

# SVETT-



# BLADET

**UTGIVET**

**AV** 

**VÅREN -84**



## VISBORGS OK:S DUKTIGA JONASAR PÅ IDROTTSGYMNASIUM!

Så är det klart! VOK har på nytt fått fram ett par ungdomar, som i den hårda konkurrensen lyckats få plats på idrottsgymnasium på fastlandet. Den här gången är det JONAS MATHING, som kommer att gå på OL-gymnasium och JONAS LINDGREN, som börjar skidgymnasiestudier i höst. Det är minsann inte lätt att fånga de båda på samma bild - ambitiösa som de är, så tränar och tävlar de båda nästa jämt. SVETT-BLADET och hela klubben önskar er båda LYCKA TILL!

MER ELLER MINDRE OFFICIELLA ORGAN FÖR VISBORGS ORIENTERINGSKLUBB OCH DESS MEDLEMMAR.

Utkomer tre gånger om året, Nr 1 i mars, nr 2 i juni-juli, nr 3 i december.

Upplägga: ca 300 exemplar = 1 ex/familj

HUVUDEKADRENS: Björn o. Gummel Fransson, Lunds, Västerhede, 621 48 VISBY. Tel. 64566

REDAKTÖRS: Kommitteledare och alla andra som blir ombudat att skriva eller som på alldeles eget initiativ vill skriva något.

**INNEHÅLL**

- Sid 2: Unos hörna-Skogetplantering. Ledare
- Sid 3: Ol-sektionen planerar. Årsmötet
- Sid 4: Ge din fot en chans! Luciafesten
- Sid 5: Harna-Hörna?
- Sid 6: 24-timmars från insidan
- Sid 7: 24-timmars från insidan forts.
- Sid 8: Vinterns skidskola
- Sid 9: Åtvidabergsrapport
- Sid 10: Intervju. Klubbvästare
- Sid 11: Skidbruk i Brukavallarna
- Sid 12: Kalle Anka Cup i Hättvik

**H-REDAKTÖRERNAS ORD**

VOK-Vänner!  
Det är inte klokt vad tiden går! Jag tycker att det är inte så länge sedan som jag satt och klättrade ihop de sista manuskripterna i SVETTBLADETS Lucia nummer. Nu känns det att det är vår i luften och orienteringsåmningen ligger på lut.

Det här märket av SVETTBLADET är spökakademisekledningar från vinterns skidande VOK-are. Recorna är, enligt budgeten, några av de dyraste posterna för skidsektionen. Hela 67000 kronor är avsatta för träningsläger o. fastlandstävlingar! Och det är klart: skall våra VOK-ungdomar ha någon chans mot fastlandet i skidspåren, så måste de iväg till fastlandskonkurrens och till träning i litet mer backig terräng än vår egen.

Tack alla bidragsgevarare till SVETTBLADET. Så här många bidrag har vi aldrig fått förut. Fortsätt så, så onkar vi fortsätta att vara redaktörer. Ni kan sända in bidrag i stort sett när som helst. Ju längre föredragsperiod - desto bättre. Far ni egna bilder, så lätta gärna med den också. Det går bäst med svart-vitt, men går också bra med färgkopier. I det här sammanhanget skall vi passa på att tacka Rolf Malmros, som så troget framkallar och kopierar våra egna bilder till SVETTBLADET. Ett förtämligt arbete!

Tänka sig! - Det blir VÅR i år igen! Och med den full verksamhet på armar och ben - allt ifrån värfgräning till träning, tävlande och motiverande.

Nåja - det har varit god verksamhet på armar och ben i skidspåren också minns man. Vintern har inte varit så dålig heller - det har funnits små, om än knäppt ibland. Alla tävlingar har kunnat genomföras, 24-timmars och VOK-spelen liksom. VOK-stugan har återigen framstått som öns skidcentrum.

Så har vi inlagt vårt fina 7,5 km-spår, omklädningsrummet och bastun på herrsidan har tagits i bruk igen efter ombyggnaden. Vad kan man mer önska? Jo - en lång, skön och härlig orienteringsösmorn!

Ha det så bra tills dess!

*Ull*

**SKOGETPLANTERING**

Budgetsammanträdet inför Årsmötet innehåll många funderingar kring hur vi skall finansiera vår verksamhet. Ett förslag var att klubben skulle försöka genomföra en skogspantering under några lördagar i vår.

Tage Wickström sköter kontakter med markägare, leverans av planter och redskap och instruerar oss i skogspanteringsens håla konst.

Planteringen sker i april och maj. Det innebär att vi har 6-8 lördagar på oss.

När det här skrivs vet vi inte exakt vilket område som är aktuellt, men troligen blir det i Kärbo-Bunge. Vår målgränning är att plantera ca 20000 planter. Är vi 15-20 personer varje gång, bör jobbet klaras av på tre lördagar, 7/4, 14/4 och 26/4.

De som anmäler sig först får välja lag för plantering, övriga kommer att få en dag sig tilldelad. OBS! Den som inte kan komma måste ordna en ersättare, så arbetslaget blir komplett.

Det är inte svårt att plantera - alla kan vara med. Det är viktigt att även de aktiva VOK-arna hjälper till. Du anmäler dig till: **FÖRBUNDEN SPÅNG TEL. 105 37 (Kvällstad) 790 30 (arbetstid)**

Välkommen! Du behövs i planterargänget!  
Hälsningar **FÖRBJÖRN**

Många av oss "gamlingar" har blivit en hel klass bättre orienterare i vår - inte dåligt marscherat över en vinter!

Hälsningar från hela **REDAKTIONSPAMILJEN FRANSSON**

**OL-SEKTIONEN 3 PLANERAR**

**POÄNG-ORIENTERING:**

Även i år genomförs vi poängorientering som träning, tillsammans med BRO OK och SKV Sveide, där som regel Bro.genomförs sitt pass på tisdagar, vi på onsdagar och Sveide sitt på torsdagar. Titta under "Klubbotiser" i din dagstidning!

Datum	Karta	
4/4	Kinnerbladet	} Även som uttagning till 10-mila
11/4	Visbybladet	
18/4	Västerhedebladet	
9/5	Polebladet	
16/5	Visbybladet?	
23/5	Visbybladet	
28/5	Hjelmshällar (ONS! Måndag!)	
6/6	Albadet	
13/6	Heddebybladet	
19/6	Burgebladet	

**Banlängder Klasser**

10 km	H21, H35, H17-20 + aspiranter till 10-milalaget
7 km	H40, H45, H15-16, H35B, D21
4 km	H15-14, H50-, D35-, D15-16, D17-18, D21B
3 km (gamla lät)	H11-12, D11-12, D13-14
2 km (lät)	H10, D10

Patrull är tilläten i 10 och 11-12-klass.

Poängen vid de 6 bästa tillfallena räknas samman.

Poängberäkning: 100 p till segrare på resp bana vid varje tillfälle. För övriga göres avdrag med en poäng för varje påbörjad minut efter segrarens tid.

**ÅRSMÖTESPLOCK**

Det var ovanligt mycket folk på VOK: Årsmötet den 24 januari - hela 40 VOK-are var där! Ur kvällens digra hög av ärenden gör vi här en sammanfattning:

- Ordförande: Uno Johansson
- V.ordförande: Torbjörn Spång
- Kassör: Lena Myrsten
- Sekreterare: Wils Hallgren
- Orienteringsledare: Rolf Malmros
- Skildlare: Sven Nilsson
- Stufguide: Bengt Larsson
- Kart-och tävlingskommitté: Gert Lundqvist och Göran Fredricsson
- Ungdomskommitté: Lottie Spång
- Festkommitté: Ann-Marie Larsson
- Motionskommitté: Olof Berglund

Till hedersmedlemmar utnågs **Birgitta o. Kjell Svensson**, vilka är några av de största markägarna i VOK:s verksamhetsområde.

**UTTAGNINGAR TILL HUKKAVIAR:**

Ungdomsbudkavlen den 5 maj  
Suderträffen 1/4, Norderträffen 8/4, Poäng-OL 4/4 och 11/4.  
Sammanlagt då efter bästa VOK-are vid 5 av tillfallena räknas.

**Sommarbudkavlen den 11 juli**

Poäng-OL 13/6 och 20/6, samt de två första dagarna av 3-Dagars, som räknas var för sig. De 3 bästa av dessa tävlingar räknas.

**TRÄNINGEN UNDER MARS-APRIL:**

Måndagar kl 1800: Gymnastik på Norrbacka  
Tisdagar kl 1830: Löpträning vid Sève  
Torsdagar kl 1830: Löpträning vid Norrbacka  
Från maj och framåt är inte träningen planerad ännu, utan informationsblad sänds ut till orienterare. Är någon annan intresserad av information, så hör av er!

**KONTAKTMAN: ROLF MALMROS, tel 18635**

**DU VET VÄL OM ATT ALLA DE VILKONNA TILL OL-TRÄNINGEN I DE BÅDA DE AKTIVA DE FINNS OPFAST TRÄNINGSGRUPPER OCH BÅDOR AVEN FÖR DEN SOM INTE ÄR SÅ VÄN ELLER KÄNNER SIG MINDRE TRAD!**

Carina Nilsson fick vandringspriset, som delas ut till bästa ungdomsledare varje år om fick det för sitt idoga arbete med orienteringsungdomarna.

VOK har f n 679 medlemmar. Under årets 52 veckor har inte mindre än 812 fritidsaktiviteter bokförts. Ungdomarna utgör mer än hälften av medlemskadern - 391 stycken!

Medlemsavgiften för 1984 är följande:  
Familjeavgift: 75 kr  
Enskild avgift: 50 kr  
Ungdomsavgift: 25 kr  
Tävlingsavgift: 125 kr  
Ni får få ett inbetalningskort vad det lader!

Bössan vid elljusspåret lär ha inbringat hela 58,60 kr till klubbkassan! Då ni!

Prägen är, om inte **Folke Magnusson** är klubbens piggaaste pensionär? Vår vägar sig på en utmaning?

Visste ni att VOK: s första klubbdrökt var i färgerna ståbla/grönt? Så omgångom Sverigekam till gult, som sedermera blev orangefärgat. Vad månne bliva härmäkt, förmållningsefoten Anne Larsson?

# GE DIN FOT EN CHANS! 4

Har du vrickat foten någon gång? Trampat snett på en tava eller smubbilat i en gropp? Kanske har du haft ont ett tag och svullnat lätt kring vristen? Meast sannolikt är det då, att du fått en sträckning av yttre ledbandet i fotleden. Demna skada är nämligen den mest förekommande inom idrotten.

Kanske är det också den skada som tas minst på allvar och därför kan få onödiga följdverkningar. Orienteraren (eller skidåkaren) som sprungit på väg hela vintern och som plöjtligt ger sig ut i obandad terräng tillhör en riskgrupp!

**KOM IHÅG ATT:** Vrickar du foten under tävling eller träningspass skall du **GRASAS** av **MYTTA ÖVNINGEN!** För att bästa motverka den eventuella svullnad eller blödning som kan uppstå, bör du **VILA** och inte **HJOGGA** med foten, helst **KYLA** ned det skadade området och lägga **TRYCKPÅRÄND**.

**ALDRIG MASSAGE OCH VÄRME PÅ AKUT SKADA!**

Så har du hjälpt din skadade fot till läkning på bästa sätt. Svullnar foten ändå svjöknet och du misstänker en kraftigare skada bör du förstas kontakta läkare.

Om du vrickar din fot skall du vila tillräckligt för att bli besvärfri. Läkning av ett ledband kan ta 2-8 veckor beroende på grad av skada.

Börja alltid med lätt uppbyggnadsövning. Den kan innehålla följande:

- Sittande - gör tå och hälövnningar
- Sittande - gör tå och hälövnningar med motstånd av knarrars hand.
- Stående - gör tå och hälövnning (öka belastningen genom att tå ex hålla i en skivstång)
- Framfoten på en tvärlinse - häv upp på tå och åter ned.
- Yrid fotulorna mot varandra - från varandra. (sittande)
- Lätta balansövningar på balansplatta (se förra SVETT-BLADST!)

När du börjar känna dig säkrare, kan du underhålla konditionen med cykling eller simning.

**ATT ÄR EN DIREKTANMÄLNINGSBANA GER OCKSÅ TRÄNING!**

När du börjar springa igen bör du tjeja din fot. Detta för att du förlorat känslan för hur foten sitta ned mot underlaget. Det är därför lätt att trampa snett igen. Demna reflex är inte fullt tillbaka förrän efter 6 månaders träning.

Tjeja din fot bör du göra vid varje löpningstillfälle året ut. Nästkommande är även du föreskrigt börja utan tjeja, för att öka upp muskelförloekerna och balansen.

Det är svårt att tjeja själv, så be någon som är van. Det är viktigt att tjejningen blir rätt gjord. Rika finns för cirkulationsrubningar, hudskador eller att skadan förvärras.

Lycika till i vår och väck dina fötter varsaamt ur vintertömmen!

**GUNNEL FRANSSON o. ULLA DAHLSTRÖM**

## FRÅN LUCIAFESTEN



Har kommer jag i mål med blåfrusna tår, och två ludna lär som är fulla av sår. Jag tar mig till väntas så gott jag förmår - jag berde nog bäras på bår. Jag har varit borta längre än jag bort, fick enkort ifrån en helt annan ort. Aeschl - duschen är borta och allt är förgjort. Har aka jag då tvättat bort alla demna lort!

'Uj-uj-uj'

Jag tar en tvättakal av hårpressad plast, med 25 liters rymd ungefår. Och humningsbrunt vatten direkt ifrån sjön och barningsens extra feta två. Sen tvålar jag in mig från hälfort till svål, tillä ögonen fått mera två än dom då. När jag sen skall skölja bort all demna två så upptäcker jag i skallen ett hål.

'Uj-uj-uj'

Av tvål och av lera, av skuggglav och smor, det bildas ett passar i vilket jag bor, med svampar och kryggran blir jag du o. broar och i varje rör det gor. Mitt mål är att bli en ekologisk produkt som på sig själv odlar soja och frukt. I blomning jag sprider en angensia doft - som karttecken sanktioneras jag av SOPP! (Ur Skogsopp)

# HARSA-HURSA? 5

Följande historia berättas från trakterna kring Gråbo servicecenter:

- Gammal man med häpp i hand: "Unge man, vad är det som driver dig till att fara fram på det här sättet?"

- Ung man iförd apelsinrandad fantontentrika och hjulkador: "Harsa!"

- "Hur sa?"

- "Harsa!"

- "Hur sa?"

- "HARSAAAA!"

Den unge fantonen försvann i fjärran, stävande, förklätt stävande runt Borna, Masten o. Kölen. Kan det förresten kallas Kållhålning? Hoppsan! Ursprungligt Nej, snabbt tillbaka i de epår vi var:

Har ni förresten tänkt på hur det låter när man åker rullskidor: "Harsa - harsa - harsa - harsa!"

Förekoengens träning upplevs kanske inte av alla som så där enormt stimulerande. Men den måste ju till för att man skall kunna njuta till 100% av den fantastiska veckan i Hallingland mellan jul och nyår:

Resan upp gick som en dans, om än en sömnig sådan. Fin långfärdbuss med James Bond på video visade sig vara det sümmedel vi så vil behövde. I ett hus var vi alltså framme vid det "paradis" som dottern i huset pratat om så varmt i ett helt år. "Nu är det sex månader kvar till Harsa". "Nu är det bara..." - ja, så har det låtit.

Ja, så stod han då plöteligt där framme i bussen och hälsade oss välkomna, "Skägg-Johan". Jag lärde mig genast att Ålska hans härliga finlandsvenska dialekt. Tack Johan, för att du organiserat allt så bra - och smögåsarna - härliga! Men var det bröd med smör på eller tvärtom? Det frågar sig Åmu **ANETTE** och **LOTTIE**.

Så hade det då börjat, Harsa-livet: Fantastiska skidmil, upp och ned för backarna - låtta milen, svåra milen, hundspåret, fee - sam, två och en halv an och allt vad de heter. Härlig mat - men våga inte glömma grön-sakerna eller soppan! Eriks vakande lga ser dig. Deasemellan gemytlig canvaro i vallaboden, i bantun, i kvällsfikat s m.

Och så nycket man fick lära sig m'n: Inte visade jag t ex att så fort det dyker upp något kurrigt i spåret så skall man vända ändan till. Jo - en, så na så! - **JONAS!** Eller hur, **GISET**, **MARIA**, **HANNA**, **SVENNER** och **GUNNILLA!**

Har kommer nu några löskyta minnen och tankar från mitt livs första Harsaläger - inte det sista, hoppas jag. En del skördade segrar inte bara i skidspåret:

**DANNE**, alla flickors ägonsten, **DANNE**, du har så snygga ben. Vi tror nog du redan vet - om inte - fråga henne, **ELISA...**

**NYÅRSAPTON** i Harsa man ofta hörder det är så'n' vinst.

Bår kan man se tre **MUSKETJURER**, det är vil till trist.

**STURE** lekar med ballong, liksom **ERIKS** fina fyrværkeri, var för de unge inget kul hålligång, nej, det gick **TU-DIGGARNA** helt förbli.

Senare på natten en flicka ropade: "Ledarna dansar så konstigt snett - stegen de tar är inte helt rätt! Jag undrar om de inte är dopade?"

**ERIK** var en kille, som glatt gav oss tosat, men helst han ville, det blev utan ost. Och spåren var prima - det tar vi lätt, att en dag en timma, det regns en akvätt.

**MATHIAS** är liten, men han redan kan, "snida in skiten" - han gör det som ... för **JOHAN** med skägget han lär oss alla "något så'n' där - vad heter det?" - vallå?"

**ROPPA** tog ut lagen och laget som vann, det råkade bli så, att där fanns också han. Men det finns inget dåligt vider och ingen malör, nej, bara så'n som inte vet hur man gör.

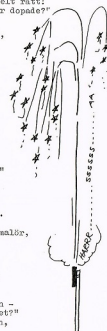
Den svåra milen bringade många på fall, och lilla **MISS PALLER** hon stod inte pall, när enligt hennes tycken - "kan man säga nå't om det?" "Den sklar dumma jteken, han i armen nej bet!"

Alla härliga VOR-are - tack för en jätterfin vecka i Harsa. Jag är full av beundran för hur effektivt nå ledare genomför ett sådant här läger. Och, alla ni härliga skidungdomar, tack för att ni finns!

Man rycks ned av en ohälsiga vilja. Framt-framt! Inte är det någon tillfällighet att ni är så fina resultat.

Men, pass upp! Nära är skall vi bli dubbelt så många **GUTAR** snart! Tack alla nya vinnare och vil mitt nästa år!

**BOSSE HAGBERG**



# 24-TIMMARS<sup>6</sup> FRÅN INSIDAN<sup>7</sup> TVÅ TÄVLINGSLEDARE SUMMERAR SINA INTRYCK

Efter någon, men dock, tvekan, bestämde vi oss - försöka duger... Vi började skulle ställa upp som tävlingsledare för 24-timmarsloppet. Vid den tiden var det inte tal om några "nyordningar". Men sedan satst det igång! Vi hade ett sammanträffande med Gutes folk på deras kansli på Signalgatan. "24-timmarsloppet på ett ställe, förelagavs Gutes tagesan?" - Vad tyckte vi från VOK? "Bela alla inkomster rakt av?" Lagledarkonferens sedan länge var att köra alla 24 timmar på ett ställe. Ja, det var säkert både vettigare o. vänligare mot lagledare och deltagare.

Men hur dela serveringsinkomster, alla våra bullar och kärleksmsm? Svår näst att knäcka! Problemet är praktiskt art fanns det oenkligen men problem är till för att lösa och skedde också här. Kontrakt upprättades och ett ömsensidigt förtroendefullt och roligt samarbete tog sin början. Det skall genom årens att många glada skrat och tockroligheter har vi upplevt under planeringstiden.

Under nyårshelgen finlispades en inbjudan på första sammanträdet med Göte (Nacklans och biträdande tävlingsledare för Gute). Planläggning av delfunktioner, t ex VOK-are och chefer med "Gutingar" som biträdande och nästa år tvärtom. Vilka delchefer skulle vi ha? Grunden i vårt resonemang var att sprida jobbet i klubben så att alla medlemsgrupperingar berördes, t ex "gauln" medlemmar, orienterare och skidåkare. Så här blev det:



Tävlingsledarna med döttrarna Anna o. Maria

Spårchefer: Sten Björklund  
Parkeringschefer: Evi Hörnell  
Spårchefer: Torbjörn Spång  
Säbstjörnsföreljningschefer: Gerhard Håkansson  
Vallningschefer: Anita Dahlberg  
Speakerchefer: Sven Nilsson  
Serveringschefer: Ing-Marie Bergman  
Servicechefer: Bengt Larsson

Att vi ville ha fram tjejer i chefsfunktioner behöver väl knappast påpekas!

Måndagen den 9 januari hade GSF kallat till presskonferens på Gute kansli. GSF i det här fallet var Börje Redquist. Här offentliggjordes för första gången beslutet att hela evenemanget skulle gå av stapeln på ettställe, VOK-stugan.



BÖRJE REDQVIST - trogen primatledare på 24-timmars. Börje fick ett stundar från VOK och VIF Gute för sina insatser för gotländsk skididrott, för initiativet att starta 24-timmarsloppet och för att ha skapat den "Gotländska klassikern" o. som därmed gjorde VOK-spelen till den stora breddtävlingen. Lycka till på din nya arbetsplats, Börje!

Onsdagen den 25 januari packade vi påsar med lagledarmaterial. Lagledartreff på polishuset var kvällen därpå. Trots en dålig vinter var det god avslutning och stort intresse. Vad månede bli? Spännande!

Måndagen den 30 januari samlade vi alla "chefer" till en funktionskonferens på VOK-stugan. Var och en berättade om sitt arbete hitills och tips och nya idéer flödade. Enthusiasmen var det samnerligen inget fel på! Vid det här tillfället togs också det stora och viktiga beslutet om "Gustav Wasa", vilket ju vi kanske sig vara en pangreg (tack för idéen, Mianka!)

Dagarna gick, men var höll vintern hus? Dåligt med snö, Inga skidspår att tala om och slask och blask i steg. Men har var det ute i Föllingsboskogarna? Jovars, det fanns snö, men skulle det räcka? So tur var, så lider vi inte av franska nerver, för nu började vi bli litet byrda.

Den 4 februari hade vi sammanträde med Göte och drog upp ritningarna för två olika planer. Plan 1 hette "Frånflytning" och plan 2 hette "Kör". Sen kunde vi inte göra nå-

got annat än att vänta till tisdagen den 7 februari, då vi kallade till presskonferens, till VOK-stugan kl 1400. Besök skulle gå igen till gotlänningarna. Inspektion av spåret - det fanns ett spår i alla fall och en bra botten i det också. Och tänk - snön började falla allt ymnigare och det blev plötbligt vinter vid stugan. Vi skall köra! Beslutet var fattat och entusiasmen stiger i topphus entusiasterna.

"Hå'n däruppe måste gilla oss" - den sångtexten passar bra på onsdagsmorgonen. Pullt med snö, när man tittade ut. Bästas-brättom! Besök hos sponsorer för att hämta priser, resor mellan VOK-stugan och stan, många telefonsamtal m. s. Tack alla fantastiska sponsorer!

Frejdagen kommer. Radioprät och sen ut till stugan. Alla jobbar hårt, men det känns lugnt och fint. Huvvagnar, tillt och ett stort antal rastbodar rullar in. Sista laget anmäler sig på eftermiddagen. Kloeken närmar sig 1800. Vad har vi glömt? Är allting klart?

Plötbligt kommer en underlig figur från skogens bryn och stakar sig förbi förestadsstråkens alla deltagare. Är det inte Gustav Wasa (Lennart Hystrom)? Jo, visst är det såhän för sin första succéade entré. Starta - katen går i luften precis kl 1800 och "24-timmarsloppet" har startat. Det känns härligt nu när vi har kommit så här långt.

Ännu så länge tycks allt arta sig till ett fint skiddygn. Vintervridet är fint: -5° och fina skidspår, 61 lag på startlinjen. Bättre än vi vägat hoppas på. Mycket folk i rörelse och god stämning. Tack alla duktiga lagledare - ni har jobbat fint med era lag in i det sista. Så gott som alla är fulla-liga.

Timmarna rullar på och nya starter varjehel och halvtimme. Många priser lottas ut. Både många och fina och nöjda skidåkare har efter hand avverkats sina strickor. Kl 2400 är det fyrvärkeri - vackert mot stjärnhimmelen. Marchallerma lyser och det är i sin stämning, hela natten fastän kvicksilvret kryper ned mot -15°. På förmattan slocknar plötbligt allt ljus och hjärtat öker upp i halsgropen som Bengt Larsson är redan på väg med nya proppar i fickan och snart kommer ljuset åter. Tack för det!

Gryningen kommer och det är svårt att hålla vämen men solen går upp och det blir en härlig skiddag. Starten flyttas över från alljusspåret och körs för första gången på 2,5 km och 5 km-spåret och det är tydligen en mycket härlig upplevelse för många. Solen flödar hela dagen och många passar på att

njuta av sol, härligt väder och medvadt mat-säck ut denna underbara dag. När skymningen kommer, flyttas Åter starten över till eljusspåret, marchaller tända. Gustav Wasa Återkommer med godis till barnen och ytterligare en raket går till väders när sist sträckans deltagare ger sig av.

Allt har gått mycket bra och hela 24-timmarsloppet blev en riktigt skidfest. För att genomföra ett så'n här stort arrangemang fordras en mycket stort funktionsstab. Chefer och biträdande chefer har gjort ett mycket gott jobb inom de olika områdena och ungefär lika många VOK-are och Gutingar var i fart en under dygnet. Hoppas att detta goda samarbetet klubbarna emellan kan fortsätta åren framöver. Vid rumvandring under dygnet var det full fart på alla ställen, men lugnare perioder inträdde givetvis ibland.



GÖRAN FREDRIKSSON - årets bredd-och motionsledare. Göran fick under 24-timmarsloppet en tennatllrik från SvernskaSkidförbundet för sin insats att, trots svåra omständigheter, kunna genomföra 24-timmarsloppet 1983.

Parkeringsfolket hade ett ja - mest på fredagskvällen och hela lördagen, då många skidåkare var ute. Fåcka bilar på ena parkeringen, stänga den och packa på nästa om och igen. Det gällde att vara bestämd o. noggrann och allt fungerade bra.

Vid en titt in i vallboden och förhörringsvis en pratutund visade det sig svårt. Man hade nästan hela tiden fullt upp att göra. Ca 150 utlysningar gjordes och därtill alla som ville ha hjälp vällningen. So tur var inget klisterföre utan kallvalls dygnet runt.

I starten lotesed alla deltagare med säker hand från till rätt plats i startfällan av våra lugna startare. Alla kom iväg och inga brutna skidor eller stavar rapporterades. Hur är spårén? var en fråga som vi ställde då och då till inkommande deltagare. "Bra, jättebra!" blev alltid svaren. Det var åt-

skilliga timmars jobb som låg bakom de fina spårerna, som höll så bra hela dygnet.

I speakeravagnen gjordes varje halvtimmas rökning och avprickning av lårjen och lottdragningar. Där hade vi mycket god hjälp av Göran Fredricsson med sin mångåriga erfarenhet, innan vi fick in den rätta antiken. Tänk detta enorma prisbord bara försvunnit ju längre tiden gick!

Ime i stugan var det en härlig stämning i hela dygnet. Föreläsningen gick för fullt och på lördagen var det kris, för det mesta var slut. Som tur är, så finns det öppna affärer, så krisen kunde avväxlas snabbt.

Ljus på bordet och dimpad belysning gjorde bl a att det var så tryvsnat att man gärna gick in och fick lite värme på sig och isig.



Viset är det härligt med snö! Eller vad säger du, Tina Lundqvist?

Som väl var rapporterade inga större skador. Det fanns sjukvårdskunnig personal ute hela dygnet. En man som helt missbedömt sina krafter fick ledas in i beryskningsrummet av två starka karlar, läggan ned, sånas upp och pyslas om innan krafterna återkom och han kunde gå in i stugan och ta sig en stärkande fikis. En hand fick plåstras om och en huvudvärkstablett delades ut och det var allt, men hur många som hade träningsvärk dagen efter det vet vi inte.

Att ha en serviceman på plats hela dygnet, det var en tillgång. Arbetsmannan: "Froppliken". Han kallade framför allt propparna i men tog också en runda till toaletterna och duscharna, tömde sypor o s v. Dessutom var de ansvariga för fyrvärket, som fungerade så bra.

Det var snöstjärnföreläsning hela dygnet. 205 stjärnor sålades - ett bra resultat, om man jämför med tidigare resultat.

24-timmar är nu avslarat 1984. Vi hoppas på ett lika bra, om inte bättre, 1985. Tack för all hjälp, alla goda VOK-are och Gutar!

MARGARETA OCH ULLA

## VINTERNS SKIDSKOLA

Vinters soligaste och snöricksta lördag den 16 februari, smälade VOK alla sina skidbambastier till KM. Även de allra yngsta nybörjarna, som endast humat med tre pass i Årets skidskola fick lömska spänningen i ett Åke ett eget löpp.

Sist och näst sist gick **ANDERS BERGSTROM** och **SIMON INGEMANSSON** i det mest 57 på brüsten. Med på den 1250 meter långa banan fick för ovanlighetens skull även närmaste supporter (d v s Sörmländer) följa med - som trygghet. Gott om tid fanns det för uppvärming och Sven Persson och Göran Bergfasth, som varit skidskolans ledare, kan vara säkra på att denna båda gossar lärt sig hur viktigt det är.

Att glida på skidorna och diagonala hade de också humat lära sig under 3 lektioner. Med hjälp av träningen och egen snö framsända tog de sig lätt runt och tillbaka till mål.

Simon och Anders är två av de 20 barn mellan 5-11 år som deltagit i skidskolan i år.



Sven Persson tycker dock att deltagarantalet kunde ha varit större, men vintern har varit mjukill och inte alltid lockande för de små skidåkarna.

En timmas träning på 2,5 km-spåret har skolan bjudit på varje lördag f m. Snäppas med olika svningar längs banan har även fått 5-åringarna ivriga. Att Åke i nedförbacke är kul, men det är inte alltid så lätt att veta var stavarna skall ta vägen och hurrkroppen skall böjas.

Men allt det här kan de företas nu - inför skidskoleavslutningen den 17 mars!

## ÅTVIDABERGS RAPPORT 9

För att någon gång denna dittills snöfattiga vinter få Åke skidor, ville Henrik för företa gången ställa upp på en skidåtväling på fastlandet. Alltså anmälde han sig med glädje till den tävling i Åtvidaberg, som vi i VOK blivit inbjudna till. Dälig snötilfång där gjorde avresan oviss in i det nästa, men fredagen den 20 januari smälde 14 glada och förhoppningsfulla ungdomar tillsammans med Rolf Pettersson som ledare och ytterligare 5 äldre som chaufförer och "servare" vid Oskarshamnströjan för avfärd. När vi kommit ombord och såg ut, såll den efterlängtade snön även över Visby!

För ovanlighetens skull låg Östersjön så gott som spegelblank, varför någon risk för sjögång var inte förelåg. Som vanligt vid alla transporter till fastlandet, fördrores tiden ombord med itande, kortspel och andra spel. Väl över på andra sidan gjorde vi matpass vid Tjust Motell, norr om Västerвик, och då märkte vi något med vädret. Temperaturen hade fallit och det kändes kallt.

Vid 8-tiden anlände vi till Hotellet Stallet i Åtvidaberg, där vi skulle bo. En mycket förmånlig inackordering som vi alla var tackssamma för. Temperaturen var på kvällen -17°. Vad måste bli va denna oväntade kyla?



"ingen vallar som du, pappa!" eller: "Vad vore VOK utan alla dessa fixande farvor?" (och moror!). Björn Röcklinger tittar på när pappa Gunnar gör sista vallgruppen.

Lördagen var avsedd för träning och intrinering av utrustningen, men en temp på -18° på morgonen inbjöd inte till någon direkt rusning ut i skidspåret. Efter en fantastisk frukost kom i alla fall vallning igång och efter ett par timmar hade solen värmat så pass att vi kunde bege oss till Idrottsförningens förmåla elljusspår för träning och prov av fäste under skidorna. Man blir nästan avundsjuk på fastlandsklubborna som har sådan terräng ett hålla till i - lagon kuperat och med alla olika träningsmomentlagda.

Att sedan solen gjorde denna lördag till en fantastisk vinterdag, förtog inte stämningen. Snöfällningen var inte så god ute i skogen, utan själva tävlingen var förlagd till och omkring Åtvidabergs golfbana. På eftermiddagen var vi också där för att köra in oss på de olika banorna.

Söndag och tävlingsdag. Temperaturen var på morgonen -14° - alltså skulle det bli tävling. Tidig frukost med allt från kokta ägg till honungsmelon och flera sorters juicer. Alla laddade in med mer eller mindre koncentration. Jonas L. var nog den som var mest tröt, redan så tidigt.

Efter frukost vallning och översyn av utrustning och sen avfärd till tävlingsområdet. Första start skulle gå kl 1000. Lärten var grå, kall och snöblåsigt på den gamla öppna och mjukt kuperade golfbanan, men inga aura sinner syntes på någon, utan alla var laddade för sin uppgift.

Tävlingsledaren hälsade vår klubb särskilt välkommen och sa, att vi på intet sätt som gottänningar var där som turister, utan att vi verkligen skulle visa att vi även kan Åke skidor. De flesta bland de tävlande och publik tog väl ledarens uttryck mer som en artighetstrogen än på allvar tills de redan efter ett par minuter efter kl 1000 fick se Jonas starta. En spontan kommentar från en åskådare, som jag stod bredvid: "Vad berättar den där hade, varit skulle han, varit är han... - en gottänning!" - "Ja, men de kan ju Åke skidor!"

Även våra andra ungdomar genomförde tävlingen med den åran och placeringarna blev följande:

H15-16 (27 delt.). 1. Jonas Lindgren 19.28  
6 km 19. Stefan Norén +4.04  
H17-18 (23 delt.). 10. Ben Röcklinger +4.04  
2x6 km

H13-14 (41 delt.). 5. Stefan Persson +0.32  
6 km 8. Magnus Gadefors +0.59  
30. Magnus Larsson +4.11  
39. Magnus Dahlström +5.21

H 9-10 (20 delt.). 14. Henrik Ötensson +2.11  
2.5 km 15. Björn Röcklinger +2.16

D15-16 (12 delt.). 5. Elisabeth Nilsson +2.27  
6 km

D13-14 (13 delt.). 9. Maria Larsson +5.05  
6 km

D11-12 (20 delt.). 10. Charlotta Larsson +1.20  
2.5 km 18. Cecilia Bergfasth +2.11

D 9-10 (11 delt.). 11. Anna Dahlström +1.20  
2.5 km

Hela tävlingen hade smalat på 300 deltagare. + tiden anger tiden efter segern.

Vi vet att alla deltagare i resan instämmer med oss i ett tack till Rolf som ledare för den väl arrangerade resan och till Klubben för förtroendet att låta ungdomar i de lägre klasserna få komma över till fastlandet och möta sig med jämnåriga som har helt andra förutsättningar. Väl mött igen!

**HERNIK OCH OLLE OSTENSSON**

## INTERVJU DAN RÖCKLINGER

Vad gör man när man missar att komma in på skidgymnasiet med en härenamn? Jo, heter man DAN RÖCKLINGER satsar man sinna hjärnor på egen hand - on inte annat så för att visa vilken tabbe intagningskåden gjorde...

Den tävlar i klass H17-20 i år och har, utan tvekan, dominerat klassen denna säsong. Det har gått som en dans att vinna både SM och el-ljus-cup och även vid fastlandstävlingarna har det gått skepnligt (detta är skrivet innan USM-ett). Eller vad sägs om en 30:e plats i Östlandsmästerskapet bland 100 medtävlare?

Det är inte lätt att få en pratstund med Dan sinsemån. En kvinnlig supporter finns alltid så nära till hands som det bara går - så det är pappa Gunnar som får svara för skupp-lysningarna i följande intervju:

Sedan sommaren tränar Dan regelbundet och rationellt efter moderna träningsmetoder. Detta har säkert lett till framgångarna under säsongen, som varit den hittills bästa. Han tränade mycket löpning i somras, men vill inte gärna splittra sig på orientering också.

Rullekidorna har varit bästa träningsredskap och det har blivit mellan 75-100 mil under hösten, mestadels tillsammans med träningskompisen Jonas Lindgren. Särskilt bra har det gått i backarna runt Sjöläs norr om Visby, men en gång fick Gunnar bästa honca ute i Älva, dit han rullekidat! Då hade Dan en kompiss cyklande bredvid sig, som bjöd honom på väteka vid behov.

Förutom skidträningen, så satsar Dan på studierna på gymnasieskolan och hans önskan inför framtiden är förstås att få göra sin värkpått vid en skidridrottepluton. SVETT-RIADDET önskar LYCKA TILL i framtiden till den ambitiösa Västerhede-VOK-aren!

## KLUBBMÄSTARE



- H 7 Simon Ingmansson
- H 9 Björn Röcklinger
- H 10 Johan Thelander
- H 11 Niklas Alveus
- H 12 Andreas Karlsson
- H 13 Johnny Bergman
- H 14 Stefan Persson
- H 15 Stefan Norén
- H 16 Jonas Lindgren
- H17-20 Dan Röcklinger
- H 21 Jan Karlsson
- H 35 Tommie Olsson
- H 45 Folke Lindgren
- H 56 Lars-Erik Rödén
- D 7 Nina Lundqvist
- D 8 Ellinor Bergqvist
- D 10 Anna Dahlström
- D 11 Charlotta Larsson
- D 13 Maria Larsson
- D 14 Charlotta Håkansson
- D 16 Elisabeth Nilsson
- D 21 Gun Olofsson
- D 35 Margareta Persson
- D 43 Margareta Henriksson

VOK:s ständar för årets bästa presentation tilldelades av JOHNNY BERGMAN för hans många segrar i orientering 1983. I vinter har han rådat upp ytterligare en massa fina resultat till skidparnerna. Vardagare ständar innehåvarer får vi nog leta efter!



Dan har åkt skidor sedan 12-årsåldern. Han startade med andra ord sin karriär tämligen sent. Det är väl tveksamt vem som inspirerade honom att börja åka skidor, men utan påbrå är han ju inte. Gunnar tävlade faktiskt för VOK en gång tillsammans med Lars-Erik Rödén och Curt Johansson.

Snicka om att vara nervös - för det var jag faktiskt kvällen innan resan! Maria, Lotta och jag skulle följa med 12 andra VOK-are + Skidförbundet 10 skidåkare på läger i Gjullen. Magnus hade uturen att få en halsinfektion just innan resan och fick vara hemma i stället. Här hemma fanns ju ingen smö och kyla, så vad skulle vi behöva ha med oss??? Tänk om vi skulle glömma skidskorna!

Lördagsmorgonen kl 0700 var vi med bagage lyckligt instavade i Gäste Dahlbergs bil. Vid hamnterminalen mötte vi de övriga. Båtresan gick ovanligt fort. Många fick pengar växlades till 1-kronor och hamnade i spelautomaterna. Jag provade själv på det och gjorde av med hela 10 kronor, men roligt var det!

Från Hymns satte vi full fart norrut. Vi ville hinna så långt som möjligt innan mörkret kom. Rogga och Tommie körde i förväg, för luften höll på att ta slut i Johans skid. Inte att undra på, förrenten, för där fanns all mat till 15 personer!

Genom Stockholm följde Johan rätt intill Gästes bil. "Vi får inte tappa Johan här inte, för då kommer han aldrig ut sta'nt" sa Göste och körde mycket snävt och ibland i anslutning. För trafikljusen visade oftast rött för Johan.



Några av deltagarna i Bruksvallarna med skidledaren Göste Dahlberg i bakgrunden.

Nåväl - bilresan led mot sitt slut och vi nådde oss Funäsdalen. Kylan blev starkare och starkare, men snön var det inget bevänt ned. "Hade de verkligen sagt 40 cm snötäckning i Bruksvallarna, eller var det 4 cm de menade?" Ja, inte blev vi besvikna, när vi kom till byn vid midnatt. Där låg snölandskapet framför oss!

Vi inkvarterade oss i mysiga stugor, 4 personer i varje. Efter en skön nattsovn, vaknade vi med -26° utanför stugutönen. Det blev en kort tur på skidorna, för den yngsta gruppen. Se'n in i värmen igen!

På måndagsmorgonen hade temperaturen stigit till -17° och det kändes "bra"! Yngsta gruppen, Liselott, Maria, Charlotta, Feder och jag, med Göste som ledare, stack iväg på ett spår, som bara gick uppFör, uppFör, uppFör... Jag tyckte det talades om att backen var 6 km lång. Men - ack så skönt när skidorna vindes åt andra hållet. Luvorna drogs ner i pannan, polokragarna drogs upp till nisan, dubbla vantar sattes på och sen suade vi utför, med kungan rätt i mun! Barmen var fantastisk duktigt i backarna. Det märktes inte att de var ovana med spårnen alls.



Götlands lag i "Kalle Anka"-stafetten: Stefan Persson, Charlotta Håkansson och Svaldingarna Eva Gillerfors och Magnus Gustafson.

Det gick åt mycket mat när vi kon hem. Energiörriden behövde fyllas på, för när kvällen var det dags för nästa "fajt". Den mot pojkmarnal snöbollskrig och malning stod på programmet. Flickorna var ju bara tre - så jag fick rycka in ibland. Då var det tur att det fanns torrkäik, för alla kläder var våta och smöiga.

Tisdag, onsdag och torsdag var vädret fint och det blev 2 träningspass per dag. Ändå fanns det gott om krafter kvar för bus på kvällarna. Senliga hittade snö i sängen, medan andra fick sova i peppar!

En av dagarna tog Bengt Rosén, landslagstränare, hand om VOK-ungdomarna. Han hade mycket beröm att ge dem, så VOK-trinarna kon verkligen sträcka på sig.

Fredagsmorgon regnade det och vägmara blev blirhthla. Hemfärden påbörjades i god tid, så vi kunde ta det lugnt på vägmara. Efter 11 timmar i bilen kändes hyttkonen underbar.

Väl hemma i Visby tänkte jag tillbaka på vår vecka i Bruksvallarna. Där fanns bara positiva minnen. Det blir att vara på läger, med alla trevliga VOK-ungdomar och dess duktiga skidledare, är ett stort nöje.

# KALLE ANKA CUP

12

Tider och placeringar från Kalle Anka-spe-len i Rättvik har ni fått er till livs via radio och dagstidningar. Det jag tänker be-rätta om är litet runt omkring det hela. Som t ex när vi lämnat alla femtioelva skidpake-ten på flyget och satt oss tillrätta i få-töljerna. Det brummade behagligt och flyg-värdinnorna för som skällade rättor i mitt-gången för att hinna sälja så många Pepsi-Cola med salta nötter som möjligt. Jag höll just på att berätta för Maria och Anna (sup-porters som på egen bekostnad skulle kolla in vad dom hade att vänta om några år) vad man fick om man korsade en åsna med sköld-padd (svar: en norrmän med hjälm). Då knas-trade det i högtalarna och flygkaptanen för-kunnade att vi nu flög på 5600 m höjd , på klingande norska! Stefan Persson satte ge-nast på sig säkerhetsbältet igen.

Nåväl, landningen gick bra och vi kom fram till Rättvik också, trots flitiga pauser av olika anledningar - är det inte inkomsterså är det utgifter! Nästa år skall vi ha dunk-ar med så'n där bantarvälling med oss, en så'n som man känner sig mätt av, ni vet, så man slipper hoppa högt varje gång någon vrå-lar: "Jag dör av hunger!" Den skall helst smaka cocosboll med Panta till. Då langar man bara över dunken.



Jag kan tala om för er att Gotland hemförde två jättefina bucklor till ön, andra plats! Låt vara i lagledartävlingen, säcklöpning i lössnö och pulkarace. Det hade nog kunnat bli en guldplats, om inte jag hade glömt att jag hade pulkan kvar när jag hoppatfär-digt med säcken. Jag tyckte jag gjorde en så fin avslutande dykning över mållinjen för att växla till Rolf, och så säger han: "Du har ännu pulkan kvar!" De andra var ofina nog att springa om i det läget, men vi tog igen i överbacken med några vacklande spring-steg och en störtdykning.

På hemvägen tog Rolf oss till en springkäl-la, som bildade en flera meter hög naturlig isskulptur - mycket vacker!

De medhavda supportrarna skötte sig också mycket bra. Det blev bara något strul på väg hem, när de bara inte fanns längre. Så små-ningom raggades de upp igen, men då fick U-la och Margareta finna sig i att ledakolon-nen ett tag, så att vi kunde hålla koll på "kisspauserna". Det var ett mycket tröttgång som gjorde Romas ishockeylag-sällskap i fly-get hem, men: "Vad skönt att slippa båten!" Rolf och jag tackar för att vi fick vara lagledare på Kalle Anka och hoppas att vi klarade det något så när i alla fall.

MATTE, D V S DALLENS PAPPA

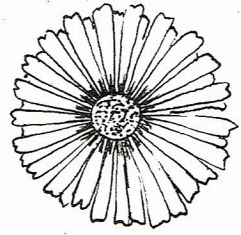


Fackeltåget till Rättviks kyrka gick bra och ingen brände sig. Där var invigningstal och mycket musik. Prästen spelade gitarr iförd sweatshirt och bomullsbyxor - alla sjöng med och stampade i golvet och klappade hän-derna.

Tävlingen gick också bra, särskilt distrikt-stafetten på söndagen. Gotland abonnerar inte längre på sista platsen. I år lämnade vi tre lag bakom oss, så 1985 startar inte Got-lands lag längst ute på kanten. Bra gjort av våra duktiga skidåkare!



# SVETT-



# BLADET

**UTGIVET**

**AV**



**SOMMAR -84**

# WOK



# CUP

# GOTLAND -84.



NÄR ELISER MINDRE OFFICIELLA ORGAR FÖR VISBORGSS ORIENTERINGSKLUBB OCH DESS MEDLEMMAR.  
Utkommer tre gånger om året. Nr 1 i mars, nr 2 i juli, nr 3 i december.

Uppslag: ca 300 exemplar = 1 ex/familj  
**HUVUDREDAKTÖREN:** Björn O. Gummel Fransson, Junde, Västertorpsväg, 621 48 VISBY, Tel 64568.  
**REDAKTÖRER:** kommittédare och alla andra som blir obehagda att skriva eller som på alldeles eget initiativ vill skriva något.

## INNEHÅLL

Sid 2: Unos hörna. Ledars.  
 Sid 3: Ungdoms-VOK.  
 Sid 4: 12-Timmarsjogging. Profilerna.  
 Sid 5: VOK-Cup 1994.  
 Sid 6: Intervju. VOK-Info.  
 Sid 7: 10-Milbudskavlen Rörken 1994.  
 Sid 8: 2-Mila. Skida-Info.  
 Sid 9: Hur anvika skavsst? Dansa med VOK!  
 Sid 10: VOK-Paalligen Lindgren.  
 Sid 12: Idrott tillsammans-läger. VOK-Shopen

## H-REDAKTÖRERNAS ORD

Hej i sommarvärmen! (?)

? står för värmen...Redaktionen brottas med engångsna problem: Hur får vi rum med allt material? Det är så många som bidragit så flitigt att vi faktiskt måste låta två sidor stå över till nästa nummer.

En ledare bör väl inte bara innehålla rosetinget är väl så bra att det inte kan göras bättre? Här är några förslag:

\* Det är trevligt med resultatgivning och redolider och alltså andanack i högtalare så orienterarna och skidåvlingarna, men måste vi stå ut med den skrikande ljudbarrären av Svensktoppsmusik som ligger över våra tävlingscentra? Vad skönt det är att inte låta smatt mellandst och kanske uppleva en och annan fågelallt instillet! Låt musiken vara hemma i vardagsrummet...

\* Ol-sången är verkligen smö! En vär-ens och en höst- i to. När nu väringsong-av naturliga skäl (fåglar bl a) måste vara kort, kunde man kanske förlänga den på hösten instillet. På Gotland har vi sållan smö före december. Och flytta HÖRDEAVLEN till en annan plats. VOK-stugan är den plats som smö garanterat ligger långt kvar på. Inken för skador på inläggande orienterare är alldeles för stort!

Bildningarna från hela

REDAKTIONSPÅTTJEN FRANSOEN

Sommar, sommar, sommar...

Jodå - nu är tävlingarna åter igång efter vårgrupphällat. Gotlandspaketet är i full gång eller nyss avslutad och 5-dagars vinnar. Vi är 45 VOK-are som drar iväg till Blekinge. Det är inte enbart tävlingar som lockar, utan lika mycket livet på central-orten och svavaren på kvällarna. Du som inte varit med förut - prova! Välkommen till Salarina nästa år!

I början av augusti arrangerar VOK Visborgsloppet. Klubben är körd för att arrangera bra tävlingar, tack vare duktiga funktionärer. MEN, vi behöver flera som ställer upp och hjälper till. Som när är det alltid många personer, en liten skara som ibland kallas "den inre cirkeln", som ställer upp och jobbar.

Det är alltid lika jobbigt och svårt att få flera att ställa upp vid 4 ex spårpreparering, skogspantering, tävlingar o s v. Vi är nästan 700 medlemmar, varav 400-500 bör vara i vuxen ålder i klubben, så det borde inte vara något problem. Det borde istället vara en kö av hjälpsamma VOK-are, när vi ber om hjälp.

Om DU bara vinste hur välkommen DU är! Under rubriken "Klubbeddelanden" i tidningarna kallar vi DIG!

Klubben har fostrat många duktiga ungdomar, under årens lopp, vilket tydligen har sveppt ut sig i resultatlistorna. Nu har ytterligare två ungdomar kommit in på idrotts-gymnasiet. Förutom JOAKIM LARSSON, som går på andra året på skidgymnasiet i Forsby, har JONAS LINDGREN kommit in på samma skola och JONAS MATTING har kommit in på OL-gymnasiet i Strängnäs. Duktiga ungdomar som vi önskar all framgång.

Och all främjand önskar jag även klubben o, alla dess övriga medlemmar. Ha en skön sommar!



Uno på knä för sina medlemmar: "Så ill upp, är ni snälla!"

Ungdomskurserna i VOK: orienteringsskola som vanligt lockat en hel del deltagare trots att konkurrensen från övriga Visby-klubbar blir hårdare och hårdare. I år har ledaren CARINA NILSSON kunnat räkna in 57 deltagare, fördelade på 26 st i fortsettningsskuren, 22 nybörjare och 9 knattar.

God hjälp i jobbet har Carina haft av många föräldrar, som satt ut och tagit in skirmarna, MANKAN, som lagt banorna och en hel del av VOK:s ungdomar som varit ledsagare.

## ELINORE

"Och över alltihopa tackar Broder Mankan!"



Bara 5 år var ELINORE BERGVASTH när hon började orientera i knattgruppen. Nu har hon hunnit bli snart 8 år och skall börja i 2:a klass på Tjelvarsskolan till hösten.

Veden ifjol började hon i nybörjargruppen i VOK:s orienteringsskola och har fortsett att vara trogen besökare varje lördag. Hon har hunnit springa lillkorpen, men några andra tävlingar har hon inte vågat sig på ännu. Om sen inte räknar Korpen, där hon sprungit i familjeklassen tillsammans med pappa och systern Cecilia. Dessutom har det blivit en och annan start i Direktarmilen, men det vill hon inte riktigt räkna som riktig orienteringstävling.

## VOK-KNATTAR

Nio knattar är det som gjort sina första orienteringsföretag vid VOK-stugan den här vintern. En del har varit där alla gångerna och någon bara enstaka gånger. Ledare har varit Anne Larsson, som i sin tur tagit hjälp av de föräldrar som kommit med sina barn.



Varje gång har man gått enstadele banor, där barnen fått stämpla vid utsatta skirmer. De föräldrar som gått med, har haft kartor med sig och på så sätt själva fått litet kartkännedom.

På avslutningen träffade SVETTBLADETS utseende två av de allra yngsta deltagarna, nämligen ANNELI, som fyllde tre år i maj och AGNETA, som blev tre år i april. Vinst kan det vara jobbigt för en fröling att gå in i oband terräng, så många gånger har det varit tryggt att ha mamma eller pappa med sig som "bärhjälp" och på-hejare.

## ORIENTERING

Lördagen den 25 augusti är det stor

## FINAL

i ungdomsorientering. Vi har ju i år varit med i seriens div 1 tillsammans med Garda, Bro och Svalde. Matcherna mot Garda och Bro vanns övertygande och vi möter nu i finalen

## SOK SVAIDE

Det är Bro som arrangerar finalen, men vi vet ännu inte var den går. Som du förstår är det jätte viktigt att alla ställer upp. Var och en som tar sig runt sin bana får poäng och du som är osäker får gärna springa i par med någon annan.



I år ska VOK med din hjälp vinna ungdomsorienteringen!

# 12-TIMMARS - JOGGING

I strålände väder och med gott humör på samtliga deltagare, arrangerades 12-timmars jogging den 19 maj vid VOK-stugan. Detta är en motionsseminarium för den breda allmänheten. Vi vill att flera skall upptäcka att motion är skönt och hälsosamt.

Föreläsare är har vi arrangerat 24-timmars jogging under september månad. Under några år har det visat sig att det har blivit svårare att få deltagare till lagen, varför vi i år skulle försöka med 12-timmars på våren.

Vår startskottet gick till årets upplaga, visade det sig att det inte hade blivit fler deltagare. 27 lag med 24 deltagare i varje hade hörsammat kallelsen. På startlinjen kunde noteras lagnamn som **BLOD, SVETT OCH ÅRÅS, HANDBARHETS FÄNOR** samt naturligtvis vårt eget, alltid närvarande lag, **VOK'S GAMMELDANSARE** med Hjordis Hallgren som ledare.

Starten gick kl 0700 och fortsatte sedan hela dagen med en förnyad start varje halvtimme. Deltagarna kunde välja mellan att jogga elljusepåret 2,5 km eller att orientera 2,5 eller 5 km. Under dagen utnyttjades 79 startorienteringsbanorna. Efter varje start lottades ut priser, skänkta av **SPORT-CITY**: Träningsoveraller, viskvor, skor, t-shirts eller presentkort. Samtliga deltagare erhöll även ett diplom, vilket delades ut av **KORFEN**.



"Tack SPORT-CITY för alla priser och fin marknadsföring!" Olof Berglund var nöjd med allting utom deltagarantalet.

Under dagen fanns även möjligheter till andra aktiviteter: **KORFEN** arrangerade en tipspromenad, **GOPLANIS SPORTFISKEKLUBB** visade "GASTING" och man kunde åka till och från Visby med **SPORT-CITY'S** turisttåg. Hella arrangemanget genomfördes med selvanlig elegans och kärlek, tack vare god hjälp från funktionärer för parkering, speaker, servering, start och mål och medhjälpare för annonsering och marknadsföring.

Tack alla för god hjälp!

Efter dagens jogging fortsatte motionen på **PEROM'S** dansgolv, där ca 100 st deltog. Under kvällen lottade **SPORT-CITY** ut fler priser, bl a cykel och träningsoveraller. För några lag blev det nog, trots allt, **24-TIMMARS-MOTION!**

Med glada och roliga minnen lägger vi 1984 År upplaga av **12-TIMMARS-JOGGING** till handlingarna och hoppas på ett återseende med fler deltagare 1985.

**OLOF BERGLUND**  
Tävlingsledare



## PROFILERNA

Redan som liten "påg" i Malmö tyckte jag om att rita och måla. Ritblocket fanns oftast fastspant på cykelns pakethållare och turerna gick mest åt den spännande hamnen med dess båtar från främmande länder.

I skolan vicktes intresset att rita av kamrater och lärare. På Lärarhögskolan blev det ibland ganska stygga porträtt och på den vägen är det fortfarande.

I de följande numren av SVETTBLADET ska jag presentera några av klubbens profiler "på mitt eget sätt". Vill någon klaga på teckningarna går det bra att skriva till redaktionen under rubriken: "Jag är inte nöjd med min profil..."

**HASSE MATTHING**  
LEGS. NIDRISPAR



Allas vår egen speaker aldrig han skidsektionen sviker

# VOK-CUP-84

Tävlingsovetandet i orientering är stort. Tyvärr återfinns samma namn överst i prislistorna jämt och det var det som gav mig idén till cupen.

Många regler reglerar tävlingen. Den första är viktigast: "Cupen är helt ösrlös och den som tar tävlingen på allvar utesluts omgående". Deltagare är VOK-are över 35 år och som deltar i B-klass i allmän tävling. I år prövas tävlingen på herrsidan, men om man önskar en fortsättning, skall absolut även D-sidan vara med.



B-C Larsson leder VOK-Cup-84 efter en jämn värsäsong. Svenle kan sänkas springa också. Han riskerar nu blyvst..."

Poängställningen sker efter känt världscupsystem. 25 poäng till segern, 20 p till tvåan, 3:e plats ger 15 p, 4:e=10 p, 5:e = 9 p, 6:e=8 p. Fr o m 7:e plats får alla 7 poäng.

Flippöing delas också ut, liksom extrapoäng för de som deltar i natttävlingar. Minuspöing kan eventuellt övervägas i vissa lägen!

Yttre kinnstecken på deltagarna i cupen är att de måste bära den för tävlingen specialdesignade nummerlappen "vil synlig på bröstet". Etappsegernar blir nästa gång den vita "Vinnartrejan", och den som för dagen missade ovanligt mycket, får dra på sig den vinröda "SIZET-tröjan".

Cupen kommer att löpa över vår-, sommar- och hösttävlingarna (10 st) och av dessa får man räkna in ett visst antal. Fler deltagare är välkomna och cupen kommer att avslutas med ett höstblot då prisutdelning också kommer att ske.

Något om vårens deltagningar:

- SUDERTRÄFFEN** Utgick som deltagning på en snöstorm och för få deltagare
- NORDERTRÄFFEN** Vanns av Sven Persson som hade fartet upp och inte märkte att han tagit av sig skidorna! 8 min före tvåan...
- VÄRTRÄFFEN** Bengt-Christer hette dagens man, då han segade sig förbi förra veckans segrare (Hallon har redan förelagat att Svenle ska springa med blyvst i fortsättningen!)

**4. ROMA-LUNKEN** Här vann Göthe på en må'n öfrokämt bra tid att han nästan inte fick räkna in den! Han gjorde sitt inträde i tävlingen och trodde att hela H-35B-klassen näte vinnas för att ge maxpoäng i cupen. SÅ ÄR INTE PALLET, GÖTHE! VOK-Cupen är en intern klubbpoängörslac. Upprepas klasssegern kommer du troligen att degraderas till A-klass och du tringas då utgå ur cupen. Varning alltså!



Poängställningen bland de främsta efter tre deltagningar:

- Bengt-Christer 60 p
- Svenle 53 p
- Sture K 32 p
- Göran Li. 28 p
- Göthe o. Hassé 25 p
- Perulf 24 p

**HASSE MATTHING, TÄVLINGSANSVARIG**

# IN TERVJUN

## ERIK FRANSSON

Att han råkar vara som till redaktörerna för SVETTBLADET ska väl inte diskvalificera honom när det gäller en presentation. Han har själv kvalificerat sig för en sådan. Hans namn är **ERIK FRANSSON** och han fyller i höst 14 år.

Det är nog både lätt och inte lätt att vara som till en orienteringsentusiast. Lätt, för man kan alltid räkna med att bli skjutad, hejdat på, hjälpt på alla de sätt. Svårt, för kraven från far i huset kan bli alldeles för höga. När pappas ambitioner i orienteringssammanhang går i kras på grund av skador och annat elände, är det lätt att ambitionerna flyttas över på sonen. Kan inte pappa träna själv, kan han alltid föröka få ut sonen på en träningsgrunda och då blir det alltför lätt tjat.

Erik började i orienteringsskola väldigt tidigt och det dröjde inte länge innan första tävlingstillfället var ett faktum. Han debuterade som 8-åring i lillockor och sedan tävlade han i parklass tillsammans med Uffe Thälén med värländse främgångar. När kompisarna inte ville vara med längre, började han springa individuellt. Så småningom började också främgångarna komma, men riktigt bra gick det vill inte förnärr Erik kom upp i H3-14-klassen och han "blev av med" Jonny Bergman. Fortfarande som 12-åring vann han Vårträffen med 6 minuter före tväns och sedan gick det av bara farten hela sommaren och hösten med en hel del segrar, bl a i Sommarbudkävlen.



Det roligaste i höstas var att få komma med på ungdomens RIMOLA och att få representera Gotland i USM i Skövde. 1984 har hittills inte bjudit på så mycket orientering. Han var med Gotlandslaget i matchen mot Stockholm och kom trea efter en stockholmare och

6 VOK-arna gick det också i Brökåvålen, i VOK-arna vann och i Romslunken, där han hade det ovanliga nöjet att få besegra värsste konkurrenten och gode vinnem Jonny.

Eriks största mål i år är att få tävla i USM en gång till och att få lyckas i en individuell IM-tävling. Men han vet att konkurrensen i klassen är stenhård. Tyvärr (?) är inte Erik särskilt träningsvillig (tycker alltså pappa!). Han tränar gärna, när det gäller att leta efter skärmar, men att embart springa lockar honom inte. Han gillar heller inte terränglöpning och liknade - det är alldeles för hetigt, tycker han.

Erik är snarare en riktig skogsmänniska. All fritid tillbringar han strövande i skogen, tittande på fåglar och följande allt som händer och sker under alla årets tider. Inte undra på att han får bra kondition och styrka även utan långa träningspass!

Det skall bli spännande att följa Eriks vidare öden och äventyr i orienteringssammanhang. Kanne blir det så småningom orienteringsgymnasium? Den ambitionen finns i alla fall groende. I alla fall är det länge sedan vi försädrar fick gå oroliga omkring och andra över vart han tagit vägen. Och länge sedan vi så till varandra: "Det skulle vara roligt att få länga Erik, helt onyttigt, en gång och se vad han hittar på och hur han blir sig åt i skogen". Då kunde en huggarna på en stubbe stanna upp framfarten på tävlingen i åttekilliga minuter. Numera tar han det lugnt bara på träningar - när det gäller tävling, och särskilt då budkävle, har tävlingsmänniskan i honom för länge sedan tagit över.

Vi ger dig allt stöd, Erik! Resten får du klara själv...

## VOK-INFO

Torbjörn Spång, som basat för skogsplanteringen under våren, meddelar att man blivit förordad sitt uppdrag på ganska kort tid. Sammanlagt deltog 26 personer i jobbet och dessa såg till att kassören fick ett rejält tillskott i kassan.

För alla er som tycker det är besvärligt så hitta på 5 km- och 7,5 km-påren! Ha tålsmod! I höst kommer en ny spårmarkering att ske. Då är spåren färdigställda och, hoppas vi, skall tilltala både löpare och skidåkare.

Planeringen för en ny förrädsbyggnad har börjat. De olika sektionerna skall nu se över sitt behov av utrymme, för att vi ska få en så funktionell byggnad som möjligt.

Ombyggnaden är i stort sett färdig. Återstår iordningställande av maskinrum och anskaffande av en ny pump.

# 10-MILA BUDKÄVLEN RORKEN 1984



"Kapten Larsson hälsar er välkomna ombord och önskar er en trevlig flygning till Arlanda".

Jag var med klubben på väg till 10-MILA och den här gången hade man satset på att flyga upp - toppen!

När vi landat lastade vi in i två bilar som satte av mot Uppsala. En bit utanför staden himlade vi ved. Detta visade sig vara onödigt eftersom det rådde eldningsförbud på omgivningen. I Uppsala skulle vi plocka upp Camilla Nilsson som tillhörde damlaget. Det visade sig vara rätt så svårt eftersom våra bilförare inte var så hemma i sta'n.

Det var en enorm bilkö i till FC och tältplatsen som låg strax väster om Uppsala. Väl framme slog vi upp våra militärtätt bredvid "svartkändan" Sveide. Men, oj vad hungrig jag var! Mot det vilförädda marketerioret!

Damstarten gick och när den sista tjejen svinkats var det avslappning och psykisk uppladdning som gällde. Tyvärr råkade jag få se dagens karta och då började jag känna sig nervös inför mitt första 10-milapdrag. MÅ - springa MÅ! på den kartan! Omjället! Så tänkte jag, när jag inte såg en stig så långt ögat nådde!

Två av de som fick springa, Göran Larsson och Tommie Olsson, diskuterar kartan med Gutes Staffan Appelgren.

"Att vara lagledare är jobbigare än att springa själv", säger Göthe Dahlberg. "I alla fall om man tar ströcka tio".

7 Så började väntan på **GÖRAN LARSSON**, som var vår startman. Under tiden såg vi Annicheng i mål som första dam i 2-milaklassen. Herrlagen började nu strömma in i massor och det tycktes aldrig ta slut. Så kom då stiltigen Göran. Han kom kläppande på vingliga ben på upploppet efter att ha köllapast ut på benan. Hur han tog sig i mål väste han knäpatt själv, men nu togs han omhand av oss väntande klubbkompisar.

VOK låg långt efter när **TOMMY OLSSON** gick ut på andra ströcken. Han var efteråt nöjd med sitt lopp och hade bara tappat normalt till tiden. På tredje hade vi **OLA MATTHING**, som gick ut i dagsljus (men med pannlampan på huvudet).



Jag var nu redan ombytt och började efter en stund med uppsvrimningen. Det blev en långsamt och det blev mörkare och mörkare. Brorsan borde ha varit här nu! "Jonas - om fem minuter går respittiden ut" (= tiden. Laget maximalt får vara efter ledande lag), lagledaren **GÖTHE DAHLBERG**. "Ryok kartan, så får du i alla fall springa!" ropade Tommy. Men eftersom jag iverade, så skulle **STAFFAN APPELGRÉN** göra det istället. Tyvärr stod det en stadig tant i vägen och så togs VOK av benan och tävlingen var slut för vår del!

Ola kom 5 minuter senare. Han var mycket besviken och trött och tyckte att bannan varit alltför svår. Efter att ha duschat gick vi omkring och kände på stämningen, som man bara kan uppleva och inte beskriva. Efter en stund gick jag och lade mig. Man kände inte riktigt för att följa tävlingen så noggrant när vi inte fick fullfölja.

På morgonen var det dags för packning och avfärd mot Arlanda Airport. Trots att jag inte fick springa i år, så hoppas jag att få vara med nästa år istället. För VOK satsar vi då också? Det hoppas i alla fall jag och ger dig 10-milapennan!

JONAS MATTHING



Vid festdnen var det dags för herrstarten. Då kände jag den omtalade 10-milastämningen komma snyggsd. När sedan startkottet gått brakade ovisandent ut. Spinningen släppte och jag stod och skrek liksom alla andra. Bredvid oss befann sig en del finlandssare som släppte loss med trummar, tutor och hejrop. Festligt värre!

# 2-MILA SKID-INFO

## VOK FÖR BRA?

Att VOK är öns bästa ungdomsklubb på skidor vet vi, men håller vi på att bli för bra? Många av tävlingarna i vinter har ju närmast varit klubbmästerskap. De andra skidklubbarna satsar inte lika målinvetat som vi på rekrytering och rationell träning.

Bro OK ligger ned sin skidverksamhet. Dalhems IF har ingen ungdomsverksamhet. Hopsett står till Svalde och Gule st de skall få igång sina ungdomsar vintertid. Utan konkurrens är det inte lika roligt att tävla.

Målsättningen för våra bästa ungdomsskidlåre, som håller god nationell klass, är inte längre att bli distriktsmästare på Gotland, utan att komma bland de främsta på Gotlandsmästerskapen, USM och JSM.

Trä stycken från Gotland på skidgymnasiet på fastlandet är något helt enastående om man betänker de träningsmöjligheter de haft.

## SKIDA I SOMMAR!

För att hålla vår goda standard på skidesidan kör ungdomarna över 12 år ett träningspass rullskidor i veckan under sommaren. Varje måndag kl 1800 tränar vi och håller på vid olika platser. Se schema uppsatt vid VOK-stugan.

Du som inte har möjlighet att delta:  
- Kom ihåg att träna armarna. Det underlättar när du skall börja med skidåkning i höst.

- När du är ute och springer - ta med dig stavarna ibland - träna skidgång.

Andra tips:

- Ro båten itället för att använda snurran på fisketurerna.

- Cykla hellre än att åka mopéd, motorcykel eller bil.

I oktober börjar skidträningen på allvar igen. Rörber dig väl tills detta! Hälningar från skidledarna genom

SVEN PERSSON

Unikt uppdrag, säger Julie men passadigt! Nu vet VOK-ledningen vad du kan... Nyseppdrag lurar bak nästa krök...



5.53.10



"Jag är så lycklig sååå - jag tror att jag tar banan ett varv till..."

2-Mila började på fredagskvällen redan med tillspackning och slutlig lagbestämning hemma hos Rolf Melnros. Så här blev laget: **LENA NYSTRÖM, MADELAINE ALTMANNS, GURLI BORNELL, CAMILLA NILSSON** och **AIMA ÖSTERDAHL**.

Lördag morgon samling på Visby Flygplats för rena Visby-Årlanda. Lättet krisant. Rikast tre flickor på plats. Det borde varit fyra! "Lena kommit", påstod Aina och hon gjorde det i sista minuten. Camilla skulle vi möta i Uppsala.

Val på Arlanda intogs hyrbilarna och vi var på väg till svärlingsplatsen. Camilla hästades och vi passerade TC som var Uppsala motorstadion. Trafiken var tät och köbildning uppstod. Vägvingning in på en slingrande väg och trafikstopp. Ny kris på gång! Lagupställning skulle lämnas senast kl 1100. Rolf offrade sig och med ett par km till fots är honom var vi räddade.

Tilluppsättning, ådålsjekt, ombyte och plösslut på det dage att starta. Lagledaren hade vissa svårigheter att hitta startplatser, men den rutinerade tjejer i laget ordnade det sig.

Starten går och med Lena i sista startledet. Vi ser henne avancera genom fältet redan på väg ut. Efter 66 min växlar hon till Madelaine som nr 300. 61 min senare ny växling. Nu till Gurli som går ut som nr 214 efter ett bra lopp av Madelaine. Ytterligare 69 min går. Nu växling till Camilla, sedan Gurli något besviken gått in på 279:e plats. Camilla, utränad och smabnikkallad i laget, kommer in som 292:a efter 69 min och växlar till Aina, som är "så lycklig såååå" så att springa sista och långa ströcken, 0,5 km. Hon kommer i mål som 268:e lag på sluttiden:

5.53.10

Segraren hade 4.17.07 och 503 lag deltog!

Att trevligt och föredömligt unikt uppdrag är slutfört. Återstår endast skidåttande av herrarnas kamp mot tiden...

LAGLEDAREN "JULIE"

# HUR UNDVIKA SKAVSÅR?

Det är svårt att ge annat än mycket allmänna råd. Man får helt enkelt pröva sig fram. Vet man med sig att man har ömtåliga fötter bör man titta särskilt på de två sista punkterna.

● **STANNA:** Man ska stanna omedelbart om det börjar att kännas irriterande och direkt rita till strumpor och skor. Hjälp inte det bör man använda häfta eller platta.

● **VÄLFRÄMAD:** Den som är van att gå, springa eller åka skidor långa ströcker vänjer också huden vid sådana påfrestningar. Man vet då vad man tål.

● **SKOR:** Det råder visserligen delade meningar i amerikanska undersökningar om det är bättre att ha väl ingångna skor än nya, men man bör nog definitivt satsa på skor som man är van vid.

● **STRUMPOR:** Hela, rena strumpor och inga veck är gamla beprövade råd. Pröva dig fram till den kombination av strumpor som fungerar bäst.

● **HVLINGAR:** Det brukar ofta påpekas att man ska tvätta fötterna noga för att undvika skavsår. Att hålla efter förhården är alltid bra (för att t ex slippa liktörnar). Ett annat traditionellt råd är att använda en hudkräm eller liknande på kvällen efter förtvättningen. Inga undersökningar har gjorts av hygienens effekt på skavsår.

● **FOFFOR:** Det råder delade meningar om effekten, men traditionellt brukar det rekommenderas. Vårfrö inte pröva?

● **HÄFTA:** Har använts framgångsrikt för att halvväla blållarna. Ett relativt enkelt och billigt skydd. Kostar under 1 kr per par håll.

● **HUSKYDDSPALTTAR:** Tycks vara ännu effektivare än häftan. Även bra vid behandling av skavsår. Dyrare, ca 10 kr per par håll.

Det här är ett sätt att skydda blållarna med en hudkyddspalatta. Om fötternas utsätts för nötning under längre tid kan det vara bra att fästa plattan med häfta (t ex Lenko-plast) som bilden visar. Har man redan fått en blåsa sticker man förebyggande ett tunt lager av ett tyg på plattan. (Ur Tidskriften "Apoteket")



# DANSA MED VOK!

Motionen och hålla igång sin kropp kan man göra på många olika sätt. Många VOK-are vill gärna springa svävningar i orientering, men kräva löpning, utan att ha skivisar att leta efter, är inte så särskilt populärt bland flertalet. Se bara på träningsarna på värkten!

**VOK:s GAMMALDANSSEKTION** förenar träning av både kropp och själ med det roliga i att gå och hålla i och av varandra. ledare och stor eldsjäl är **HJÖRDIS HALLGREN**, som ser till att verksamheten inte avsmattas, utan snarare vidgas.

Under de senaste åren har man hållit till i Solbergeskolans gymnastiksal varje söndagskväll mellan kl 1800 och 2000. Då brukar det komma ett 30-tal dansugna motionärer, som rent formellt är uppdelade i nybörjare och motionsdansare (nera avancerade).

Det hela går dock inte särskilt formellt till utan de som varit med länge får efter hand lära upp de nya i danskonstens alla turer. Någon åldersgräns finns inte - här kan man faktiskt vara från 5 år och uppåt. (Månen här väl för närvarande vara illstid i gånget).

Den 16 september kör man igång höstens motionsdansande och håller på framåt i maj. Du får hålla utkik efter klubbnotis, så du inte missar starten!

Gammaldans-VOK har dock mer än dans på sitt program. Varje år har man haft lag med både i 24-timmars på skidor och 12-timmars i OL. Den 23 maj hade sektionen en cykelutflykt i vilken 20-talet deltog. Då cyklade man till Allekviavägen med cykelborg bakpå, och minnsnaden hade inte någon också gjort en tipsoppsenad genom det fagra länet. Cykelutflykten var så lyckad, så man tänker göra en ny tur i augusti.

Slutligen måste också berättas att sektionen deltar i **Pöllingboschövåsen**, som går av stapeln på Adelsgården den 30 juni. Vid tidigare tillfällen har ett 20-tal klubbmedlemmar varit på plats, en del kladda i VOK-dräkten och en del i Pöllingboscho tröjor.

Tycker du det här låter spännande och roligt? Kom då med höstens gammaldans. Du är verkligen välkommen, säger Hjärdis Hallgren slutligen.

## NY ADRESS?

Göm inte medlems ditt till medlemsregistret, tel 120 41. Eller använd postens portofria blanketter. När din efterfrågning på posten har gått ut efter 6 månader, så går breven i retur och vi får då inte med vår information, SVETTHÅDET m.m. [unc]

# VOK-FAMILJEN LINDGREN

10



"All-round-idrottsfamiljen" Lindgrens: Anders, Jonas, Polke och Anne-May. Tyvärr var inte Håkan hemma denna gång.

Så är det dags för SVETTBLADETS "Hemma-hos-reporter" att slå till igen - denna gång hos **FAMILJEN LINDGREN** på Österby utanför Visby. Hela familjen består av **POLKE**, **ANNE-MAY**, **HÅKAN**, **ANDERS** och **JONAS**, men tyvärr nog är bara Anne-May och Anders hemma när vi kommer.

**Håkan**, 24 år, har sedan flera år tillbaka egen bostad och det här med VOK är ett kapitel som ligger långt bakåt i tiden och på väg att försvinna ur medvetandet. Polke och Jonas, 16 år, är naturligtvis utte och träningsorienterade och dyker inte upp förvånat sent på kvällen.

**Anders**, som nu är 20 år, har stannat hemma på pappas entreprenas begäran, för att fotograferas och intervjuas. Annars är det nog mest kompisar och bilar som drar nu för tiden... Men under senaste årets skymtar det fram en och annamånen långtan efter att komma ut i idrottlivet igen. Han är inte precis lättintervjuad, den gode Anders, och låtsas att han glömt bort hur duktig han var för bara några år sedan.

Då vann han det mesta han ställde upp i och föruspadades en lysande framtid som skidåkare och orienterare. Tyvärr var det väl så, att det var litet tunt i hans åldersgrupp i VOK och det gjorde att det inte kändes så inspirerande att fortsätta tävlandet. När sedan de bästa kompisarna och konkurrenserna lade av efter handen, så gjorde Anders det också.

Trots sin ungdom har han en hel del resultat att se tillbaka på. Bl a har han vunnit en etapp i 5-Dagars och har varit med i Gotlandslaget i Åstikälliga Ungdoms-SM, Kalle-Anka-open, TV-skidan och allt vad de heter. Årns finns det hopp om att Anders skall göra come-back. Då och då dyker han upp i något av VOK:s budskavlelag och han är faktiskt ansedd till årets 5-Dagars!

**Mamma Anne-May** sitter och försöker vänja sig vid tanken på att nästan tomt hus till hösten. Jonas föreslår ju till Torbjørn och skidgummaniet och Anders skall på gymnasieskolans fjärde år på tekniska linjen i Stockholm. Därefter fortsätter han till Kiruna, där blir skidjägare i det militära. Då, om någonsin, kommer han väl igång med träningen igen.

För Anne-May blir det till att lägga ned ännu mera tid på den redan nu veckora triddergan. Kanske får stickningen litet mera tid också, när inte jobbet på St Olof ligger hinder i vägen. Hur det blir med Polke då, får väl tiden utvisa. Han är ju nu Jonas bästa träningskompis och i höst får vi se, om det är Jonas som har dragit iväg pappa på träningsarna eller tvärtom.

Har då aldrig Anne-May funderat på att själv dra på sig träningsoverallen och bli aktiv? Jodå - ett par gånger har hon åkt Gotland Tvåre, men annars har hon mest varit "Lindgrens supporter club" alltså. Hon har åkt med på alla tävlingar, hållit reda på starttider, följt oroliga ungar till startlinjen, hejat och tröstat vid målet och sett till att markserviceen fungerar. De sista åren har hon nog känt sig litet överflödig - alla klarar sig själva - men visst har det varit roligt att följa framför allt pojkarrens framgångar i skid-och orienteringsparerna. Och i sommar blir det av till 5-Dagarsigen - för vilken gång i ordningen är svårt att hålla reda på.

Så kommer då pappa Polke och Jonas hem efter en hård dust i skogen. För en gångs skull är Jonas ordentligt trött och det är inte att undra på. Frots sina 16 år, springer han de långa benorna på träningsorienteringarna och ikväll var det 11 jobbiga kilometer. Redan vid 4:e kontrollen var Jonas ifallt Polke, som startat 5 minuter före, och sedan höll de ihop.

**Polke** pratar helst om sömerna, men nog fick vi fram en del data om honom också. Han bjorde idrottsnatt i sitt 46-åriga liv. Inte förrän 1967 började han och en arbetskomrat på St Olof att träna skidor. En vädningsslag gjorde att han och denne kompis Tompan redan på våren 1968 startade sitt första Vannslapp. Det gick så bra, så Polke fick "blodbad tand". Sedan dess har han gjort 12 vannslapp och det lär nog bli fler. Bästa placering är en 818:e plats och bästa tiden ca 5 tim 26 minuter. Inte illa av en som började skida när han var cirka 30 år!

Efter barnarkivvitrarna kom Polke också igång med orienteringen. Vännerligen utårings-orienteringsklubbarerna i paritet till ISFörbundet, men det går bättre och bättre. I år vann han t o m en tävling i H45-klassen. Det har också gått bra i skidor i vinter och själve Harald Söderqvist, som ju är värste konkurrenten, fick stryka på foten på årets DM. Träningsarna med Jonas ger resultat - för båda!

Polke är en typisk motionsfantast, som håller igång jämt. Och bredden är det verkligen inget fel på Polke är en av Gotlands bäst innehavare av **SVENSKA KLASSIKERN** och det är han, med rätta, stolt över. För att få den utmärkelsen måste man i följd klara av **JÄSTERNINDRAN** på cykel, **VÄSTERÖSLITTEN** (5000 m i strömt vatten), **LÄDINGLOPPET** och **VASA LOPPET**. "Väret var nog svingningen - man är ju inte precis något vattendjur", säger Polke.



Så återstår bara familjens hittills mest framgångsrika idrottare att presentera - **JONAS!** Om honom har tidningarna skrivit spaltkilometer och under skidstämorna har en bild av honom varit stående följetong. Det som givit mest genljus har förstås varit 1972 års segern i Gotlandsdistriktskapen och 46-års fjärdetä Ungdoms-SM. Som en följd av dessa framgångar blev han Sverdeligt utmärkelse och beröm - för att inte säga beundran. Även ett och annat stipendium har det blivit.

Det är väl många som glömt bilderna av Jonas i andra friidrottsstämningar, så vi får påminna läsarna om att Jonas som 13-åring i Kalle Anka rikstävlingar i stavhopf tog hela 3,0 meter - samma resultat som segern var tvärtom att denna var ett år äldre än Jonas.

Deesförrman, 1977, utmärktes han av Östes friidrottsförbund till "nära nog" värdestördestämning för 9-åringar. Frots att han bara var 1.45 i strumföret lyckades Jonas nämligen krängla sig över 2.20 i stavhopf!!

Vi skall heller inte glömma bort fotbollen, där han representerat Gotland i sin årsklass, cyklingen och numera, när det blir någon liten stund över på sommaren, vindsurfing. Där han med sin starka och smidiga kropp lyckas riktigt bra.



Jonas har dock inte bara skidframgångar att se tillbaka på. Han är en snycket duktig orienterare och genom sin löpstyria har det gått särskilt bra på budkavlar. Han är dessutom hittills oöversagd i år när det gäller terränglöpp, där han givit VOK:s nystartade friidrottsektion en kallstart.

Nu ligger alltså skidgummaniet i Torbjørn fram för honom och med professionella träningsmetoder kan han faktiskt gå hur långt som helst. Hur långt, det vågar inte Jonas tänka på själv en gång. Han har fått ett relativt träningsprogram för ett helt år från tränarna i Torshy och det försöker han nu följa till punkt och prika. Det innefattar bl a löpning, rullskidåkning och styrketräning. Sammantaget skall han med detta behöva träna 360 timmar! Uppå detta kommer sedan alla väntningar!

Jonas ser verkligen fram emot att få komma till Värmland. Han kommer där att på ena linjen och skildanden från ett väldigt gymnasium är bl a att han på tillvalskursen, 3 per vecka, får träna under utbildningsledning i Torshy bor eleverna på skatret och får ordna mat och sådant själva under helgerna. En ovann, men nyttigt erfarenhet!

Med detta läsare SVETTBLADETS utskick den trevliga familjen **LINDGREN**. De har utövalsen en hel del att bestyra. Orienterings- och skid- och -skor skall tvättas och fixas ledning. För i morgon är det väl dags för ett nya träningspass...

# IDROTT TILLSAMMANS-LÄGER<sup>12</sup>

## ÄR DET NÅGOT FÖR OSS?

Nej, tänkte vi när vi fick inbjudan om Fårö lägret. Med småbarn och upptagna och ointresserade män, så kan man väl inte åka på träningsläger! Men efter diverse övertalningar kom vi i alla fall iväg.

Allt fungerade över våra förväntningar. Barnen trivdes i varandras sällskap och vi trivdes. Markttjänsten stod våra män för, så vi kunde bara ägna oss åt träning (om vi ville).

Orientering, som vi tycker är en underbar sport, gillas nog inte av Fårö-borna. Banor bör man nog inte lägga i fårens hage, för då flyttar ägarna snitzlarna. Pöljden blir att en massa VOK-are irrar omkring. Mot slutet av banan bildades en mindre grupp som verkade helt vilslna. Mitt i skogen tog snitzeln slut - vad hade hänt med banläggaren? Som tur var, kom en "räddande ängel" med vakna ögon som fick se snitzeln. Skallgång behöves inte den här gången...



Efter dom "dryga" träningspassen satte vi oss vid dukat bord och åt en god middag. Sedan hade vi det mysigt i de varma sommarkvällarna. En kväll öppnades Fårös nyaste diskotek på övervåningen till en av stugorna. För Lindas del var det premiär. Som tur var, stängdes det redan kl 2100.

En dag skulle träningen bestå av en långpromenad längs Norsta Aura. Vi med småbarn, beslöt oss för en kortare variant. Vi körde med bilar genom skogen så långt det gick. Sen tog vi oss fram till fots med barnvagnar, ryggsäckar och diverse andra nödvändiga attiraljer. Vi trodde vi gick efter kartan men upptäckte snart att ingenting var rätt. Havets brus stämde inte i förhållande till solen. Efter diverse diskussioner beslöt vi att rätta oss efter solen och hamnade efter många om och men på den underbara stranden. Vi hade en oförglömlig somardag i slöhetens tecken. Vi var på träningsläger, eller hur?

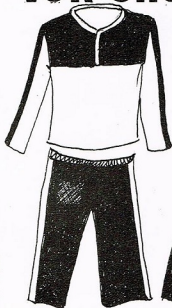
Sista dagen var det dags för stafett. Deltagandet var obligatoriskt. Mången satte ihop 4-mannalag, som var något så när jämna. Första sträckans löpare bestod mest av yngre stjärnor med undantag av en kommande (?) stjärna med måne. Bland andrasträckans löpare gav sig bl a en tungviktare iväg. Han hade vissa problem att ta sig fram i sanddynerna, men med den styrka som han hargick det bra. Alla kom så småningom i mål o tyckte att stafetten var en bra avslutning på lägret.

Vår uppfattning om att åka på läger ändrades under de härliga dagarna. Även om man inte är så intresserad av orientering är det skönt att komma bort och stressa av lite, så vi bestämde oss för att göra om det.

GURLI, LENA, AINA

## VOK-SHOPEN

Senaste nytt:  
Domus skall försöka sig på orange - svart!



Lagappar finns hos Anne!



Benskydd SVAR-VIT Dragkedja nedtill Resår uppe.

Orienteringsdressar finns nu i lager. De är orange-svarta som på figuren. Benskydd för alla, från mindre tävlingsbarn till fullvuxna karlar är nu hemkomna.

Storlekar: OL-dress från 150 cl till stl 7 Benskydd från 3 till 6

Jag har haft öppet en gång efter midsommar och kommer även att ha det någon gång i augusti. Annars finns jag på tel 18719. Det är bara roligt om ni hör av er!

Beställningar som gäller WCT-overall och klubbväskor vill jag i fortsättningen ha in senast 31 oktober och 31 mars varje år.

Många sköna sommarhälsningar från

ANNE i VOK-SHOPEN

# SVETT-



# BLADET

**UTGIVET**

**AV**



**JULEN 1984**



Här kommer det en VOK-are! Lille Andreas Lundqvist får symbolisera den fina ungdomsverksamhet som VOK har och har haft de senaste åren. 1984 lades ytterligare två triumfer till de tidigare: Seger i ungdomsserien för tredje gången i rad och en inteckning i Orienteringsförbundets SILVA-pris.

MHR KILJER MINNRE OFFICIELLT ORGAN FÖR VISBORGS ORIENTERINGSKLUBB OCH DESS MEDLEMMAR.  
\*\*\*\*\*  
Utkommer tre gånger om året, Nr 1 i mars, nr 2 i juli, nr 3 i december.  
\*\*\*\*\*

Upplags: ca 300 exemplar = 1 ex/familj

**HUVUDKONTOR:** Björn o. Gunnel Fransson, Lunds, Västerhögje, 621 48 VISBY, tel 64568.  
**REDAKTÖR:** Kommitteledare och alla andra som blir ombedda att skriva eller som på alldeles eget initiativ vill skriva något.

## INNEHÅLL

- Sid 2: Unos hörna. VOK-Shopen.  
Sid 3: Ol-sektionen informerar.  
Sid 4: Läggvård är livst...  
Sid 5: VOK-Oup-84. Bobbans Minne. Snökomrn.  
Sid 6: Sista kontrollen - alltid bemannad.  
Sid 7: Ol i radio. Ann-Marie. Snökomrn.  
Sid 8: Idrotts- eller studiestämning.  
Sid 9: GM-Aventyr. Jonas Minne.  
Sid 10: VOK-familjen Spång på spång.  
Sid 12: Orienteraren Ferdinand.

## H-REDAKTÖREARNAS ORD

VOK-vänner!  
Ja, inte blev det mycket plats kvar till redaktörernas ord! Orsaken är glädjande: Det har kommit in så mycket bidrag! Vi har faktiskt fått läsa en del så över till nästa nummer, och berömmas utkomna omkring "HÖRDAVLE-SÖNDAGEN".

Dämed lämnar vi över SVETTBLADET till benäget studium! Bidrag och kommentarer är mycket välkomna!

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR önskar FRANSSONS.

## SKID-OL PÅ ÖN?

Skidorientering på Gotland? Just det. Den 3 mars planeras detta unika evenemang att gå av stapeln. Tag tillfället i akt. Många är tävlingsledare och vill gärna ha många deltagare och även funktionärer.

## ÅRSAVGIFT, '84 ALLTÅ!

Hör Du till dom som inte betalat medlemsavgiften för 1 År? En liten "påminnelse" därnån bifogas SVETTBLADET. Sedan har Du bara att gå till posten, som ombesörjer den saken snabbt och elegant.

Om du av någon anledning inte längre vill vara medlem i klubben - skriv en rad eller ring mig, tel 120 41.

Hälsningar UNO, medlemsregistertföreståndare.

## UNOS HÖRNA

Lucia...

Ett år har förflyttat och återigen blir man påmind om hur fort tiden går...

Orienteringssäsongen är över - tack OL-sektionen för ert fina arbete.

Skidsäsongen står för dörren - träningsarna och för beredelserna är på topp. Snö eller inte, väntar i den ständiga frågan om orsaken till. Tack, Skidsektionen, för den utroliga optimisma som genömyrar ert arbete, och lycka till!

Du, ärade medlem, ställer väl upp och hjälper till med att vara värd i stugan någon gång - eller med eventuell ansökning eller skogspiantering i vår? Vi kallar dig med en "klubbis" i tidsningarna. Välkommen!

Förhoppningar inför 1985? Att vinterns skidprogram skall kunna genomföras utan småproblem, att vi får en bra OL-sommar, att vi får samma fina medlemsökning, att budgeten skall hålla (en ordnad ekonomi är en ytterligt viktig faktor för verksamheten), att våra ungdomar på skid-resp. OL-gymnasierna skall lyckas och utvecklas m.m. o s v.

1985 är även en milstolpe i klubbens historia. Då fyller nämligen VOK 40 År. En jubileumsavsked är att vänta i nästa nummer av SVETTBLADET.

Till sist: Tack för i år - jag tillämnar er alla en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!

med.  
**VOK-SHOPEN**

1 AUG - R - H - D

ANNIE LARSSON  
VLDVÄRG 10  
621 43 VISBY  
tel. 18719

Jag har påfyllda lager med SUPPRUNDERSTÄLL, VOK-TRIKOR, REFLEKTBAND och VÄRMSKÄRTPÅR!  
100% 100% 100%

Jag vill gärna ha förelag på nya artiklar! VOK-viskorna jag fick hem i september gick åt som smår i solken. Beställ nu till vären om ni behöver. Sista beställningsdag är den 28 FEBRUARI 1985. OBS! Jag har tagit en om månad tidigare för att hinna få allt till samman.

Öppethållande i VOK-Shopen: Sista efter i tidsningarnas KLUBBNOTISER!

## OL-SEKTIONEN

### OM POÄNGORIENTERING

Här kommer nu den efterlängta resultatlistan från VOK:s POÄNGORIENTERING 1984 - endast i SVETTBLADET!

Hela 74 st deltog i någon av tävlingarna - ett enastående resultat! Endast en har prickat in max.poäng, 600 p. Längst ned i listan finner vi ordf. Uno, men honom förläuter vi gärna - en skada satte stopp för hans poängjakt. Han och alla andra kommer nog igen när det börjar somras 1985!

1. Jonny Bergman, 600 p
2. Maria Persson, 597 p
3. Maria Larsson, 587 p
4. Erik Fransson, 583 p
5. Sture Larsson, 580 p
6. Nicklas Alveus, 576 p
7. Tobias Spång, 574 p
8. Anna Dahlström, 567 p
9. Magnus Dahlström, 556 p
10. Stefan Persson, 546 p

### OM KLUBBMÄSTARE

DAG - KM

- H11-12 Nicklas Alveus  
H13-14 Jonny Bergman  
H15-16 Jonas Matthing  
H21 Fredrik Fallenius  
H35 Kemic Olsson  
H40 Rolf Malenac  
H45 Hille Hallgren  
H50 Sven Larsson  
H55 Sture Larsson  
H65 Folke Magnusson  
D10 Maria Magnusson  
D11-12 Lisa Larsson  
D13-14 Pernilla Hansson  
D21 Lottie Spång  
D35 Anne-M Landqvist  
D40 Berith Pettersson

NATT - KM

- H13-14 Erik Fransson  
H15-16 Lemnert Hörnell  
H21 Håkan Pettersson  
H35 Bert Landqvist  
H40 Björn Fransson  
H45 Gorje Olsson  
D35 Evy Hörnell

### OM BÄSTA UNGDOMAR

- D10 Maria Persson  
D11-12 Lisa Larsson  
D13-14 Charlotta Håkansson  
H40 Joakim Lehto  
H11-12 Andreas Karlsson  
H13-14 Jonny Bergman  
H15-16 Jonas Matthing

## INFORMERAR... 3

### OM DIVERSE KUL

Till årets bästa flicka i VOK, korades LISA LARSSON. På pojksidan fick JONAS MATTHING motvarande utmärkelse. Båda har tidigare presenterats i SVETTBLADET. Gratiss till er båda!

UNDOSSERIE vanns i år för tredje året i följd av VOK, som i finalen vann en klar seger över SVAIDE. Orienteringssektionen är stolt och glad över alla er som hjälpt till med denna triumf!

SILVA-PRIS, som Orienteringsförbundet delar ut till den klubb på ungdomssidan, som vunnit mest på DAG-DM, har i år tilldelats VOK. Vi vann förr ROMA och SVAIDE.

### OM SMÅLANDSKAVLEN

Årets sista större tävling för orienterarna är traditionellt SMÅLANDSKAVLEN. I år var det den 32:a i ordningen och den gick av stapeln i Hultsfred. Hassé flög över med Jonas M, Tobias, Anders och Jörgen.

Starten gick vid 18-tiden vid Hagadals fantastiska fina friluftsläggning. Startplatsen var förlagd till något för orienterarna ovanligt: Den gick nämligen rätt inne på en fullt upplyst utomhusrinn med fullt med publik och påhånande kompisar runt om på läktarna.

Tutor, skrämlor och sirener vägnades när Jonas gick ut som vår förste man. Han gjorde ett bra lopp och kom in på 26 plats bland 200 startande lag. Tobias gav sig iväg vid 21:30-tiden, ivrigt påhånad av alla gotländingar. Tobbe gick säkert och bra. Han hamnade på 98:e plats och det gav VOK-arms en totalplats på 61 inför söndagen, vilket vi var nöjda med.

Så var det dags att natfika innan vi gick hem och la oss ihop med Svaide på en närbelägen skola.

På morgonkulan startade Anders med den tid som VOK låg efter det ledande laget. Han var inte helt nöjd med sitt lopp, då han växlade som 77:a och sänkade iväg Jörgen ut på sista sträckan. Jögge gick säkert sina 6 km och förde fram VOK till slutplaceringen 94!

Vi hade siktat en plats på hälften och den målsättningen höll också!

Efter att ha kört Jonas till läget i Hissjö återvände vi med bil till Kalmar och tog ett alldeles tomt plan till Visby. Att se Ölandsbron och P18-spåret lysa från luften var en fin avslutning, tyckte i alla fall Tobias, som nu hade gjort sin premiär-resa ned luftfarkost med den åren.

HASSE M





# LÄGERLIV ÄR LIVAT...

## I HESTRA

Vi var ett 40-tal ungdomar, varav cirka 15 VOK-are, som åkte på breddläger i HESTRA utanför Borås. Vi åkte buss från Oskarshamn, och kom inte fram till Hestra förrän sent på eftermiddagen. Hestras tungan var en stor stuga och med ganska kuperad terräng runt omkring. Vi sov på hårt underlag i mataalen. I den fanns också en TV, så vi kunde se på OS på fritiden.

När vi kom till stugan och hade packat ur, gjorde Ulla Dahlström med Gardnarkollega mat till oss. Under tiden gjorde vi oss i ordning för att åka till Liseberg. För det var så, att Hestra skall anordna 5-Dagars 1996, så dom skulle ha mårkärgårträff i stugan på kvällen.



Hög är det livat med Lägerliv, tycker artikelförfattaren Erik, här tillsammans med Anders Wickström och Jonny Bergman.

Andra dagen sprang vi vanlig OL för att få se lite på den terrängen. På e n sprang vi i grupper, där alla skulle följa med på kortet. På ett ställe sprang vi över ett jordsteg, så två stycken av oss blev stuckna, men det var inte så farligt.

Tredje dagen hade Pelle Spjut gjort en linjeorientering, som var rätt så svår, och på eftermiddagen hade vi en badkvä. Målet låg vid en sjö, så man kunde hoppa i och bada, när man kom i mål.

Anita Wickman hade gjort en svår bana den fjärde dagen, så man fick gå sakta in till kontrollerna. Sista kontrollen var svårast för där fick många springa och leta. På e n delade vi upp och två och två. Så fick man en karta, som det var utritat två vägval på. Var och en fick springa var sitt vägval och sedan se vilket som gick fortast.

På kvällen hade vi en sprinterbadkvä. Den hade vi mest för skoj. Den gick till så, att man fick se en karta och försöka komma ihåg var kontrollen man skulle till låg. När man kom fram till kontrollen, fanns det en annan karta uppställt och där fick man se hur man kom vidare. När man kom till mål, vixlade man till nästa i sitt lag.

Sista dagen hade vi en stjärnorientering. Den går till så, att man har många kartor på ett ställe och på varje karta finns en kontroll utritad. Så startar man från en karta och springer till den utritade kontrollen, samlar, och springer tillbaka till kartornas igen. Ser på nästa karta, springer, o sv.

På eftermiddagen åkte vi buss till Borås och badade på en stor bassängenläggning. Där fanns många bassänger och en vattenrutschbana. På kvällen hade vi avslutning vid en liten sjö. Vi grillade korv och badade och förberedde oss inför Götalandsmästarkampen.

**ERIK FRANSSON**

## I HOMA

Nu ska vi berätta lite om VOK-lägret i Gustestugan i Homa. När vi kom fick vi fixa platserna och vi skulle sova på. Och sedan var det dags för lägrets första pass.

När vi sedan skulle duscha, så fanns det inget vatten. Så vi fick sitta och vänta en timme. När vi tilligen fick vatten, så stod vi så länge under duschen att vi, dvs Olov, Karl-Fredrik och Andreas kom 5 minuter för sent till maten...

Efter maten lekte vi "Vinken". Sedan gjorde vi lite för oss själva innan vi gick och la oss.



Andreas K och Tobias S har gjort ett fynd i soptunnan. Foto: Olov F.

Dag 2 inleddes med frukost och sedan hade vi ett träningspass. Vi åt lunch och hade ett pass till. På kvällen hade vi kvällsmat innan det var dags att sova.

3:e dagen hade vi den vanliga badkvälen och efter prisutdelningen åkte vi hem - ganska trötta och nöjda.

Ledare för lägret var Lottie Spång och hon hade som medhjälpare Anders Wickström, Tobias Spång, Jonny Bergman och Magnus Dahlström.

**OLOV OCH KARL-FREDRIK**

# VOK-CUP-84

# ROBBANS MINNE

Världen första VOK-CUP fick så småningom sin segrare. Det blev **BERT-CHRISTER LARSSON**, som 2 0 redan efter varomgången ledde tävlingen, som slut drog det Längsta stråket. Segerns ett dock långt inne och det var först efter ett hämpalp i tävlingens sista prov, 2-milen, som segren kunde koras.



Varför så bister, BC? Du har ju vunnit!

Efter strykningar av mindre bra tävlingar, utmanade av natt- och flittpoäng, kunde alltså segern BC koras vid Gustestugan i Läckeryham. Vid en mindre kontramåttid utbetades priser och gliringar. 14 deltagare genomförde cupen, vilken kommer att fortsättas med en ny omgång nästa år. Reglerna kommer att modifieras en smula efter diskussion bland de deltagarna. Cup-generalen Hase fick inte avgå som ledare utan fick BC som adjutant och biträde istället.

### Slutställning:

1. B-C Larsson	135 p
2. Sven Persson	124 p
3. Göthe Dahlberg	124 p
4. Sture Karlsson	109 p
5. Göran Lindström	107 p
6. Per-Ulf Dahlström	98 p
7. Hase-Matthias	95 p
8. Erland de Flon	82 p

Flest segrar: BC Larsson, Göthe, Sven (3st)

Årets Jämnaste: Bengt och Mats  
 Årets sjukaste: Hase  
 Årets måstags: Sven  
 Årets mest salmade: Thage, Rolf K  
 Årets bon: Göran Bergfaust  
 Årets längsta tid: Mats  
 Årets snabbaste: Göthe (7,50/cm)  
 Årets skärva: Stures vita  
 Årets mest argade: Erland och Göran B  
 Årets flitigaste: Sture, BC, Göran L (10 st)  
 Årets brytare: Göthe

**LÄSARE**

Du får förlåta oss, **ROBBAN**, men ett sådant här tillfälle kan vi på SVETSPREDADETS redaktion inte låta oss gå ur händerna...

När jag mötte **ROBBAN** vid bilarnas strax innan starten för **ROBBANS MINNE**, kom jag ihåg en bild som jag tog av honom, när han trött och "färdig" sist av alla kom i mål för ett par år sedan. Jag sa, att det var en så bra bild, så jag skulle vilja använda den vid något tillfälle.



Så kommer han då i mål, **ROBBAN**, i Årets upplaga av **ROBBANS MINNE** - trött och färdig... och sist! Ja, nog kommer du att minnas denna tävlingar, **ROBBAN**. Men du kommer väl igen nästa år på **ROBBANS MINNE**?

# SNÖKORN \*\* SKIDSKOLA \*

I **VOKS SKIDSKOLA** har dagens framgångsrika skidåldnings lärstug grunderna i längdskidåkning. Gör som de - börja i **SKIDSKOLAN!**

Vinters upplaga startar

**LÖRDAGEN DEN 12 JANUARI KL 09.00**

Du kommer att lära dig grunderna i längdskidåkning, valning m m. Lämplig Alder: 6-12 år.

## KURS \*

Götalands Skidförbunds kurs för blivande instruktörer i längdskidåkning planeras till 11-12 januari 1995. Fyra vinkarna kurs kommer inte genomföra p g a snöbrist. Anmäl ditt intresse till **SVEN PERSSON**, tel 196 34.

Vi behöver många utbildade instruktörer för att nolla och vidvarusvecka våra duktiga skidåldnings...

# SISTA KONTROLLEN - ALLTID BEMANNAD!

Känner du också mannen som alltid står där vid sista kontrollen på sin kamera och med sin sökande blick? För mig har han nästan blivit som en gammal god vän som jag säger "Hej!" till och som jag känner mig välkommen av, när jag trött och våt lätligen hittar sista kontrollen. Aldrig böjer han kameran för mig, sen det gör inget - trots mina varma kändisar för honom, vet jag ändå att det inte är mig han väntar på. Nej, precis som ornitologen har han siktat inställt på rariteterna - eliten!

Kanske är han vår mesta orienteringsprofil, nedd ur orienterarnas ögon - denne **RUNE JAKOBSSON**, redaktionschef på G2. Redan på 50-talet fanns han på plats som reporter i orienteringspåret. Efter ett uppehåll under 60-talet, då han hade tjänat på Fastlandet, kom han åter 1971 och har sedan dess svarat för åstucilliga orienteringsreportage. Det är inte utan att jag är lite nyfiken på den här figuren - vad han tänker om orienteringsporten och om vad som gör att han helg efter helg står och väntar. När jag den här kalla, våta söndagen i oktober vänder tillbaka till sista kontrollen, står han och pratar med två äldre orienterare. Jag förstår senare att det är en av orsakerna till hans intresse - ungdomen det vännar sedan länge tillbaka.

"Orienterarna se'n förr finns ju kvar, trots att åren gått och de blivit äldre", säger Rune. "Jag känner många här och det är skönt att från ett innejobb under veckorna få lov att komma ut i friska luften. Dessutom tycker jag att jag som redaktionschef behöver göra minst ett reportage i veckan ut på fältet för att kunna hålla mig vaken för mina reporterts vardag".

De här tankarna försöker han också sprida till sina elever på journalisthögskolan i Kalsar, där han undervisar.

Rune har själv bara orienterat underalltjänstgöringen för "en kända manna år 67" och ett annat så mycket trevare som att springa sig själv - möjligen då direktanmälan. Men då skulle han förstås inte kunna göra reportage och fotograferas, som nog ändå intresserar honom mest. Han gör cirka 70 "knäpp" med kameran varje orientering. Dessa resultat sedan i ungefär 10 bilder att välja mellan. På en vanlig tävling vet han ju inte vem som kan tänka platas i tidningen, även om Ronny och Eva är ganska säkra kort.

Det är synd att inte de yngre nummerlappar - då skulle det nog bli fler bilder av dem, säger Rune. Det är omdömligt för oss reportrar att veta namnen på dem vi fotograferar, om det inte är kända ansikten. Ö-

ver huvud taget är det ganska udda att vara OL-reporter och det är också svårt att få ut andra till den här idrottsgrenen. Kanske beror det på att det för den oövriga inte är så rafflande som inom t ex fotboll eller ishockey. "Jag blir inte heller så matad som annars, utan får ta för mig bäst jag kan".

Ungefär en sida varje månad har Rune till sitt förfrågande att skriva om helgens orienteringar. Med så lite plats handlar det mest om H21 och D21, för det är dem läsarna helst vill veta något om, säger Rune. "När det är tråkigt i längden, när samma vinner - till slut vet jag det mesta!"



Annorlunda reportagejobb var det på 50-talet, när 2M förändras till Fastlandet p g a att det inte fanns så få korter på ön. Rune minns de gånger då OL-gänget hyrde gamla Gotland och Åkte över för att tävla. Då var det dans och allmän trivsel ombord och journalisten var tvungen att under bemänsnandet i natten ringa in sitt reportage från båten eftersom han inte hann iland före tryckningen av tidningen.

Numera är det folkfest under femdagars och då har Rune Jakobsson trivts. I tre år har han följt gotländingarnas öden i den här tävlingen och det vill han gärna fortsätta med. Det finns ingen annan sport som är så familjär, säger han, och bara det gör att det är roligt att vara reporter.

Men nog skulle det vara min dröm, om någon gotländing någon gång slog till i ett större OL-sammanhang, säger Rune... och vem vet? ... Passa upp nästa gång, Rune. Han eller hon kanske finns där redan - upptäckt!

GUNNAR P

# OL I RADIO

# ANN-MARIE - GÖR DET I FARTEN!

Den här hösten har orienteringsporten fått sin egen radioreporter! Efter det att Ann-Marie Lundquist sprungit sin egen OL-bana, tar hon fram papper, penna och bandspelerarevskan med den välkända Radio Gotland-dekalan på. Sen travar hon runt och gör intervjuer för Radio Gotlands kvällsämning.

"Det känns lite ovan så här i början", säger Ann-Marie, "men egentligen är det väldigt enkelt. Det gäller för mig att ställa frågor som får folk att prata - sen rullar det bara på! Kanske går det lättare för att jag är en i gänget - det känns tryggare för den som blir intervjuad. Om jag vill ta bort någonting från bandet, gör ljudteknikern det före sändningen och så skriver jag ned det som reportern ska säga före varje intervju".



"Vad Vann vi! Nu skojar ni!"



I tidningarna kan man varje månad läsa om eliten i H21 och D21, så den är Ann-Marie inte så intresserad av. De får nog med publicitet ändå. "De enda förhållingsorder jag har fått är att företa hand intervjuva ungdomar. För mig har det inneburit att jag får hålla ögon och öron öppna även för de andra klasserna - inte bara där jag springer själv!"

Ännu är det här så nytt för Ann-Marie, men kanske blir det ett längre reportage om orientering fram i höst, där både äldre och yngre kan få komma till tals.

Vi hoppas det blir fin propaganda och önskar Ann-Marie lycka till!

# SKIDLICENS \*

Skidlicens måste du ha för att få delta i sanktionerade skidtävlingar från det du fyller 15 år. Dessutom innehåller skidlicensen en försäkring. **GUN OLOFSSON** sköter om detta. Ring tel 162 60 och be om licens!

Så skulle man kunna uttrycka det efter hennes suveräna seger i **BUDKVALV-200**.

Aldrig har någon hittat kompassen och hoppat ur byxorna så fort som hon, när det stod klart för henne att Eva väntade i växlingsfällan för att dunka iväg henne på tredje sträckan.

Som ett skott kom hon iväg och i mål som förvånad segrare.

När hon sen höll på att missa pristävlingen en p g a ett toalettbesök kan man säga att det är tur att hon håller farten. Bliar är hon kanske en MISS!?

# STUDIECIRKEL

VI I ORIENTERINGSSKILLJÄHNER heter en studiecirkel som Mankan drar igång under vintern-våren. Du som vill vara med ska anmäla dig nästan nyårsafton kl 2400 till Mankan, tel. 13409.

Cirkeln startar sedan:

FÖRSADAGEN DEN 10 JANUARI KL 19 I VOK-SUGÅN

# SNÖKORN \*\*

# SKIDMOTION \*

En snörik vinter inbjuder till skidåkning. Det kan vara lättare att ge sig ut och träna om man har ett mål i sikte. T ex deltagande i något 24-timmarsläng eller VOK-spelen (kanske 3-miljon?).

Vid flera av de "vanliga" skidtävlingarna, finns det motionsklasser, t ex Sport-City -Loppet, där Sports-City lottar ut några fina priser bland motionsåkarna.

# IDROTTS-ELLER STUDIESATSNING

# GM-ÄVENTYR

# JONAS MINNS

8

?



FEL DRÄKT  
MEN RÄTT  
KLÄVER I  
V O K I !  
Jonas M,  
som valde  
både id-  
rott och  
studier.

## OL-GYMNASIET PÅ GOTLAND

Ol-gymnasiet på Gotland tillhör med säkerhet de mindre i landet - det består egentligen bara av en lärare och två elever! Men kvaliteten är det inget fel på! Läraren är nämligen allas vår **MANKAN** och den dagen jag intervjuar honom har hans två elever just slagit igenom på allvar: **ULF HENRIKSSON** vann sin klass på 3-milen med 5 minuter före Ol-gymnasiets i Strängnäs **JONAS MATTHIAS**, och **MARIE-LINE ALMGREN** kom 2:a i D2! (1) efter en fastlande-flocka! Tala om storslag...

Mankan får betalt för 7 (sju!) timmars jobb av Gotlands kommun och skall på den tiden förbereda och genomföra 2 pass träning för Ol-gymnasisterna Ulf och Marie-Laine. Det är naturligtvis alldeles för lite, men Mankan passar på att träna själv också samtidigt, så han beklagar sig inte. Eleverna har ledigt 5 timmar i veckan för träning. Hitill har det mest sysslats med Ol-teknik, men i vinter blir träningen mer inriktad på styrke- och motionspass samt teori.

Tyvärr är det väl risk att klassen inte blir större nästa år, säger Mankan. Det är dåligt med intresset i den åldersgruppen för Ol-studier. Men hör gärna av er till Mankan med frågor angående Ol-gymnasiet på Gotland.



"Det viktigaste är inte att vinna, utan att stämpa val". (Ol-varianter på OS-valspråk)

Gotlands Orienteringsförbund tog sig i år friheten att plocka med tre VOK-länar i D35 till Gotlandsmästerskapen: Anne, Ing-Marie och Margareta.

Vi Åkte tillsammans med övriga gottalänningar buss från Oskarshamn till Sättila SV om Götteborg. Där inkvarterades vi i en skola. På eftermiddagen tog vi en rekognoscerings-promenad för att kolla ekvidistansen och ravnerna. Därefter ett dopp i Sättilasjön.

Oppsaber brant

På lördagsmorgonen för vi till tävlingsestrun, en kohage, för övrigt det enda gula på den kartan! Resten var rena Sjöborgsmåket med gröna ofrankomliga inslag.

**ANNE** hade dragit spiken i sin första fastlandstävling någonsin och upptäckte, något chockad, att hon först av alla skulle över en mossen (öppen sankmark). Hon med sankmarkskräslan! tog två kontroller av bara farten, för att nå fast landsväg och tryggt få promenera mot mål.

Oppsaber sankmark

Av tre "små" VOK-flickor återstod nu bara två **ING-MARIE** och **MARGARETA**. Fast beslutna att ta sig runt, gav de sig iväg. Efter en trevande och försiktig början, de ville ju inte bomma i början på den 5800 m långa banan, nådde de mitten av banan där vätskan fanns. Sämtliga tre saftbord besöktes.

Mellan 6:an och 7:an upptäckte de sig plötsligt omgivna av kullrökta trä'n. Upp och ner över jättestammar klättrade de, 2:er de måste ju hålla riktningen till bästa kontroll - en grupp! 150 m tog väl 20 min minst och mycken energi. Väl i mål upplättes de om att det finnes ett karttecken för **STORFÄLLA SKOG**.

Oppsaber västergötland

Efter 7:an hade banläggaren lagt in ett snöprov för Margareta och banläggare för Ing-Marie. Det var vad vi kallar en kamal - de skulle ta sig över. Margareta simmade på sina armbågar för att hålla kursen och kompass torra. Ing-Marie hittade stoken, men först efter att ha klättrat i berg.

Förutom att kn-tiden inte var den snabbaste och terrängen inte den lättaste, så låg kontrollerna inte där de skulle. Vid en titt på resultatavslut konsterades att, efter oss gottländskan, fanns fastländska namn! Vi Åkte i alla fall därifrån med många nya erfarenheter och var glada över att vi fått chansen att springa en mästerskapstävling.

ANNE - ING-MARIE - MARGARETA

Här följer några minnevärda upplevelser i från sommaren 1984, när jag försökte mig på kartritning.

Det var andra gången jag var ute i Ihrevik. Jag hade ritat i cirka 10 minuter, när det började duggregna. En tall fick duga som skydd till en början, men Han däruppe verkade inte gilla mig denna dag. Det började ösregna något helt otroligt och jag var på en kort stund helt genomblöt. Ett snabbt beslut krävdes!

Jag stack iväg med ritmaterialet i ena handen och med den andra handen försökte jag hålla cykeln på stigen. Det gick nedför i svinlande fart i Irevikens branter. Jag kom från till en väg som leder till Irevikens camping och började cykla mot stora vägen. Då fick jag syn på en grotta, den fick duga som regnskydd eftersom jag frös och var helt blöt.

I grottan satt jag med bara fötter och blöta kläder medan det snällade och ösregnade utanför. I den blev jag sittande två timmar! När regnet slutligen upphörde började jag traasa de 2 mil hemåt.



Välkommen till Stenkyrka, d v s halvvägs, låg det snö på marken! Jag trodde det var en nardrön, men icke! Jag var helt slut och droppen som fick bägen att rinna över, var att det började regna igen. De sista 5 km var en ren plåga.

När jag kom hem var jag slut, trött, steltrusen, blöt, hungrig och desuotan hade jag bara ritat en centimeter på en höjdkurva.

En annan dag fick jag gullekap av en hund i tre timmar. Vi följdes åt även andra dagar. (Jag ritade i närheten av sommarstugorna). Jag måtte också några joggare och en del var riktigt pratensna. Vissa dagar var det otroligt varmt och mygen ställde till massor av besvär. Det dröjer nog innan jag ritat igen...

JONAS MATTHIAS

Den frågan ställer sig nog många när de blir så där 15-16 år, så även jag. Jag tror nämligen att jag valt ett av de allra bästa alternativen: Midre studie- och idrottsatsning. Jag går med andra ord på Ol-gymnasiet.

Gymnasiet ligger i Strängnäs och är ett helt vanligt gymnasium. Jag går på 3-årig ekonomisk linje i en klass med 30 elever. Den stora skillnaden i min studiegång är att jag slipper 6 timmar/vecka. Jag slutar ca 1200 löndagar och torsdagar och då Åker vi Ol-elever ut med buss och tränar OL-TEKNIK.

Ol-tekniken är ett av de viktigaste momenten inom orienteringen och jag har redan lärt mig mycket nytt i olika terrängtyper. Nu under tävlingssezonerna så har vi tränat löpning, styrke-rörlighetsträning på måndagar och onsdagar. Fredagarna har varit vardagar (ibland hem) och så har det som vanligt varit tävlingar lördagar och söndagar.

Bor gör vi Ol-elever på ett internat, där vi får frukost och middag. Lunch Åter vi på skolan. Jag har ett eget rum med säng, skrivbord, tvättställ, hyllor, garderob, nattduksbord och ett fönster mot gården. På väggarna har jag Gotlandskartor för att kunna mig till hemmastaad. Dusch, toa, bastu, kök och tvätttrum finns en välsing ner.

Dagsprogrammet ser i stort sett ut så här: 0715 frukost, 0800 Skola, 1300 eller 1530 träning, 1715 middag. Därefter blir det läxläsning och klädttvätt m.

Det kan tyckas vara ett rätt så inrutat och "spökakt" program, men jag tycker inte att det är stressigt och man hinner mer än väl med skolan. På kvällarna snackar jag med de andra Ol-eleverna, vi tar en kopp thé och trivs med varandra.

Jag lyssnar på musik, men tjejer har jag tyvärr inte humnit med som mycket hitintills. På lördag är det Smålandskavlen och niesta vecka börjar uppbyggnadsträningen inför nästa säsong.

Vet nu inte vad jag ska skriva mer, men är det nu någon som funderar över något, på går det bra att skriva och fråga.

Till sist: IDROTTS-ÄR SKOT - MEN SKOLAN GÅR FÖRE!

Hälsningar till alla medlemmar från en VOK-are på Ol-gymnasiet:

JONAS MATTHIAS

Höllt var buss-mikrofonen och tänker meddela kulna medpassagerare någonting en tidig och regnigt lördagsmorgon på väg till Österåkers. Han himer bara krasa sig innan en skånsk, matthingsk röst upphäver: "Jag skulle vilja höra "Gyllne Morgon" - Trodde det var Hesse Tellemar, så Hassa efteråt..."

# VOK-FAMILJEN 10 SPÅNG PÅ SPRÅNG!



-Åldrig skulle jag kunna ligga av med orientering! Det säger TOBIAS SPÅNG, som i den VOK-familj vi valt att presentera den här gången. Övriga i familjen är pappa TORBJÖRN, mamma BIRGIT och "storeyster" LOTTIE.

Att Tobias inte kan tänkas sig att vara utan orientering, beror mycket på de kompisar som han har bland ungdomarna i VOK. "Vi smekar och skojar med varandra under träningen och kring tävlingarna" - och så berättar han om en gång när han lurade en kompis att denne hade en fluga bakom örat - fast det hela tiden var Tobias som källade honom med ett rått: Eland kompisarna är det Tobias som är känd som "inte så pratig", men "som säger saker som är det roligt sitt".

Hans sätt att tala om sina övriga intressen ger exempel på det: "Jag spelar en oaständ gitarr med fyra strängar - gärna kompad av något pop-band (för att det inte ska höras något pop-band) och sånt där jag sitt rum - det har jag hållit på med sedan 3-ågarat! Att man aldrig blir färdig kanske beror på att han också samlar frisärmer, delar ut reklampost och tränar med skidåkning tre gånger i veckan. Lägg därtill att han går i skolan större delen av dagen, så är det lätt att förstå, att tiden inte alltid ricker till.

En annan uppgift som Tobias också tagit på sig, men som han inte lyckas så bra med, är att få pappa Torbjörn att träna. Trots ålder och visdom är det svårt för honom att komma ut småt i när det är tävling. För Torbjörn blir söndagsorienteringen en själens injektionspruta efter en krävande arbetsvecka med elevsociala uppgifter på AMU i Visby.

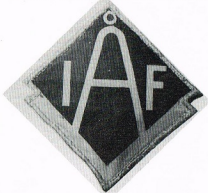
För Torbjörn nitter intresset för orientering kvar sedan långt tillbaka. Torbjörn är uppvuxen med Åkers 19, som var en framstående idrottsklubb med många aktiviteter för brukade barn och ungdomar. Bl a fanns orientering på programmet och Åkers IP var bland de första med egen kursvärtare. Åkers bruk ligger utanför Strängnäs och det är alltså Torbjörns hemostadier som Jonas Matthing just nu bekantar sig med varje dag.

## PÅ SPRÅNG!

Till Gotland kom Torbjörn för att göra sin alltidstjänst och här tog VOK-arna naturligtvis snabbt hand om honom. På P18 fanns entusiasterna Mankan och Bengt Söderlund. Den senare tog med sig Torbjörn och en lumpkompis ut i skogen för att se på gotländskaspecialiteter.

"Det var ingen långsam guidetour", minns Torbjörn. De fick ligga i orientering för att hans med Bengt mellan sojden, västar och kalkugnar.

Under den här tiden träffades Torbjörn och Birgit och han blev kvar på ön. Orienteringen låg nere en tid, men frid blev det aldrig riktigt, eftersom Bertil HERNELL då och då knackade på och sa: "Ska du inte börja orientera?" och så blev det - inte bara för honom, utan även för resten av familjerna.



Birgit och Torbjörn minns 5-dagarna 1971 när tillståden bestod av kolstubb och vatten och Tobias just lärt sig gå! Liten och svartidrigerade han bilarna utanför tältet precis som han sett poliserna göra framför köerna till livsingscentrum. Lottie fanns också med den gången fast det skulle dröja ännu många år innan hon kom att tycka om orientering.

En tid var hon med som 10-11-åring, men hon tröttnade. Numera ser vi henne i D17-20, där det tyvyr är ganska tunnsmått, och som ledare på läger och för fortsättningsgruppen i orienteringsskolan vid VOK-stugan. Hon är en

orienterlig tjej som man kan lita på, men med byggsamma tankar och såg själv. Hon är inte så bra på att springa, tycker hon. Fast hon tränar i alla fall med sin pappa. Vad hon ska bli när hon gått ut 4-årig teknisk linje på gymnasieskolan vill hon inte säga - ifall det inte skulle bli så!

Mellan läxorna, som är många, spelar hon gärna tvärligt och kanske får vi höra henne spela på Årets Julefest. Ett av hennes roligaste minnen har hon från Ungdomens Mässa 1982. VOK hade sitt tält i en grop och Svaide sitt ovanför. På natten regnade det så vattnet rann från Svaide till VOK och till slut flöt VOK-arna på sina gummi-madrasser. En av dem fick alla sina kläder vatta, så han måste låna ihop torra kläder till Stockholmsturen dagen därpå. Det han fann var ett superunderställ och ett par Kinaskor, vilka fick duga. Roligt, men något ooriginellt även för att vara i Stockholm!



"Glösa om det kändes skönt att vinnas IM-Budkvarn 1 år?" - HSR ser vi sagvarna: Tobias, Magnus D och Magnus L.

Ungdomens 10-Måla är en tävling som betyder mycket för både Lottie och Tobias och Tobias hoppas få komma med på nästa års tävling igen. Att det inte blev någon resa i år, var en besvikelse. Det är roligt att springa på fastlandet, tycker båda och önskar mera av den varan.

Mamma Birgit har inte visat sig så mycket ute bland kontrollerna på orienteringar, utan mera på åskådarpåplat. Hon är en av dem som hejar på upploppet, så att du orkar sista biten in i målet. Det är en mer betydelsefull uppgift än vad man vill se den första tanken föreställa sig. Birgit är nästan alltid med, om det inte är för regnet, och hon berättar att hon tidigare sprungit det, men att hon haft besvär med ett ben.

Sin notation får hon skicket i alla fall, eftersom hon ar-

"Kommer dom inte snart? Det börjar bli kallt!"

betar med barn i lekparken på Gråbo. Just nu har det varit extra jobbigt med flytning och tråkiga diskussioner med kommunen så hon är ganska trött. Fast Ulla D:s notationjympa går hon förstås på.

I den här aktiva familjen finns det också plåta för arbete inom VOK. Torbjörn har varit stugfogde sedan 1975 till för något år sedan och under den tiden placerat och förberett en del av VOK-stugans tillbyggnad. Numera är han vice ordförande, men finns ännu med i stugkommittén, så han fortsätter i jobbet där.



Halva styrelsen i planeringstagen i Torbjörn, v.ordf. Nisse, sekretesschef Uno, ordförande

Och så går det runt i den Spångska familjen med arbete, träning, lek, skola, tävling, spelning, tävling... Ja, vilken aktiv VOK-familj känner inte igen det skorrhjulet?

## OJ OJ OJ OJ

Kolla in namnen på VOK:s ungdomar som studerar/studerat på idrotthögskolorna. Verkar vara lite mystiskt, eller hur?

- VO HAN HALLGREN (-80, OL i Olofström)
- VO AKIN LARSSON (-82, Skidor i Torshy)
- VO HAS LÄNGREN (-84, Skidor i Torshy)
- VO HAS MATTHING (-84, OL i Strängnäs)

Kanske skulle rubriken ändras till:

## JO JO JO JO

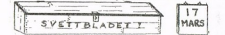
Fanns det fler ungdomar i klubben som sutar på fastlandsstudier? Då gäller det tydligen att ha rätt försmått! Eller vad säger du?

VO NYH ???

HÄSSER

## SOM MANKAN!

"När jag blir stor ska jag bli (som) MANKAN!" sa lille Helge en dag vid kükökbordet. Under just vad han menar med det...



En gång för länge sedan i de soliga Follingboskogarna fanns det en liten junior som var orienterare och hette FERDINAND.

Alla de andra orienterarna som fanns där sprang alltid omkring i skogen och tränade teknik och löpning. De tog ut kompassriktning och läste kartan, men det gjorde inte FERDINAND. Han hade sitt eget lilla favoritställe ute på ängen i en skogsdunge.

Där gick han lugnt och stilla för sig själv hela dagarna mellan sina träd och njöt av naturen. Hans pappa, som var oldboys, var ibland orolig för honom. Han var rädd att FERDINAND skulle känna sig ensam där han gick alldeles för sig själv.

- Hör du, FERDINAND, varför springer inte du omkring med de andra orienterarna och tar kontrollen du med?

Men FERDINAND skakade bara på huvudet. - Jag trivs bättre här där jag kan ta det lugnt och ha det skönt och njuta av naturen.

Och han var så fin och en så förstående far fast han var oldboys, så han lät honom gå där och vara lycklig. Allteftersom årengick så blev FERDINAND större och större och större, och en dag var han så jättstor att han var senior.

Alla de andra orienterarna ville helst bli uttagna till de stora SM-tävlingarna på fastlandet, men inte FERDINAND. Han tyckte fortfarande bäst om att gå omkring bland träden och njuta av naturen. En dag kom fem män i färgglada träningsoveraller för att välja ut den snabbaste, skickligaste och tuffaste orienteraren som skulle få springa SM-et på fastlandet.

Alla de andra orienterarna sprang testbanan och tog kontroll efter kontroll. De spikade, missade och gav järnet så att männen skulle tro att de var snabbast, skickligast och tuffast och att välja någon av dem. Men inte FERDINAND. Han visste att de inte skulle välja honom. Han brydde sig inte om det heller - istället gick han testbanan lugnt och stilla, utan att se efter var han satte foten. Han satte den RAKT PÅ EN STÄMPEL!

FERDINAND gav upp ett illvrål och började vilt rusa fram genom skogen som om han hade blivit tokig. Han tog varenda kontroll, sänkor och stenar, mossor och punkthöjder. Han var snabbast på långsträckorna och kortsträckorna, han gav järnet och spikade, men missade INTE.

De fem herrarna såg honom i målspurten, och alla skrek de av glädje: - Bravo! -Excelente! - Magnifico! - Splendido! - Honom ska vi ha, yippee!!

Och på den stora tävlingsdagen kom de körande med FERDINAND i en Folkabuss. Vilken dag! Flaggorna vajade i vinden, orkestrarna spelade och Ingvar Rittsél höll tal. De orangesvarta VOK-arna tågade fram emot TC. Först till TC kom supportergänget... sedan kom lagledarna... och sedan orienteringsledaren - den stoltaste av dem alla!

Och sedan kom orienteraren... och ni vet ju vem - eller hur? Ja, just det! FERDINAND!!! Arrangörerna jublade! Han kallades FERDINAND den oslagbare! Alla konkurrenterna blev rädda för honom och lagledarna blev rädda och speakern blev jätterädd!

När FERDINAND startat och såg den vackra skogen sprang han rakt in i den, och alla skrek för de trodde att det skulle bli ett våldsamt lopp. Men när FERDINAND nått den första kontrollen satte han sig lugnt ner och njöt av naturen. Alla väntade spänt vid mål, men ingen FERDINAND kom. Arrangörerna blev arga och lageledarna, men orienteringsledaren, han blev argast av dem alla.



- Come on, ge järnet! Vad är det med dig? Sättigång! Kom igen! Kom igen då!

Orienteringsledaren gjorde de fula grimasor: -Blåh! Blobb-blobb-blobb! Men FERDINAND kom inte - han satt där och njöt av naturen.

Orienteringsledaren - ja, han blev jättearg. Han tog sin kompass och bröt den i småbitar, han slet sönder sin träningsoverall. Han stamade på väskan, bankade på resultatlistan och rev sönder sitt FM.

Men FERDINAND bara satt där och njöt av naturen. Orienteringsledaren bad och tiggde.

- Snälla du, spring, stämpla! Gör någonting Orientera!

Speakern var så ilsken att han grät förrätt han inte fick visa hur duktig han var med sin mikrofon och sina radiotider.

De blev helt enkelt tvungna att diskvalificera FERDINAND. Och så vitt jag vet så går han fortfarande omkring i sin skogsdunge och njuter av den sköna naturen. Och han är så LYCKLIG SÅ! (Ur IFK Lidingsö "Eftersnacket")