

# SVETT-



# BLADET

**UTGIVET AV**  **VÅREN 1983**



VISBORGS OK - SKOTTÅRET 1983

"Brukar du motionera? Vet du att snöskottning är utmärkt motion? Variera motionen med snöskottning. Vid VOK-stugan finns det ofta snö på vintern, även när det är barmark på andra ställen. Och spåren kan alltid bli bättre!" Så skriver skidledaren Sven Persson. Hans ord illustreras här av "JULLE" DAHLSTRÖM och ROLF MAIMROS.

=====

MER ELLER MINDRE OFFICIELLT ORGAN FÖR VISBORGSKLUBB 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: Unos hörna. Ledare. Apropå 24-timmars  
 Sid 3: Skidsektionens skottår.  
 Sid 4: USM i Piteå. Intervju.  
 Sid 5: Härs och tvärs i Harsa.  
 Sid 6: Jocke - skidgymnasist.  
 Sid 7: Skidan går VOK:s väg.  
 Sid 8-9: Lantmännen-annons.  
 Sid 10: Nid-o. modvisa. Årsmötet.  
 Sid 11: Hedersmedlemmar. IP Skogen.  
 Sid 12: Annonser  
 Sid 13: 3-dagars 4-6 juli.  
 Sid 14-15: VOK-familjen Johnssons.  
 Sid 16: Annonser Sparbanken Gothia.

=====

## H-REDAKTÖRERNAS ORD

Snö och is...

Skida till varje pris... Halva detta nummer av SVETTBLADET innehåller lovprisningar av de insatser som skidsektionen gjort under vinterns minst sagt miserabla snöförhållanden. Och visst har gjorts insatser av heroiskt slag, men frågan är: Till vilket pris?

Tillåt mig sticka ut hakan och med risk för knock-outslag från meningsmotståndare fråga om detta arbete för ett 50-tal aktiva åkare verkligen har varit av godo. Visst ger snöskottning motion, men det mesta av arbetet har kostat massor av pengar och energislöseri. Snö har körts på lasbil från ishallen, en stor lastare har kört massor av timmar både ute på spåret och på själva målplatsen och spårmaskinen har fått jobba hårt.

OK! De som har jobbat, har troligen gjort det med glädje. MEN VI SOM INTE SLITIT MED SPÅREN SKALL INTE BEHÖVA GÅ MED DÅLIGTSAMVETE FÖR DET! Vår arbetsinsats kan vi göra på något som vi tycker är mera meningsfullt. Risken med påtvingat jobb, som man finner liten mening i, är att man tröttnar på att satsa även i andra sammanhang. Och förresten: hur många av de aktiva har gjort någon insats för att få spåren i ordning. Jag hoppas på en sansad debatt i denna fråga i kommande SVETTBLADET. Det lär väl bli fler snöfria vintrar på Gotland.

Hälsningar från redaktörsfamiljen FRANSSON

Som nyvald ordförande i Visborgs Orienteringsklubb, skall jag försöka forma några tankar i ord. Ord som så småningom skall bli till en spalt i vårt fina Svettblad.

Först vill jag tacka för förtroendet att få axla ordförandeskapet efter Sten Björklund. I förra numret av Svettbladet uttryckte sig Sten så fint när han skrev att det inte allena beror på ordföranden om klubbens skall drivas framgångsrikt. Lika mycket beror på övriga funktionärer och ledare. Det ger mig en stor trygghetskänsla att vara omgiven av så duktiga och ambitiösa medarbetare som det finns i VOK.

När du läser det här, så är skidsäsongen slut och orienteringarna har börjat. Att under rådande förhållanden kunna genomföra nästan alla våra skidtävlingar är en prestation. En honnör till vår skidsektion som inte känner några gränser vad gäller idérikedom och företagsamhet.

Nu skall vi se framåt - mot vår nästa stora uppgift! 3-DAGARS. Min förhoppning är, att vi skall lyckas bra med arrangemangen, så att det blir en riktigt fin tävling och att så många som möjligt av våra medlemmar ställer upp som funktionärer.

En annan stor angelägenhet för oss är en ombyggnad av dusch-bastu. Det är ett måste för oss att klara den uppgiften och som du kanske läst i pressen har vi begärt ekonomisk hjälp till detta.

Med dessa rader önskar jag alla en skön vår och en fin orienteringssommar.

UNO JOHNSSON

## APROPÅ 24-TIMMARS

Det hade varit lättare om man haft skridskor igår. Då hade det blivit lite bättre trymme i skidspåren vid VOK-stugan. Och spåren var rena blankisen, påstod han. Självt jag inte säkert, ty jag kom aldrig till isen. Jag hade i alla fall en känsla av att jag hela tiden gick på andras skidor. När det var som mest trångt kände jag mig som en del i en väldig, illa lagd brädstapel, som sakta flyttade sig fram i terrängen, en plankhög som hölls samman av allt klister vi hade under skidorna.

Idag skall jag åka vid Gutestugan. Det blir troligen värre med tanke på att där finns åtminstone tre hiskliga (med mittmätt mätt) nedförsbackar.

Kan just undra vilken valla man ska lägga på för att komma ned i en tillräckligt moderat hastighet. Det blir förmodligen Svix blå - kanske rent av mörkblå, om det finns sådan. (Ess ji i Gotlänningen apropå succén 24-timmarsloppet) Det var vintern 1982 det!

## SNÖSKOTTÅR

Vad gör en skidsektion, när det inte kommer någon snö? Ja, bor man i Åre och skall fixa till en slalomspist, så använder man en snömaskin, som tillverkar snö. Bor man på Gotland och Makterna vägrar låta nederbörden komma ner i form av snö, så kör man snöskrap från Ishallen och lägger i sträng för hugade skidåkare.

Per-Ulf "Julle" Dahlström tillhör den grupp på 10-15 VOK-are som vet vad ett skottår innebär. Många kvällar har han och de andra kört med en stor lastmaskin och skottat för hand för att få ut snön på rätt ställe. Eftersom inte scootern orkade runt i isen för att göra spår, fick man också låta en lastmaskin göra det arbetet, nu med spårsläden efter.

Och visst fick man ihop spår - spår som användes vid alla årets tävlingar.

MEN...

Så här skriver Sven Persson:

"Läser du klubbnotiser? Om svaret är ja - varför kom du inte till VOK-stugan när vi annonserade och ville ha hjälp med skottningen? Något för nästa nyårslofte?"

En något avvikande åsikt framföres på redaktörsplats. Läs och tyck!

SKIDSKOLAN VINTERN - 83



Med anledning av den snöfattiga vintern har skidskolan endast haft 5 träffar. Vid ett av tillfällena ingick deltagande i Sport-Cityloppet. Deltagarantalet har dock bara varit en tredjedel av rekordåret 1982. Det har heller inte kommit några nya, utan alla har varit med tidigare år.

Glädjande nog har alla ställt upp i andra tävlingar och nått fina resultat. Till de fina resultaten har också mina medhjälpare vid träningen, LENA JOHNSSON och GÖRAN BERG-PASTH, medverkat.

Vår önskan inför 1984: EN SNÖRIK VINTER! Alla är hjärtligt välkomna till skidskolan då!

SVEN PERSSON

ALLSIDIG TRÄNING ÄR VIKTIG FÖR ALLA UNGDOMAR SOM VÄXER. VI HAR STÄRKANDE GYMNASIK PÅ VÅR UTMÄRKTA TRÄNING I HÖST. LÄS NÄRMARE OM DEN I HÖSTENS SKIDINFO.

## KLUBBMÄSTARE

Trots bristen på vinter har det varit klubbmästerskap för VOK:s skidåkare. Så här ser resultatlistan ut:

D -9 : Maria Persson  
 D 10 : Charlotta Larsson  
 D11-12: Liselotte Fallenius  
 D15-16: Elisabeth Nilsson  
 H -9 : Björn Röcklinger  
 H11-12: Jonny Bergman  
 H13-14: Stefan Persson  
 H15-16: Jonas Lindgren  
 H 35 : Tommie Olsson  
 H 43 : Folke Lindgren

KOM IHÄG ATT TRÄNA DINA ARMAR I SOMMAR. DET BLIR SNART VINTER OCH SKIDÅKNING IGEN!

## UNGDOMSSEKTIONEN

Ungdomssektionen består i år av LENA JOHNSSON, LENNART HÖRNELL, LOTTIE SPÄNG och OLA MATTHING. Vi har haft möte en gång och då pratade vi om vad vi skulle ha för aktiviteter i år. Vi kommer inte att syssla så mycket med orientering, utan det får orienteringssektionen stå för.

PRELIMINÄRT kommer det att anordnas "KNATTE-DISCO" den 22 april kl 1800-2130. Man skall för att få komma in ha fyllt 7 år, och inte vara äldre än 12 år. Vi kommer att visa film, troligen någon Walt Disney. Inbjudan skickas ut senare.

Någon form av HÄJKLÄGER kommer också att anordnas. Där skall vi inte allas syssla med orientering. Om det blir vid VOK-stugan eller någon annanstans är inte bestämt.

Om det är någon som sitter och klämmer på någon idé, så fram med den till någon av oss i ungdomssektionen. Vi vill gärna ha nya idéer.

Hälsningar från ungdomssektionen!

LENA J.

# USM I PITEÅ

Ungdoms-SM gick i år i Piteå 4-6 mars. VOK var representerat med 6 deltagare. Eftersom vi inte kom till Piteå förrän vid 18-tiden på torsdagskvällen fick JONAS LINDGREN och STEFAN PERSSON, som skulle tävla på fredagen, ut och pröva på banorna på kvällen. Då banorna till stor del gick utanför elljusspåret fick de köra med pannlampor!



1982 års VOK-standar tilldelades Jonas Lindgren på årsmötet. Världig vinnare!

I de individuella tävlingarna tog Jonas i H15 en fin 10:e plats, 41 sekunder efter segraren. 114 startade i klassen. I klassen H13 blev Stefan 45:a av 103 startande o. han var 1.28 efter segraren. Två startande hade vi i H14, där ROBERT NORDIN och STEFAN NOREHN blev 122:a resp 126:a av 140 startande. FREDRIK FALLENIUS kom slutligen 146:a av 150 startande i H16.

I stafetten H13-14 kom VOK på 37:e plats av de 43 lag som fullföljde. På de olika sträckorna blev Robert 41:a (han var tvungen att kasta sig omkull när en tävlnade som ramlat, hoppade in i spåret framför honom i en lång, brant utförslöpa. Otur!), Stefan N 31:a och Stefan P 29:a.

Stafettlaget i H15-16 belade en 40:e plats av 46 lag. Sträckplaceringarna var Fredrik 45:a, JÖRGEN NILSSON 41:a och Jonas 15:e.

Resultaten visar att våra ungdomar hänger väl med, trots den ringa snöträningen. Jonas' 10:e plats bevisar att fjolårets USM-seger inte var någon tillfällighet. I sin åldersgrupp tillhör han toppskiktet. Det är roligt att konstatera att det inte enbart är Jonas som hänger med. Våra ungdomar visar också att de är att räkna med - även på fastlandet.

Resultaten är enastående, om man betänker att, utom snöläger i november/december och nyår, all snöträning skett på en hopskottad snösträng vid VOK-stugan. Snön - ja den har ju mestadels bestått av isskrap från ishallen, som av entusiaster fördelats på elljusspåret.

SVEN PERSSON

# INTERVJUN 4

Just kommen över mållinjen tar SVETTBLADET emot en svettig och litet arg segrare i H9-klassen, BJÖRN RÖCKLINGER. "Varför ser du så sur ut? Du vann ju!" - "Äh, det gick inte så bra att åka idag!"

Det är till att ha fordringar på sig själv, minsann. Här går en 7-åring (fyller åtta i juni) och vinner H9-klassen och är sur på sig själv för att åkningen går dåligt. Det är andra gången i sitt liv som Björn vinner en skidtävling och han är i gott sällskap i klassen av ett koppel andra VOK-åkare: Henrik Östensson, Johan Thelander, Marcus Ohlsson, Torbjörn Antonsson och Henrik Lundqvist...

Det har varit ett riktigt bra skidår för intervjuoffret. Han har deltagit i Elljusscupen och har där blivit både tvåa (tom två gånger) och trea, trots att sådana åldersmän som 10-åringar fanns på startlinjen. I fjol började han tävla litet smått efter att ha varit med i VOK:s skidskola sedan han var så där en fyra-fem år.

Vad är det då som driver fram en sådan här kille till att plåga sig i solljusuppvärmda isspår? "Jag skulle vilja bli lika bra som brorsan". Och brorsan, det är Dan Röcklinger, som också haft ett fint år i skidsammanhang, tyvärr dock inte så fint att han kom in på skidgymsnasiet. Till det målet har Björn långt kvar. Han går fortfarande bara i ettan i Västerhejde skola.

"Hinner du med något annat än att skida?" "Jo, jag spelar fotboll i IFK och i vår funderar jag på att börja orientera i OL-skolan".



Att Björn också kommer att bli en bra orienterare är inte svårt att gissa. Med en sådan målmedvetenhet! "Lycka till!" säger SVETTBLADET till den svårintervjuade killen, som närmast hade att hämta dagens segrarpris - en fotpump för cyklar!

# HÄRS OCH TVÄRS I HARSA 5

När dessa rader skrivs i mitten av februari 1983, ser det ut som om min gotlandsvinter 1982-83 till nästan 100% skulle komma att upplevas i hälsignlandska Harsa, åtminstone om vinter skall innebära snö, lagom kyla och skidspår. Hitintills har ju nämligen de gotlandshärskande vintergudarna bjudit snö i sådan mängd att den bara tidvis och mycket kortvarigt lagt en tunn, halvgenomskinlig, kamouflerande hinna över eljest sommargröna gräsmattor.

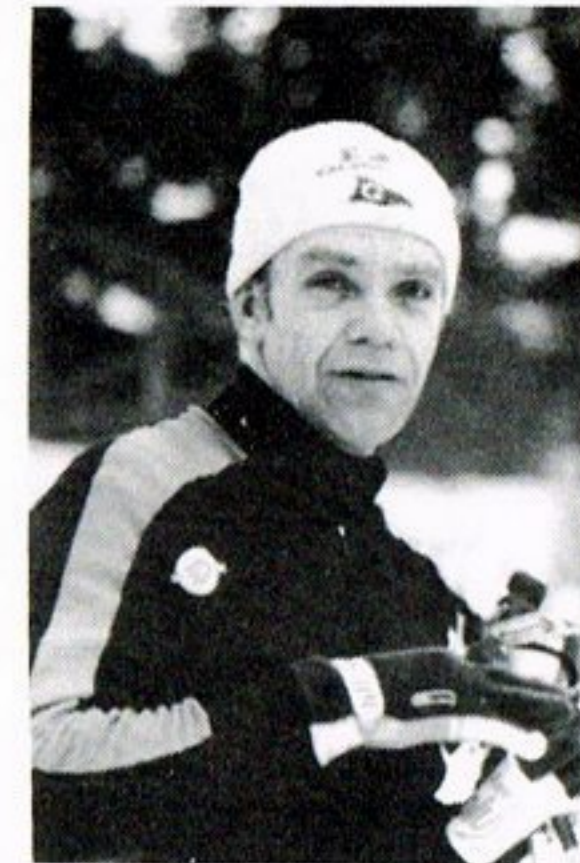
VOK:s otroligt hängivna skidentusiaster har visserligen varit ute med skovlar och sopkvastar och lyckats hitta snö till åkbara spår i elljusslingan, och delar av säsongens tävlingsprogram har redan genomförts, under jämförelsevis hyggliga förhållanden. Men ändå kan man väl med lätt omskrivning av ett välkänt yttrande säga: "Aldrig har så många åkt så långt på så lite!" För genomsnittsmotionären har det i alla fall inte gått åt mycket skidvalla i vinter - åtminstone inte hittills!

Mot denna bakgrund känns vinterveckan kring jul-nyår i Harsa i efterhand som än mera värdefull.

Visst kändes det härligt att stuva in skidor och packning i bussen vid hamnterminalen i Visby under hållande regn på eftermiddagen annandag jul. Båtresan var lugn och lika lugn var "Lången" bakom ratten. Men skulle det verkligen finnas snö däruppe i Harsa? Mil efter mil kördes norrut och ängsliga blickar genom bussens glasrutor kunde bara se enstaka snöfläckar. Några sångarglada ynglingar i bussens bakdel, oroade sig mindre över snöbristen än över problemet "varför sitter gamla kärringar med hatten på?". En efter en började skidåkarna nicka till i bussfåtöljerna, och även oron över gamla kärringars hattar lade sig för att inte återupstå förrän på nyårsaftonens underhållning inför 12-slaget.

Även jag slumrade till ett slag och vaknade så småningom för att upptäcka höga snöplogvallar av alldeles vit snö längs vägen. Yrvakna, lite småfrusna och hungriga, men ack så förväntansfulla, snubblade pojkar och flickor i olika åldrar, ledare och föräldrar ut ur bussen, släpande packningen till anvisad stuga, slukade väntande skink- och ostsmörgåsar och somnade slutligen vid 4-5-tiden. Frukosten nästa morgon var nog det enda mål som hoppades över den veckan - sedan gick allting åt i otroliga mängder för att ersätta all energi som slukats i skidspåren.

Trängsel och lite kaos i vallaboden första förmiddagen innan alla hade funnit sina "bås" - sedan gick det som på räls. Med lite hjälp och goda råd från rutinerade Johan Fallenius fick så småningom både 10-åriga sonen Andreas och jag fäste under skidorna, och så bar det av! Javisst ja, det var så det kändes! Visst är det en otrolig upplevelse att sticka ut på säsongens allra första skidtur!



Allerstädes närvarande skidledaren Rolf Pettersson.

De yngsta lägerdeltagarna, Anna Dahlström, Liselott Fallenius och egne sonen Andreas, blev mina träningskompisar under åtskilliga av veckans åkpass. Det var roligt att se deras tränings- och tävlingsiver och hur åkstilen märkbart förbättrades under överinseende av Johan Fallenius' och Rolf Petterssons tränarögon.

Dagsprogrammet började med en stadig frukost, skidvallning och därefter skidåkning under några timmars tid, dusch, ombyte och lunch med kort vila och därefter nytt träningspass på eftermiddagen, dusch eller en bastu, ombyte och middag. Gissa om man sov gott på natten? Lägg därtill att mathållningen var förträfflig, skidspåren välpreparerade och humöret på topp! Kan man tänka sig en bättre jullovsvicka?

Med tacksamma hälsningar till värdparet i Harsa, Erik och Gun Mårtensson, lägerchefen Johan Fallenius, "chefstränaren" Rolf Pettersson och övriga ledare och lägerdeltagare!

STURE KARLSSON

+++++

JOAKIM "JOCKE" LARSSON heter Gotlands hitills ende "skidgymnasist" och trots att massmedia redan skrivit spaltdecimetrar om honom, vill SVETTBLADET ställa sig i kön av intervjuare. Det har nämligen varit ett fint skidår för den ambitiöse VOK-åkaren.

Jocke går alltså första årskursen på Skidgymnasiet i Torsby, eller Stjerneskolans, som skolan egentligen heter. Torsby ligger i Värmland och det är klart att med årets brist på snö på Gotland har det här betytt mycket för honom. Han tränar 6 gånger/vecka och det betyder cirka 8-9 timmar. Sammanlagt har programmet lagts upp så att träningsdosen under hela året blir ca 400 timmar. Träningarna är väldigt omväxlande. Ibland åker man skidor, ibland är det löpträning och ibland ren styrketräning.

Varför valde då Jocke Torsby av alla skidgymnasier som finns i Sverige. Jo, det beror på skolans goda rykte som plantskola för blivande skidkungar. De flesta av dem som nu vinner ungdomsklasserna har tränats i Torsby och tränarna är, trots att de inte är särskilt kända, verkligen toppenbra. Jocke trivs väldigt bra både med träningen och själva plugget, även om det är slitigt. Det går skapligt med studierna, även om, erkänner Jocke, det är dessa som får lida när det är särskilt jobbig träning. De allra flesta lärarna tar också hänsyn till att de har idrottare i klassen. Tyvärr finns det en och annan idrottshatare också, säger Jocke.

Jocke läser samhällsvetenskap och det gör man normalt i tre år. Sköter han sig fint i skolan och på träningen, så kan han få stanna ett år till (här får alltså de duktigaste sitta kvar och blir lyckliga för det!). Hur det blir med det, avgör tränarna med resultatens som grund. Just nu går det för 62 elever på skidgymnasiet och man tar in 12 st varje år.

Jocke satsar verkligen hårt på sin sport. För att inte splittra sig, har han aldrig börjat med t ex orientering och fotbollen har han lagt av med, trots att han också i den sporten har goda anlag. Han spelade i AIK en gång och har också representerat två ö i juniorlandskapsmatcher. När hans småningom får sommarlov, kommer han att ha med sig hem ett program för barmarksträning som han skall följa.

När vi intervjuar Jocke har han just kommit i mål som segrare i seniorklassen i årets Sport-Citylopp. Tyvärr kunde inte Jan-Erik Östergren ställa upp, annars hade det varit en fin mätstock på Jockes förmåga i gotlandskonkurrens. Hur han är i fastlands-konkurrens vet han ganska bra. Han har täv-

lat varje helg hela vintern och tycker att det gått bra i förhållande till skolkompisarna. Kvällen innan Sport-Cityloppet deltog Jocke förresten i Oxvretenloppet i Nykvarn, utanför Södertälje och där blev han tvåa i H17-18, slagen endast av segraren i Årets Pindus Välling-cup.

Årets stora mål är annars junior-SM som avgörs i Skellefteå 18 mars. Då får han verkligen visa vad han går för - och ingen kan skylla insatsen på den gotländska vintern! Jocke tycker själv att han lärt sig klättra bra i uppförbackarna. Tappar han någonsans, så är det i nedförbackarna. Men vi har ju knappast sådana heller på Gotland.



Vi pratade en del ekonomi också med Jocke. Det är ju dyrt att studera hemifrån och att flacka runt och tävla varenda helg. När det gäller resorna, så betalar Skidförbundet en del, men även VOK bidrar med en del. Domus ställer upp med lite material, såsom val-lor o dyl. Dessutom har skidfirman Fischer lovat att sponsra Jocke på så sätt att han bara behöver betala halva priset på utrustning och skidor. Några pengar från Fischer har han dock ännu inte sett till. Kanske kommer de nu, när han gjort så fin reklam för firman genom segern i Sport-Cityloppet.

Ännu så länge blir i alla fall Jocke trogen VOK. Dels så tycker han att han vill vara lojal mot sin gamla klubb, som ställt upp så mycket för honom under uppbyggnadstiden, och dels tycker han att det är roligt att vara gotlänning i fastländska tävlingar. "Man väcker ju en viss uppmärksamhet!" Annars saknas det inte anbud. Ovan-nämnda Oxvreten vill gärna ha Jocke i sina led och har erbjudit en del förmåner för att få över honom.

Det skall bli spännande att följa den ambitiöse VOK-yngligen i skidspåren. Han är inte 17 år och fyllda och kan gå (åka) hur långt som helst i karriären. Lycka till!!!

Vid flera tillfällen har vi allsatt VOK:s tappra skidtropp visa sin styrka och färdighet. En snöfattig skidvinter har i år naturligtvis satt sina spår. Begränsade träningsmöjligheter och tröttsamma tävlings-resor till fastlandet var kanske inte det man hoppats på. Men humöret finns kvar och det är toppen, tycker vi som serverar ungdomarna. Jag tar mig därför friheten till några fria funderingar.

Det spirar i VOK-leden. Redan tidigt i höstas, när barmarksträningen kördes igång, var det många tappra ungdomar som med iver och inlevelse genomförde träningspass efter träningspass, så det susade på vägen o. ginstade till när korromantspetsen på staven ibland träffade någonting hårt i asfalten.

Det är därför med lite misströstan man tar de aktiva ungdomarnas parti - det blev ingen riktig skidvinter! "Om vi fått en riktig vinter - vad månede då ha hänt?" - Man kan bara ana, men ett är säkert: Det hade blivit en riktig pangvinter med många träningsstillfällen och tävlingar. Nu blev det i stället så, att tävlingsprogrammet till stor del inte kunde genomföras.

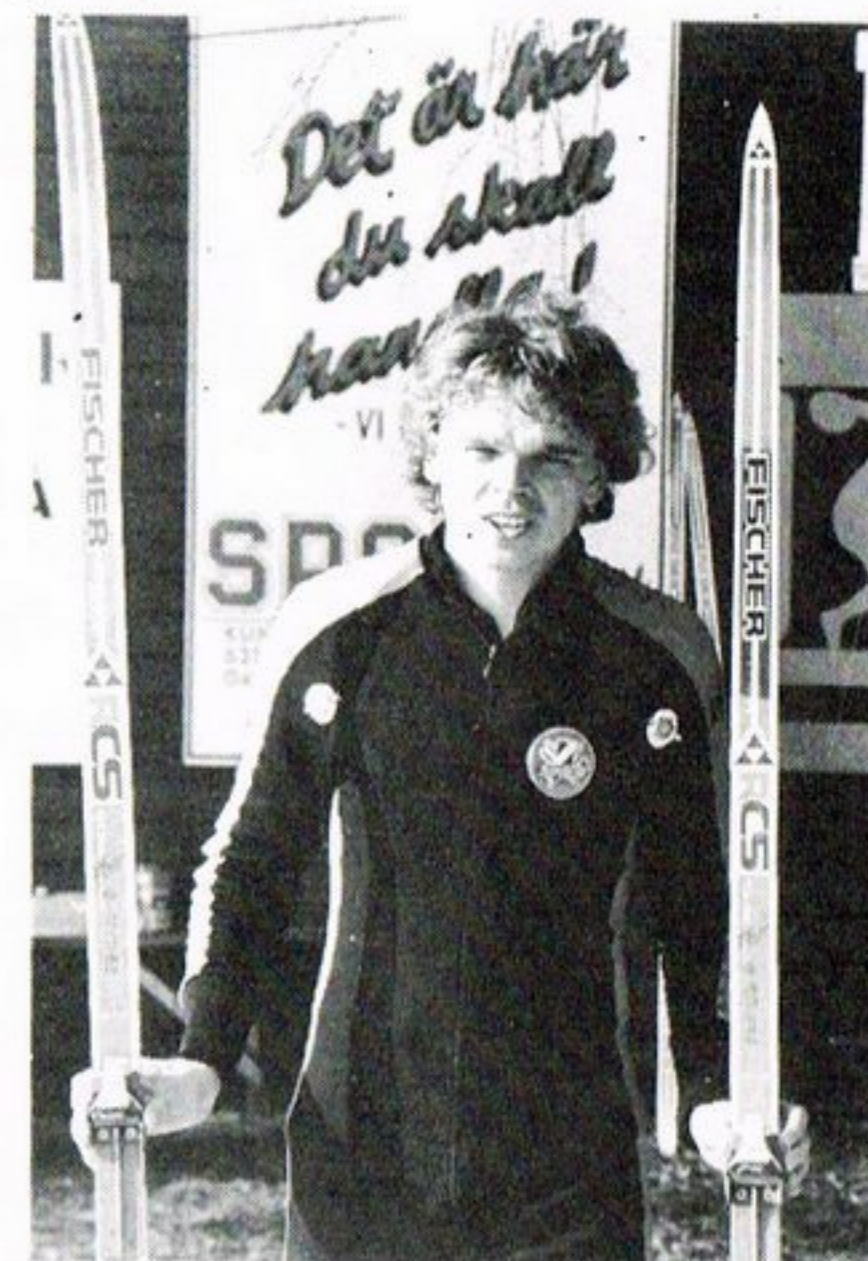
Tack vare VOK:s enorma insats på spårpreparering kunde en del tävlingar, vintern till trots, genomföras. VOK har igen framstått som öns aktivaste skidklubb. Håll därför fanan högt! Den träningsstid som lagts ner före och under säsongen är inte bortkastad. Det gäller att ta vara på det man byggt upp och fortsätta med uppbyggnaden till nästa skidsäsong. Tappa inte sugen - det kommer en ny vinter!

I skrivande stund hör jag på radion att Thomas Wassberg vunnit 5-milen i Lahtisspe-len i Finland. Thomas Wassberg är den 7:e svensk som kammat hem segern på 5-milen under hela Lahtisspelens historia. En mycket fin prestation.

Vem vet, kanske finns det en ny Wassberg, Sömskar, Ottosson eller Swahn bland de ungdomar som inlett sin skidkarriär i VOK-leden. Man kan idag höra framstående skidtränare enigt konstatera att förmågorna finns överallt. Det gäller bara att ta vara på dem och uppfostra dem till längdskidåkare. Att vi inte har lika god tillgång till snö som i Mellansverige och de nordligaste delarna av landet, utesluter inte möjligheten till att fostra goda längdskidåkare.

Tänk bara på vad VOK:s äldre ungdomar presterat under de senaste åren. Den som följt med ungdomarnas utveckling från deras första stapplande steg i skidspåret, sett dem

utvecklas och känt samhörigheten, kan idag med tillfredsställelse se framför sig harmoniska ungdomar med god fysik och självsäkerhet. Mycket av det idrottsmannamässiga, som de har, har ungdomarna byggt upp under samvaron på läger, träningspass och vid ett stort antal tävlingar, där startklockan med ett obönhörligt pipande har skickat iväg dem för att testa deras färdighet och ge dem ny inspiration.



En son vill upp - Jocke Larsson

Ingen nämnd, men ej heller någon glömd: Nog vittnar en plats på skidgymnasiet, framstående placeringar i nationella sammanhang utökad med ett SM-tecken från i fjol om att det kan finnas nya elitåkare bland våra ungdomar?

Framgång är ofta förknippat med erfarenhet, planering och idogt arbete. Låt mig använda två uttryck Bengt Rosén, tränaren för vårt svenska damlandslag, använde, när han iakttog våra skidåkare på snölägret i Bruksval-larna: "Varje skidåkare är en personlighet med starka och svaga egenskaper" - "man ska åk' på skidan, annars kan man spring'." Med detta ville han ha sagt att var och en bör analysera sig själv som skidåkare och träna det man är svag i. Roséns ord bör vi ta med eftertanke. Lycka till med träningen!

# bygg

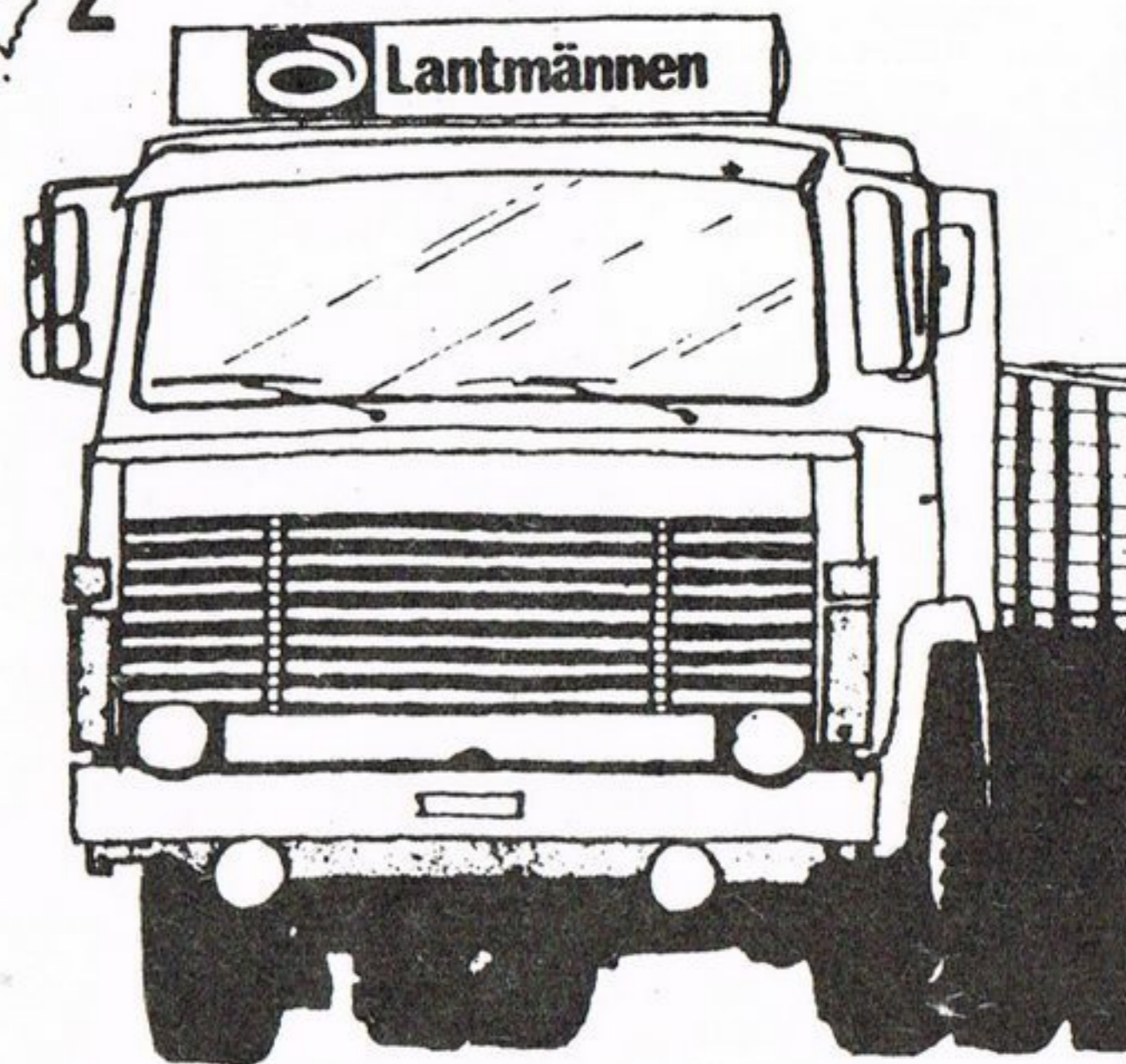
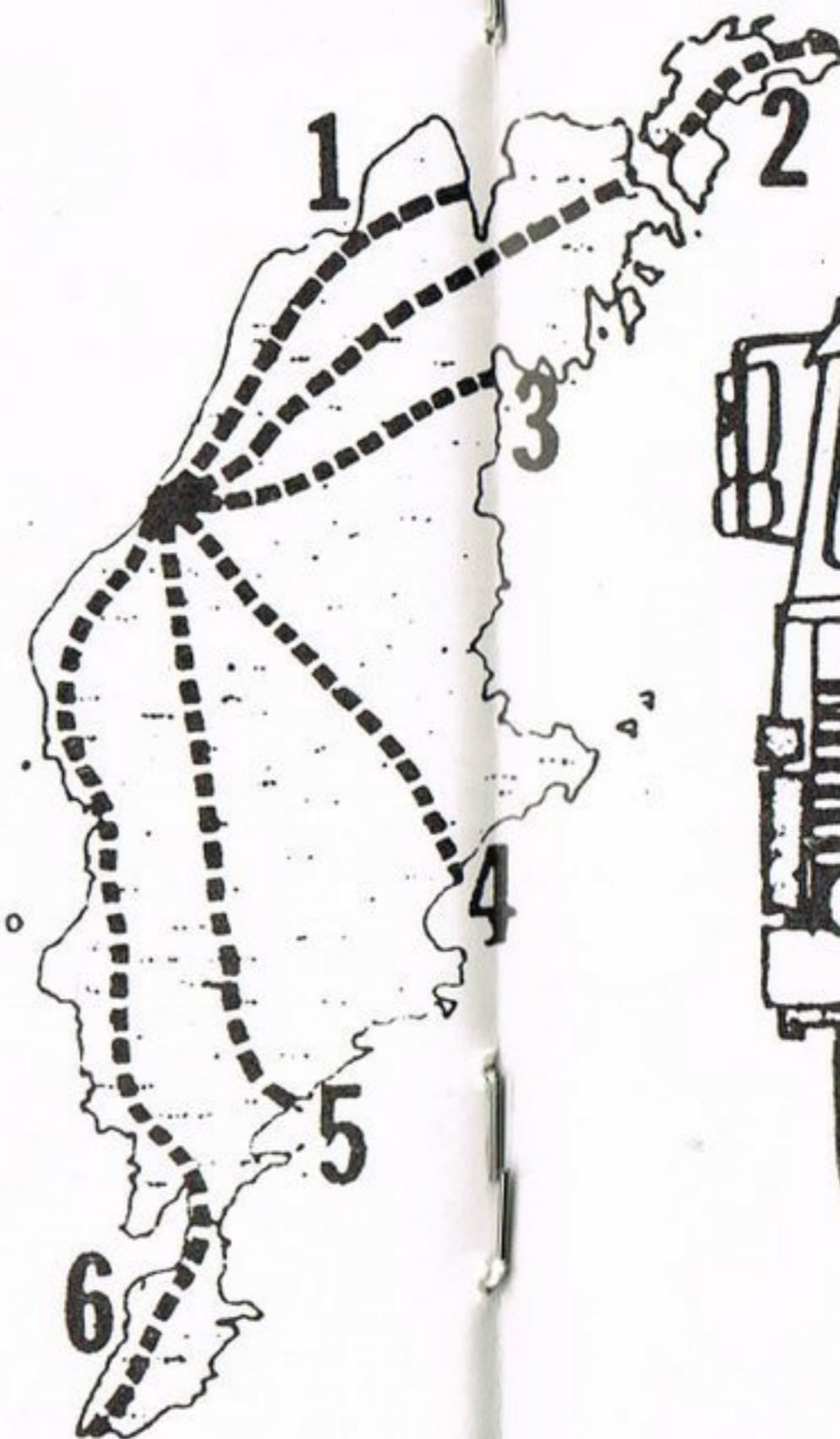
Hos Lantmännen kan alla handla!

## **TURBILSERVICE FÖR SNABBA LEVERANSER — DIREKT HEM TILL DIG!**

Sedan en tid tillbaka har vi utvecklat ett system med turbilar.

Med 6 olika linjer täcker vi in hela Gotland.

Varje linje kör vi 2 gånger i veckan. På det här sättet kan du få dina beställda varor levererade direkt hem till dig.



# Lantmännen

Tel. 15450



Käraste syster, tappa ej farten, visa att även du är en smart en, låt inte dig förvillas, och tiden skall ej förspillas.

Barnen är borta, benen känns unga, tänk på att ni ej längre är unga, visst ska ni kunna vinna, utan att helt försvinna.

Do do do do do do. Koppla på charmen. Do do do do do do. Mod uti barmen. Do do do do do do, aldrig förvillas, leker sig fram.

Käraste systrar, det går så lätt, kartan i hand och norrpilen rätt. Se på VOK-arna i skogen, hur de springer med orange tröjor på.



Melodi: Bellmans "Käraste bröder"

Käraste bröder, killar och gubbar, ni som så snabbt i skogarna lubbar, glöm inte bort att titta, då kan ni nog skärmen hitta.

Tanken är borta, benen känns tunga, tänk på att ni ej längre är unga, hur ska ni kunna vinna, utan att helt försvinna?

Do do do do do do. Grinar mot solen. Do do do do do do. Plockar violen. Do do do do do do, han sig förvillar, drillar ibland.

Käraste bröder, det går så lätt, kartan i hand och norrpilen rätt. Se på VOK-arna i skogen, hur de springer med orange tröjor på.



## ÅRSMÖTET

Som väl de flesta vet vid det här laget, så valdes Uno Johnsson till ny ordförande efter Sten Björklund, som innehållt uppdraget i 10 år. För sina fina insatser fick Sten motta VOK:s hedersmedalj i guld och på bilden ser vi de båda huvudrollsinnehavarna.

Andra utmärkelser som utdelades var Fritidsnämndens vandringspris till bästa ungdomsledare. Inte oväntat var det Gert Lindqvist som fick ta emot det. Dessutom fick Jonas Lindgren hämta VOK:s standar för bästa prestation under 1982.

Förutom ordförandebytet företogs inga stora förändringar i styrelsen. På Unos vice ordförandeplats invaldes Torbjörn Spång. I sektionerna blev det ledarebyte i skidsektionen, där Sven Nilsson övertog Rolf Petterssons plats. Bas för festkommittén blev Sture Karlsson.



Orienterare! Hur många gånger har du tänkt på att det faktiskt är någon som äger marken du använder när du springer? Visserligen brukar markägarna belönas med någon liten minnessak efter varje orienteringstävling, men vid prisutdelningen har ju tyvärr de flesta oftast åkt hem.

Även VOK-stugan och dess omgivningar står på mark som ägs av någon. Någon i det här fallet står för paret MAUD och WILLIAM APPELQUIST, ägare till Stora Wede i Follingbo och därmed också till det mesta i VOK-stugans omgivningar, dvs "ett par hundra tunnland", som Maud uttryckte det. Förr i världen var ju VOK-stugan banvaktsstuga och omgivningarna användes till betesmark. Tänk er den stilla idyllen när kor och hästar gick och betade där nu motionsfrälsta VOK-are svettar sig fram!

Vid VOK:s årsmöte i januari uppmärksammades äntligen detta markägarpar. De utnämndes nämligen till hedersmedlemmar och att det var ett populärt beslut, hördes på applåderna. Visserligen har Maud och William varit VOK-are länge, men hedersmedlemmar är naturligtvis något extra och glädjande.



Redan när VOK-stugan kom på tal skrevs ett avtal mellan Anders Dahlin (då på P18 som officer) och Mauds far Hans von Koch, överstelöjtnant på A7 och sedermera matematik- och fysiklärare på gymnasiet. Avtalet innebar nyttjanderätt för VOK och det är ett avtal som stått sig bra även sedan Maud och William övertagit det hela. VOK betalar inget arrende för denna nyttjanderätt.

Har det då inte varit några problem med att ha orienterare springande på markerna. Nej, knappast, tycker Maud. Orienterarna respekterar den regel som redan en gång skrevs på Hans von Kochs tid, nämligen att inte anordna tävlingar eller spår där djurgår och

betar. Det enda problemet som varit, är ju detta med hästar i skidspåren, men efter en kontakt mellan parterna (dvs ryttarna och skidåkarna) i fjol hoppas alla att det problemet är ur världen. Maud är följande mycket intresserad av ridning, men hon håller sig borta från VOK:s spår och tycker det är tråkigt att inte sporterna kan komma överens.

Ett övergående problem har också varit jägarna, som också haft tillstånd att använda de här skogsbitarna. Den generationen av jägare är dock inte särskilt aktiv idag, så risken är liten att det blir någon kollision ute i skogen. För vilken orienterare vill riskera en kollision med en hagelskur?

Några orienterare är Appelquists dock inte. Sista gången Maud orienterade var någon gång under skoltiden. William använder sig gärna av VOK:s anläggningar. Han är då och då ute i skidspåren och använder vår bastu gärna och ofta. Dessutom verkar det som om återväxten vad gäller utnyttjandet av marken kring VOK-stugan är tryggad. Barnbarnen är redan med i VOK:s orienteringsskolor och vem vet, kanske blir någon av dem så småningom aktiva även i VOK-styrelsen.

## IP SKOGEN

Vet du var Idrottsplatsen Skogen ligger? Jo, den kan ligga praktiskt taget var som helst, där det är orienteringstävling. För det mesta finns dock idrottsplatsen stationerad inne på Gutavallen.

IP Skogen är nämligen Fritidskontorets anläggning för orienteringsklubbar och andra med friluftsvärksamhet. För en (väl tilltagen) dagshyra får alla klubbar låna anläggningen, som består av massor med prylar, som kan behövas.

Här finns kanslivagn, toalett, expeditionstält, estradvagn, radio- och högtalaranläggning, toalett, duschanläggning, motorspruta och bänkar. Dessutom kan man få hyra start- och målklockor.

I första hand är alltihop förstas avsett för klubbar, men det är klart att skuldu själv fundera på att anordna en stor gala-föreställning utomhus, så kan säkert saken diskuteras med Fritidsnämnden. Välkommen i IP Skogens fina hägn!

## JUBILEUMS TÄVLING

Bengt Söderlund, Hasse Matthing, Ulla Dahlström, Uno Johnsson och Göran Fredricsson. Det var "figurerna" i vår lilla jubileumstävling. Den enda som kunde det, var LENA JOHNSSON, som kan räkna med ett pris från VOK-service. Grattis, Lena!

# blåkom

Allt du behöver  
för att gödsla  
hela din trädgård!

Hoechst  
Svenska Hoechst AB, Malmö



## 3-DAGARS<sup>13</sup> 4-6 JULI

Förberedelserna inför årets 3-dagars är nu inne i ett arbetsamt skede för huvudfunktionärerna. Det gäller att detaljplanera! Hur mycket folk behöver jag? Vem kan tänkas ställa upp och hjälpa till med min bit av det hela? Vilket material behöver jag? Var skall jag få tag i det? Det gäller att förutsäga alla svårigheter och eliminera dem innan de uppstår.

Vid ett informationsmöte den 9 mars berättade Mankan om hur långt man kommit hittills på tävlingsledarsidan. Trots att sista anmälningssdag inte är förrän den 28 maj har det redan kommit in ca. 240 anmälningar och det strömmar in nya varje vecka. Det gör att man vågar hoppas på stort deltagarantal när DAGEN D är inne.

Tävlingsplatserna blir två, nämligen första dagen vid TJUTET i närheten av Marmorbrottet på vägen mot Slite och andra och tredje etappen vid gården HELLVIS i Fole. Det gör att tävlingscentret och målplatsen måste flyttas över en natt med de svårigheter det medför för alla inblandade.

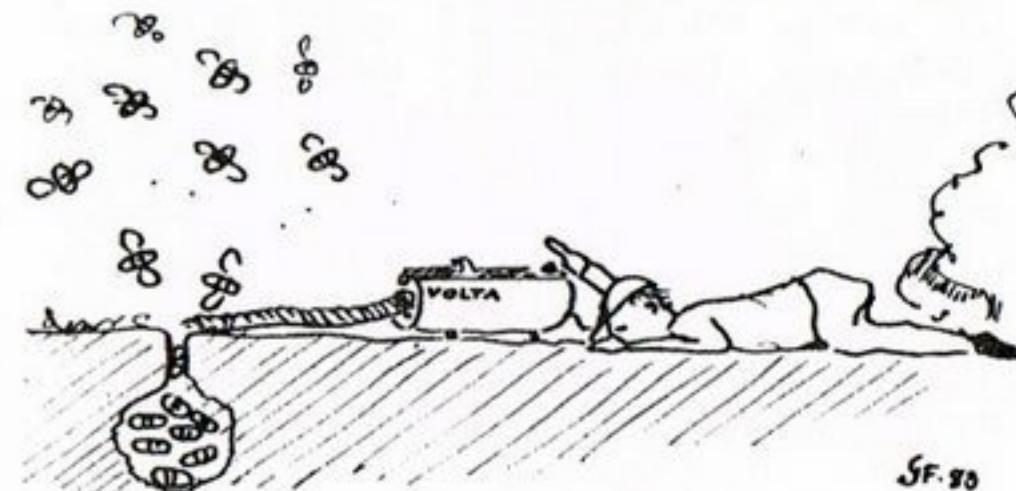
Allan Eriksson, som ritat de båda kartorna, började sina förberedelser redan för två år sedan och nu ligger kartorna klara i provtryck. Han förefaller ganska nöjd med dem, men visst finns det problem, speciellt med avverkningar. Under vintern har många hyggen utvidgats och kartorna måste således ritas om - fast de ännu inte använts en enda gång.



Ett annat problem är att det på vissa områden är ganska dåligt med detaljer. Några stenar, bryor och diken till skulle inte ha skadat! Det hade underlättat betydligt för banläggarna, men så långt som till att köra ut kontrollföremål har man ännu inte gått.

Däremot har tävlingsledarna upptäckt ett illavarslande jordgetingbo på en av målplatserna och här lär Mankan få göra en operation. Men det är jag van med, säger en lugn tävlingsledare.

Vid informationsmötet togs många små problem upp, små problem som kan bli stora en dag. Skall funktionärerna ha speciella tröjor på sig? Skall det finnas tröjor med en måltavla på för banläggarna? Var skall toaletterna stå? Vad händer om det blir mycket regn och toaletterna står upp i backen?



Var kan Nisse få tag i reptill målområdet? Vem flyttar målplatsen under natten? Var slutar målchefens ansvarsområde - vid mållinjen eller någon annan stans?

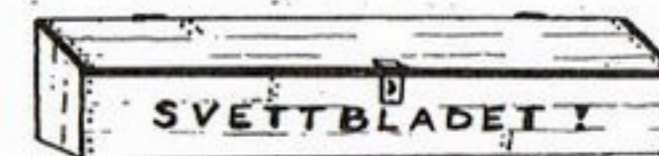
Vad gäller priserna, så är de redan tillverkade och köpta. Prisbordet kommer att vara fyllt med gotländska keramikgrejor, som Agge Ahlin tillverkat i vinter. Det blir säkert populära souvenirer för gästande orienterare från fastlandet.

En sak som diskuterades mycket var också PR inför nästa års tävling. Kanske bör man bjuda in någon populär "kändis" som underhållare och/eller prisutdelare. De närvarande Gutefunktionärerna, som skall ha hand om nästa års tävling, ville gärna att VOK skulle göra lika fin PR för den, som Hansa gjorde för VOK i fjol. Kom gärna med tips på underhållare till Mankan eller Gert.

Eftersom varje huvudfunktionär skall skaffa sina "underfunktionärer" själva, så är det viktigt att nu alla medlemmar ställer upp när någon ringer och vill ha hjälp. Eller varför inte anmäla dig själv och säga att du står till förfogande. Ring då FOLKE MAGNUSSON (tel 134 09) eller GERT LUNDQVIST (tel 703 57), så blir de glada och sätter dig på en lämplig syssla!

### 3-DAGARSSPECIAL

Nästa nummer av SVETTBLADET kommer att bli en 3-DAGARSSPECIAL med reportage och foton om och kring tävlingen. 3-DAGARSSPECIAL är tänkt att komma ut i slutet av juli. Välkommen med egna bidrag!



## JOHNSSENS



Känner du "Tosca-Lena"? Jaså inte! Ja, men "Lill Johnsson" då? Just det - LENA JOHNS-SON, hon som gillar hundar och barn lika mycket och som du kan träffa vid VOK- stugan när ungdomskurserna börjar igen.

Lena har precis som många andra lockat med sig familjen in i VOK och nu är pappa Uno och mamma Britt hårt engagerade i klubben. UNO JOHNSSON är VOK:s nyvalde ordförande o.

BRITT hjälper till så mycket hon hinner. I Lenas fall var (och är) det inte självklart vilket intresse som skall få det mesta av hennes tid. Som 9-åring gick hon sin första orienteringskurs, men tyckte det var för tråkigt och hoppade av. Sedan blev det ridning vid Gannarve, där pappa Uno var den trogne följeslagaren. Han sprang bredvid och höll i hästen, när Lena red, och enligt honom själv var det på så sätt han la grunden till sin kondition. Runt, runt gick det ända tills hästen började galoppera. Tyd- ligen blev det för mycket för både häst o. Uno - hästen stannade med ett ryck, Lena för av i en vid båge och hamnade på stallbacken! Så var det slutridet!

Vad skulle Lena hitta på nu då? Pappa och mamma ville gärna leda in henne på rätt spår och Uno rådfrågade sin vän och arbetskamrat Rolf Pettersson. Att svaret blev VOK:s skidspår kanske inte är så svårt att lista ut. Nu började Lena åka skidor av hjärtans lust i gul overall och förhatlig skinnmössa. Uno tog som sin uppgift att valla skidor och det var inte lätt. Skidorna skulle glida som oljade, för Lena ville vara först i spåret. Vidbrända skidor och decimetertjock klabbsnö under trampet är nu glada minnen, men då var det inte nådigt att vara pappa.



Så började Uno åka skidor ... Fast första skidturen slutade med förskräckelse. I en backe stod ett träd i vägen och Uno hamnade med ett ben på var sida om stammen. Ena skidan bröts och färdens fick ett snöpligt slut. Men det blev förstas inte sistaskidturen - så lätt ger Uno inte upp!

Snö'n smälte och skidorna ställes åt sidan. Orienteringssäsongen tog vid - och nu blev Uno och Britt orienteringssupporters. Med papper och penna satt de vid upploppet, hejade på Lena och antecknade tider. Det fanns många flickor i Lenas ålder att hålla reda på. Föräldrar behövdes då som nu, och det var emellanåt ett drygt jobb att se till så flickorna kom till start och dessutom välkomnade i mål. Deras banor var ofta så korta och startplatsen en bit bort, så det blev kapplöpning motströms för Uno och Britt om de ville hinna se flickorna komma i mål.

Ännu mera tilltrasslat blev det när ständiga följeslagaren, hunden Ricko, skulle hänga med. Britt insåg snabbt att det fanns trevligare vägar för henne och Ricko och hon började så smått orientera bland motionärerna. För Lena gick det bra och hon fick stort stöd av Mankan, som hejade och trödde på henne och som många gånger ringde hem för att höra hur det gått. Det glädde Lena så mycket att hon tränade flitigt och som 12-åring kom hon med i 70-iaden.



Lena har fortsatt med både karta och skidor, men en fotskada gör sig påmind då och då och den hindrar henne att träna lika bra som förut. Hon är inte ledsen för det, utan ägnar desto mera tid åt hunden Tosca - precis som hon också vill - just nu!

Under alla de här åren har Lena haft mycket hjälp av sina föräldrar, men ju äldre hon blev, desto mera klarade hon sig själv och Uno och Britt började tänka litet mera på sig själva. Det blev till en början promenader av det längre slaget i skogen med hunden som följeslagare, för att senare för Britt övergå till TRIM- och motionsorientering. Uno började så smått anmäla sig till tävlingar och hittade snart sparringpartners i Hasse Mthing och Göran Fredricson. Mellan dem har det ständigt varit lekfull inbördes kamp med växelvis framgångar.



Uno tillsammans med den synnerligen gode vännen Nisse och den synnerligen gode sparringpartnern Göran.

Uno drar sig till minnes den gång, när han måste bestiga ett berg för att kunna orientera sig om var målet fanns. Med regntunga "Hjördislånade" overalls-byxor, som hela tiden bara ville ramla av, spejade han för- tvivlat efter målet vid Domareudden, men där syntes bara regn och dis. Räddningen - ja, det blev det motionsspår som långt om länge visade sig leda till målet.

Att Uno var intresserad av administrativt arbete, upptäckte VOK-arna snart. Det var svårt för honom att hålla sig borta från sådant arbete som han sysslat mycket med tidigare. Han övertog snart medlemsregistreringen, valdes in i VOK:s styrelse och tog så småningom också ansvaret för försäljningen. I år valdes han till ny ordförande efter Sten Björklund.

Som nyvald ordförande tänker han inte göra några snabba förändringar, utan försöka se till att VOK:s goda rykte bibehålls. Han tycker att det är viktigt att det program, som bestämts, fullföljs - folk skall kunna lita på klubben. Det har vi sett bevis på i år, när nästan alla skidtävlingar genomförts, trots bristen på snö. Det har varit ett drygt arbete att få ihop folk till utkörning och skottning av spår, men det har gått med envishet.

Uno funderar lite över vad medlemmarna tänker om en ordförande som inte varit med i VOK så länge och som inte är aktiv själv. Han ser som sin uppgift att hålla sig orienterad om verksamheten i stort, men tycker att det är en stor tillgång att de olika sektionerna har kunnig folk som han rådfrågar. Dessutom har han sin "synnerligen gode vän" Nisse sekreterare, som har många-årig vana i VOK. Åtskilliga samtal emellan har givit Uno god insikt. Nu senast har de tillsammans reviderat VOK:s stadgar ett drygt jobb med mycket nattsudd.

Uno vill gärna att många medlemmar skall få tillfälle att känna den arbetsgemenskap, som uppstår när man tillsammans gör ett jobb för klubben. Han tycker att det har givit honom själv mycket att få vara med och bygga upp klubbstugan. Det är alltid svårt att som ny medlem hitta in i ett redan sammansvetsat gäng, men Uno vill se till så att alla känner sig delaktiga i VOK.



Jag duger inte göra någonting ensam - jag behöver alla medlemmars hjälp, säger Uno. Och det hoppas vi han får!

Kanske kan man så här till slut fundera på vad som hänt om inte Lena ramlat av hästen!

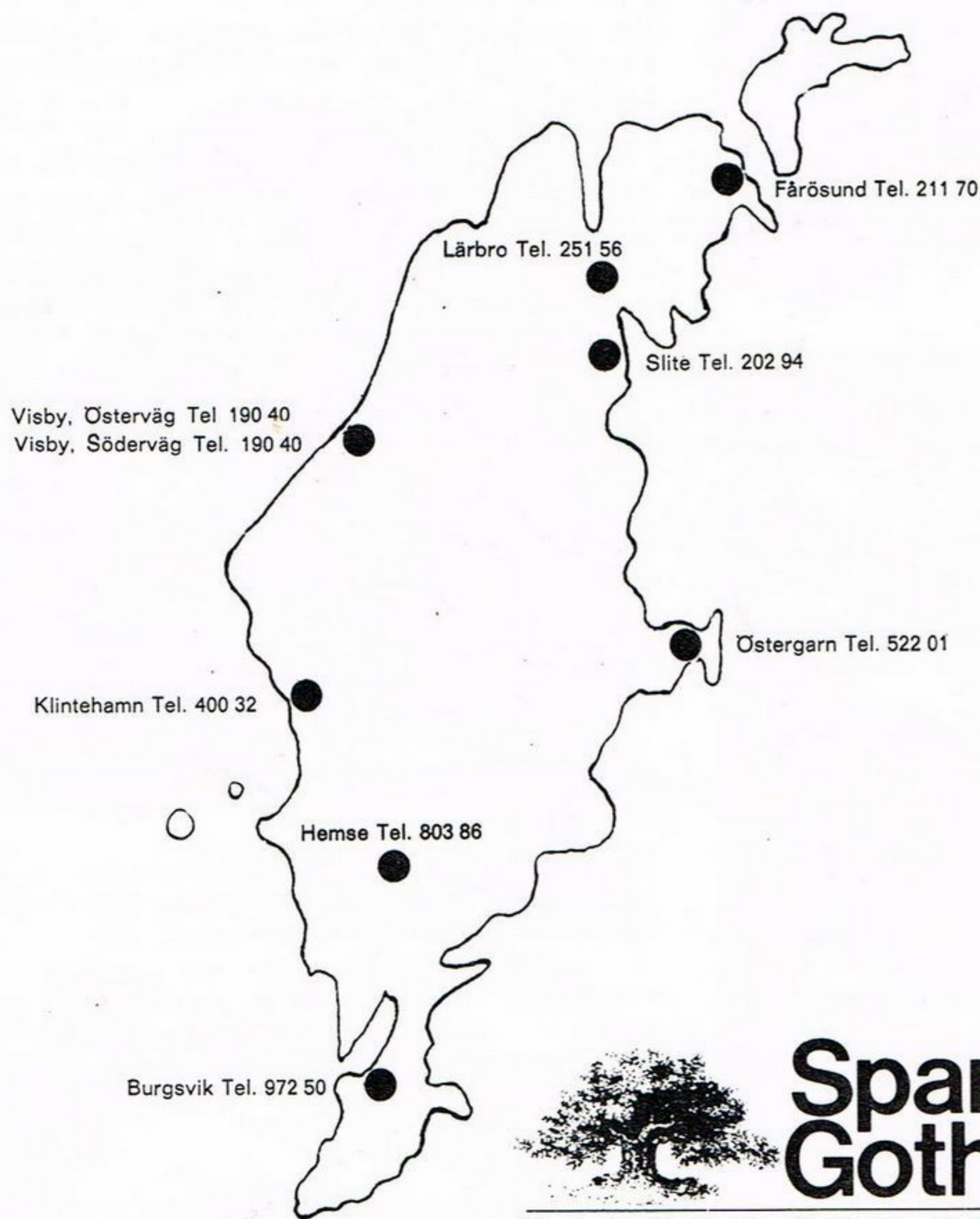


=====  
PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS

Tyvärr fick vi inte plats med så många orienteringsnyheter detta nummer. Alla aktiva får sig tillsänt information i form av "Meddelanden från OL-sektionen" med jämna mellanrum. Läs denna information ordentligt!



# ALLA HITTAR TILL banken som ställer upp!



**Sparbanken  
Gothia** DBV GOTLAND

BANKEN SOM STÄLLER UPP

# SVETT-



# BLADET

**UTGIVET AV**  **SOMMAREN 83**

**MED 3-DAGARS-SPECIAL**



Efter starka insatser från var och en, säkrade de här VOK-ungdomarna segern i årets upplaga av SOMMARBUDKAVLEN i Stenkyrka. De ledde klass B ända från start till mål. I laget ingick JONAS MATTHING, JONAS LINDGREN, ERIK FRANSSON och JONNY BERGMAN.

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: Unos hörna. Ledare. Mankantack.
- Sid 3: Ungdomswork.24-timmars.1984-planer.
- Sid 4: Intervju: Jonas Matthing.
- Sid 5: Ulla Hau - By Night. Poäng-OL.
- Sid 6: Skidsektionen vilar inte.Stort tack.
- Sid 7: 3-DAGARS-SPECIAL
- Sid 8-9: Lantmännenannons
- Sid 10: Direktanmälan
- Sid 11: Vi i databranschen.
- Sid 12: UNOS försäljningsbod.3-DAGARS-korn.
- Sid 13: VOK:s Campingplats.
- Sid 14: VOK-Familjen: Malmros-Bergman
- Sid 15: 3-DAGARS-historier
- Sid 16: Sparbanken Gothia-amons.

## H-REDAKTÖRERNAS ORD

Två gånger under sommarens orienteringsvecka hände det.Det som inte får lov att hända... Vid två tillfällen fick VOK-ungdomar besked om att de stämplat fel och därmed var diskvalificerade. I ena fallet skulle ett helt budkavlelag diskvalificeras p g a vederbörandes slarv med stämplingen!

Stor förtvivlan på alla fronter: "Jag kan inte ha stämplat fel! Jag som brukar vara så noga! Jag kollade alla kontrollsiffror! Det kan inte vara sant!"

Sekretariaten kontrollerar och funderar.Kan det vara fel på vår mall männe? Javisst! Vi har fått fel symbol på vår mall! VOK-ungdomarna har stämplat rätt! Dementi... och stor glädje i alla läger! Allt är OK!

Men är det så OK? Skall sådant här få förekomma? Visst finns det en mänsklig faktor - en som kan få lov att göra fel. Men visst måste sekretariaten kontrollera saker och ting bättre, innan de släpper ut sådana här bomber. Man måste ju inte alltid utgå ifrån att det är orienteraren som har fel. Oftast är det ju faktiskt tvärtom. Nej, kolla och dubbelkolla innan ni dömer! Så slipper både tävlande och föräldrar sådana här hemska chockupplevelser i fortsättningen. (B.F.)

## UNOS HÖRNA

Söndagskväll... Telefon...Björn Fransson... Svettbladsdags... Skriv UNO's hörna!

Jag har lagom varvat ned efter 3-DAGARS,fått ordning på papperen, redovisat och skrivit rapport. Jag hade ju hand om försäljningen. Nu gäller det att skriva för SVETTBLADET, sedan att packa för 5-Dagars.

3-DAGARS, ja - en arrangörsmässigt oerhört krävande uppgift, där många har offrat flera semesterdagar för tävlingens genomförande. Till ALLA, som på ett eller annat sätt, har hjälpt till, ber jag att på klubbens vägnar framföra ett stort TACK.

För övrigt så väntar vi fortfarande på besked från kommunen om bidrag till bastu-ombyggnaden. Som många av er kanske lagt märke till, så pågår röjning och en viss omdragning av våra motionsspår. Ett arbete som drivs av kommunen och av i första hand arbetslösa ungdomar. Arbetet kommer att pågå under ganska lång tid, men av vad vi hittills har sett med mycket gott resultat.

Ha en skön fortsättningen på sommaren!

U N O

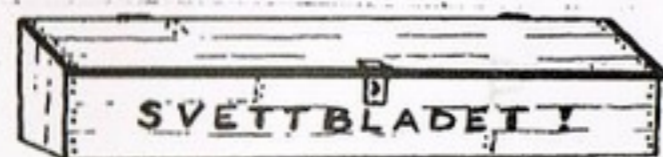
## MANKANTACK

3-DAGARS 1983 arrangerades av VOK under tiden 4-6 juli. En internationell tävling (den största på Gotland under året) med ca 1600 tävlande i över 50 olika klasser. Orienterare från sex länder deltog. Flera av dessa tillhör eliten i sina länder.

Förberedelserna inför 3-DAGARS påbörjades i och med att Allan Eriksson satte igång med kartritningen redan 1981. För att få tävlingen att fungera har 135 personer på ett eller annat sätt hjälpt till. Alla har bidragit till att de tävlande blivit mycket nöjda med arrangemangen.

Även om jag vet att en del funktionärer har offrat både semestern och del av sin ekonomi, känns det på något sätt felaktigt att nämna någon före den andra, utan jag önskar att på det här sättet framföra ett stort tack till alla som gjort 3-DAGARS till en tävling att minnas. Ännu en gång: HJÄRTLIGT TACK från

VISBORGS OK  
genom  
POLKE MAGNUSSON  
tävlingsledare



20  
NOV  
PONTUS

## UNGDOMSWO[R]K

## 24-TIMMARS-OL

I och med orienteringsveckan på Gotland och 5-DAGARS-veckan i Småland är säsongen i full gång. VOK:s ungdomsverksamhet startar i augusti med

### UNGDOMSKURSERNA

Den 20 augusti kl 0930 inleds dessa med en träff vid VOK-stugan. Som vanligt är Mankan, Karin Klint, Carina Nilsson, Jörgen Nilsson och Lottie Spång ledare. Och över alltihopa står Gert Lundqvist!

### SERIEFINAL

Den 30 augusti blir det en spännande final i ungdomsserierna mot Svaide. Ni minns väl fjolårets fight, som VOK till slut vann. Det kan vi göra i år också, om alla ställer upp mangrant. Finalen går troligen på Hejdeby - kartan (den nya). Särskilt meddelande kommer till alla berörda om detta.



Spänningen är stor. Slog vi Roma OK i ungdomsseriematchen?

### KNATTEKAMPEN

Den 10 september är det dags för årets upplaga av KNATTEKAMPEN. Det är tävlingen, där alla kan vinna en honungsburk.

### VOK-KM

Den 17 september anordnas en ungdomstävling som också är klubbmästerskap för alla, både ungdomar och äldre.

### KINNERLÄGER

15-17 augusti blir det ett läger vid Kinner, dit alla ungdomar i åldrarna 9-12 år inbjudes. En särskild inbjudan kommer.

9-10 september är det dags att ställa upp i årets upplaga av 24-TIMMARSJOGGINGEN, arrangerad av VOK och Sport-City. Reglerna är ungefär desamma som för skidornas 24-timmars d v s alla slag av lagbildningar, t ex skolor, arbetsplatser, föreningar, bostadskvarter, villaområden, socknar, goda vänners lag o s v godkännes.

Varje lag skall helst bestå av 28 deltagare dock minst 24. Varje halvtimme från fredag 9 september kl 1700 till lördag 10 september, kl 1630, startar en ny deltagare.Varje deltagare kan välja mellan följande alternativ:

- 2,5 km jogging eller gång
- 2,5 km orientering, lätt bana
- 5,0 km orientering, medelsvår bana

Orienteringsbana väljes vid starten. Ingen tidtagning. På natten är kontrollerna utmärkta med röd lampa.

Omedelbart efter starten lottas priserna ut.

Startavgiften är 384 kr per lag. Denna sättes in på postgirokonto 43 24 78 5 - 7,Olof Berglund i samband med anmälan. Märk talongen med "24-timmars", samt lagnamn.

Anmälan skall skickas till: Olof Berglund Starks väg 19, 621 48 VISBY. Den måste vara poststämplat senast den 5 september. Ange lagnamn, lagledare, adress och tel.nr.

Upplysningar lämnas av Olof Berglund på tel nr 645 84 eller Korpens kansli, tel 15114 eller 780 50.

## NU PLANERAR VI 1984

Så är 3-DAGARS-tävlingen lyckligt genomförd. Arbetsinsatserna har varit många och stora, och det kan kanske kännas tungt att redan nu planera för 1984. Dock - VOK har tagit på sig arrangörskapet för hela 6 tävlingar nästa säsong. Nu gäller det att hitta folk! Göran Fredriksson efterlyser TÄVLINGSLEDARE och BANLÄGGARE till följande tävlingar under 1984:

- 1984-03-31 BRÖDKAVLEN
- 1984-04-15 VÅRTRÄFFEN
- 1984-08-05 VISBORGSLOPPET
- 1984-08-31 NATT-DM
- 1984-09-07-08 24-TIMMARS JOGGING
- 1984-09-15 UNGDOMSTÄVLING

Senast den 2 oktober måste Göran ha in namnen på befattningshavarna, så ring honom snarast, tel 174 90, och anmäl ert intresse.



Trimorienterare



Sankmark

# INTERVJUN

4

JONAS MATTING



Dagens intervjuoffer är en verklig veteran bland VOK-ungdomar. Trots att han bara är 15 år och snart börjar i nian på Solbergaskolan, så har han varit i orienteringsbranchen i hela 7 år, dvs nästan halva sitt liv! I åttaårsåldern började han nämligen på VOK:s nybörjarkurser under ledning av Mankan och Gurli Hörnell. Mankan har betytt mycket för Jonas OL-intresse, men också Jörgen Nilsson och brorsan Ola har dragit med honom.

Jörgen och Jonas sprang tillsammans i klass H12P i början och vann nästan varje gång. I H11-12 började han sedan, men det gick inte så särskilt bra förrän han själv blev 12 år. Plötsligt var han i distriktsfinal i 70-ia- den, där han lyckades bli tvåa efter Rudolf Söderström. Detta kvalificerade honom till regionsfinalen på Fårö våren 1981 på en alldeles nyritad karta. Inte ens gotlänningarna hade sett den förut. I denna regionsfinal blev Jonas tvåa efter Tony Dalebrand, Tullinge SK, en blivande stjärna. Riksfinalen i Uddevalla blev inte så lyckad. Jonas kom på 18:e plats av 24 startande och var naturligtvis inte nöjd med det.

Roligaste segern för Jonas är (hittills) den i sommarkavlen 1980. Här låg VOK tvåa efter Svaide hela tiden, men Jonas lyckades gå förbi på sista sträckan och fick springa i mål. I årets sommarkavle fick han vara startman, ett förtroende som han förvaltade väl: han kom i mål som ledare, en position som VOK-laget sedan höll hela loppet ut. 1980 spådde han på sommarkavlevinsten med seger i 3-dagars. Han sneddade då förbi radiokontrollen, så ingen visste att han var först och han gick miste om lagerkransen. Likadant var det fö på årets sommarkavle, då Bro rapporterades komma först, men där Jonas i ensamt majestät dånade in i mål för växling.

Det roligaste Jonas har varit med om i OL-sammanhang är ammars USM på Alnön utanför Sundsvall, där han blev 22 av 75 i H13-14. Inte illa av en gotlänning!

1982 blev ett fint år för Jonas, så fint att han tillsammans med Johnny och Lotta belönades med Skogskarlarnas pris. Det året kom han tvåa för det mesta, men lyckades ta hem ett DM i form av natt-DM och dessutom vinna 2-milen. Svåraste konkurrenterna är Rudolf Söderström och Ulf Henriksson och ibland också klubbkompisen Jonas Lindgren. Han hoppas mycket på den här säsongen som kommer. Tränar flitigt, men har tyvärr problem med ryggen och ibland blir träningen lidande på det.

Jonas funderar på det här med OL-gymnasium, men där är det svårt att komma in. Betygmässigt lär det väl inte bli några problem, men han måste också kvalificera sig nationellt, en nog så svår uppgift. Tyvärr har årets 3- och 2-dagars blivit litet av en besvikelse. Det var då han skulle göra sina goda resultat nationellt, men det går väl fler orienteringar - på fastlandet.

Jonas är en mångsysslare inom idrott. Han spelar fotboll i IFK Visbys pojklag och har lyckats så bra att han faktiskt varit uttagen till distriktslaget en gång. Dessutom är han en rätt framgångsrik löpare i IK Tjelvar, men det är mest på skoj. Skidor har han lagt av med. Säsongerna går numera in i varandra och det blev litet väl mycket.

Vi avslutar med den obligatoriska frågan om största missen: Den kom till under USM-ets budkavle 1982. Jonas var varvad redan när han fick starta. Under den tävlingen bommade han nästan allt och ett tag hade han ingen aning om var han var. Dessutom gjorde han ett allvarligt parallellfel: han hamnade på fel sida om en sjö - det fanns nämligen två sjöar.

SVETTBLADET hoppas på fortsatta framgångar för den ambitiöse ynglingen och önskar honom lycka till i kampen för en plats på OL-gymnasiet.



5-dagars

# ULLA HAU - BY<sup>5</sup> NIGHT

"Vi hann!" Med en suck av lättnad kör vi på Fåröfärjan kl 1126. Den går kl 1130. När vi var vid halvvägseken var vi lite tveksamma om vi skulle hinna. Färjeturen tog precis 6 minuter. Erik F, som åkte med oss, tog tiden. Vi körde av, och var snart på Sudersand där rara, go'a Mankan tog emot oss och anvisade stuga.

Det blev en underbar eftermiddag med punkt-orientering (tror jag det heter). Man fick själv pricka in på kartan med nål var man trodde kontrollen låg. Det blev en härlig vandring på Ulla Hau i solens sken. Sedan var det att dricka kaffe, bädda, äta och göra sig hemmanstadd i stugan. Vissa tog sig ett "kvällslöp" också.

På fredagen regnade det på förmiddagen, men vi var ute ändå på en skön springtur i lite regn. O, vad det var skönt att andas! På eftermiddagen var det vanlig orientering och inte nog med det: på kvällen nattorientering. Det var många av oss som aldrig sprungit på natten förut, så det var spännande värre. Själv sprang jag med Ing-Marie, en pannlampa och en ficklampa. Vi fick springa upp och ned efter en, enda kontroll långt inne på Ulla Hau och sedan tillbaka över vägen och ned mot sjön, där de andra kontrollerna låg. Det var fint, roligt och klurigt. Med Ing-Marie är man trygg!



Glada segrare på Fårö: Rolf, Maria, Lena och Magnus K.

På lördagen regnade det inte, men det varen smula mulet. Vi sprang orientering både på för- och eftermiddagen. Det kändes nyttigt - upp och ned bland sanddynerna. På kvällen spelade vi brännboll och de som hade lust grillade på Dahlströms korv.

När vi kommit i mål och duschat, var klockan mycket, men Lena bjöd på kaffe ändå. Vad gott! Vi fick höra att Irene, Jessica och Charlotta mötte lamm på nattkvisten och ännu vet ingen vem som blev mest rädda: lammen eller VOK-tjejerna. Det var en lång och jobbig dag med tre pass, som kändes i benen - man sover gott efter en sådan dag.

På söndagen hade vi den avslutande stafetten, 9 lag X 4 VOK-are. Det blev mycket spännande. Vem vann? Jo, Rolf M:s lag, förstås! Så drack vi kaffe på sågplatsen, där målet var, och sa "hej" till varandra.

Det har varit både roliga och nyttiga dagar, dagar som gått så fort. Dagar fulla med spring och spänningar i vaderna. Dagar med diskussioner om var vi varit. Vi hoppas att vi ses på Sudersand nästa år igen. Man blir verkligen som en stor familj. Vi VOK-are lade beslag på, och fyllde, 10 stugor. Till nästa år hoppas jag vi kan ordna ett stort rum där alla kan samlas och prata, leka och sjunga.

Ett stort tack till Mankan. Du ställer väl upp nästa år också? (Ann-Marie o. Co.)

## POÄNG-OL

De 10 bästa:

1. Jonny Bergman	172 p
2. Magnus Dahlström	151 p
3. Maria Persson	150 p
4. Sture Larsson	149 p
Gert Lundqvist	149 p
6. Jonas Matthing	148 p
Tommie Olsson	148 p
8. Jessica Dahlström	145 p
9. Charlotta Larsson	143 p
10. Anna Dahlström	141 p

79 klubbmedlemmar har deltagit vid något av de 10 tillfällena. De som deltagit flest, 9 gånger, är Jessica Dahlström, Jonny Bergman och Sture Larsson.

Som mest deltog 44 VOK-are. Det var ute vid Lindgrens. I Hide, där Tommie och Robert G. arrangerade, var bara 12 VOK-are med. Tydligt var det för långt ifrån Visby.

En detaljerad lista med allas resultat kommer att anslås vid VOK-stugan efter 5-Dagars. Kolla då också vilka som varit flitiga resp. vilka som varit slappa!



Latrin

# SKIDSEKTIONEN<sup>6</sup> VILAR INTE

Sista helgen i juli startar skidsäsongen med ett upptaktsläger för ungdomar över 12 år. Rullskidåkning, löpning och "skidsnack" står på programmet. Tid och plats meddelas i en personlig inbjudan till dem som varit med och tränat under den gångna vintern.

Två stycken barmarksläger på Fårö planeras. Det första, i Allhelgonahelgen, är tänkt som ett breddläger, där alla skidintresserade kan vara med, föräldrar, barn, stora och små. Vi tränar, var och en på sin nivå och trivs tillsammans. Det andra, fjorton dagar senare, är främst avsett för dem som satsar inför vintern. Övriga får åka med i mån av utrymme.

I månadsskiftet november-december drar elit-ungdomarna norrut på en veckas snövaneträning.



Skidledaren Sven Persson väntar på snö i 30 graders värme på 2-dagars.

Annandag jul är det dags för alla skidintresserade att åka till Harsa i Hälsingland, för en veckas skidåkning. Precis som vanligt åker vi buss dit, bor inkvarterade i utmärkta stugor, äter god mat i matsalen och skidar i fin terräng. Härligt med andra ord!

Under hösten kommer Gotlands Skidförbund att anordna tränarkurs, steg 1: barmark, längdskidåkning. Är du intresserad? Hör i så fall av dig redan nu till Sven, tel 196 34. Vi behöver flera utbildade tränare som hjälper till. Ju flera vi är - desto lättare går det. Vi har många fina ungdomar att ta hand om.

Hela vår verksamhet inom skidsektionen syftar ju till skidåkning, så vi hoppas naturligtvis på en snörik vinter. Men även om inte snön faller i så stora mängder, så visade vi föregående vinter att det går att ordna skidspår vid VOK-stugan. Både för träning och tävling. Med förenade krafter...

Den gemensamma skidträningen startar redan i oktober. Program kommer senare. Dock kan vi redan nu avslöja att gymnastiken, för de äldre 12 år och uppåt, blir på måndagskvällarna kl 1800 i Norrbackaskolans gymnastiksal., med intervallloppning före själva gymnastiken. De yngre, 11 år och nedåt, har gymnastik mellan kl 1700 och 1800. Ledare där blir Lena Johnsson och Lottie Spång.

Sommarens skidträning får du sköta själv. Löpning för konditionen och rullskidor för tekniken. Om du vill låna rullskidor, får du prata med Rolf Pettersson. Rullskidträningen är nödvändig för de som vill ligga i toppen i vinter. Är du under 12 år, skall du inte sommarträna rullskidor på egen hand. Det är lätt att träna in fel teknik och väldigt svårt att lära om.

Simma, cykla och orientera är bra komplement men glöm inte gymnastik- och täjningsövningar. I unga år skall hela kroppen ha allsidig träning.

SVEN PERSSON

## STORT TACK,

Inez, för att du tog hand om D10-orna på 3-DAGARS. Du såg till att de kom till start i tid, och gav dem stöd. TACK!

MAMMORNA I VOK

Apropå ovanstående, så läste vi i SKOGSSPORT om en klubb, som använde sig av ett fadder-system för de nybörjare som inte hade orienteringskunniga föräldrar. Var och en av de små hade en stor kompis, som såg till att de passade starttiden, hjälpte dem att komma i rätt startfil, förklarade startprinciperna, och muntrade upp dem. Kanske något att ta efter även i VOK?



Radiokontroll



Vätskekontroll

# 3-DAGARS 4-6 JULI SPECIAL

ULLA DAHLSTRÖM, SJUKVÅRDSTÄLTET

hade bråda dagar under 3-DAGARS. Första dagen var det väl tämligen lugnt, men det blev jobbigare efter handen. Hela 150-talet tävlande sökte upp Ulla i tältet och fick hjälp med alla möjliga typer av skador.

Ulla, som i "det civila" är sjuksköterska på lasarettet, har gått en idrottsskadekurs, där hon bl a lärt sig att tejpa, så hon var väl skickad för uppgiften.

Hjälp med tejping tillhörde också de vanligaste uppgifterna under dagarna, men också skador efter taggtråd, vrickningar, skavsår (både förebyggande och efteråt), skrubbsår o dyl var allmänna problem. En nedramlande stång i ett huvud var väl det ovanligaste.

Hade vi haft 10-DAGARS hade troligen alla de 1500 tävlande hunnit med ett besök hos Ulla. Att hon är så glad och trevlig skulle också kunna hjälpa alla deppande icke-vinnande orienterare.



STURE KARLSSON, SPEAKERASSISTENT

lär ha haft ett av de värsta jobben under 3-DAGARS. Han var bisittare till speakern Sven Nilsson och hade ett fasligt schå att förse honom med siffror och uppgifter. Som tur är, fick han hjälp av Carina Nilsson, som räknade på damernas tider och dessutom av Sune Ronquist, annars hade det nog gått åt "skogen" med tiderna. Lennart Lissheim skötte radioförbindelserna med den äran.

EVY HÖRNELL, BARNPASSNINGEN

skötte om 25-talet inlämnade barn, som levererades med dryck och blöjor. Ungarna var lika rutinerade på att bli inlämnade i barnpassningen, som sina föräldrar i orienteringskonsten. Tyvärr fanns det en och annan förälder som passade på att få gratis barnpassning, även när de inte sprang. Det var ju inte så snyggt. För att kunna hålla reda på dem, fick alla barn en nummerlapp. "Småleken" skilde dem från elitklasserna. Se bara på lilla Anna, Hörnells tös!



BENGT LARSSON, HYGIENADELNINGEN

hade hjälp av Erland de Flon, B-C Larsson, Erland de Flon m fl och det behövdes, för de hade mycket att förbereda med uppbyggnad o dyl. Virke hade Tage Wickström fixat, man fick trallar från Lantmännen via VIF Gute, tankvagnarna kom från Vägverket och Åkericentralen och Gotlandshem fick låna ut sina handduschar. Göran von Corswant och Lasse Ansen fixade så att vattenvagnarna fylldes på efter hand.

Man beräknar att det gick åt ca 60 m<sup>3</sup> vatten för duschningen, dvs 60000 liter! 48 tunnor latrin tömdes och det gick åt hela 64 toalettpappersrullar! Folk verkade rätt nöjda när de gick därifrån...

Bengt undrar dock vad den orienterare gjorde andra dagen, eftersom han glömde både OL-kläder och skor redan första dagen.

# bygg

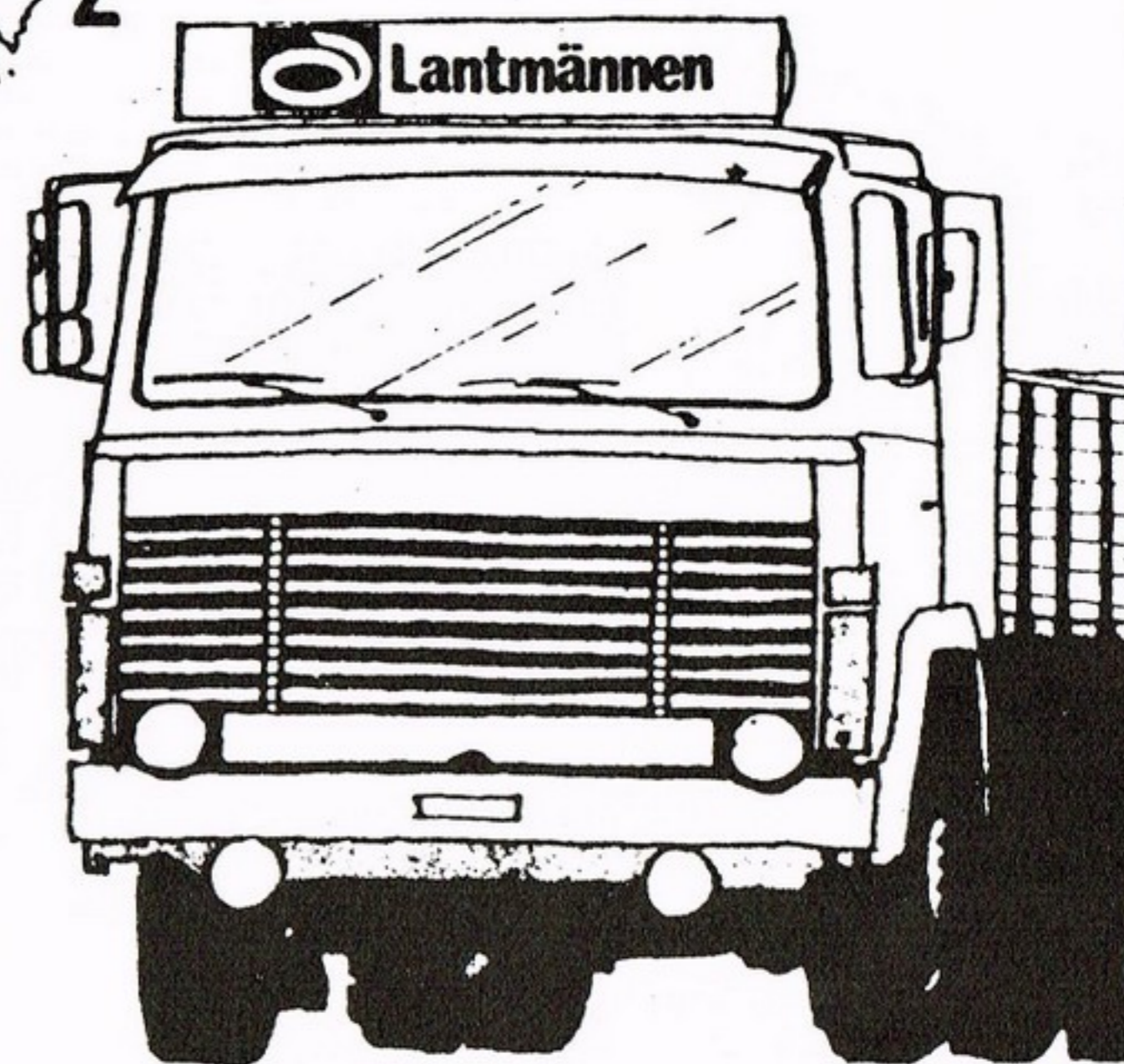
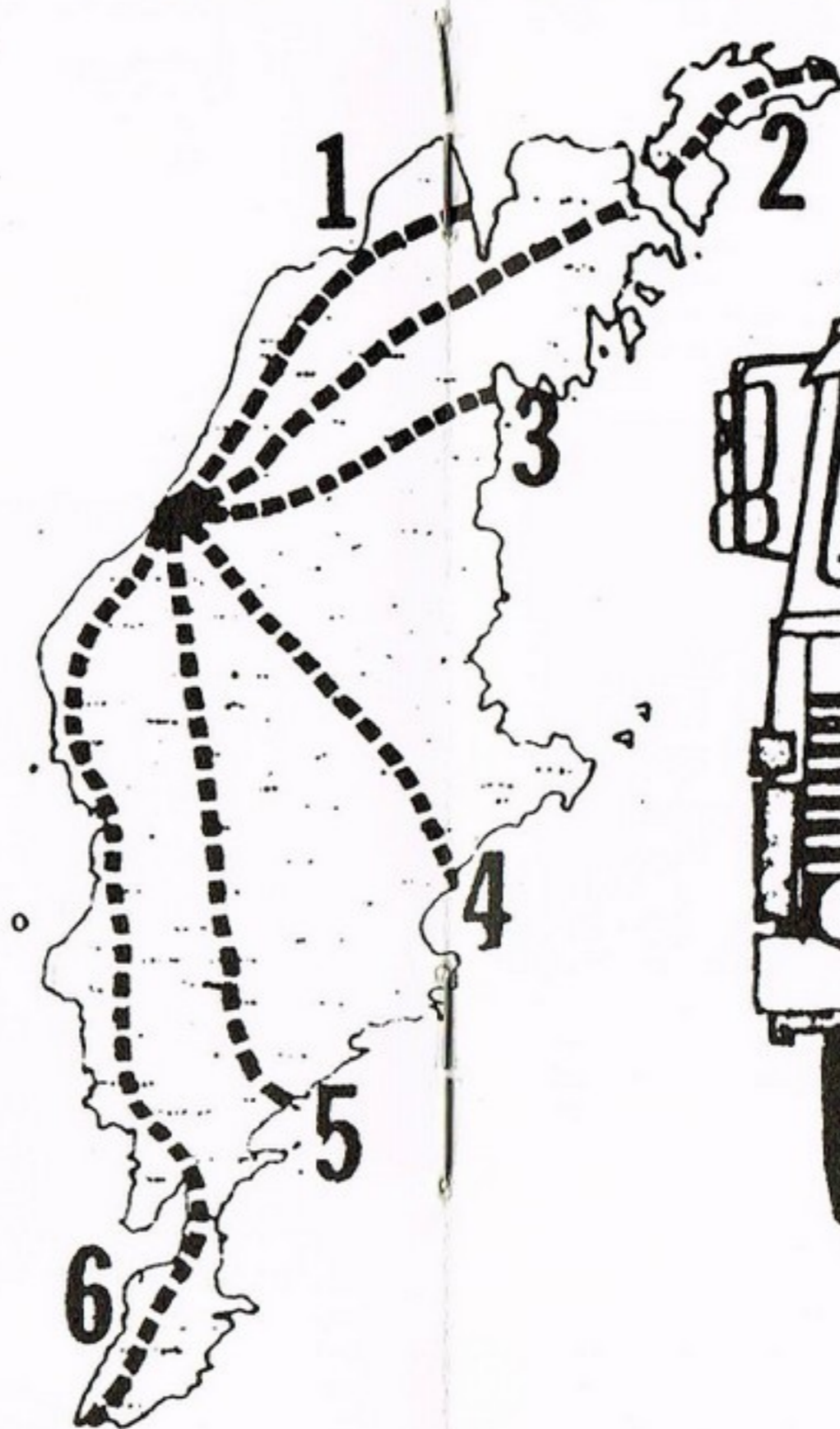
Hos Lantmännen kan alla handla!

## **TURBILSERVICE FÖR SNABBA LEVERANSER — DIREKT HEM TILL DIG!**

Sedan en tid tillbaka har vi utvecklat ett system med turbilar.

Med 6 olika linjer täcker vi in hela Gotland.

Varje linje kör vi 2 gånger i veckan. På det här sättet kan du få dina beställda varor levererade direkt hem till dig.



# Lantmännen

Tel. 15450

väg allt vad benen förmår. Säkert har han en äldre syster eller bror som deltar i den ordinarie tävlingen.

Ja, stilarna är olika, men ett har alla gemensamt: intresset för orientering som sport. Direktanmälningsbanorna är ett utmärkt tillfälle att prova på orientering. Vem vet? - kanske vi hittar våra deltagare i direktanmälan som ordinarie namn i startlistorna i framtiden?

OLOF BERGLUND

## DETTE VAR MORSOMT!

"Uj! Dette var morsomt!" skrattade Kari Kvalbein, när hon svettig och glad hittade målet efter sin första orientering. Kari var en av de många som sprang direktanmälan under 3-DAGARS och som med glädje återkom de följande dagarna.

Att Kari inte hittade sin tredje kontroll första dagen berodde inte på henne utan på att kontrollmarkeringen på kartan inte stämde. Vad Kari inte visste var att kontrollen blivit flyttad p g a att det fanns ett ormbö där man först tänkt sätta den. Nu hittade hon kullen utan kontroll och utan en orm (tack och lov) och så småningom även kullen med kontroll, så allt var frid och fröjd.



Kari var här tillsammans med 31 andra orienterare från Nydalens SK utanför Oslo i Norge. De bodde i tält kring församlingshemmet i Västerhejde och "hade det gott", som Kari uttryckte det. Trots en orienterandeman och likaså orienterande barn var det här debut för Kari. Nu var det semester och hon hade tid och orienterandet smittade av sig så att Kari måste prova. Annars var hon mera intresserad av att "gå på ski" - men det var ju en omöjlighet i den gotländska sommarvärmen.

Kari och hennes klubbkamrater tog sig runt på Gotland med cykel och hann se en hel del av öns sevärdheter mellan tävlingarna under orienteringsveckan. En semestervecka som vi hoppas gav mersmak för både orientering och Gotland. **Gunnel F.**



Sällan kommer man orienteringssportens glada utövare så nära inpå livet, som vid direktanmälingarna. Borta är allt taktiksnack om kilometertid och vägval. Det mesta resonemanget rör sig om banlängder och karttecken.

Varför måste banläggarna ange kontrollpunkterna med obegripliga hieroglyfer? Har de ett eget upfunnet språk? Efter en kort genomgång med att förklara vissa otydligheter brukar det mesta ordna sig. Det var nog inte så svårt ändå!

Under tävlingsdagarna har Gunnel Fransson, Eva och Sven-Erik Welin samt Olof och Monica Berglund tjänstgjort som funktionärer, reglementsamt klädda i röda tröjor. Dock var det si och så med klädseln 3:e dagen, då beroende på sol och värme.

Alltnog - första dagen hade vi 76 deltagare andra dagen 83 st och tredje 91 st, sammanlagt hela 250 motionärer, från småknattar, till representanter för den äldre generationen. Banläggarna hade gjort ett bra arbete, vardera dagen fanns 4 st orienteringsbanor, av varierande längd och svårighetsgrad.

Nytt för året var det speciella startkortet för direktanmälan. Kortet kunde köpas före start i serveringen och därmed slapp deltagarna att springa omkring med pengar i fickorna i skogen. En praktisk nyhet som vi säkert kommer att återfinna på flera tävlingar.

En stilstudie bland deltagarna ger ett urval av skiftande orienteringsstilar: Det medelålders kvinnliga paret, som absolut måste gå samma bana, ivrigt diskuterande vilken stig som för till målet och vad de olika krume-lurerna på kartan kan tänkas betyda. Och vilka vackra färger det finns på kartorna!

Eller den lilla grabben på ca 10 år, som säkert är ute på sin första orientering, ängsligt övervakad av fadern. Sammanbitet bevakar han starttiden, för att sedan pinna i-

# VI I DATA BRANSCHEN

Så haver man debuterat i databranschen! D v s jag hade förmånen att, tillsammans med ett varierande antal VOK-are, få hjälpa till med 3-DAGARS i DATA-vagnen. Nyfiken och okunnig om data kom jag på måndagsmorgonen för att bli lite invigd i datans mysterier. Full av entusiasm för datans möjligheter inom OL och en aning tvivlande också, eftersom det är så mycket som kan krångla till sig och tyvärr också gör det, gick jag därifrån när det hela var över.

Nisse Åkesson, Roma OK och Berndt Berg, Gardas IK är det som sköter data-OL på Gotland. Det har de gjort med den äran i ett par år. Nisse har t o m hunnit med att, tillsammans med sin fru, inregistrera sig som firma. Det var därför det stod "MÅNÅ-DATA" på startkorten.

Nästan alla OL-tävlingar på Gotland går numera via dessa herrar. Redan i förväg har man programmerat in alla gotlänningar som brukar tävla. När anmälningstiden har gått ut och de fått in namnen på deltagarna, kan de enkelt köra fram startlistor, dels på alla som är med i tävlingen, dels listor där bara respektive klubbs tävlande står.

Innan dess har datorn också lottat i klasserna, något som vållat en viss diskussion OL-löpares emellan. Man tror att datorn inte är rättvis. Detta dementerar Nisse dock eftertryckligt. Datorn lottar helt slumpmässigt, precis som om någon stått och dragit ur en hatt.

På 3-DAGARS hade man också programmerat datorn att skriva startkortet med en sorts plakatskrift, något som man är ensam om i Sverige. Dessutom har Berndt konstruerat ett program, där datorn direkt på en blankett kan skriva den rapport som SOFT fordrar in, men antal startande, startavgifter, antal komna i mål, antal märkesberättigade o s v. Det kan heller ingen annan i Sverige - ännu!

Slutligen har man alltså program för resultat av olika slag. I 3-DAGARS fanns det resultat för de olika dagarna, bästalistor för tidningarnas behov, gotlandslistor, resultat för antal som skall ha pris o s v. Allt serverat inom några timmar från det siste man/kvinna kommit i mål. Tänk vilken tid det hade tagit att ta fram alltihop manuellt!

För all denna service tar Nisse och Berndt ut 1 kr/startande och dag. En ganska stor summa kan tyckas, när det är en stor tävling, men tänk vad mycket tid och personal som sparas!

Finns det då inga nackdelar med datan? Ja, det beror på hur programmen gjorts. Vi hade en hel del trassel under 3-DAGARS, men alla dessa problem berodde på småfel i program -

meringen, och efter lite tankeverksamhet i programmerarna, så löstes allihop. Kanske berodde det mest på att det var första gången prövade "jaktstart" i 3-DAGARS, något som komplicerade programmeringen.

En annan sak är att alla som sitter i vagnen måste vara skärpta hela tiden. Slås ett fel in, startnummer eller sluttid eller någonting sådant, så måste det omedelbart rättas till. Därför behövdes vi medhjälpare hela tiden, som kontrollanter bredvid Nisse och Berndt.



En av VOK-medhjälparna, Jan Gardell, och Nisse Åkesson i data-tagen.

I höstas lanserade de båda en service för orienterarna på Gotland. Man erbjöd alla ett paket för 25 kr, där alla årets resultat i ens egen klass redovisades. Tyvärr slog det inte väl ut - det var få som köpte paketet. Kanske är orienterarna inte tillräckligt intresserade av sina resultat, eller också förser klubbarna dom med dessa. Det finns nämligen också ett paket för klubbarna, som för 250 kr/år kan prenumerera på alla årets resultatlistor + en årsredovisning. Det är många av Gotlands klubbar som prenumererat.

Data används nu i de flesta tävlingar, både på Gotland och på fastlandet. I de flesta fall sker det helt ideellt av intresserade orienterare. Framtiden ser ljus ut. Kanske kan det hela så småningom automatiseras så att orienteraren vid målgången bara kan stoppa in startkortet i datorn. Den registrerar tiden, kollar stämplingen och för in resultatet i minnet och efter tävlingens slut gör den snabbt en fullständig resultatlista. Den dagen kan nästan alla få springa själva, och det är ju det som orienterarna vill!

BJÖRN F

# UNOS FÖRSÄLJNINGSBOD A.B.

3-DAGARS - en jätteapparat. Vid en funktio-närssammandragning förra året tillfrågades jag om försäljningschefs-sysslan. OK - sva-rade jag. Sedan började det. Vad skall säl-jas? Hur mycket? Medhjälpare - hur många? Var får jag tag i dom? El - kommer det att finnas? Tröjor! Oj, då! Färg - tryck - an-tal - pris? Nåja, med en trygg förvisning, om att frågetecknen skulle räta ut sig, gick jag till verket.

Det finns många erfarna och duktiga medar-betare i klubben att fråga, så när Dagen D kom, så var allting klappat och klart. Mån-dagen den 4 juli kl 0700 stod Britt och jag samt Göran Karlsson med bil och släpvagn vid FRY SAB för lastning av frybox, laddad med glass, samt andra förnödenheter. Vi trodde att om vi kom till TC före 8 så skulle vi hinna fixa kaffe och korv m m.

Men, ve och fasa! Där stod en lång KÖ - av hungrande människor! Full rulle, av med gre-jorna, inlastning, på med kaffebyggaren, tänd gasolköken! Fan - spännsfall! Bryg-garen går för sakta! Folket frågar: Är inte kaffet färdigt snart? Och från alla håll: "Uno, vad kostar det här? Var finns det och det? Uno, du måste hjälpa mig! Häpp, häpp och häpp!"

Och Britt slet som ett djur på sin kant för jag hade ju inte sagt till de andra attkom-ma så här tidigt. Men det gick! Och allt ef-tersom dom andra medhjälparna dök upp, så kom det hela att flyta riktigt bra. Dagen tog slut. Allting skulle rivas och flyttas till Fole för att ånyo byggas upp där.



Uno:s samlade stab av medarbetare: Fr.v. Joakim Ahlin, Agneta Jakobsson, Jessica Jakobsson, Johanna och Lisbeth Ahlin. Ytterligare några hjälpare är ej på kortet.

Vi lastade in det mesta i Åbro's lastbil, som gratis ställts till vårt förfogande. Ulla-Britt Larsson var chaufför och skulle efter det hon slutat sitt ordinarie jobb kl 1800 köra ut lastbilen till Fole. Vi andra hade

åkt före och väntade på henne. Hon kom -men utan lastbil! Batteriet var slut så bilen ville inte starta. Det blev för Sten och Ulla-Britt att åka till sta'n, fixa batte-rier och få igång bilen. Det gick bra - den kom ut och vi lastade av grejorna och bygg-de upp det som behövdes. Klockan 2230 var arbetsdagen slut.

## TISDAG 5/7

Visa av gårdagens bekymmer bestämde vi tis-dagens start till kl 0630 med ett antal ter-mosar med färdigbryggt kaffe i bagaget för att möta en väntad invasion. Hoppsan vad vi bedrog oss! Kl 0800 kom de första kunderna. Mjukstart, var det någon som sa. Nåja, da-gen gick bra med god försäljning. Glassen var populär - tack Frysab för lånet av frys-boxen! Tävlingsarna slut - skönt att inte be-höva riva. Var hemma tidigt.

## ONSDAG 6/7

Bekymmer... Tröjeförsäljningen gick dåligt. Varför? IF Hansa sålde ju så väldigt bra i fjol - i år går det inte alls bra. Konstigt. Rea blev ordet! Nåja, nöjd är jag inte. An-nars sålde vi bra, läsk-och glassköerna var ibland ganska långa. Det var ju varmt. Glas-sen tog slut - beräknat!

Prisutdelningen är över. Folket åker hem. Vi kan börja riva och göra en resumé: Vi sålde 1900 läsk, 1200 glass, 1000 korv, 850 bullar och massor av godis.

Tack alla ni som hjälpte till. Vi hade job-bigt, trevligt och roligt tillsammans!

## U N O

## 3-DAGARSKORN

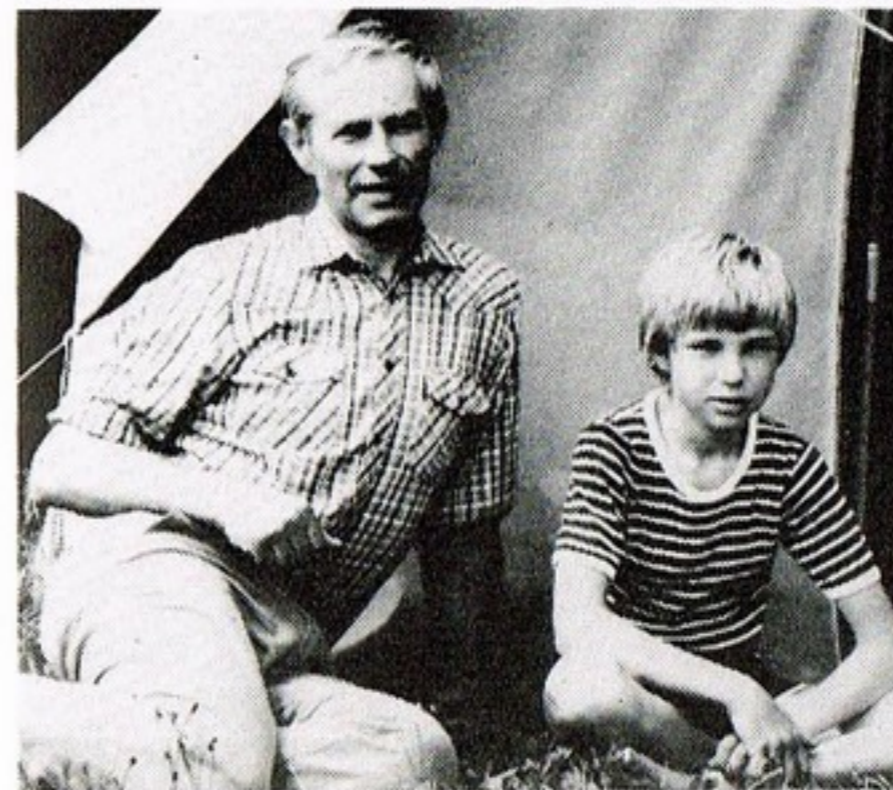
- \* Banläggarna Herbert Nilsson, Sven Larsson, Rolf Malmros och Allan Eriksson har satt ut 240 skärmar i 3-DAGARS-skogarna. Och tagit in dem igen...
- \* 230 klubbar deltog, d v s bara ca 8 st från varje klubb. Tala om semesterorien-tering!
- \* Det fanns deltagare från 6 länder, näm-ligen Sverige, Danmark, Norge, Schweiz, Nya Zeeland och Canada.
- \* Nära 150 olika banor har strängats i de 50-talet olika klasserna.
- \* Det fanns 110 tält vid VOK-stugan. 45 hade beställt i förväg!
- \* Det förekom 3550 jättestora myggor vid radiokontrollen, enligt uppgift från en som räknade dem på platsen.
- \* Gert Lundqvist höll reda på allt och al-la ett halvår före och under 3-DAGARS.

# VOK:S CAMPINGPLATS

Har någon hört talas om den minst 4-stjärn-iga campingen vid VOK-stugan? Jodå, visst finns (fanns) den! Fråga någon av de drygt 100-talet tältande under 3-DAGARS så får du veta mera.

I tältstaden vid VOK-stugan har man fått fin service. För en kostnad av 100 kr/vecka el-ler 50 kr/halv vecka har man fått utnyttja alla VOK-stugans utrymmen - såväl bastu och duschar som stuga och TV. Dessutom har VOK-arna haft en Arlavagn med friskt vatten på platsen. Som en extra service har det dess-utom lagts banor för de tältande, så att de för en ringa penning kunnat få känna på den gotländska terrängen.

Från början hade bara 50-talet anmält att de ville utnyttja den här tältmöjligheten, men snart stod alltså 100 tält på platsen. Man föredrog tydligen VOK-stugan framför Tofta eller Kneippbyns campingplatser. För att al-la skulle hitta till sina ställen, hade ar-rangörerna satt ut skyltar med namnen på respektive landskap. Göran och Alice Karls-son bodde i VOK-stugan hela veckan för att övervaka ordningen och ge alla service för tältavgiften.



SVETBLADET talade med en av dem som slagit ned sina bopålar (tältpinnar) framför Skid-boden. Framför platsen stod en skylt med VÄSTERGÖTLAND på, för han kom nämligen från Lindome utanför Göteborg. Namnet var Evert Andersson och han tävlade för IK Uven. Evert och sonen Thomas, 12 år, campade tillsammans och tog orienteringsveckan på Gotland som en härlig semester. Tidigare år har klubben hyrt in sig i bygdegården i Dalhem, men i år var det så få från klubben som åkte med att man valde den här logiformen.

Varje år sedan 5-dagarstävlingen på ön, har Evert tillsammans med diverse familjemedlem-mar, tävlat på Gotland. Han känner att det blivit en fin tradition och han trivs utom ordentligt. Tyvärr föredrog frun att åka söderut och sola sig i år, och äldste kil-len satsar allt på pingis, annars har man ofta kommit hit alla tillsammans.

Hur är det då att tävla på Gotland? Jo, det är roligt och lite annorlunda, säger både Thomas och Evert. Synd bara att ni gömmer skärmarna så mycket här, säger Evert. I år lyckades tydligen banläggarna sätta skärmarna tydligt nog. Evert kom nämligen på fjär-de plats i sin klass, H56. När han sprang H50 var han också tvåa en gång. Thomas har också lyckats knipa en fjärdeplacering i 3-dagars tidigare.

Kanske kommer några VOK-are att få känna på Everts banor nästa år. Han är nämligen ban-läggare i 1984 års Ungdoms-SM i Lindome. - Men då kan jag inte bjuda på någon Gotlands-terräng, skrattar han. - Och inte skall jag heller plåga er med så mycket mygg, som ni gjort här vid VOK-stugan!

## BENGT SÖDERLUND, MATERIALANSKAPFARE

är 3-DAGARS störste lånare. Mycket material fanns vid VOK-stugan tidigare och det har vaktmästaren tagit fram, men övrigt har lå-nats på alla håll och kanter. Alla chefer har bara haft att beställa material av Bengt och han har sedan skaffat fram det. Tyvärr har en och annan chef "roffat" åt sig även av andras beställda material, men i stort sett har allt funkade bra. "Intressant jobb", tyckte Bengt, "och nödvändigt!" Nu återstår bara ett stort arbete med att återställa och göra i ordning allting igen.





## MALMROS- BERGMAN



I ca 3½ månad har vardagsrummet på Fröjelgatan 14 i Visby varit belamrat med papper och kartor inför årets 3-DAGARS. Här har husets innehavare, Ing-Marie Bergman och Rolf Malmros suttit, krupit, funderat och ordnat under många sena kvällar efter arbetets slut. Rolf har varit banläggare för andra etappen på 3-DAGARS i år och förutom allt pappersarbete har han tillbringat många timmar ute i skogen och rekognoserat tillsammans med Allan Eriksson.

Till det här rummet har inte vem som helst fått tillträde, inte ens Jonny, sonen i huset! Tänk er att inte på flera månader få gå in i sitt eget vardagsrum! Men det har gått bra, för Jonny har ägnat mycket tid åt träning inför sommarens orienteringsveckor och respekterat att allt i vardagsrummet varit hemligstämplat för honom.

Nu efter avslutad vecka, kan han äntligen få sträcka ut sig i soffan och tänka tillbaka på mycket lyckade tävlingar, där han vann 2-DAGARS, 3-DAGARS och SOMMARBUCKAVLEN. Rolf däremot, fyller åter soffbordet med resultat för att kunna plocka ut deltagare till Ungdomens 10-MILA, Götalandsmästerskapen o s v.

Den här flitiga trion känner säkert de flesta i VOK till. Ing-Marie och Rolf är två av stöttepelarna i klubben - alltid beredda att hjälpa till. Jonny är välbekant för alla 11-12-åringar - en kille som är omöjlig i skogen, den som man helst av allt skulle vilja komma före i mål, men som sällan tillåter det. För Jonny är orientering den idealiska sporten. Han kan springa så mycket han vill, och det gör han 5 dagar i veckan, han har en "kompass i huvudet" (och för säkerhets skull också en på tummen) och han är en utpräglad tävlingsmänniska.

Ni skall inte tro, 11-12-åringar, att han bara lyckas i skogen. Nej, han vill helst vara främst på allt han ger sig in på. Lagsporter som ishockey och fotboll går därför mindre bra. Det blir jobbigt i längden att vara först på bollen överallt på plan! Jonny tycker bäst om när det är soligt o varmt väder. När höstrusket kommer, vill han helst att skidsäsongen snabbt skall komma igång. I år åker han på Jonas Lindgrens gamla rullskidor. Det är bara ett krux: de tål inte vatten, så för hans skull får vi hoppas att höstregnen snabbt övergår i snö.



Jonny lyckligt i mål som överlägsen segrare i klass H11-12A i 3-DAGARS.

Rolf har varit "skogsluffare" så länge han kan minnas. När han första gången letat sig hem från skolan genom Hejdeskogarna för att hinna före bussen, förstod han att han hade lätt för att hitta. På den tiden fick han 25 öre för ett par kaninöron, så det lönade sig att leta fickpengar i skogen. Så småningom blev det riktig jakt med bössa och iller och ofta kaninstek till middag.

Han minns att han debuterade i riktig orientering på Korpen, när han gick i sjuan. Det var en nedslående start - inte en enda kontroll hade Hejdesorkarna hittat när de kom i mål. Rolf "lunkade på", men intresset för orientering vaknade först på riktigt när han gjorde sin värnpliktstjänstgöring. Ungefär vid den tiden vann DM för äldre juniorer och det var en episod han minns med glädje. Så många stora vinster har det kanske inte blivit under åren, men Rolf tycker att orientering är ett utmärkt sätt att motionera på, och ser inte så mycket till vinsterna. Vi som sett honom i skogen, vet att han är en duktig orienterare som koncentrerat och medvetet plockar den ena kontrollen efter den andra i samma ihärdiga lunk. Säkert kan ni gissa att han är en av de gotlänningar som åkt Vasaloppet ett flertal gånger.



Samla flaskor och burkar - ett bra sätt att skaffa sig 5-DAGARS-fickpengar.

I den här familjen är det faktiskt Ing-Marie som var först med att orientera. Hon var med i Gute som 13-14-åring, men provade sen simning, som under några år blev hennes stora intresse. Märkestagningar vid Gnisvärd och Kneipbyn fyllde hennes somrar tills alla märken var slut. I realskolan dominerade basket och friidrott och så småningom gömdes allt undan för barn och familj.

När så Rolf och Ing-Marie hittade varandra var det ganska naturligt att ta upp intresset tillsammans igen. Rolf lärde Jonny orientera och Ing-Marie friskade upp gamla kunskaper. Jonny var då 9 år och med stadsbarns osäkerhet inför skogen och ensamheten. Men det tog inte lång tid förrän Jonny övervann sin rädsla och lämnade mamma. "Hon var för sölig", säger Jonny nu och Ing-Marie ler.

På den vägen är det och just i dagarna står de inför resan till 5-DAGARS i Småland. Ing-Marie skall bara städa huset, Jonny bara bära alla sina burkar och flaskor, som skall

ge fickpengar under resan, till pantning och Rolf har lovat framkalla de kort som SVETTBLADETS pressfotografer tagit under 3-DAGARS. Foto är nämligen hans stora, andra intresse. För att inte tala om allt det andra som de också skall hinna innan det bär av.

Alla skall de orka springa fem dagar i rad. Var och en med sin egen målsättning. Lycka till, önskar SVETTBLADETS redaktion.

## 3-DAGARSHISTORIER

De sista som lämnade tävlingscentrum efter 3-DAGARS första etapp, var tre av VOK:s funktionärer. Två av dem lyckades kollidera med varandra i sina bilar. Den tredje var polis. Det kan man väl kalla ett sällsamt sammanträffande?

En av killarna i H-10-klassen blev litet osäker på var han var. Han frågade en "äldre" dam och bad henne peka på kartan. Det visade sig att hon bara talade engelska. Nåväl, peka kunde hon ändå göra och grabben avslutade med ett "Thank you!" När de skulle skiljas, kom han på att han faktiskt kunde säga en sak till på engelska, så han sa: "Can you speak English?" - Och fortsatte sedan orienterandet utan att invänta svar och som om ingenting hade hänt.

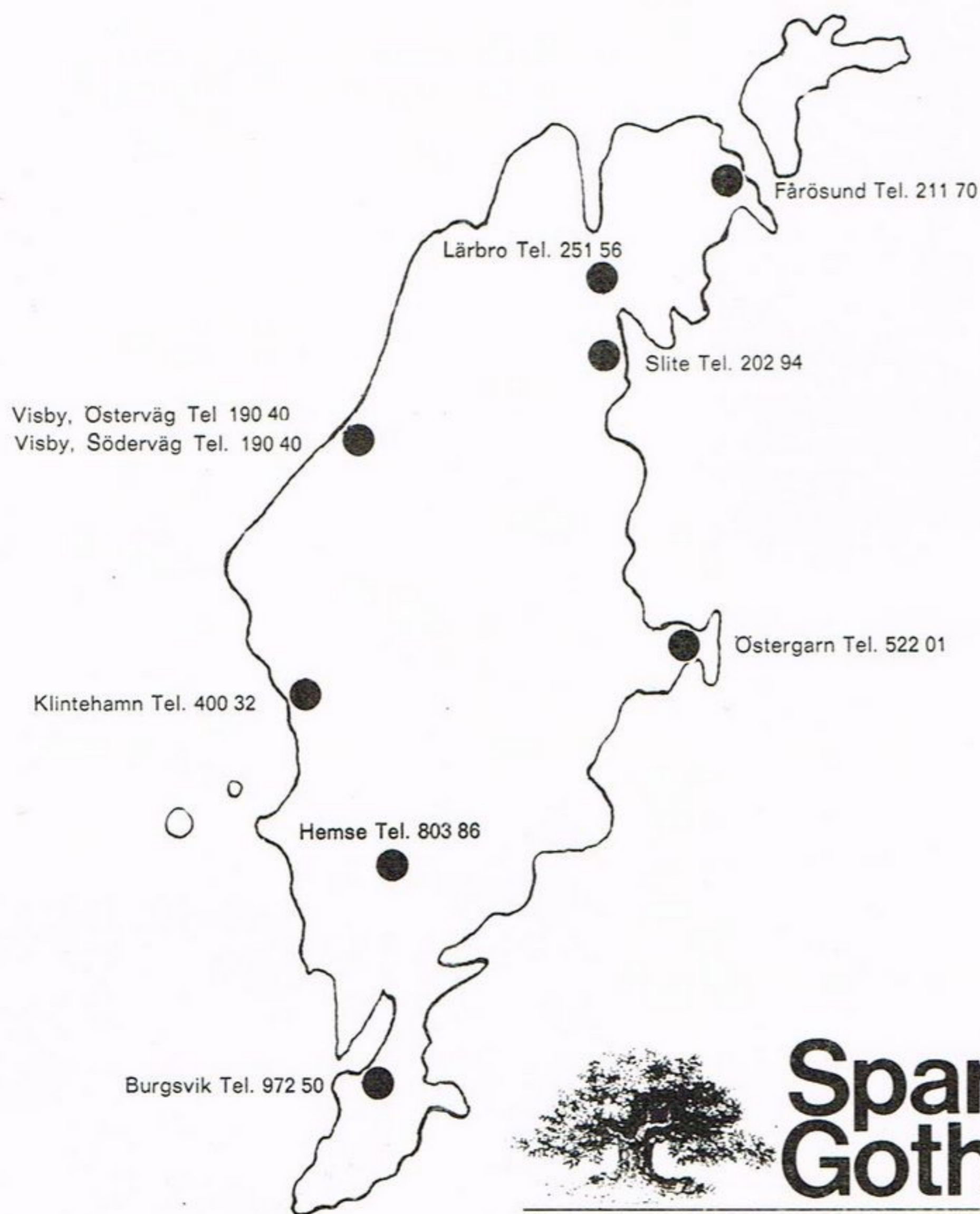
"Där sitter dom i datavagnen och trycker på knappar och datorn spottar fram resultat med en förskräcklig fart. Och här står jag och täljer till en liten pinne för att få resultatavlan att överhuvudtaget hänga ihop." "Dä jär nå fail ei systeme", skulle Hasse hauttryckt det om han varit gotlänning.

På ena sidan fältet stod Fru Larsson i solen och sålde läskedrycker till törstiga löpare. Så mycket att Herr Larsson vid latrinen på andra sidan fältet hade svårt att hinna med.



Planering på högsta nivå. Men var är VOK:s kvinnorepresentation?

# ALLA HITTAR TILL banken som ställer upp!



**Sparbanken  
Gothia** DBV GOTLAND

BANKEN SOM STÄLLER UPP

ORIGINAL

# SVETT-



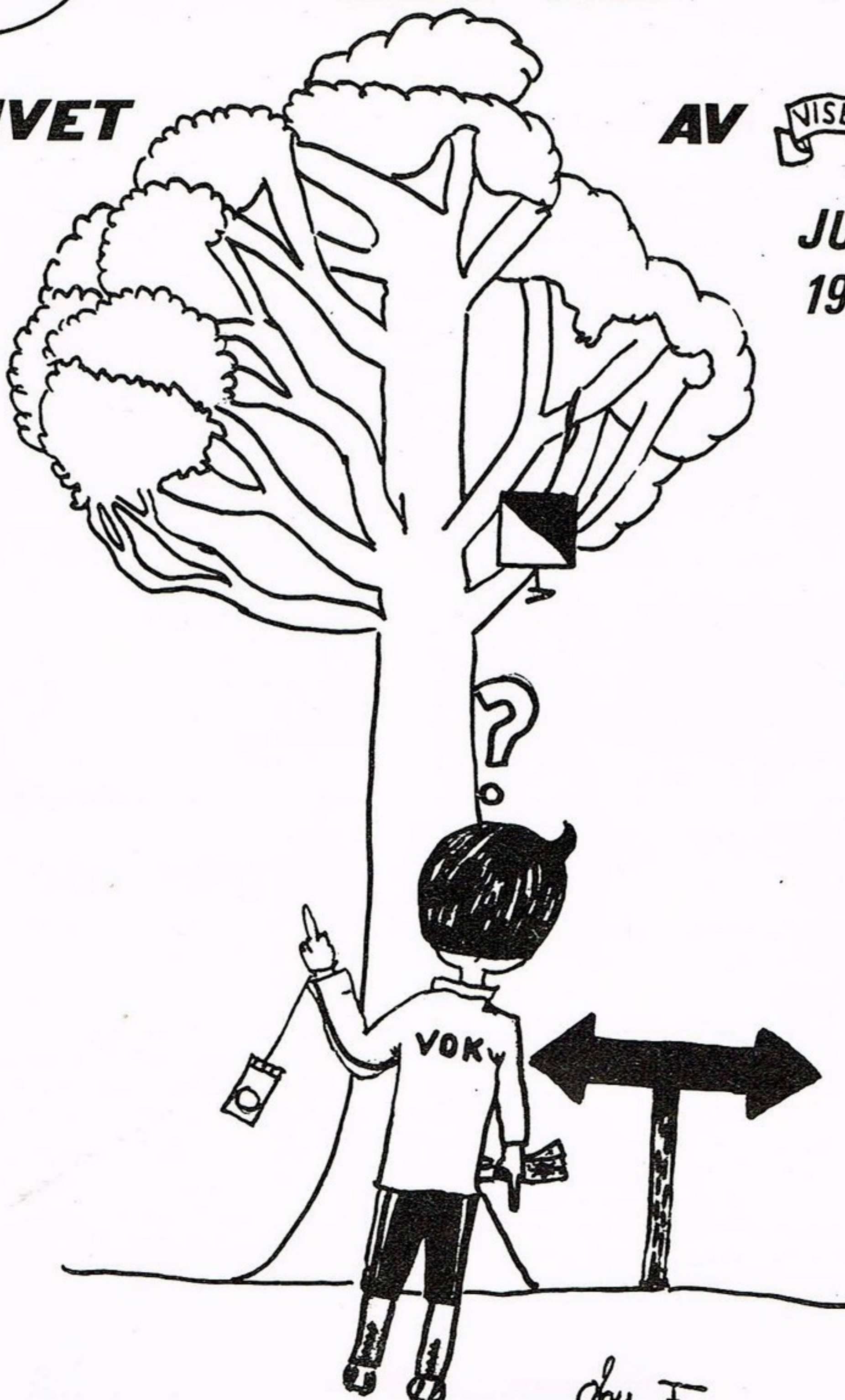
# BLADET

**UTGIVET**

**AV**



**JULEN  
1983**



*John F.*

MER ELLER MINDRE OFFICIELLT ORGAN FÖR VISBORG'S 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: Unos hörna. Från klubbarna. Motion.  
Sid 3: Kinnerläger  
Sid 4: Skidsektionen planerar. VOK-knattar.  
Sid 5: VOK-are på Fåröläger  
Sid 6: VOK:s försäljningsbod AB  
Sid 7: VOK-info. Tjejerna BAKom VOK.  
Sid 8: Succéfest. Jag drömmer. Citat.  
Sid 9: Förebygg - så slipper du dyr tejp.  
Sid 10: VOK-Familjen. Skidprat med Perssons.  
Sid 11: Intervjun. DM-segrare.  
Sid 12: Annons: Sparbanken Gothia.

## H-REDAKTÖRERNAS ORD

Hej på er, alla VOK-are!

Ni är många, skall ni veta, men hur många av er hälsar någon gång på vid VOK-stugan? Det är dags att reparera den saken nu i vinter, för det händer verkligen saker där!

Redan på vägen ut märker du förändringen... Kommunen har nyasfalterat slingan från stora vägen och in! Tar du sedan en tur på 2,5 km-spåret (d v s elljusspåret), så märker du snart nästa förändring: Spåret har fått en ny backe! Det är inte omöjligt att det är ännu fler, när du kommer ut.

7,5 km-spåret har ett gäng beredskapsarbetare fixat till och man har även börjat med 5 km-spåret.

När det här skrivs har just kommunfullmäktige tagit ett beslut, där man ger VOK ett lån på 50 000 kr (ränte- och amorteringsfritt under tio år!) för att bygga om omklädningsrum och bastu.

Fö har parkeringsplatsen fått en tilltalande entré: Torbjörn Spång har gjort färdig en karta över spåren tillsammans med en informationstavla. Snyggt och gediget arbete!

Kom och titta själv! God Jul och Gott Nytt År önskar vi alla VOK-are!

REDAKTIONSFAMILJEN FRANSSON

Lucia...

Varje år vid denna tid samlas VOK-are för en stunds trivsamt samvaro och för att se och höra de yngre förmågorna framföra Luciatablån. Då utkommer årets sista nummer av vår klubbtidning SVETTBLADET och mitt första år som ordförande är snart till ända.

Det har varit ett bra år med god verksamhet inom styrelse och sektioner, vid och runt VOK-stugan. En fin gemenskaps- och samarbetsanda genomsvärar klubben och dess medlemmar. Det är en god förutsättning för att vi skall trivas och orka med vårt ideella arbete, och då skapas dom bästa förutsättningarna för vår ungdomsverksamhet, våra idrotter och för motionsverksamheten.

Vad jag önskar inför nästa år? Jo, en SNÖ-SNÖ-SNÖ-rik vinter och en skön sommar och att klubbens målsättning skall vara att, om möjligt, blir ännu bättre.

Och till sist: Tack för i år - jag tillönskar er alla en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR.

UNO

FRÅN KLUBBARN

FRÅN KLUBBARN

VISBORG'S OK

Under denna rubrik står dagligen i tidningarna meddelanden från olika klubbar. Det är ett snabbt och bra sätt att få ut information och meddelanden till medlemmarna om olika aktiviteter.

Det fordras dock att DU läser dessa notiser, så ta därför till vana att DAGLIGEN söka upp rubriken i tidningen för att se om det finns något från Visborgs OK och om det gäller just dig. På detta sätt hjälper du oss att leda arbetet inom klubben. UNO

## MOTIONS-VOK

VOK:s motionssektion kan rapportera att man i år sålt exakt 100 st TRIM-OL-paket. Det är tyvärr en minskning från i fjol då 129 paket såldes. I början av mars skall man försöka få ut 1984 års första TRIM-banor, vilka läggs på Visbybladet. Det är också meningen att VOK skall ha cykel-TRIM-banor utplacerade, precis som i år.

Den 19 maj (preliminärt) är det dags för årets upplaga av 24-timmars, som 1984 dock blir 12-TIMMARS-JOGGING.

Man satsar också på att det hela skall bli en folkfest med en del jippon och kringarrangemang. Sätt igång redan nu och förbered dina arbetskamrater på 12-TIMMARSJOGGINGEN 1984!

OLOF BERGLUND

# KINNERLÄGER

Saft.

Mat.

Vi fick lära oss att stega. Carina och Yvonne mätte upp 50 meter på stig och i skog och så fick vi räkna ut hur många steg vi tog.

Vid 20-tiden grillade vi korv och pratade.

Innan vi gick och lade oss, fick vi se en film som Hasse hade gjort. Den handlade om olika orienteringsläger och om 5-dagars föräret. Sedan gick alla och lade sig. Maria ropade på Anders. Hon ville att han skulle sjunga en godnattsång för henne. Men se det ville inte Anders. Efter ett tag somnade vi allihop.

ONSDAG:

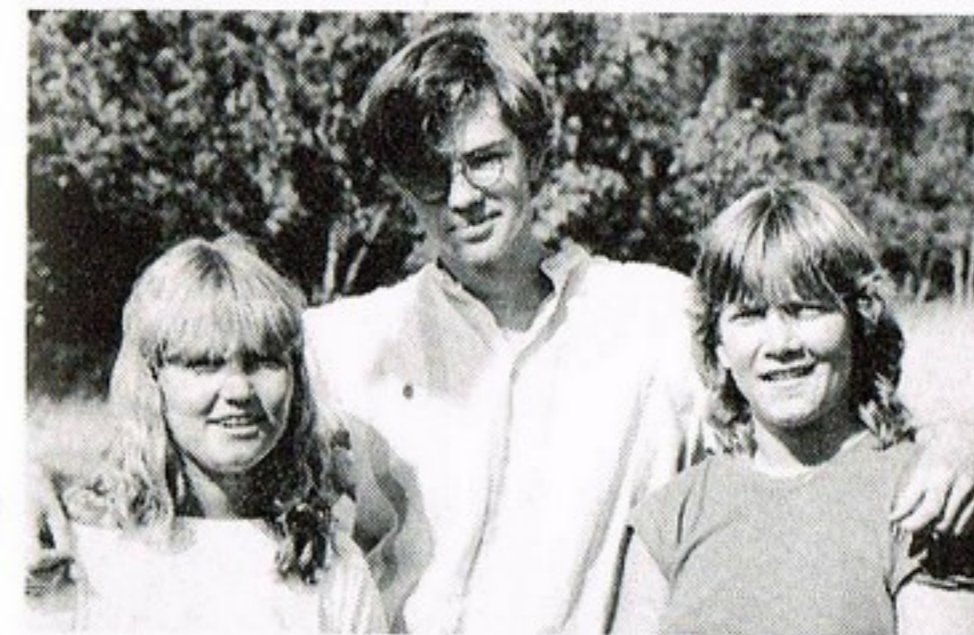
Vi blev väckta kl 0700. Kl 0730 fil och ett par smörgåsar.

Sedan åkte vi bil till grusgropen, där vi hade vår start. Det blev linjeorientering. Efter orienteringen var det många som sprang eller gick tillbaka till Kinner.

Mat.

På eftermiddagen skulle det bli budkavle. Vi var 4 lag med 6 personer i varje. Det var spännande värre. När alla hade duschat blev det tårta och saft. Sen skulle man städa och packa. Sen var det slut för den här gången! Ett stort tack till alla som hjälpt till!

Hej då! Hoppas vi syns nästa sommar! (LISA)



Våra ledare, Yvonne Löfquist och Carina Nilsson, flankerar banläggaren Ola Matthing.

TISDAG:

0530 var det fullt hålligång i tjejernas sovrums. Maria gick och väckte killarna som inte blev på så gott humör.

0715 åt vi filmjöl och åt smörgås.

Sedan gjorde vi oss klara för att gå till start. Idag skulle det bli "kontrollplockning" med 10 kontroller på korta banan och 15 kontroller på långa. Kontrollerna låg tätt.

Nyponsoppa och smörgås.

På eftermiddagen var det lägermästerskap. På korta banan vann Jonny. Fast han skulle ha sprungit långa banan, men han fick fel karta. Så egentligen vann Mia. På långa banan vann Anders.



Segrare i Kinnerstafetten: Charlotta, Lisa (Artikelförfattarinna), Per, 2 st Anders och Joakim (?).

## MISS?

Så har vi den lille VOK-aren som inte, enligt egen utsago, missat en enda kontroll. Men hunnit att klättra i träd hade han. "Det måste ju gå lättare att se kontrollen, om man kommer upp en bit..."

# SKIDSEKTIONEN <sup>4</sup> PLANERAR

## TRÄNARKURS

Gotlands Skidförbund planerar att genomföra "Tränarkurs Steg 1, Längdskidåkning (Snödeln)" vid Gutestugan fredag-lördag 13-14/1 1984. Är du intresserad av att hjälpa till med träning av våra fina skidungdomar, så anmäl dig till Sven, tel 19634.

"Steg 1, Barmark", är planerad till september 1984.

I samband med tränarkursen i januari genomföres en genomgång av tävlingsreglerna. Till den är tävlingsledare och lagledare hjärtligt välkomna.

## SKIDSKOLA



Det blir väl skidskola för er i år också?

VOK:s erkänt fina skidskola ändrar i vinter namn till "Kalle Ankas Längdskidskola". Det är Svenska Skidförbundet och Kalle Anka-tidningen som i vinter satsar på längdskidskolorna. Målet är:

- \* Att intressera barn för längdåkning: "Kom och lek på skidor!"
- \* Att lära sig en allsidig skidteknik.
- \* Att engagera fler barn, ungdomar, föräldrar och ledare.

Deltagarna får en knapp att bära på bröstet med texten: "KALLE ANKAS LÄNGDSKIDSKOLA" och vid avslutningen ett diplom. Det blir också flitpriser till de flitiga!

**ÅLDERSGRUPP:** 6-12 år

**START:** LÖRDAGEN DEN 7 JANUARI 1984 KL 0930.

**PLATS:** VOK-STUGAN

## RESA

Inom skidsektionen planerar vi en skidresa till en "vanlig" skidtävling på fastlandet. En breddtävling, där alla kan delta, inte bara elitskiktet. Det lutar åt att vi ställer färden till Småland-Östergötland, så att vi kan komma hem på söndagskvällen.

Avresa fredag kl 1200 någon av des sista helgerna i januari. Övernattar går vi förslagsvis på något vandrarhem.

Ta med den här idén i din planering!

## LICENSER

De som är 15 år och äldre måste lösa skidlicens för att få delta i skidtävlingar sanktionerade av GSF och SSF. Det innebär att du också blir försäkrad. Skidlicensen kostar 50 kr, och det är Gun Olofsson per telefon 162 60 som sköter det hela.

Sedan kan du titulera dig: Skid.lic.

SVEN PERSSON

## VOK-KNATTAR

har stormat fram i skogen kring VOK-stugan. Yngst i orienteringsskolan har denna lilla samling varit. Åldern varierar mellan 2 - 6 år och alla är lika energiska. Med kartan i hand, gärna upp och ned, och siktet inställt på nästa kontroll, springer, hoppar och bärs de fram. Allt i deras väg är intressant:

Stenar skall klättras på, vatten plaskas i och pinnar sprättas med. Tänk vad orientering kan vara SPÄNNANDE!

Här är den yngsta i gruppen, AGNETA 2½ år, i färd med att stämpla.



# VOK-ARE PÅ <sup>5</sup> FÅRÖ LÄGER

Varje år brukar vi i vår familj entusiastiskt säga, att när hösten kommer, ska vi hyra en stuga i Sudersands semesterby under en av helgerna "när turisterna stuckit därifrån". Varje år brukar det gå likadant. När skolan väl börjat och alla andra aktiviteter kommit igång, så visar det sig att man antingen inte har tid eller inte orkar förverkliga den där föresatsen man hade om Fårö. Så skedde även i år.

Men vad händer? Ett brev dimper ned i brevlådan, där alla VOK-are erbjuds att följa med på barmarksläger till just Fårö. Eftersom vi äntligen i år lyckats få två av sönerna intresserade av orientering och träning, så slog vi förstas till. Typiskt nog så drabbades far i familjen av influens precis när vi skulle åka, till stor förtret för äldste sonen, som hade räknat med ett tomt hus. Men vi andra kom iväg.

Väl framme satte aktiviteterna igång redan första kvällen. Nattorientering - vad spännande! Det hade ingen av oss varit med om. Peder fick känna sig trygg tillsammans med "Dallen", och till min lycka vågade inte Lotta L och Klas springa ensamma, så jag fick hänga med dem. Det blev en spännande tur i mörkret bland svårorienterade sanddyner (vi borde ha använt kompassen!), båtvrak och "sur gubbe". Efter några nattliga smällare till Fårös ära (eller hur, killar?) somnade vi alla nöjda in.



Eva Welin och skidledaren Rolf Pettersson med en grupp ungdomar på Fårö.

På lördagens morgon hittade vi våra "egna" grupper: Klas var med de yngsta, Peder fick springa långt och jag sprang själv på mjuka stigar rakt över Ulla Hau till Ekeviken.

Efter ett lätt lunchmål bestående av soppa och smörgås (precis lagom!) kunde vi fortsätta på eftermiddagen. Rullskidor för de

äldre och en fin naturvandring längs kusten vid Digerhuvud för oss andra. Tillsammans med 19 andra blev man stark, och inte ens från den minsta hördes det något gnäll om att det var för långt. Det tycks vara gott gry i den kommande VOK-generationen!



Jonny förbereder sig för morgonpasset.

Den kvällen slukade 60 VOK-are 145 portioner spagetti och köttbullar! Inte nog med det: Efter teknikfilmer med löpning och skidåkning, smällde vi i oss glass och fruktsallad.

Bara en dag kvar! Men den var lika välfylld som dagen innan. Inte en chans att säga: "Jag har ingenting att göra!" Det är sådant man fått höra förut på Fårö. Det där att bara njuta av naturen, som är så nära en på Fårö och vara tillsammans, är tydligen något som mest lämpar sig för lite äldre. Därför var det här lägret ett mycket vettigt alternativ för aktiva ungdomar.

Efter att ha avtackat den duktiga grupp, som bestått oss med mat, och sist men inte minst lägerchefen Uno, och alla de som flitigt tränat våra ungdomar, satte vi oss mycket nöjda och lite trötta i bilen och for hem, men vi kommer gärna tillbaka ett annat år.

EVA WELIN

## SNÖPROBLEM

Skidsäsongens träningsläger på Fårö höll på att få ställas in. Det kom nämligen snö under helgen och rullskidor är livsfarliga att använda om det finns snö på vägen...

# VOK-S FÖRSÄLJNINGSBOD A.B.

# VOK-INFO

# TJEJERNA BAKOM VOK

Ny ansvarig för VOK:s försäljnings- och serviceavdelning är ANNE LARSSON. Hon övertar Solveigs sysla från och med nu. Anne, som är mamma till Magnus, 13; Lotta, 10; Mia, 12 och Agneta, 2½ år, är ganska ny i VOK och har själv varit aktiv under 1983 bara. Det hindrar henne inte att ta på sig den här ansvarsfyllda uppgiften.

Vad kan man då köpa i VOK:s service? Ja, här finns det mesta för den aktive: Strumpor, benskydd, tävlingsdräkter, knästrumpor, VOK-tröjor med kort eller lång ärm, årets tredagarströja (25 kr bara!), träningsoveraller (svarta med orange revärer), superunderställ, VOK-handdukar o s v. Vill du ha litet extra, kan du också köpa VOK-märken i tyg med reflex, klistermärken, klubb nålar, silverhalsband med OL-skärm och t o m kompasser.



Avgående och pågående servicekvinnor: Solveig Björklund och Anne Larsson.

Anne kommer inte att ha regelbundet öppet i VOK-stugan, men finns ofta där ute när det är någon ungdomsaktivitet på gång. Annars går det bäst att ringa henne hem, tel 18719.

Anne har också en fundering på gång: Vore det inte fint med en sorts bytesbod, där vi kunde byta grejor med varandra? Det kunde t ex gå till så, att medlemmarna lämnar in de saker de inte behöver, prissätter dem och att sedan VOK någon dag säljer alltihop med ett litet pålägg som går till klubben. Tala gärna om för Anne vad ni tycker om idén. Finns intresset, kanske den kan förverkligas.

**VOK - SHOPEN**  
Aktuellt nu:  
**Superunderställ** Barn 100:-  
Vuxna 110:-



**ORIENTERINGSDRÄKT**

115:-

**3-DAGARS TRÖJA** VIT med RÖD dekor

25:-

**ORANGE TRÖJA m. VOK-emblem**

kort ärm      lång ärm

Barn      45:-      55:-

Vuxna      55:-      65:-

**SVARTA BENSKYDD** 45:-

NÄR NI VILL KÖPA RING DÅ

ANNE TEL. 18719

Jag tänker ha öppet någon gång innan JUL.

**DM-SEGRARE H35**



Olle Gardell, Rolf Malmros, Tommie Olsson

**ÅRSavgIFT, -83 ALLTSÅ!**

Det finns ännu medlemmar som inte betalat sina årsavgifter till klubben. En påminnelse bifogades till berörda i samband med utskickningen av vårt skidinfo för en tid sedan. Vet Du om Dig om att vara en av dem, så vore det tacksamt om du reglerade detta, ju förr desto bättre. (UNO)

**BASTUBYGGE**

Arbetet med ombyggnaden av herrsidan bör när du läser detta, vara i det närmaste färdig. Huset har förlängts 2,70 m, en helt ny bastu har byggts, det har blivit fler duschar, ett förlängt omklädningsrum m m. Ett stort och dyrt projekt, men Gotlands Kommun har bidragit med 50 000 kr, vilket täcker cirka 2/3 av totalkostnaden. Det är en välbehövlig utrustning av anläggningen, som vi hoppas att alla skall få glädje utav. (UNO)

**SPÄRRÖJNING**

Arbetet med spärröjningen är avslutat för i år. Det är ett otroligt fint arbete som Ove Wallier och hans medhjälpare har utfört på 7,5- och 5,0 km-spåren. Det återstår ännu en del arbete på 7,5 km-spåret, vid 4 km, det sankar partiet, och på 5 km-spåret.

Det är vår förhoppning, att medel ska ställas till förfogande även nästa år, så att vi kan hälsa Ove och hans manns välkomna till VOK-stugan igen.

Visborgs OK vill här framföra ett stort och varmt tack till Gotlands Kommuns parkavdelning och till berörda markägare. Utan deras positiva och välvilliga inställning till klubbens verksamhet har inte detta arbete varit möjligt.

På elljusspåret har en ny backe anlagts vid 750 m. Detta arbete har helt utförts i klubbens regi och av dess medlemmar. (UNO)

**NYA KLASSER**

Du kanske har hört talas om att det blir en ny klassindelning inom OL-sporten. Fr o m vårens tävlingar kommer du som är över 35 år att placeras in i rätt klass efter 5-årsintervaller. Så här blir det:

H-D 35 för dig som är 35 år eller äldre

H-D 40 för dig som är 40 år eller äldre

H-D 45 för dig som är 45 år eller äldre

och så vidare...

Berith Pettersson, som ju tar emot alla anmälningar till tävlingar, kommer att ha en lista liggande, så att alla kommer i rätt klass från början.

En kväll i augusti, när många VOK-are var ute och tekniktränade, pågick en helt annan VOK-aktivitet i Södervärnskolans hus-hållslokaler. I bulldoft och 28-gradig värme, snodde åtta VOK-are runt med plåtar och grytlappar, allt under glada skratt och tillrop.



Här hade de samlats på Ann-Marie Larssons arbetsplats för att hjälpa VOK:s försäljning med hembakat inför kommande säsong. När SVETTBLADET kom på besök stod Britt och Lena rosenkindade och skar kärleksmums. Inez och Margareta paketerade muffins och Margareta plockade av den adertonde plåten med bullar.

Den här sortens bakverk, bakades också ifjol av ett gäng VOK-damer, men nytt för i år, är "Mammas grova kakor", som Ulla och Ann-Marie tror kommer att bli uppskattade av alla de hungriga frisksportarna. Riktiga "hurtbullar" med mycket fibrer kommer att säljas i VOK-stugan under vintern. Med ost och smör smakar de mums!

Förutom den synliga nytta som det här träningspasset resulterat i kommer det att ha efterverkningar långt fram i VOK:s kassa. För att inte tala om den allsidiga träning som alla "bakarna" fick nästan alldeles gratis!



Er klubbtidning blir inte till av sig själv. Den fordrar en samverkan mellan många medlemmar. Så nästa gång du gör någonting eller är på någonting som har anknytning till vårt klubbarbete: Ring till redaktörerna i Västerhejde (Fransson, tel 64568) eller ännu hellre - skriv ett reportage själv!

# SUCCÉFEST

8

Ett 40-tal mathungliga och lek-och danslystna VOK-medelålders (ursäktade Lena!) samlades den 12 november i restaurang "Rasten" för årets begivenhet - en riktig fest! Det var AINA och ANN-MARIE som ordnat till det hela och det måste sägas med en gång: DET HLEV EN RIKTIG SUCCE!

Efter en klurig gissningstävling parvis åts det och sjöngs det av hjärtans lust uppe i restaurangen. Nere i källaren serverades det kaffe och anordnades fler lekar till allas stora förströelse och förnöjelse. De dansanta arrangörerna gav sig sedan inte förrände hade dansat med varenda karl i salongen! Och då var klockan en god bit in på småtimmarna.

Det enda som saknades var ungdomarna och de litet äldre. Till de senare kan väl knappast evigt unge pensionären Mankan räknas? Han missade inte många danser. Tack, Aina och Ann-Marie! Vi kommer tillbaka i nästa år och efter en sådan här succé lär det då bli fullt hus!

"Inga stift utanför, Roffa", säger en måttligt upphetsad Hasse.

"Vi som gjorde det - dansade med alla karlarna - fast inte samtidigt..."



## CITAT FRÅN VÅRT BORD

Känd rotsnubblare i VOK har ett förslag till förbättring av terrängen i samband med OL:

Alla arrangörer skall tvingas att med snitzel i terrängen visa var kartan tar slutnågonstans. Det skulle förbättra möjligheterna för den orienteraren att få vara med vid prisutdelningen åtminstone någon gång...

\*

En annan, minst lika känd VOK-are, har ett annat förslag:

Ingen arrangör får lägga kontroller närmare kartkanten än 1 km. En koncentration av kontrollerna till kartans mitt underlättar arbetet också för kontrollutställarna och tänk vad trevligt det blir att träffa allihopo. umgås litet mera i naturens hägn...



## JAG DRÖMMER...

Jag drömmer om en lätt B-klass - en lagom lång och inte svår. Man kan se naturen va' snäll mot djuren och blir man trött, man bara går.

Vi drömmer om en lätt B-klass - så full av vänlig sympati. Där man ses i busken ett gäng och där ingen tjarar om poäng.

Jag drömmer om en lätt målsputt - en utförsbacke på tartan. Man kan accelerera helt fri från lera och utan att bli trött som hon.

Vi drömmer om en lätt målsputt - en som är föredömligt kort. Man kan slippa att bäras bort och trivas med en rolig sport.

(Melodi: Jag drömmer om en jul hemma)  
Ur "Skogssport".

\*

Motsatsen har vi också, fast den orienteraren är betydligt större. Han hamnade en gång på fastlandet ganska så fel. Läste fel på en brant. Han läste "uppe på branten", men skärmen skulle sitta vid foten.

Vad gör man då, om man inte orkar springa runt? - Hasar sig ned, förstås! - Men när nu branten är så brant att den faktiskt t o m lutar snett inåt! Jo, då gör man som den anonyme VOK-aren: Tar hjälp av ett träd, som påpassligt ställt sig rätt, och klättrar och hasar sig ned för det, och hamnar precis vid skärmen. Synd att inte SVETTBLADETS kamera fick vara med då. Du kan väl ringa oss innan, Hasse, så vi hinner på plats!

# FÖREBYGG! - SÅ SLIPPER DU DYR TEJP

9

Att röra på sig, motionera och träna är roligt! Att sedan tävla och känna att det går bra, gör det hela ännu trevligare! Tyvärr grunlas glädjen av att kroppen inte riktigt orkar med och skador uppstår.

Inom orienteringssporten uppstår de flesta skadorna i löparens fotleder. Hopp och snedtramp i ojämn terräng ställer stora krav på fotlederna. Musklerna i fotleden, behöver styrka, men också förmåga att styra fotleden så att det inte blir övertänjning av ledbanden. Det är alltså inte bara styrketräning och töjning av fotledens muskler som är viktig, utan även hjärnans förmåga att snabbt uppfatta och korrigera, när foten är på väg att sättas i snett (samspel mellan fotens muskler och hjärnan).

Om du i ditt träningsprogram även övar det här samspelet, har du större möjligheter att hindra ledbandsskador i fotleden. Här nedan följer några exempel på övningar som tränar koordinationen:



### ● MED BOLL (typ fotboll)

1. Stå på ett ben med andra foten på bollen. För bollen med foten i olika riktningar. Den fot du har i golvet, tränar stabiliteten och du skall försöka hålla den så stadig som möjligt (titta inte på bollen).



Låt någon kompis stå mitt emot dig på det sätt figuren visar. Byt om att leda bollen eller tampas om att bestämma bollens rörelse.



### ● GÖR DIG EN "GO-BOARD"

Tag en träplatta med plats för båda fötterna. Fäst en annan träplatta under denna.

1. Genom att tippa över från fot till fot, och med en liten vridrörelse, kan då gå framåt.

### ● GÖR DIG EN BALANSPLATTA (finns även att köpa)

Fäst en gammal navkapsel, som fylls med t ex cement, på en rund träplatta.



1. Stå på balansplattan och vippa fram och tillbaka och åt sidorna. Försök på brändan att röra sig framåt.
2. Låt någon anna puffa dig åt olika håll, medan du försöker hålla plattan horisontell.
3. Stå på plattan och bolla mot en vägg eller studsa bollen i golvet.



4. Stå på ett ben på plattan. Gör övningarna 1, 2 eller 3.

För dig som redan har fått en skada i fotleden, kommer råd i nästa nummer av SVETTBLADET. (Gunnel Fransson, leg. sjukgymnast)

## KLUBBMÄSTARE

DAG:

H 56	Sture Larsson
H 43	Folke Lindgren
H 35	Rolf Malmros
H15-16	Jonas Lindgren
H13-14	Tobias Spång
H 10	Niclas Alveus
D 35	Ing-Mari Bergman
D13-14	Charlotta Håkansson
D 10	Maria Persson

NATT:

H 62	Lennart Nyström
H 43	Folke Lindgren
H 35	Olle Gardell
H15-16	Jörgen Nilsson
H -14	Jonny Bergman
D 35	Evy Hörnell

Dubbel klubbmästare:  
FOLKE LINDGREN, H 43



# VOK-FAMILJEN

10

## SKIDPRAT MED PERSSONS

Jag träffade hela familjen Persson hemma på Syréngatan en höstkväll i november. Det var efter en av de här dagarna när vi fått de första aningarna om vinter - litet snö på marken och små isfläckar på asfalten. Sven och Margareta med barnen Stefan och Maria hade just kommit hem från veckans första skidträningsspass (löpning i "Gravarna"). Upp och ned hade det gått, och minnet av den upplysta färjan på färd mot Nynäshamn satt ännu kvar på Margaretas näthinnor. Nu var hungern stor och de varma mackorna försvann i ett nafs.

Att vårt samtal kom att handla mest om skidor var kanske inte så konstigt med tanke på årstiden, men det går heller inte att förneka att en stor del av familjens intresse ägnas åt den sporten. Från det att orienteringarna tar slut i oktober, tar skidträningen vid med 3 pass i veckan, och när sedan snön kommer, förhoppningsvis i januari, är det tävlingar varje helg. "Fram i mars någon gång, får vi äntligen sova ut en morgon", suckar Sven. Men han suckar med ett leende, för han trivs sedan barnsben med snö och skidor.

Uppe i Duved i Västjämtland, där han växte upp var det förstas mest utförsåkning, men steget till längdskidåkning var ändå inte så långt. Vårre var det för Margareta. I hennes hemsöcken, Hablingbo, kastades det oftast varpa och snön ansågs mest vara ett nödvändigt ont. Hennes färdigheter i skidåkning var minimala, när hon första gången övertalades (sig själv) att åka utför. Med litet hjälp av Sven och mycket egen vilja, njuter hon nu, precis som Maria och Stefan, och Sven av det årliga besöket hos farmor i Duved. Där uppe kan de åka precis så mycket och så svårt de vill, och för Maria tycks veckan krympa till några få dagar.

Kontakten med VOK började när Stefan under Mankans ledning började i VOK:s skidskola. Sven följde med Stefan varje gång och var snart engagerad som ledare och funktionär. Året efter stod Sven som ledare för VOK:s skidskola, och det hela rullade igång.

Nu tränar Margareta ungdomar upp till 12 år på "rullisar" (rullskidor), och Sven är med på distansträningarna för de äldre. Vid de senare utnyttjar man de olika elspåren omkring Visby, Kinner, Gute, VOK och Svaide, och det blir ett varierat 4-veckorsprogram.



Hela familjen hemma för en gångs skull: Margareta, Stefan, Maria och Sven.

Intresset för skidor har ökat markant efter Joakim Larssons och Jonas Lindgrens framgångar. Nya ungdomar hittar till VOK:s skidträning och orienterarna fortsätter med skidor när orienteringssäsongen är slut. Att träningen är bra, visar de resultat som gotlänningarna presterar på fastlandstävlingarna, säger Sven. Trots den snöfattiga vintern i fjol gick det förvånansvärt bra för säsongen. Kanske är det den allsidiga träningen och rullskideåkning som gjort susen, gissar Sven.

Om skidsporten är en dyrbar sport, funderar vi på ett tag och Margareta och Sven har litet olika meningar. De kommer dock överens om att man inom klubben gör allt för att hålla kostnaderna nere. Numera kan man hyra rullskidor och tävlingsdräkter, och det går lätt att byta skor med andra i skidgänget. Fötterna växer som bekant snabbt på tonårskillar, så även på Stefan.

Ett är i alla fall säkert, säger Margareta, Vi känner att vi behövs för våra barn. Det är en stor tillgång att ha sina föräldrar med, när man åker skidor. För en skidlöpare gäller det inte bara att vara fysiskt stark och åka tekniskt bra - utan rätt vallning står han sig slätt! För barnen behövs det någon som håller reda på den senare biten, och det kan föräldrarna få lära sig på VOK:s vallningskurser.

Familjen Persson tar god tid på sig inför en tävling. Maria vill helst vara på plats och se den först startande. Stefan behöver provåka innan, och om sedan Margareta och Sven skall se till så att det blir rätt val, ja, då behövs det tid. Sedan far Stefan och Maria iväg och Sven och Margareta kol-lar tider och hejar på vid varvningen. Den stimulansen behövs för att orka runt och för att veta hur man ligger till, tycker barnen.

Stefan tycker mycket om att åka skidor, medan Maria gillar orientering bättre. Kanske beror det till viss del på vari de lyckats bäst. Med orientering på sommaren och skidor på vintern tycker man att familjens fritid skulle vara fylld. Ändå hinner Margareta med att vara utbildningsansvarig i VOK och hon har också uppdrag inom lottakåren. Sven sysslar också med utbildning, men som administratör för Gotlands Skidförbunds kurser.

Lite funderingar har de också inför framtiden - idéer om familjeutflykter på skidor mellan Svaide- och VOK-stugorna, precis som man gör turer mellan olika stugor i fjällen. Stefan önskar sig skidororientering också på Gotland. Och tänk, säger Margareta, om flera kunde upptäcka hur härligt det är, att åka skidor på skarsnö, en månbelyst afton eller natt!

Vi förenar oss i en svindlande dröm om kommande nattorienteringar på skidor!

DM-SEGRARE HD 13-14



Joakim Ahrling, Erik Fransson, Robert Nordin



Pernilla Hansson, Lottie Spång, Lotta Håkansson

11

## INTERVJUN

Pigga och duktiga MARIA PERSSON hade SVETTBLADET tänkt skriva om redan i somras. Efter höstens många framgångar finns det ännu mera anledning att presentera henne för läsarna.

Ser ni en liten tjej fara fram i skogarna som en raket, så är det troligen 9-åriga Maria som just avverkar en bana. Sin första tävling sprang hon redan som 7-åring, då i Knattekampen, men hon var bara 6 år, när hon började i OL-skolans knattegrupp. I början sprang hon i par med Irene, men nu springer de var för sig i klass D10.

Egentligen har det inte varit någon mått på framgångarna i år. Hon vann DM stort, hon kom tvåa på 3-Dagars och tvåa på 2-Dagars, båda gångerna efter suveräna Anna Skogstjärn från en fastlandsklubb. Dessutom har Maria tagit hem KM-tävlingen (som hon för resten tycker är roligast) och blev utan konkurrens korad till VOK:s bästa flicka i år!



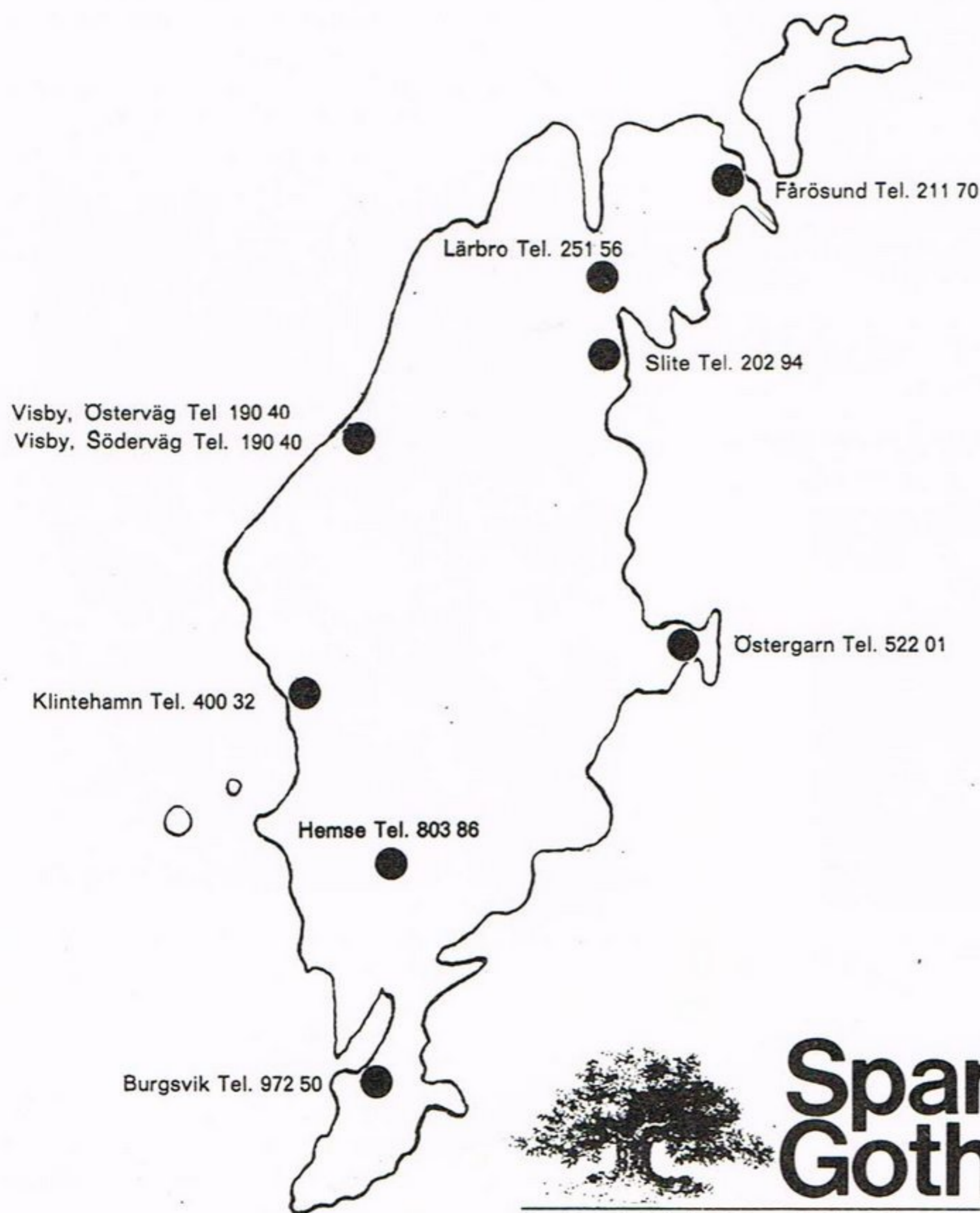
Maria, som går i trean på Tjelvarskolan, åker skidor också, men där brukar hon inte vinna. Hon tränar ibland, både löpning och på rullskidor, och det märks minsann: Hon hade kondition nog att springa två sträckor på 24-timmarsloppet för AB Gotlandshem!

Det har kammats hem en hel del priser till det Perssonska huset i år. Maria tycker det är roligast att vinna saker och därför har både kuddar och filtar blivit välkomna. Håller det på så här, så har hon snart till en egen bosättning.

Den här tjejen kommer VOK att få mycket glädje av i fortsättningen. Så står det nu nedskrivet i SVETTBLADET.



# ALLA HITTAR TILL banken som ställer upp!



**Sparbanken  
Gothia** DBV GOTLAND

BANKEN SOM STÄLLER UPP