för oss.



FÖRÄLDRAR SOM SKÄRMUTSÄTTARE

Föräldrar som skärmuttsättare är en ny sak, som Gert provat i sin Nybörjargrupp. Så här går det till: Gert lägger, som vanligt, barnorna till både nybörjare- och fortsättningskurserna teoretiskt och med hjälp av sina kunskaper om omgivningen kring VOK-stugan. Därefter har han vidtalat någon förälder, som tillsammans med sitt barn får sätta ut skärmarna, dock utan att se själva banorna.

Det här har slagit mycket väl ut och alla jag talat med har varit positiva till idén. Det finns så många fördelar med det hela, inte bara det att Gert får lite mindre arbete med sina kurser.



Så här säger Ann-Marie Larsson och Ann-Christine Lindström, mammor till Lisa respektive Anna: "Det här var en jättebra idé och vi fick verkligen ut mycket. Dels är det roligt att så här praktiskt få dela på ett intresse, dels fick vi en fin promenad i skogen tillsammans och dels lärde vi oss massor om orientering, kanske mer än vilår oss på att springa andra banor. Det här med att lägga banor är minsann inte så lätt och det tänker kanske inte alla på."

Vi höll på ungefär 2 timmar med att placera ut skärmarna och efteråt skall vi sedan plocka in dem också. Våra barn fick läsa kartan och visa oss var skärmarna skulle sitta. Tyvärr råkade vi göra fel på en kontroll, så det blev litet liv efteråt, så egentligen borde Gert ha en duktig förlöpare som kollade våra skärmlaceringar, när han sätter sådant här jobb i händerna på nybörjare som vi."

4

"Förresten har vi kommit på en bra idé, som kanske borde praktiseras av fler: Närni är ute på kurserna med era barn - byt då barn med någon under själva praktikpasset (dagens OL-bana). Det fungerar så bra, och allt gräl, käbbel och trötthet, brukar vara som bortblåst."

Och barnen Lisa och Anna då: "Det var jätteroligt att få sätta ut skärmarna själva, det borde alla få prova på!"

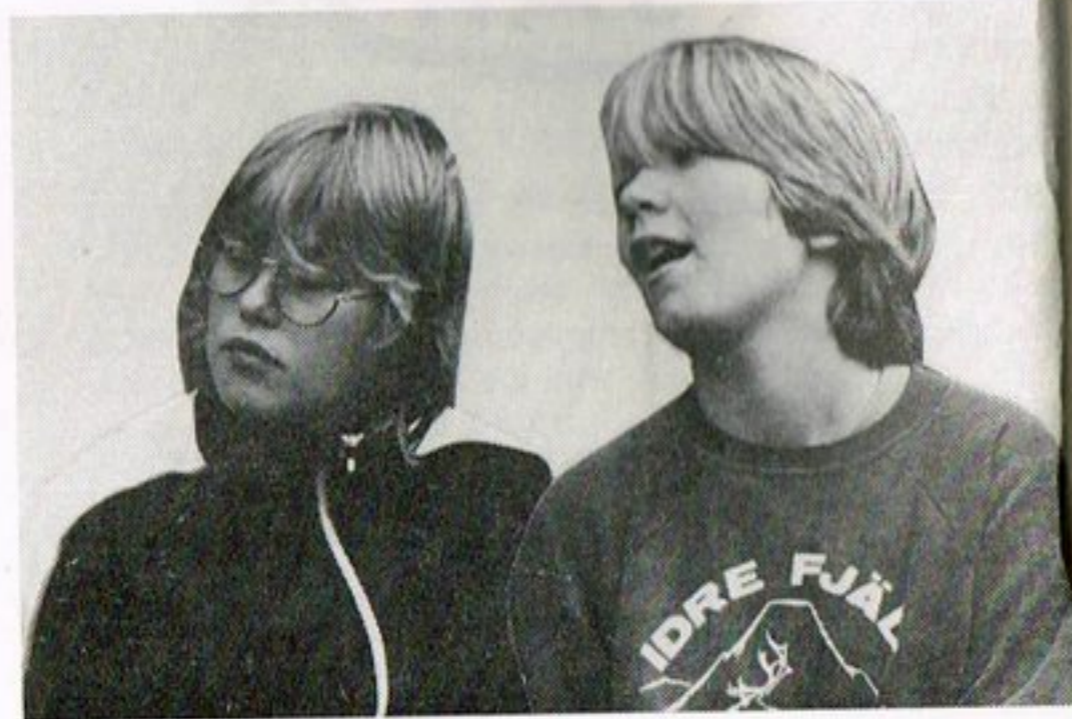
Efter denna lilla intervju är det väl ingen som tvekar när Gert ber er i vår!

====

INSTRUKTÖRER

Till nybörjarkurserna har Gert i år haft två instruktörer och medhjälpare: Det är CARINA NILSSON och ANETTE BJÖRKLUND och de har gjort en hel del för att underlätta Gerts jobb. Jobbet har i princip fördelats så, att Gert lagt banor och talat med föräldrar och haft hand om upprop och registrering.

Carina och Anette har fått ringa till VOK-are och bett dem vara instruktörer och gå runt banorna med smågrupper. De har också själva gått runt med nybörjargrupper. Båda tycker att det är roligt att arbeta på det här sättet med ungar, och speciellt roligt är det när de börjar vara med och tävla och visar sig i prislistorna. "Då ser vi att vi lyckats lära ungarna någonting och det är ju roligt!" "Kanske får vi skörda en riktigt fin frukt om några år - en tröjmästare eller så - det vore verkligen kul!"



"Tänk, du Anette, om en av 'våra' VOK-ungdomar blir tröjmästare en gång i tiden," säger Carina.

Både Carina och Anette har gått en speciell instruktörskurs, som Sörmlands Orienteringsförbund anordnade i somras i Stensund, utanför Trosa.

====

KNATTE-OL

För andra året i följd har vi i år haft en sk "Knattegrupp". 20-25 förhoppningsfulla småknattar i 3-6-årsåldern vällde in i VOK-stugan varje lördag förmiddag. "Herregud", tänkte jag, "hur skall jag klara av allade här blivande orienterarna, och hur ska jag kunna lära mig namnen på alla, jag som har svårt att komma ihåg namnen på mina egna ungar!"

Nåja, vid avslutningen ett par månader senare kunde jag namnen på nästan alla, och vad det beträffade att klara av ungarna, så gick det bra tack vare "mycket god hjälp" av föräldrarna och av min medhjälpare Lena Jonsson.

Jag hade då inte kunnat drömma om att så många knattar hade förmågan att locka ut sina föräldrar vid en så här tidig timme kl 0930! Jag började så smått med att lära dem karttecken. Det klarade de som en dans. Så hittade vi på lite lekar, stafetter o dyl, men de flesta tyckte nog det var lite larvigt, så lekarna klarades snabbt av. Sen ut i skogen med allihop! Ungarna först och en annan förälder flåsande efter.

Det var inte stor risk att de skulle springa bort, för vi höll oss efter snitzlade banor i början. En och annan snabbfotad gosse hade förstås inte tid att titta efter snitzlar - det gällde att komma först! Jag tror att alla kom rätt till slut, åtminstone var nästan alla med på avslutningen. 6-åringarna tyckte nog att det blev lite väl lätt att springa efter snitzlar och leta efter kontroller, så på slutet lade jag lätta banor och lät ungarna springa efter en karta. Inte vet jag om det var barnen eller föräldrarna som klarade kartan bäst, men ett är säkert: Barn i den här åldern har väldigt lätt att lära sig läsa karta (vissa föräldrar lär sig aldrig...)

Av de barn jag hade i knattegruppen första året och som i våras gick över till nybörjargruppen, är det två sju-åringar som redan börjat tävla på riktigt i höst, med viss framgång och ytterligare några 7-8-åringar har varit med i ungdomsseriematcherna. Jag hoppas och tror att barnen på det här viset lär sig umgås med skogen och så småningom kartan på ett naturligt sätt. För visst är det roligt att komma ut, föräldrar och barn tillsammans!

Tack skall ni ha allihop, vi ses nästa vår igen, hoppas jag. Hälsningar: ANNE-MARIE L



Anne-Marie i lektagen!

5

JOHANNA TELL

I skogen mitt emellan två kontroller mötte jag en VOK-lördag JOHANNA TELL och passade på att göra en liten intervju om det där med nybörjarkurser och orientering.

Johanna är 9 år, på det tionde, och går i fyran i Väskinde skola. Hon bor så att hon har Gert Lundquist och Pernilla Hansson som närmaste grannar, så det är väl inte så underligt att hon lockades med på VOK:s nybörjarkurser. Hon har varit med i ungefär ett år nu och tycker det är jätteroligt med orientering.

Johanna trivs med att vara i skogen och är inte alls rädd för att springa runt en bana ensam. I början tävlade hon i parklass, tillsammans med Irene, men på de sista tävlingarna har hon klarat sig ensam i klass D-10. Det har väl inte gått så där lysande, men Johanna har en sund inställning till det hela: Så länge det är kul, så gör det ingenting om man missar, bara man går runt! En gång har hon faktiskt fått pris: en hund!



Kondis är bra att ha, tycker Johanna, och hon tycker att hennes är bra - bättre än mammas! Mamma och brorsan Hugo, 3 år, är förresten med i "Knattegruppen", medan pappa vaktar katter och hundar på hemmaplan. Lycka till med ditt fortsatta orienterande, Johanna, och tack för en trevlig pratstund i skogen! (BF)



JOHNNY BERGMAN

En som vunnit praktiskt taget allting denna höst är **JOHNNY BERGMAN**. Johnny springer i klass H10 och har gjort en kometstart i sitt orienteringsliv. Och ändå är han sällan nöjd! När Johnny kommer ångande i mål är det oftast inte glatt leende i förvisning om en seger till, utan argt grymtande på en eller annan liten miss på en halv minut. Johnny gillar inte att missa!



Det hela började egentligen på ungdomsläger i Småland i somras. Då lossnade plötsligt allting och killen som sprang så fort och fint började kunna orientera också! Sedan har det fortsatt av bara farten. Johnnys segervapen är inte bara löpningen - han har också en otrolig vilja att vinna - något som kanske kan ställa till problem senare i livet, när det inte alltid går så bra.

Johnny tränar flitigt och har genom detta också fått ut mamma Ing-Marie på träningsrundorna. Ännu är steget långt till extrapappa Rolf, men ett av Johnnys mål är att bli lika bra som honom. Ett delmål var att vinna DM och det gjorde han också, långt före konkurrenterna. Roligaste segern hittills, tycker Johnny.

I vår skall Johnny springa i klass H11-12B men det lär väl inte dröja länge innan han är mogen att plocka hem A-segrar också. I vinter tänker han också sätta skidor under fötterna som ett led i träningen. Dessutom brukar han spela ishockey i Visby AIK.

Det lär bli mera skrivet om denne representant för NYA UNGDOMS-VOK i fortsättningen! Svett-Bladet önskar lycka till! (BF)

VOK-ARE SOM VILL UPPÅT

Äventyret började en kväll i Vibble, sen sommaren 1980. Roffa, d v s skidgeneralen Rolf Pettersson var nyss hemkommen från det årets fjällorientering, som han avverkade för 7:e (!) gången. Att han var tänd på arrangemanget hade jag väl tidigare hört - och nu var han redan igång med planeringen inför 1980 års tävling.

Han ville nu ha en gotlänning att springa tillsammans med. I tävlingen deltar nämligen patruller med två män eller kvinnor.



Jag fick således chansen att åka med och accepterade utan några större betänkligheter - det var ju nästan ett år dit!

Tiden gick och några förberedelser gjordes inte. Roffa påminde då och då om att vimla - te börja med träningen i god tid. Det blev dock ingenting av förrän i början av maj, då vi körde ett 90 minuterspass en gång i veckan. Vi sprang i de bästa backar vi kunde hitta på Gotland, bl a vid Kinner och Gardestugan. Härutöver sprang vi bara vanliga tränings- och orienteringstävlingar.

Den 5 juli for vi med båten och kom fram till Vålådalen, där tävlingen skulle gå, en dag senare. Tävlingen gick 8, 9 och 10 juli, så vi hann aklimatisera oss och gå på fjället i en och en halv dag. Roffas goda kontakter med Tyresö OK gjorde att vi kunde bo bekvämt med dem på Vallbogården.

Tidigare visste vi att banorna var ca 16 km per dag i H43-klassen. På etapp 1 var skalan på kartan 1:50000, etapp 2 och 3 hade 1:25000. Starten skulle gå gemensamt för alla klasserna kl 0900, så när 1100 startande radade upp sig på fältet nedanför pensionatet, så såg det ut som en liten Vasaloppstart.

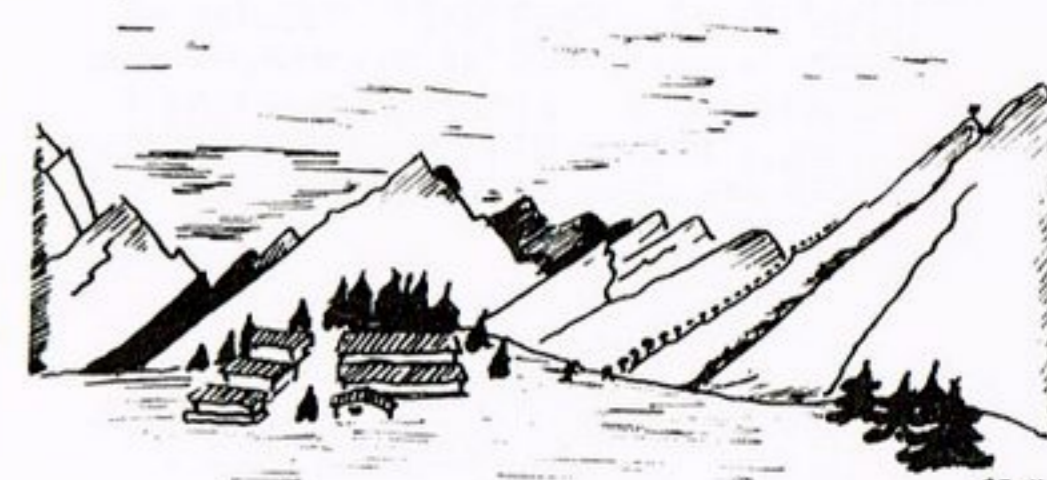
Fältet tjuvstartade också med någon halvminut. Första sträckan, oj-oj-oj, bar iväg uppför fjället, ca 4 km horisontellt och 300 m uppåt. Vi sprang uppför slalombacken och efter 300 m var krafterna slut. I fortsättningen blev det till att gå och smålöpa om vart annat. Efter halva sträckan var vi uppe på kalfjället och kunde se lämmel-

taget som var på väg till vår kontroll. Vi var emellertid inte sist, kanske beroende på att det fanns deltagare i åldern 60-65 år i vår klass. Andra kontrollen låg ännu högre upp, men sedan bar det utför.

Kontrollerna på fjället var lätta på den goda sikten. Utförslöperna genom mossarna, nedanför fjället, var dock mycket tunga att forcera och när vi efter 6:e kontrollen var på väg mot mål, var jag nästan helt utpumpad. Vi gick i mål på tiden 2.41, ca 35 min efter bästa patrull och på 71:a plats av de 100 startande. Efteråt har jag sett att vi haft en sammanlagd stigning av 700 meter!

Dagen efter dagen före kändes det som om vi inte skulle kunna komma ur sängen, ont i vaderna efter all klättring, stel överallt och ont i halsen. Nåja, det är bättre att dö på slagfältet än i sängen, så det var bara att packa sig iväg till starten igen. Den här etappen skulle gå på en ordinär orienteringskarta och vi startade i skogslandet söder om Vålådalen.

Första hälften gick ganska bra, men när vi sen vecklade ut kartan! Ve och fasa, skulle vi inte upp på fjället idag också! (Är det inte på fjället man bedriver fjällorientering??? Utskrivarens reflexion!) Möjligen var det den chocken som gjorde att vi strarade till det på 4:e kontrollen. Nåja, det gick dock ganska hyfsat att gå uppför fjället. Vi var heller inte så högt uppe som dagen innan. Sen gick det rakt nedför mot målet och plötsligt har vi klarat av 2 etapper. Vi har t o m avancerat till 65:e plats. Dagens sträcka var 16,5 km och vår tid 2.40 tim.



Konstigt nog kändes kroppen bättre den 3:e dagens morgon än dagen innan. Kanske var det för att vi såg ett slut på eländet. Även den här etappen började i skogen och

TRÄNING

Under vårsäsongen hade vi två löpträningspass och en träningsorientering i veckan. Under höstsäsongen har vi minskat ned det hela till ett löpträningspass och en träningsorientering i veckan.

TÄVLINGSVERKSAMHET

I år kom tävlingarna igång enligt programmet trots att det var en del snö kvar när "Brödkavlen" genomfördes. Under året har VOK haft 104 tävlande fördelade på 37 damer och 67 herrar. Resultaten har givetvis varit varierande. Det kan noteras att en nedgång resultatmässigt har skett jämfört med 1980. Summa segrar är 59 mot 84 året förut. Damerna har svarat för 30 fördelade på 12 tävlande och herrarna för 29 fördelade på 13 tävlande.

DM-tävlingarna gav 13 segrar mot 15 ifjol.

Rent prestationsmässigt har Johan Hallgren lyckats bäst. Han blev 4:a i Dag-SM och i IFK Tumbas tävling den 16/8 vann han sin klass H19-20. Flest segrar under året står Nils-Erik Jakobsson med. Han har vunnit 8 gånger. Evy Hörnell har 7 och Johan Hallgren 6 segrar.

Damernas slutliga seger i klubbarnas klubbmatch var en prestation, liksom Jonas Mattings andra plats i 70-iadens regionsfinal och därmed kvalificering till Riksfinalen.

1981 kan sammanfattas med att vi gått något bakåt resultatmässigt, men framåt när det gäller ungdomsverksamheten, speciellt bredden på nybörjarsidan. Förhoppningen inför 1982 är att med kanske mer effektiv träning kunna hävda oss bättre. Vi vill också fortsätta rekryteringsarbetet. Slutligen är det vår förhoppning att medlemmarna ställer upp och hjälper till i klubbarbetet även nästa verksamhetsår. **OL-sektionen**

skogs sport

OCH SKÄRMEN

För 90 kronor får du SKOGSSPORT och SKÄRMEN 1982. Du får snabbare, bättre och mera orienteringsläsning.

SKOGSSPORT har referaten, bilderna, analyserna och reseskildringarna.

SKÄRMEN har mästerskapskartorna, VM-, NOM- och SM-resultaten med sträcktider, distriktsmästarna och statistiken.

Prenumerera nu på båda för 90 kr. Ring eller skriv till: Angeta Deckner, Skogssport, Idrottens Hus, 123 87 PARSTA (tel 08-7136271)

Komplettera ditt SVETTBLADET med SKOGSSPORT och SKÄRMEN.

fortsatte med en runda på fjället. Litet strul på två kontroller på gränsen mellan fjäll och skogsland förmörkade dagens tillställning, annars gick orienteringen bra. Dock räckte inte mina krafter till målspurt - vi hade en patrull alldeles före oss. Roffa sprang om dem, men inte jag. Men det struntar vi i! Vi hade avancerat i resultatlistan även idag och slutade på plats nummer 57. Dagens etapp var 15 km och vår tid 2.51 tim.

Så hade man då klarat av sin första fjällorientering och kände sig ganska belåten. En positiv sak var vädret, som visade sin bästa sida alla tre dagarna. Detta bidrog bl a till att vi kunde njuta av underbara naturscenerier (när vi orkade hålla blicken så högt). Vidare är det ju ett kraftprov som bör förberedas bättre än vad vi gjorde. Ordentlig backträning, mossträning och distans 2 ggr i veckan rekommenderas. Vi hade dock fördelen av att vara bland de yngsta i H43-klassen. Mandomsprovet har H21-arna, som springer nära 3 mil i samma terräng.

Medarrangören, Östersunds-Posten, publicerade de 56 första patrullerna, så för att komma in i tidningen skrev jag dessa rader.

(NISSE H)

MINI-MIX I ÖSTERÅKER

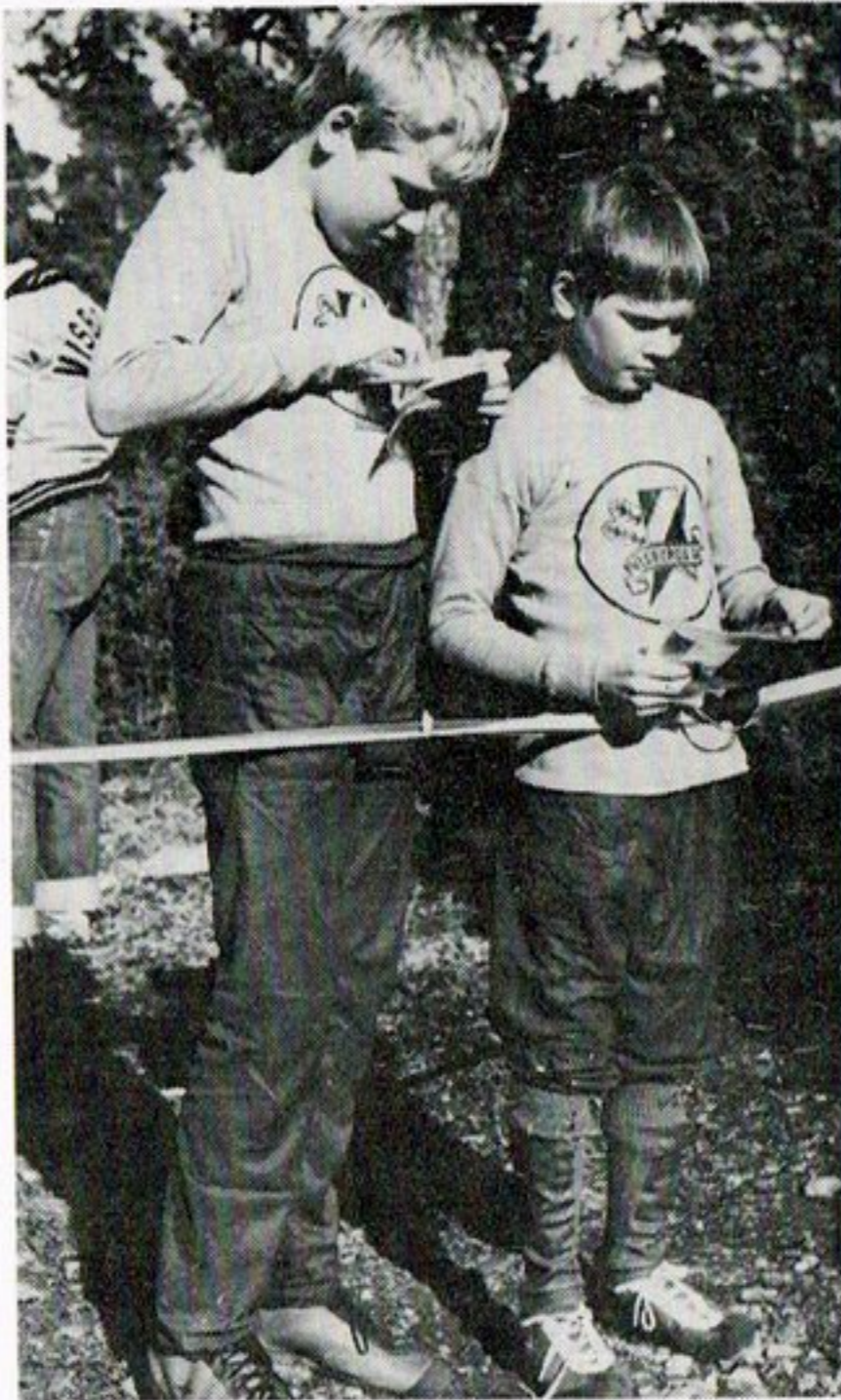
Fredagskväll i september och dags för avresa med båten till Nynäshamn och VOK:s årliga utflykt till Österåkerskaveln. Själva båtresan gick fort för vi satt och spelade kort nästan hela tiden. I Nynäshamn fick vi våra hyrda folkvagnsbussar och åkte vidare till Stockholm, där Berit släpptes av.

En gymnastiksal i Österåker blev vår logi för natten. Det var inte lätt att hittadit och vi körde fel hela tiden. Till slut kunde vi i alla fall krypa ned i sovsäckarna. Väckningen var tidig på lördagsmorgonen och efter inpackning av våra grejor åkte vi raka vägen till ett café, där det var ordnat med frukost och en jättelång kö.

På TC för Österåkerskaveln hade det regnat, så det var litet gäggigt. Snart var starten för "Mini-Mix" aktuell, så de som skulle springa första sträckan ställde upp. -En minut kvar till start, hörde man speakern säga. Plötsligt sa han: "Starten har gått, vad väntar ni på?"

Första kontrollen hittades lätt. Det var bara att följa en kraftledning upp för en jobbig backe. Och så plötsligt är det målgång för VOK:s förstalag, som hamnade på en hedrande 15:e plats. Laget bestod av Robert Tobias och Jonas. Sedan de fått sitt pris, fortsatte vi till ett matställe, som denna gång blev IKEA.

En gymnastiksal i Järna blev nästa nattlogi. På kvällen hann vi med en rundvandring i Järna centrum, där vi besåg järnvägsstation, "Fyrkanten" och så pizzerian förstås!



Två trogna "kavlare" i kartläsningstagen: Robban Nordin o. Erik Fransson

På söndagsmorgonen bar det iväg till en Södertäljetävling. Hur det gick där, kommer jag inte ihåg, men det gick väl bra för de flesta...

Mat åt vi på Esso Motorhotell och eftersom vi hade gott om tid innan båten skulle gå, så gick de flesta på bio i Södertälje. Nynäshamn väntade sedan med litet mat och en gotlandsbåt. Vi gick och lade oss direkt, och när vi vaknade var vi hemma igen!

(LOTTIE)

JAG TYCKER...

"Skönt att det snart är vinter! På skidtävlingar är man i alla fall säker på att komma i mål!" (Anonym tyckare)



Lycka är att hitta någon annans spår i snön.

JOHAN RESER ÖSTERUT

1980 fick Johan Hallgren BPA:s och Gotlands Orienteringsförbunds stipendium för presentationen att bli Gotlands bäste i H15-16. Man ville att pengarna skulle användas på ett klokt sätt och tyckte att en resa till Bulgarien skulle passa bra för Johan. Och det tyckte uppenbarligen Johan också, för den 22 juni i år bar det iväg.

Det har sagts att det här var något sorts landslag, men det vill Johan inte hållamed om. Visserligen var det en viss uttagning, men det var inget landslag. Däremot kan vi nog räkna med att Johans medresenärer Åsa Kolmodin från Svaide och övriga Marie Östberg, Annsofi Rylund, Anne Bössfall, Ulrika Berglund, Söran Sandh, Ulf Magnusson, Ulf Eriksson och Håkan Eriksson kommer att låta tala om sig i kommande landslag.

Efter att ha mellanlandat i Wien var flygplanet snart nere i Bulgariens huvudstad, Sofia. Eftersom gruppen fick vänta några timmar på sin vidarefärd tog man sig in i staden och fick en första inblick i landet Bulgarien. Det var väldigt fattigt med grå hus och klart sämre standard än vad vi är vana med i Sverige. Inne i staden var det 35° varmt och mycket fuktigt, så det kändes jobbigt bara att röra sig.



Så här berättar Johan: "Vi letade upp en bank, där vi kunde växla pengar, och vilken bank sedan! Det tog nog 45 minuter innan vi fick våra pengar och kunde gå ut och få lite mat i oss. Så småningom åkte vi ut till planet och fortsatte till en flygplats i närheten av staden Razgrad, där vi skulle bo.

Stället där vi skulle sova, låg några mil utanför och var något slags hotell och när vi lämnat sakerna på rummet fick vi mat. Då fick jag för första gången se ett riktigt litet djur som heter eldfluga. Det är mycket fint och mystiskt och lyser i mörkret. Maten vi fick bestod av en köttbit, bröd, sallad och läskedryck.

Nästa dag var vi ute på det första passet, med träning i ganska varmt väder. Terrängen var växlande, men oftast var det mycket fin lövskog utan någon undervegetation. Både efter träningen fick vi göra i en bassäng som det inte fanns någon som helstreningsanläggning i, så vattnet blev skitigare och skitigare för varje dag. Som tur var fanns det dusch också.

Vi sprang också en tredagarstävling där jag kom tvåa, hela 15 minuter efter segraren. Jag hade nog inte rätt flyt... På tävlingen fanns det deltagare från Kuba, Västtyskland, Polen och Bulgarien, så vi var inte ensamma utlänningar. Pris fick jag också, en vas, och fler vaser fick jag sedan som minne från olika platser. Klistermärket är ett minne från tävlingen.

Vi var ute med buss och tittade på staden, Razgrad, också, men jag tyckte den var rätt tråkig. Kanske är jag litet bortskämd med alla varor i svenska affärer. Människorna verkade snälla. Jag pratade bl a med en kille som gick på motsvarigheten till GIH. Han kommer förresten hit till Sverige och vill springa 5-dagars nästa år. Eftersom flertalet bulgarer inte kan engelska, så var det tur att vi hade en tolk, som behärskade både svenska och bulgariska.

Inte vet jag om jag har blivit duktigare på att orientera efter den här resan, men det var i alla fall en fin upplevelse och den annorlunda terrängen var säkert givande på sikt" (kommande VM? frågar redaktören), slutar Johan sin reseskildring.

Eftersom Johan även i övrigt tillhört VOK:s mest framgångsrika i år, så är det på sin plats att intervjun med honom fortsätter:

Johan har alltså gått i snart ett och ett halvt år på gymnasiet i Olofström och han tycker att han lärt sig mycket om det här med skador, träning och matlagning. Träningen har gått mycket lätt, så lätt att det kanske blev litet för mycket i fjol, hela 422 timmar förra säsongen. I vinter kommer han att träna mest distanslöpning, men också en del tempo- och smidighet. Han har sin träning upplagd i "trappor" - första veckan i en "medelperiod" blir det 12 timmar, andra 10, tredje 9,5 och fjärde, som är en vilovecka, 6,5 timmar. Viloveckan är till för att han skall hämta sig från de hårda veckorna. Dessutom blir det ofta två OL-teknikpass i veckan!

Hur har det då gått med årets uppsatta mål? Ja, det har verkligen gått mycket bra. Han kom fyra på Dag-SM och omkring tjugonde på Natt-SM och dessutom tvåa på Skol-SM, men då skall i ärlighetens namn sägas att det var dåligt deltagande från de bästa. Johan har dessutom vunnit tre DM-segrar och antagligen kommit upp på 10-bäсталistan för H17-18, så nog kan man påstå att han både uppnått och t o m överskridit de uppsatta målen. Negativt under året har varit Natt-KM, där han bommade bort segern på en lätt sista kontroll och så 5-dagars, som blev en klar besvikelse.

Nästa års mål för Johan är att få förbli utan skador, att klara träningen på hela 450 timmar och att få komma med bland de 10 bästa på Natt-, Dag- och Skol-SM.

Hela VOK ställer sig bakom ett LYCKA TILL till den ambitiöse **JOHAN HALLGREN**. (BF)



VOK - LUBBMÄSTARE

DAG-KM

H10	Jonny Bergman
H11-12	Tobias Spång
H13-13	Jörgen Nilsson
H15-16	Håkan Pettersson
H21	Tommie Olsson
H35	N-E Jakobsson
H43	Börje Ohlsson
H50	Sture Larsson
H62	Folke Magnusson
D10	Liselotte Fallenius
D11-12	Pernilla Hansson
D13-14	Lena Johnsson
D15-16	Inger Karlsson
D21	Gunilla Pettersson
D35	Evy Hörnell

NATT-KM

H-14	Lennart Hörnell
H21	Per Lindgren
H35	N-E Jakobsson
H43	Folke Lindgren
D-16	Isabella Nilsson
D21	Gurli Hörnell
D50	Evy Hörnell



SKID- AKTUELLT

Så här skrev skidsektionen i sin årsberättelse 1981/82:

FÖRHOPNINGAR INFÖR 1981/82

Inför nästa säsong hoppas vi att snötilgången blir god så att vi kan bedriva träningen effektivt och att tävlingarna kan genomföras enligt program. Vi hoppas också att genom skidskolan kunna rekrytera flera ungdomar.

Svaret på förhoppningen kommer i dagarna!



"Vi vill ha fin snö, och mycket snö, och snö i rättan tid!"

VOK:S SKIDSKOLA

Vinterns skidskola startar LÖRDAGEN DEN 9 JANUARI 1982 KL 0930 vid VOK-stugan. Skidskolan lär dig teknik och vallning, går igenom utrustning och framför allt: Lär dig behärska skidorna och känna att det är kul att åka skidor. Lämpliga åldrar är 7-12 år.

Många av dem som deltog i skidskolan förra vintern är nu med i de träningsgrupper som hållit igång sedan i augusti. Vi tror att de kommer att visa sig långt framme i resultatlistorna i vinter.

För den äldre delen av skidskoleungdomarna finns det möjlighet att delta i några av tävlingarna i vinter. **SVEN PERSSON**

Snöstjärnan

Snöstjärneförsäljningen vid klubbstugan i vintras gick mycket bra - totalt såldes 350 snöstjärnemärken. Tillsammans med klubbmedlemmarnas skidmärkesbeställningar gav det vår klubb ett netto på 850 kronor.

Inför vintern-82 kommer skidsektionen att, i samarbete med stugkommittén, försöka öka omsättningen till 500 märken genom en mer aktiv försäljning och annonsering vid vår klubbstuga.

SKID[T]KÖP

Tänker du köpa nya skidor i vinter? Tänker du satsa stort (och dyrt) och skaffa dig ett par "riktiga" tävlingsskidor, typ Karhu, Elan el dyl med plastbelag?

Tänk dig då för en extra gång! Jag tänkte nämligen som ovan för två år sedan och har ångrat mig ända sedan dess. Jag gick till en av våra stora sportfirmor (mycket nära lierad med VOK:s skidsektion) och bad dem hjälpa mig att få ett par som passade en motionär, som ville åka fortare. De lät mig stå på en "blinkande apparat" och lät mig med dess hjälp prova ut en par "superfina" Karhu-skidor. Jag tyckte spannet var väldigt hårt, men vad hjälper tyckande när det finns test-maskiner. Jag köpte dem!

Efter detta har jag inte kunnat åka skidor (inte före heller, säger somliga...) medan jag däremot har slitit som en idiot för att överhuvudtaget komma framåt.

Ständigt bakhalt, utom när jag klistervallat hela skidan. Aldrig någonsin fäste! Och i utförsbackarna har det varit svårt att styra! Efter en säsong, tröt också mitt tålamod (det var förresten efter VOK-spelen då jag på vågrätt plan blev förbigliden av en kvinnlig pensionär, medan jag slet för att kunna röra mig) och jag gick tillbaka med skidorna till firman och bad dem titta på dem igen.

Expediten kollade med mig på spannmätaren, igen. Och sa att jag var 10 kg för lätt för detta hårda spann! (Jag tänkte i mitt stilla sinne att så mycket har jag inte bantat ner mig av allt slit i skidspåren!) Då sa jag förstås att jag kollade när jag köpte dem av chefen och att han rekommenderat dem.

Vi fick tag i chefen, som kollade igen, och vidhöll sin uppfattning: "De här skidorna passar dig, men bara om du är en god skidåkare och så vältränad att du orkar pressa ned dem!"

Ridåfall! God skidåkare! Vältränad! Jag? Nu kände jag mig lurad. Jag hade bett om skidor för en motionär som ville åka fortare. Fanns det då ingen chans att få byta? Nej, det kunde inte firman stå för, men du kan få köpa ett par nya med mjukare spann!

Detta är den sanna historien om ett par urflotta, superlätta och snabba skidor och om hur man kan bli lurad av en maskin. Så tänk er för innan ni köper nytt i vinter. Rådfråga någon skidåkande VOK-are först! Och be att få provåka innan du betalar. Nog är det väl ett berättigat krav, när man lägger ut 600 kr för ett par skidor? Eller vad säger Domus Sport? (BF)

ÅK SKIDOR! - KÖP SNÖSTJÄRNAN!





"Löfte från Härjedalen", löd en rubrik i Gotlands tidningar i vintras. Löftet som man syftar på är **STEFAN NORÉN**, som i fjol vann allt som gick att vinna i sin klass H11-12. Vi har känt Stefan litet på pulsen och kollat hur det står till med formen inför den kommande säsongen.

Jodå, formen börjar nog komma så smått. Efter fjolårssäsongens slut lade Stefan mer eller mindre av med träningen ända till i september, när han började hårdkörningen. Stefan tränar nu 3-4 gånger i veckan, mest rullskidåkning, men också ren löpträning. Han springer helst ensam och är då ute en runda på ca 15 km. Det här med konditionen är viktigt, tycker Stefan, och den tillsammans med en god teknik har gjort honom till en vinnare. I nästa år kommer han troligen också att orientera, mest för att uppehålla konditionen över sommaren.

Stefan kommer alltså närmast från Härjedalen och det verkar som om 3½ års vistelse däruppe räcker för att slå alla gotlänningar. Han började en gång i Svegs IK:s skidskola, men när han sedan började tävla, så gick det inte särskilt bra. Konkurrenten är jättehård däruppe. Han kom dock 3:a i Kommunskidan en gång.

Stefan går nu i sjätte klassen i Västerhejde skola och nästa år flyttar han in till Södervärnsskolan. I fjol vann han nästan alla tävlingar, men den här säsongen blir det hårdare, tror han. Han har svår konkurrens av andra VOK-are: Jonas Lindgren, Jörgen Nilsson, Lennart Hörnell och Robert Nordin, alla tävlande i H13-14. Han stora mål är att ännu en gång komma med i Kalle Ankas Sverigefinal. I fjol blev han 50:e! Ett annat mål är att vinna DM i år igen.

Svettbladet önskar den sympatiske f d Härjedalingen lycka till!

Ett VOK-namn som under både skid-ochorienteringssäsong figurerar ofta i resultatlistorna är **CHARLOTTA HÅKANSSON**. "Lotta", som hon kallas i dagligt tal, har i år vunnit både lag-DM och Dag-DM i sin klass D11-12, och därtill kan vi lägga massor av andra segrar och topplaceringar. Inte dåligt för att vara gjort av en som springer orientering mest för att träna inför skidsäsongen.

Hon satsar hårt på det här med skidor, och det är inte många dagar under året som hon inte springer en träningsrunda i terrängen runt kyrkan i Västerhejde. Lotta tycker om det här med att vinna och satsar mycket på att bli bättre än värste konkurrenten i sin klass, Helene Nilsson, Bro OK.

Lotta, med glimten i ögat och ansiktet fullt med "odygd", säger att hon satsar på att bli OL-proffs när hon blir stor. "Hon skojar bara med dig", säger pappa Gerhard. "Egentligen är det vi som ligger på henne för att hon skall orientera. Hon vill helst bara åka skidor..." Frågan går vidare till Lotta: Varför åker du hellre skidor? "Jo", säger Lotta, "i skidor behöver man aldrig gå miss eller komma bort sig!"

Lotta har blivit en riktig "lägerist". Hon tycker det är kul på läger, speciellt när busiga killar är med. Kan det manne bero på att hon då kan utveckla sitt eget anlag för busighet? Hon kommer snart att få lägerlystmätet tillgodosett. I säsongens slutkamp blev hon uttagen till 70-iaden som bästa OL-tjej.

Har det då hänt att Lotta missat ordentligt någon gång? Jo, en gång! Då hade någon placerat en traktor mitt för kontrollen i en stigkorsning, så hon sprang förbi den. Annars är Lotta bra på det här med kartläsning - kompassen använder hon nästan aldrig.

Skidsäsongen står för dörren. Förvåna dig inte, om du får se Lotta på skidor redan när de första flingorna fallit. Hon är på hugget!



STUGVÄRDERI - HURRA!

Har din familj "åkt på" att vara stugvärdar någon gång? Då kan du sluta läsa här! För er andra skall vi berätta lite om hur det är att bli "kommenderad" som stugvärd för VOK-stugan.

Det kan ju låta litet negativt med "åkt på" och "kommenderad" men det är inte riktigt. Det kan faktiskt vara riktigt roligt, speciellt om man får en trevlig familj att dela värderiet med. Det mesta hänger dock på vädret - är det fint väder i din veckanda, så är det jättejobbigt och också inspirerande med massor av folk i och utanför stugan. Är det dåligt väder, kan det bli frukostvärt tråkigt och du har knappast några kunder alls (det är bara de "grymmaste" motionärerna som åker skidor då och de varken dricker eller äter vid stugan - de bara åker).

VOK:s "stugvärderi" brukar komma igång under julhelgen och fortsätter sedan fram emot mars-april, så länge det finns snö. De familjer som blir uttagna att varastugvärd får ett papper om detta och också en kort instruktion. Det är alltid två familjer som tjänstgör fr o m måndag t o m söndag och familjerna gör själva upp om sina tider. På soliga lör- och söndagar kan båda familjerna behöva vara där samtidigt.



Tage och dottern Malin i skiduthyrartagen

Stugan hålls öppen lördag och söndag mellan kl 0900-1500, men stugvärderna kan också bli ombedda av tävlingsledare att ställa upp på elljustävlingskvällar. Nycklar och växelkassa får man av avgående stugvärd och man får inte glömma att lämna dessaker vidare till pågående stugvärd.

Vad gör då stugvärdarna i övrigt? Jo, man ska se till att stuga, vallbod och barack är öppna. Man ska tända i öppna spisen och bära in ved. Man ska grovstädas och kontrollera toaletterna. Och så den stora uppgiften: sköta servering av kaffe, korv och konfektyr och dessutom sköta skiduthyrningen.

Det kan bli ganska stor "cirkus" när det är tävlingar eller skidpropaganda på gång och alla strömmar in för att få en kopp "fika" på samma gång. Men för det mesta går det lugnt till och man har, för en gångs skull, chans att få prata litet med sina klubbkompisar. Det här med att vara två familjer är också positivt. Varje säsong finns chansen att litet bättre lära känna en annan VOK-familj.

Det här med skiduthyrningen var nytt från i fjol och ger lite extraarbete, eftersom någon måste finnas till hjälp ute i baracken. När vi pratade med vecka 3:s stugvärd, Familjen Wickström, hade de hyrt ut 22 par à 10 kr, så det är en service som uppskattas.

Varför ställer då VOK upp med en sådan här service? Ja, det är naturligtvis en fin inkomstkälla - och dessutom gör den klubben, och dess stuga, känd även bland "vanligt" folk. Ryktet sprids fort att VOK-stugan har fina spår, att bastun är varm, att kaffet är gott och att stugvärdarna är trevliga. Så när du så småningom får ett brev om att du skall vara stugvärd: Bli glad! Du kommer att få en trevlig vecka!

=====

Snöstjärnan

Snöstjärnan är det klassiska skidmärket, som bäres av alla plankhasare - ett slags identifieringsmärke vilket visar att just DU hör till den förståndiga skara som motionerar på skogens vita guld.

Märket erövrar genom trivsamt skidåkning utan stress - skön motion för hela familjen.

Banans längd: 2,5 km för alla t o m 13 år
5,0 km för alla från 14 år
Ingen tidtagning



Efter 10 år löser du den eftertraktade GULD-STJÄRNAN - kronan på verket!

ÅK SKIDOR! - KÖP SNÖSTJÄRNAN!

En prydnad för dig - en slant till din klubb. Snöstjärnan säljes i klubbstugans servering.

VOK-ARBETEN PÅ GÅNG

Ett stort bekymmer för alla idrottsklubbar är det här med ekonomin - och orienteringsklubbar utgör inga undatag. Trots kommunala bidrag och trots alla fantastiska, frivilliga insatser och massor av idealism, räcker inte pengarna till. Allt blir bara dyrare, startavgifterna, SOPT-avgifter, resor till fastlandet och allt material som behövs i övrigt.



"Låt den gå - låt den gå! Låt den aldrig stilla stå!" Eddie Öjefors i den berömda "motorsågsmassakern".

"Vi har åtagit oss att plantera ca 6-7 hektar av pastoratets skogar i trakternakring Tingstäde-Stenkyrka-Lärbro. Vi tänker försöka jobba under helgerna i april-maj och jag räknar med att behöva ha ungefär en 20 st igång vid varje tillfälle för att vi ska hinna med det hela. De som planterar behöver ca 12-13 år och uppåt, för det kan bli rätt jobbigt annars. Redskap får ni låna!

Jag räknar med att det ska bli en ganska fin affär för VOK - och kan man tänka sig ett bättre sätt för en orienterare att hjälpa sin klubb? Här får man från början följa skogens tillväxt och får lära sig att återställa skogen till sitt rätta skick!"

Ni ställer väl upp, när **TAGE WICKSTRÖM** någon gång i vår skickar en kallelse?

Apropå kanalrensningen:
"Puttar, tynne u bärre - mike har da vår Herre, gärt att mänskar ti svärre. Men um man reit tänkar ettar - de kund' ha var't mike värre!"
(Risto Leino)



"Det var värst vad det växer bra! Jag tror det lönar sig bättre att plantera än att hugga ner!"

VOK behöver alltså hitta inkomstkällor utöver medlemsavgifter och bidrag, och det kan vara svårt att hitta lämpliga sådana. Den olycksaliga kanalrensningen, som förhoppningsvis nu är helt avklarad, var ju knappast någon succé, även om de som var där och slet kände en oerhörd tillfredsställelse efteråt och kände att hårt slit tillsammans stärker klubbkänslan och samhörighet. Men det räcker inte med känslor, det måste ge pengar också!

En annan sådan inkomstkälla under året har varit flyghavreplockning, och där måste en trebarnspappa ställa sig lite kritisk till de som ordnade jobbet: Det går inte att en eller ett par dagar i förväg i en klubbnotis kalla alla medlemmar mangrant och uppmana dem att ställa upp. Vi måste planera alla fritidsaktiviteter långt i förväg och behöver veta sådant här längre innan.

Ett projekt som visat sig ge bra inkomster har varit skogsplantering och det är meningen att VOK skall ta sig an sådant arbete även nästa år. **TAGE WICKSTRÖM** är den som håller i det hela och han berättar så här:

OM DIREKTANMÄLAN TYCKER JAG INTE

Varför är det så dyrt att springa direktanmälan? Varför är det dyrare än att springa en tävling? Vad är det som är så dyrt? Varför skall detta drabba oss föräldrar, som redan ställer upp med markservice? Vi är ju med för att hjälpa våra små med starten och eventuellt heja vid målet och behöver kunna starta på en starttid som vi väljer.

I våras när jag skulle springa direktanmälan i Havdhem kostade det 20 kr. Jag hade bara 10 kr med mig, så jag slog mig ihop med en annan mamma, Ann-Christin. Vi hade trevligt, men om man skall orientera, bör man springa själv, så man någon gång får lite rutin.

Vad får man då för pengarna. Jo, en karta, som man själv får rita in banan på (mot en tall eller direkt på marken). Man startar på en stig litet bredvid. Man får se till att starttiden kommer på startkortet, annars får man ingen tid, och man får se till att man startar den tiden (om man nu är intresserad av tid). Har man tur, så kommer man i samma mål som de tävlande. Vem kontrollerar att alla direktanmälare kommer i mål?

Jag vill inte betala 20 kr för bara en karta. Vad gör jag då? Jo, jag anmäler mig i fortsättningen till tävlingen. Då får jag banan inritad på en karta, en starttid och får komma in i målfällan om jag hittar runt och får dessutom service, som t ex vätskek kontroll o dyl. Dessutom kostar det mig personligen mindre.

För min egen del har det varit väldigt roligt att springa tävling (jag är ingen orienterare har jag märkt) och kanske kan jag bli lite bättre. Jag har haft "måndags-VOK-flickorna" från motionen som hejat när jag gått i mål och vi har hjälpts åt att gå igenom kartan efteråt. Tack för det! Det har känts gott!

Jag förväntar mig nu att ni anmäler er till tävlingarna i vår. Det är inte så farligt. Man räknas och det är billigare. Tänk vilken VOK-styrka vi kan bli! Direktanmälan på tävlingarna kan vi "skippa" om det inte blir humana priser i fortsättningen. (ANN-MARIE LARSSON, MOTIONÄR)



Vi kommer att sätta upp en liten låda vid VOK-stugan, märkt "Svettbladet". I den eller direkt hem till oss vill vi ha era bidrag till nästa nummer senast den 7 MARS!

SMÅLANDSKAVELN

FREDAG: Samling vid Hamnstationen, där vi fick biljetter. Efter de vanliga timmarna på Östersjön, övermattade vi på ett vandrarhem.

LÖRDAG: Vi trodde vi skulle få sovmorgon, men det blev vidarefärd till ett annat vandrarhem, i Högbro ca 3 km från TC. Efter upppackningen så åt vi mat. Håkan och Lennart laddade upp inför nattsträckan, medan vi andra spelade Uno. "Latmaskarna" Håkan P, Lennart H, Berith P och Nisse Håkte bil upp till TC, men vi andra fick minsann gå. Vi gick där och frös då plötsligt Håkan dök upp, och strax efter honom Lennart. De hade båda två gått bra. När de duschat åkte vi till vandrarhemmet och sov.

SÖNDAG: Vi blev väckta vid sjutiden, gjorde våra vanliga morgonbestyr och åkte sedan upp till TC. Jonas L och Jonas M gick till starten och gjorde skapliga lopp. Ola M och Fredrik F värmdes upp inför sista sträckan, och plötsligt kom Jonas L och efter ett par minuter Jonas M. Först i mål på den sista sträckan var Ola och sedan kom Fredrik. När de hade duschat åkte vi till Kalmar och åt. Båten hem gick kl 1830, så vi var hemmaredan vid 23-tiden, och sedan var den här resan slut.

JONAS LINDGREN o. FREDRIK FALLENIUS

VOK-SERVICE



VOK-TRÖJOR med lång ärm
8-14 år 45:- 1-7 50:-

SILVERKEDJA med orienteringsskärp
65:-

Vi köp av befintliga varor o.nybeställning kontakta SOLVEIG 61065



Det är här
du skall
handla!
-VI HAR PRYLARNÄ.

SPORT *by*