

SVETT-



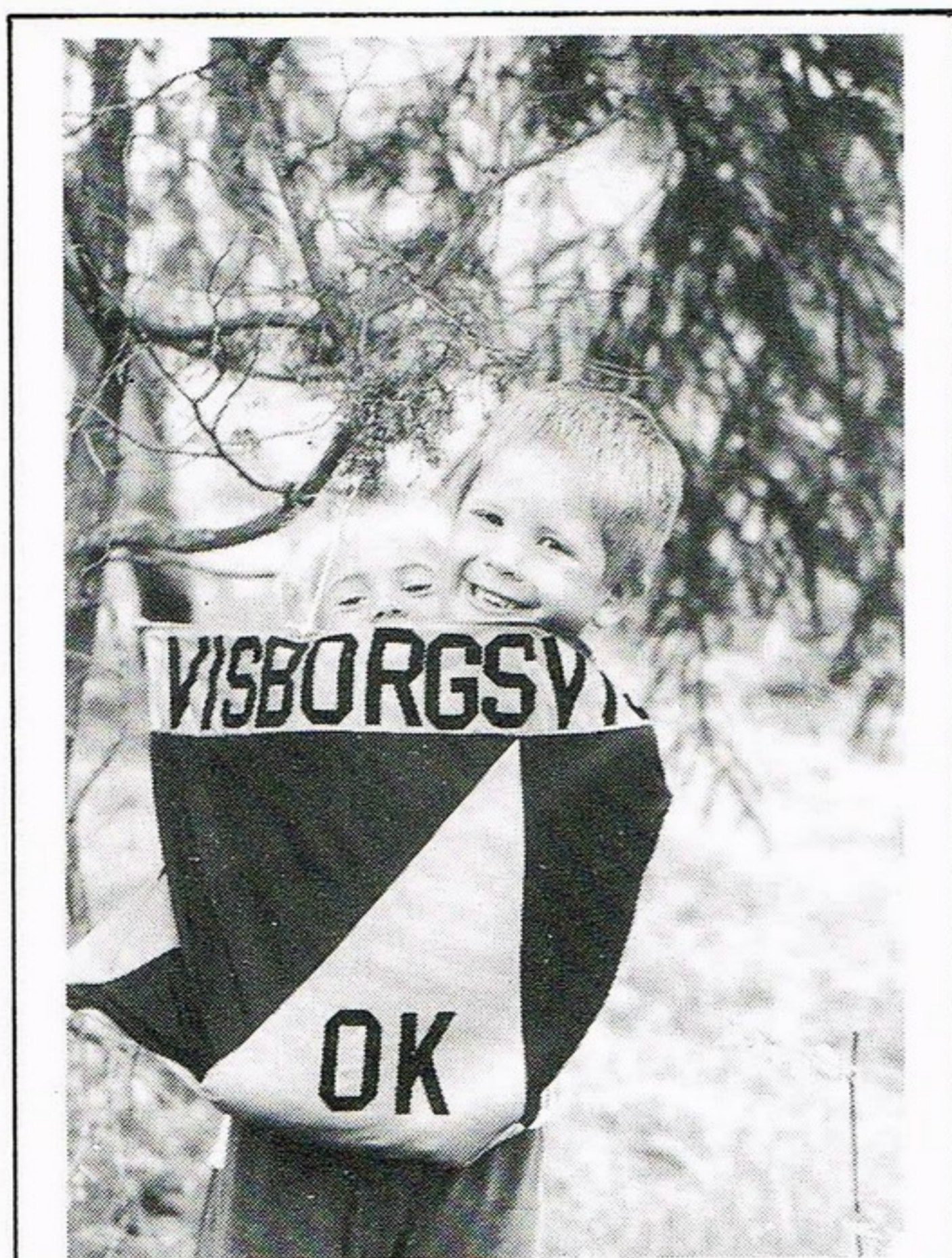
BLADET

UTGIVET

AV



VÅREN 1988



VÅREN ÄR PÅ VÄG OCH DE SMÅ VOK-^{LÖK}-_{LÖP}-
ARNA BÖRJAR SÅ SMÅTT STICKA UPP!

Om några år börjar de säkert blomma ut och konkurrera om 10-milaplatserna eller vad säger ni själva ANDREAS LUNDQVIST och HELGE FRANSSON?

DAGBOK FRÅN HARSA⁶

NÄR JAG SPRANG IFRÅN⁷ SAMVETET

Så var det dags igen för HARSALÄGER! Som vanligt var TOMMIE, ROLF P och MATS ledare. Vi startade med samlingen vid GATE ONE i Gamla Hamnterminalen på lördagen Annandag Jul. Därifrån skulle vi åka med Gotlandsbolagets båt "Gotland". Det var en stor besvikelse för en del!

Vi fick i alla fall våra bagagevagnar, lastade dem och klev ombord. Överresan gick som vanligt med spel, godis och prat. Någon råkade visst norpa till sig Gotlandsbolagets flagga!

I Nynäshamn fick vi en buss, som vi kunde vräka oss i, eftersom vi bara var 20 st och det fanns ett 50-tal sittplatser. Till vår stora besvikelse hade någon snott videoapparaten, så det blev inget videotittande.

När vi kom till Harsa var inte allt som vanligt. Dom hade flyttat vallaboden och byggt ut själva Harsagården och lite sådant.

Vi inkvarterade oss i våra stugor och fick något att äta. Sedan blev det något av "Snillen spekulerar" i vår stuga innan det blev läggdags. Den första dagen var det fri åkning. Andra dagen var det fri åkning på förmiddagen och på eftermiddagen var det teknik i skating med de stora skatingspecialisterna "Gardis" och "Dallen".

Tredje dagen hade vi ett testlopp, som Gardis vann. På eftermiddagen var det "Jättedistans", som vi uttryckte det. Först åkte vi efter Tommie i 25 km och därefter avlöste Rolf Tommie i 25 km. Den sista milen kördes i pannlampans sken. De som körde hela sträckan på 50 km var "Gardis", "Rutten", Alvaeus och "Dallen". Puh!

Nästa dag var det dags för stafett, där Rutten och Johan Lindberg vann överlägset. Eftermiddagen ägnades åt fri åkning.

På kvällen var det nyårsafton med lekar, Pommac och de vanliga gamla talen, rakter och smällare. Sista dagen hölls lägermästerskapet. Nästan ingen fick fäste under skidorna, utom för Rolf, som det frös under för. Så var det bara att städa ur stugorna. I en viss stuga var det, märkligt nog, ganska svårt.

Det var samma buss hem till Nynäshamn och inte någon video nu heller. När vi kom fram, så hade det nya bolaget inga babagevagnar, så vi fick känka ombord allting. Även om det var ett nytt bolag så var båten sig lik (och vi som trodde att det skulle bli bättre!). Vi roade oss med att hissa Gotlandsbolagets flagga och N&T:s flagga tog vi med oss.

Till sist: Allting var bra på det här Harsaläget också. Tack till ledarna Tommie, Rolf P och Mats!

MAGNUS DAHLSTRÖM

VOK-LOTTERIET

Januari: Nr 11 Rune Lindenfalk
Nr 56 Kurt Jacobsson

Februari: Nr 53 Barbro Larsson
Nr 87 Håkan Pettersson

Mars: Nr 75 Jan Rohndal
Nr 17 Lennart Nyström

BERITH PETTERSSON

SKIDORDLISTA

FÖRE = Den lätthet respektive tröghet varmed skidan glider över snön.

VALLA = Används av tävlingsåkare för att tjäna som bortförklaring. Amatörer åker på vallningsfria skidor.

GÅ PÅ TUR = Att i tre timmar hasa efter energisk ryggsäck innehållande apelsiner, nödraketer och termos.



Mats Dahlström, en av ledarna i Harsa och även känd som pappa till artikelskribenten. Det var värst vad mycket Dahlström det blev i SVETTBLADET den här gången, men är dom aktiva så...



"VOK-killen" SVEN PERSSON tar emot tjejen som lämnade samvetet i spåret.

- Åka skidor en mil kan väl gå an, men inte springa, tänkte jag och anmälde mig inte till tjejmilen, när den hoppfulla snön plötsligt försvann.

Istället tänkte jag ta en för mig lagom runda på förmiddagen den aktuella dagen, eftersom jag i alla fall skjutade Erik och hans kompisar till VOK-stugan för träning.

Mitt samvete har svämmat över alltför många gånger, rivit mig i solidaritet, än hit och än dit, och vad annat kunde hända den här dagen?

När jag såg målskyttet och Margareta, Anne och alla VOK-killar fixa inför eftermiddagen och tänkte på allt jobb och all ovisshet kring snö eller inte snö, som föregått evenemanget, tog samvetet tag i mig och kallade mig "en skit" som inte ställde upp. Inför denna uppriktiga upplysning började de grå cellerna arbeta. Hur skulle jag fixa det här nu då? Samvetet ville också besöka föräldrahemmet och pojkarna skulle skjut-sas hem igen. Det hade jag lovat (man skall hålla vad man lovar, säger nyss nämnda samvete).

En kort stund svissade tankarna runt i huvudet: Kanske kunde jag åka hem och hälsa på medan pojkarna sprang, hämta dem på tillbakavägen och åka ut igen till TJEJMILEN? Jag fick min nummerlapp 80 "på krita" och medan jag for hem till mina föräldrar, hann jag fundera på om inte mamma, som snart blir

67, skulle vilja följa med mig på tjejmilen. Då kunde vi prata medan vi gick runt, och det kunde också ge mig acceptabel anledning att ta mig runt gående. Tanken gjorde mig lugn - det var länge sedan jag sprungit en mil - om jag någonsin gjort det!

Mina förhoppningar grumlades av "tjejmamma", 67, som inte trodde att hon skulle plats i gänget och som var rädd att hon skulle "skämma ut sig"!

För sällskaps skull och för att min andra färd till VOK-stugan den här dagen inte skulle gå med tom bil, följde en pigg granne med i stället. Något försenade hoppade vi in i de sista takterna av uppvärmningen. Samvetet hade slagit sig till ro och tankarna började inse längden av en mil.

Margareta, tjejmilens entusiast och ledare läste dikter i högtalaren. Vi sprang i regndis längs snitslade stigar, hoppade över rännilar, pratade i andfåddhet och tittade efter längdmarkeringarna. Längs vägen stod män - unga såväl som gamla. Män som bjöd på russinpauser och vätska. Män som hejade och män som tysta förundrades. Det gick inte att stanna så värst länge vid matkontrollen. Min granne drog iväg - jag fick hänga med.

Vid fem kilometer hejade Anne i speakervagnen. Nu gick det lättare igen - rytmen stämde, benen bara gick. Plötsligt var jag alldeles ensam i skogen. 112 tjejer var utspridda på fem kilometer. Jag förundrades mig och tänkte på hur det hade varit på skidor. Här och var i skogen syntes spåren efter föregående söndags skidåkare.

Här sprang jag nu mot mål - sprang mer och fortare än jag tänkt mig bara för att samvetet pratat nedlåtande om mig och för att jag valt snabb draghjälp. I mål väntade kramar, dryck och apelsinklyftor. Och så pris till den som hade tur. I bastun gick mitt samvete i coma. Här satt jag nu i naken gemenskap med härliga tjejer, som hade ett gemensamt: VI HADE SPRUNGIT TJEJMILEN! Tjejer som av olika anledningar sprungit milen, för att testa egna styrkan, för sitt nöjes skull eller likt mig: ISOLIDARITET MED TJEJER!

GUNNEL F

nya

DET VÅRAS⁸ FÖR

OL-SEKTIONEN 1988

LEDARE: NISSE HALLGREN

TRÄNING: JONAS MATTHING ROLF MALMROS HASSE MATTHING ERIK FRANSSON	TÄVLING: B-C LARSSON OLLE GARDELL BERITH HALLGREN	REKRYTERING: PER-ARNE NILSSON JANE GARDELL GURLI HÖRNELL-R FOLKE MAGNUSSON	MOTION: ROBERT GUSTAVSSON	UNGDOMSKOMMITTÉ: MAGNUS DAHLSTRÖM LISA LARSSON ANDREAS KARLSSON ANNA LINDSTRÖM
--	---	---	--	---

Verksamheten inom OL-sektionen kan i huvudsak indelas i tre delar:

- * REKRYTERING
- * BREDD OCH MOTION
- * ELIT

Jag anser att vi ligger väl framme i alla delarna. Det gäller bara att vi behåller den positiva trenden i klubben!

REKRYTERINGEN består av nybörjarkurser både för ungdomar och vuxna. Kurserna börjar den 9 april och skall bedrivas på samma effektiva och populära sätt som tidigare. I kurserna ingår också läger, "hajkar", som vi tänkte be att ungdomskommittén arrangerar.

Ett område där det brister hos oss och även hos många andra klubbar, är att få ungdomar och vuxna att ta steget mellan nybörjarkurs och tävlingsdeltagande. Alltför många kursdeltagare lägger av efter kursen, ibland efter att ha provat endast någon enstaka tävling. En orsak kan vara att nybörjarbanorna varit alltför svåra. Nu har dock GOF aviserat bättre nivåbanor och kortare anmälningstider.

BREDDSATSNINGEN omfattar läger, OL-resor, VOK-Cup m m. Traditionellt ordnas ett Fåröläger under Kristi Himmelsfärds helgen 12-15 maj. Här kan nybörjare och gamla VOK-are umgås och lära känna varandra, samtidigt som man tränar och/eller motionerar.

Några av Sveriges största OL-tävlingar går i Dalarna under pingsthelgen. VOK planerar en gemensam resa dit, förmodligen i buss tillsammans med någon annan gotlandsklubb.

Ca 35 VOK-are är anmälda till 5-Dagars i Sundsvall, ett arrangemang för både motionärer och elit, som ger orienteringen mycket utrymme i massmedia.

Augustitävlingarna på Fårö blev så populära i fjol att de arrangeras även i år. VOK kommer att försöka ordna gemensam logi. Det hela börjar med en natttävling fredag kväll, fortsätter med en dagtävling på lördagen och avslutas med klubbmästerskap på söndagen.

Efter många års slit har vi nu fått **ELITVERKSAMHET** inom klubben. Vi har ett gäng ungdomar som verkligen satsar på att bli bra. Verksamheten ska ges allt möjligt stöd från klubben. Träningsgruppen, med Rolf Malmros och Jonas Matthing i spetsen, har här en grundläggande funktion. Målet för deras verksamhet är goda insatser i de stora tävlingarna i Sverige. Till dessa hör 10-mila, vartävlingarna i Dalarna, Götalandsmästerskapen, SM-tävlingarna och Smålandskavlen.



Jag tycker att vi ska bredda motionsklassen genom att rekrytera från eliten. Eller vad tycker ni andra i OL-sektionen?

Vi har dessutom ett digert **ARRANGÖRS-JOBB** i år. Förutom de traditionella tävlingarna BRÖDKAVLEN och VÄRTRÄFFEN, så arrangerar vi 3-DAGARS. Förberedelserna för denna tävling har pågått i flera år. Här krävs massor av funktionärer! Tävlingen ger förhoppningsvis PR både för OL och Gotland - och inte minst ett ekonomiskt tillskott till klubbkassan.

Som synes är det massor av aktiviteter i klubben. Ändå har vi inte nämnt våra SKIDEVENEMANG, SKOGSPANTERINGAR, ENDUROSERVERING o s v. Till all verksamhet behövs det funktionärer. Det är ett ytterst imponerande och hedervärt arbete som nedlägges av alla ansvariga i vår klubb. HEDER ÅT VÅRA LEDARE!

NISSE HALLGREN

OL-SEKTIONEN⁹

TRÄNINGSORGANISATION

Nu skall OL-träningen organiseras enligt **JONAS MATTHINGMODELL** i fortsättningen. Hans träningsidéer, många säkerligen "födda" på OL-gymnasiet, prövas nu och utvärderas efter vårsäsongen och förhoppningsvis skall alla träningsintresserade VOK-are hitta någon grupp som passar bra. Tränar ni mycket och väl, blir ni kanske så bra att ni kan flytta "uppe en våning"!

Så här ser TRÄNINGSORGANISATIONEN ut:

*** Upp t o m HD12: REKRYTERINGSGRUPP

Här bör finnas en person som följer upp/bevakar de som tränar och är på väg in i tävlingsverksamheten. Denne skal fungera som kontakt man gentemot tränaren i klubben, så att sedan ungdomarna lättare skall kunna glida in i träningen efter OL-skolan.

*** HD 13-16: UNGDOMSGRUPP

I denna grupp inriktas träningen på **TEKNIK-OL**, så att alla klarar av de allt svårare banorna på tävlingar. Att lära sig tekniken på tävlingar är en dyr erfarenhet! Den här gruppen skall ha en bevakare/uppfoljare, som håller kontroll över tävlande, tränande, uttagningar till GOF:s läger, USM och över huvud taget ser till så att ungdomarna inte försvinner ur verksamheten.

*** HD 16 t o m "elit": JUNIOR/SENIOR

Här bedrivs träningen med en mer elitbetonad inriktning. Jonas håller i trådarna och hjälper till med individuell träningsplanering. Ett visst ansvar läggs på ungdomarna, och de får hjälpa till med träningar m m. Jonas håller också kontakt med GOF:s Elitkommitté.

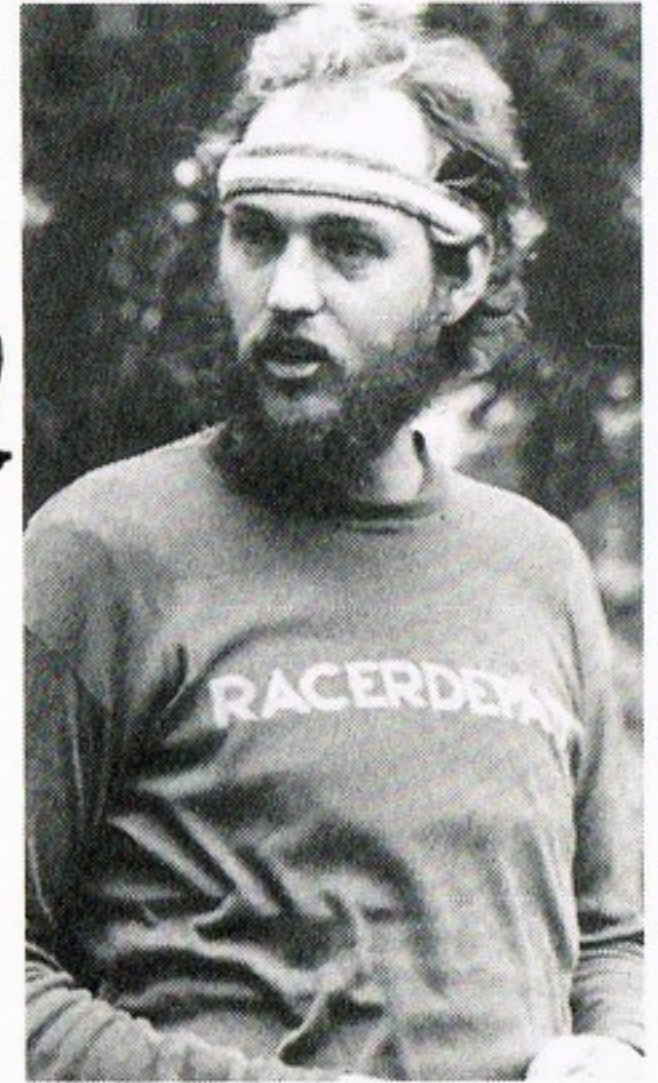
*** Övriga: FÖRÄLDRAR/MOTIONÄRER

Är med när de vill... Träningen inriktas inte speciellt på dessa, men de är viktiga, inte minst när det gäller skjutsning.

Rekryteringsgruppen ingår alltså inte i träningsgrupperna, men samverkan måste hela tiden ske mellan grupperna, så att ungdomarna inte tappas bort någonstans. Allt eftersom de lär sig mer skall de lätt kunna glida över till mera avancerad/intensifierad träning i nästa grupp.

JONAS MATTHING

TRIMMA
DIG
SJÄLV!



Så är det TRIM på gång igen. Våra hårdtränande ungdomar har lovat att sätta ut TRIM-kontrollerna för oss i motionskommittén. Det borgar väl för att de kommer att sitta rätt. Vi siktar in oss på att ha dem ute till påskhelgen, men det beror, som vanligt, på vårens ankomst! Trimma lugnt!

ROBERT GUSTAVSSON

MEDLEMSKORT

Med detta nummer av SVETTBLADET bifogas ett inbetalningskort för medlemsavgift och tävlingsavgift. Enligt årsmötesbeslut är avgifterna följande:

Årsavgifter: 60 kr (18 år och uppåt)
30 kr (under 18 år)
100 kr (familj)

Tävlingsavgifter: 200 kr (bara OL)
75 kr (bara skidor)
250 kr (OL + skidor)

När du betalat in din årsavgift kommer du att få ett **MEDLEMSKORT**, som är alldeles nytt. På det står det bl a vilka förmåner du har som medlem, rabatter hos firmor och affärer m m.

ALICE KARLSSON

Alice har hand om medlemsregistret och det är henne du ska ringa om du inte får SVETTBLADET eller har ändrat adress eller dylikt. Tel nr: 16211 var de

nya

KVINNOKULTUR I VOK ¹²

Allt som oftast skrivs det i tidningarna om att fler turister skall lockas hit till ön. Vi uppmanas att göra vår ö attraktiv på olika sätt, och utbuden skiljer sig, beroende på intresse och syfte. Att vi gotlänningar är positiva till turister har flera undersökningar visat, åtminstone om det kommer "rätt" sorts människor hit på besök.

Vad som är rätt sort råder det delade meningar om, vilket märks på bl a biljettpriser och arrangemang. I år gör VOK en storsatsning på TREDAGARS, en av delarna i GOTLANDSPAKETET, och visar på så sätt mellersta Gotland, den del som turister inte i första hand besöker.

Mycket har gjorts under årens lopp för att få orienterare med familjer att trivas och komma tillbaka. Vi är stolta över vår ö och i sommar är det VOK:s tur att puffa för Gotland. Några som verkligen engagerat sig för att visa orienterare som tagit sig hit att Gotland har mer än fin natur och välarrangerade tävlingar är hobbygruppen i VOK.

Under många höst- och vinterkvällar har ett tiotal kvinnor i VOK träffats och tillverkat priser till vinnande orienterare i 3-Dagars.

Idén om igelkottar i lammskinn blir en lyckträff, eftersom igelkotten nyligen blev utsedd till Gotlands landskapsdjur. Allt det här och mycket mera är kvinnornas bidrag till 3-Dagars 1988. Ett stort ekonomiskt tillskott till klubben och också ett kulturhistoriskt bidrag, som på det här sättet sprids ut över Sverige.



Kvinnokulturen på Gotland är stark och den har traditioner långt tillbaka. Den lever ofta undanskymd, men kan på det här sättet få visa sig och ge orienterarna en vidgad minnesbild av Gotland att ta med sig hem.

Det är mycket stolthet inflätade i de arbeten gruppen gjort, och jag är säker på att den stoltheten kommer att uppskattas och respekteras av prismottagarna på 3-Dagars 1988.

GUNNEL FRANSSON

LITET KALENDARIVM

LÖPTRÄNING:

Måndagar kl 1800 från Säveskolan
Onsdagar kl 1700 från Säveskolan

GYMPA:

Onsdagar kl 1700-1800 Solbergaskolan

BOLLSPEL (INNEBANDY):

Onsdagar kl 1800-1900 Solbergaskolan

POÄNG-OL:

Onsdagar - sex omgångar under april och maj. Klubbnotis lördag veckan före

FAMILJELÄGER PÅ FARÖ:

12-15 maj (Kristi Himmelsfärdsdag)
Upplysningar: Ring MANKAN, tel 13409.



Hittills har vinster till ett värde av nära 10 000 kronor stickats, virkats och sytts och innan sommaren räknar gruppen med att de flesta priserna är klara.

Gamla gotländska stickmönster pryder vantar, sockor och tröjor. Plädar till D21 och H21 håller på att vävas och många säckar trasmattor blir till mattor och bordslöpare. Många supporters sitter hemma och ger av sitt kunnande och sina färdigheter. Någon stickar dukar (!) och en annan trycker och syr förkläden.



JONNY ¹³ CHILENARE I VOK - SPÅREN I STRÄNGNÄS

När jag efter många turer fick chansen att föra budkavlen vidare efter Jonas Matthing, som i våras slutade på OL-gymnasiet i Strängnäs, så var saken klar: Jag flyttade hemifrån till en 3-rumslägenhet, som jag delar med två andra killar, som också är OL-elever. Vi har fått ta med oss egna möbler, så det har blivit riktigt hemtrevligt.

Thomasgymnasiet heter skolan, som har cirka 700 elever + vi 30 på OL-linjen. Jag går på 4-årig teknisk linje i en helt vanlig klass med 30 elever. Arbetstakten är mycket hård med massor av läxor.

Vi som går OL-linjen väljer bort 5 veckotimmar, då vi i stället får tillfälle att träna. Terrängen runt Strängnäs är mycket lämpad för teknikträning med ett stort urval av kartor. Tisdagar och torsdagar tränar vi kl 1315. Då åker vi buss till någon karta och tränar teknik. Resterande dagar består av löpträning och styrke/rörlighetsträning. På vinterhalvåret löptränar vi mycket.

Löpförmågan har jag nog utvecklat mest tack vare hårt tempo och uteslutande löpning i terrängen. När jag började kände jag nästan ingen, men det tog inte lång tid att lära känna alla. Nu är vi ett väl sammansvetsat gäng som nästan jämt har kul, även om jag också saknar det gamla träningsgänget.

Till nästa termin flyttar vi troligen till ett elevhem. Strängnäs kommun ska ställa i ordning ett hus, som nu står obebott, till oss. Det är meningen att var och en ska få eget rum med gemen - samt kök och samlingslokaler. Vi ska även få en matmamma som fixar frukost och middag åt oss.

Det senare ser jag verkligen fram emot för det börjar bli lite enformig kosthållning: Spaghetti, spaghetti, spaghetti...

JONNY BERGMAN



Gladde sig gjorde också VOK:s skidut-hyrare som här under några veckor fick låna ut skidor, så att det kanske betalade räntan för alla de från Finland direktimponerade, nya skidorna.

Det ryktas att MANKAN redan sagt ja till att ta hand om en grupp flyktingar som ville lära sig orientera under våren. Hur har du det med spanska- och farsiskunskaperna, Mankan?

RANKADE VOK-ARE

Följande VOK-ungdomar finns med på årets SOFT-ranking:

- H20: Nr 0971 JONAS MATTHING
Nr 1495 LENNART HÖRNELL
Nr 1896 TORBJÖRN BERGLUND
- H18: Nr 0671 JONNY BERGMAN
Nr 0790 ERIK FRANSSON
Nr 1538 MAGNUS DAHLSTRÖM
Nr 1805 PEDER WELIN
- D18: Nr 0690 MARIA LARSSON

Den här rankingen gäller över hela Sverige och det beror på den om man i en viss tävling får springa i elitklass eller inte.

nya

"GAMLA" VOK-ARE: 14

CHRISTINA HULDT

Första gången det finns en bild på intervjuoffret i Mankans gamla urklippalbum är 1965. En söt liten tjej på 13 år, med "Flickskolan Visby" på tröjan, har just vunnit Ungdoms-DM 2,5 km på skidor. Tid: 14.44. CHRISTINA HULDT, VOK har tagit sitt första DM-tecken, men det skulle följas av många flera, både i orientering och på skidor.

"Tjejen med fint skidtemperament", som det stod i en annan intervju kom att bli en av VOK:s verkligt framgångsrika innan hon lade av just innan hon blev senior. När hon 23 år senare intervjuas i Västerhejde skolas personalrum har den "burrhåriga" VOK-bruden blivit D35, och fotograferas hon nu av tidningarna så blir det i musik- eller lärarfack - liga sammanhang. Karriären tog slut i samband med att Christina kom in på seminariet i Skara. Hon fortsatte visserligen att springa ett tag till, men det var för långt från kompisarna i VOK för att det skulle bli någon allvarlig satsning.



● Christina Huldt, VOK-are med fint skidtemperament.

Det hela började egentligen med vänskapen med GURLI HÖRNELL. Pappa Bertil, själv hyperaktiv VOK-are även då, upptäckte vid en utflykt att Christina hade talang och kunde både springa och åka skidor fort. Det var han som såg till att hon lärde sig kompassens och kartans mysterier dagen innan hon sändes iväg på sitt första Skol-DM. Annars blev det i början parklass tillsammans med Gurli, som ju, så att säga, var uppfödd med orienteringen.

I grannskapet runt Gråboväg fanns också en annan VOK-are, SVEN LARSSON, som tog på sig jobbet att valla hennes skidor inför loppen. Med framgång får man väl säga - 1970 skrev GA: "Hon är öns nya skiddrottning! Christina Huldt som vann igår!" Samma år tog hon hem DM-stafetten på skidor tillsammans med Inga Wallin och Jane Henriksson. De fotograferades på en kälke och GA skrev: "Blir det någon tävling i bob på ön kan vi räkna med att VOK-flickorna ställer upp".

Det som Christina minns bäst är alla fastlandsresorna. På den tiden tävlade man om DM genom att företa en gemensam båtresa till Östergötland eller Småland och det kunde vara både dramatiskt och spännande. Tyvärr lyckades det inte så bra på SM-tävlingarna. Bäst gick det på Skolungdomens ett år, när hon blev elva. Hon har varit med på många 5-dagars - innan det blev mastodonttävlingar. När hon gått på skolan ett år i Skara tyckte hon att hon inte tränat tillräckligt mycket, utan anmälde sig i D20B. Efter fjärde etappen ledde hon sin klass och fick gå ut med ettan på bröstet. Tyvärr höll inte nerverna, så kompisarna fick stå där med sin nygjorda lagerkrans och vänta alltmedan Christina surrade kring en kontroll.

Det visade sig att den kontroll hon besökt flera gånger var den riktiga, men vad hjälpte det? Segerjublet kom av sig

*Hon är öns nya skiddrottning!
Christina Huldt som vann igår*

och kanske var det lika bra, kände hon. Det glunkades om att hon, öns OL-flicka nummer ett året innan, inte borde springa B-klass...

Kamratskapen inom VOK var drivfjädern, då liksom nu. Tänk vad kul tjejerna hade tillsammans! Inför ett jubileum ordnade de en utställning i VOK-stugan - och vem var det som en gång hittade på namnet "SVETTBLADET"? Tjejerna förstås! "Fast det är ett fult namn", skrattar Christina.



Musikläraren Christina av idag har inga allvarliga planer på en come-back. Men på en semesterresa till Mallorca i fjol uppstod vilda planer i hennes och hennes kompis hjärnor. Tänk om vi skulle anmäla oss till en tävling! På så sätt blev det HÖSTTRÄFFEN i klass D35B i höstas. Och det var jätteroligt, även om det inte gick så bra. Omständigt att anmäla sig var det också: Först måste de gå med i VOK igen, betala årsavgift, betala startavgift och uppå alltihop skaffa nummerlappar! Christina kan väl tänka sig att det kan bli fler gånger. "Fast som gamla arga konkurrenten ANNA MELANDER (numera SAMUELSSON) blir det nog inte".

Christina tar för sig gärna en skidtur också, bara det är fin snö! Senast det begav sig var på sportlovet 1988, men då blev det bara utför. Det har gått utför med gamla skiddrottningen CHRISTINA HULDT, hon som var helt suverän i skol-DM, vann med tio minuter, och hon som tog sex segrar i rad och tog hem äldre flickklassen överlägset i 1968! Tänk vad tiden går!

BJÖRN FRANSSON

15 VOK-SHOPEN

Veckan efter påsk kommer alla de sommartröjor som ni beställt!

Nyttillskott i shopen: ***** **Pannband och Träningsdagbok**

Övriga sortimentet: *****

- | | |
|-----------------|---------------------|
| <> Badhandduk | <> Kartpärm |
| <> Bomullströja | <> Kompass |
| <> OL-blus | <> VOK-klistermärke |
| <> OL-byxa | <> Enstaka OK-skor |
| <> Benskydd | <> Superunderställ |

Vi har fått en: ***** **Lättviktare**

till klubbens träningskläder. Den är designad av Peder Welin och Jonas Matthing. Första leveransen har redan kommit. Den har inte klubbens färger och det är heller inte meningen, för detta plagg skall vara klubbens "**Kameleont**".

d v s följa ungdomarnas och modets växlingar.

Närmaste öppettider: 16 och 30 april kl ***** Tid: 10 - 11 f m

Jag finns på tel 187 19 om ni behöver något under andra tider.

Hälsningar

ANNE LARSSON
tel 187 19

Prenumerera på

**SKOGS
SPORT**
OFFICIELLT ORGAN FÖR
SVENSKA ORIENTERINGSFORBUNDET

Du får en helårsprenumeration (10 nr) för bara 155 kr! Ring till Agneta 08-713 62 70 och beställ din prenumeration redan idag!

(Eller skriv till: SKOGSSPORT nya Idrottens Hus, 123 87 FARSTA)

16 KLUBBFUNKTIONÄRER

Här kommer åter en lista över alla de ansvariga ledarna inom klubben, så som de valdes på årsmötet i januari 1988. Medlemsantalet i VOK är f n 682 st. Förra året fick vi 98 nya medlemmar, men genom en viss avgång blev totalökningen 30st. Redaktionen reserverar sig för felaktigheter vad gäller telefonnummer - någon kan ha flyttat sedan detta gick i tryck! (BF)

VOK-STYRELSEN

Ordförande: UNO JOHNSON tel 12041
Vice ordf.: GERT LUNDQUIST tel 73270
Kassör: ING-MARIE BERGMAN tel 18635
Sekreterare: STURE KARLSSON tel 11441
Suppleant: ALICE KARLSSON tel 16211
Suppleant: LARS ELLEBRING tel 19765

REVISORER:

OLLE GARDELL tel 71827
GEORG NILSSON tel 64202
MARGARETA THELANDER (suppl) tel 18435

PRESSOMBUD:

BJÖRN FRANSSON tel 64568

VALBEREDNING:

MATS DAHLSTRÖM (sammank.) tel 11853
A-M LUNDQUIST tel 73270
TORBJÖRN SPÅNG tel 18537

UTBILDNINGSANSVARIG:

MARGARETA PERSSON tel 19634

KOMMITTÉER

OL-SEKTION:

Sektionsledare: NILS HALLGREN tel 18997
Övriga ledamöter: PER-ARNE NILSSON 61590
JONAS MATTHING 12044
ERIK FRANSSON 64568
BERITH HALLGREN 18997
OLLE GARDELL 71827
GURLI HÖRNELL 72312
JANE GARDELL 71827
HASSE MATTHING 12044
B-C LARSSON 18719
FOLKE MAGNUSSON 13409
ROLF MALMROS 18635
ROBERT GUSTAVSSON 36114

SKIDSEKTION:

Sektionsledare: ULLA DAHLSTRÖM 11853
Övriga ledamöter: JONAS LINDGREN 16531
GÖRAN LINDSTRÖM 17519
GUN NORDIN 16260
GUNNAR ALVAEUS 19537
ANDERS ARDIN 16333
VAKANT

STUGSEKTION:

Sektionsledare: STEN BJÖRKLUND 61065
Övriga ledamöter: TORBJÖRN SPÅNG 18537
ANNE LARSSON 18719
BENGT LARSSON 64663
GÖRAN KARLSSON 16211
P-U DAHLSTRÖM 17814

UNGDOMSKOMMITTÉ:

Sammankallande: MAGNUS DAHLSTRÖM 11853
Övriga ledamöter: ANNA LINSTRÖM 17519
ANDREAS KARLSSON 11441
LISA LARSSON 15732

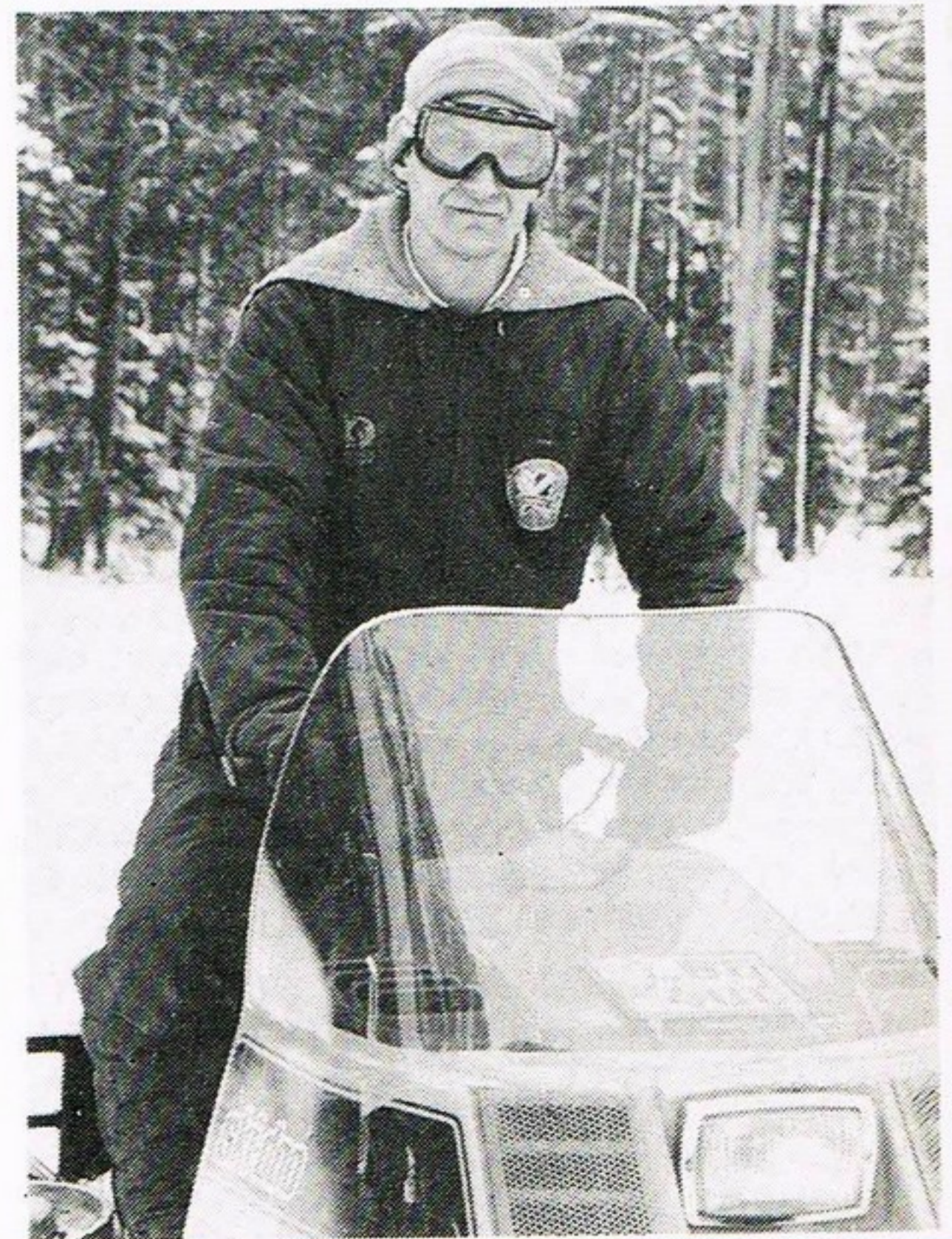
MOTIONSKOMMITTÉ:

Sammankallande: ROBERT GUSTAFSSON 36114
Övriga ledamöter: OLOF BERGLUND 64584
BO MAGNUSSON 49692
SVANTE EKVALD 79142
RUNE LINDENFALK 13944

FESTKOMMITTÉ:

Sammankallande: ANN-MARIE LARSSON 15732
Övriga ledamöter: A-C LINDSTRÖM 17519
OLLE RONSTEN 12958
BRITT RONSTEN 12958
ANNE LARSSON 77390

NY VAKTMÄSTARE



Så här ser han ut, VOK:s nye vaktmästare, SÖREN THULIN. Så mycket spårande har det väl inte blivit denna vinter, men han har i alla fall fått prova på hur det är att köra spårmaskinen. Lycka till på nya jobbet, Sören! **nya**

SVETT-



BLADET

UTGIVET

AV



SOMMAREN 1988

10-MILA · 10-MILA · 10-MILA



Årets 10-milagång gjorde en godkänd insats med tanke på lagets medelålder. I detta nr av SVETTBLADET skriver var och en om sin sträcka. Övre raden: Hasse Matthing (lagledare), Erik Fransson, Niklas Alvaeus, Peder Welin, Jonny Bergman och Ola Matthing. Nedre raden: Gert Lundquist, Tommie Olsson, Tobias Spång, Andreas Karlsson och Jonas Matthing. Men vart tog Magnus Dahlström vägen? Blev spänningen för stor?

MED 3-DAGARS-SPECIAL

MEER ELLER MINDRE OFFICIELLT ORGAN FÖR VISBORGS ORIENTERINGSKLUBB OCH DESS MEDLEMMAR.

Utkommer tre gånger om året, nr 1 i mars, nr 2 i juli och nr 3 i december.

Upplaga: cirka 300 exemplar = 1 ex / familj.

HUVUDREDAKTÖRER: Björn och Gunnel Fransson med adress: Lunds, Västerhejde, 621 48 VISBY. Tel. 0498/64568. Ring gärna!

REDAKTÖRER: Kommittéledare och alla andra som blir ombedda att skriva eller som på alldeles eget initiativ vill skriva något! Välkomna!

INNEHÅLL

- Sid 2: Unos hörna
- Sid 3: Fårö - träningsparadiset
- Sid 4: På gång! VOK-Notiser
- Sid 5: Intervjun. OL-Kurser
- Sid 6: Skidsektionen. Debatt!
- Sid 7: Poäng-OL. VOK-Profilen
- Sid 8-9: Stort 10-milareportage
- Sid 10: Nästa - damernas!
- Sid 11: 3-DAGARSEXTRA. Visste du...?
- Sid 12: Banläggari. VOK-Camping
- Sid 13: Serverings-Service. Vattusorken
- Sid 14: Vatten o. toa. Speakers' Corner
- Sid 15: VOK-Familjen WELIN
- Sid 16: VOK-Shopen

H-REDAKTÖRERNAS ORD

21 juli 1988. Äntligen klar! Målet nått! I övermorgon sticker Helge, Gunnel o. jag till Bornholm och lämnar allt vad orientering är åt sitt öde. Men först skulle SVETTBLADET fixas...

Telefon till tryckare AHLBERGS i Alva: "Det här är Åhlbergs automatiska telefonsvarare - vi har semester till den 8 augusti. Brådskande ärenden till begravningsbyrå kan ni ringa om till vår mobiltelefon!"

Nog unnar vi Åhlbergs en välförtjänt semester - och inte är väl SVETTBLADET så brådskande. Men när ni läser det här är förmodligen alla semestrar slut och den vanliga lunken igång igen. Med OL-kurser varje lördag och orienteringar varje söndag.

Väl mött i skogen, säger

FAMILJEN FRANSSON

Sommar och sol, sol. Skönt för dom som har semester...

Men VOK är aktivt, som vanligt, oavsett vädrets och årstidernas växlingar. Vad har då hänt sedan sist? Vi börjar med SKOGSPLANTERINGEN, som i år gick ovanligt trögt. Det var svårt att samla folk. Visst hade vi många aktiviteter på gång, men ändå - med så många medlemmar i klubben borde vi kunnat vara flera. De som nu kom fick jobba väl hårt, men vi klarade vårt åtagande. Nettot? 14000 kronor. Efteråt kändes det som svårt att tänka sig flera skogsplanteringar, men, men... VOK-arna är ett segt släkte och pengar är pengar. Till er som kom - TACK för ett uppoffrande arbete!

3-DAGARS. Efter flera års arbete med kartritning, banläggning och organiserande var allt över på 3 dagar - men vilka dagar! Det gick som på räls - eller som Rune Jakobsson i GT skrev: "Inget annat är ju att vänta, när VOK arrangerar". Ett beröm som värmer och där ALLA som jobbar för klubben skall ta åt sig. Flera tävlande kom och berömde de fina arrangemangen och banorna, med perfekt placerade vätskekontroller. Ja, då kände man verkligen vilket härligt team det är som gjort allt till det bästa! Jag skall inte orda mera om 3-dagars - det presenteras utförligt på annan plats. Jag vill bara att på styrelsens vägnar få framföra ett stort TACK till alla som jobbat och så framgångsrikt lyckats med tävlingen.

En **BEKÄNNELSE:** Jag har väl då och då framfört mina tvivel om att platsen för TC skulle vara för liten och inte rymma alla de aktiviteter som behövdes. Helt fel, vilket härmed erkännes!

När det ena arrangemanget är över, så vidtar förberedelserna för nästa. Nu gäller genomförandet av GOTLAND TVÄRS i slutet av september. Datum är i skrivande stund ej fastställt. Det gick ju bra förra året, så förhoppningar finns om ett bra genomförande i år också.

Till **5-DAGARS**-resenärerna, något färre i år än tidigare, - ha en skön vecka med fina tävlingar! VOK-are - ha en skön sommar, och lycka till med tävlandet och motionerandet. TRIM-orientera!

UNO

APROPÅ ELIT-OL: "Om bara de fåglar sjöng som sjunger vackrast - skulle det vara ganska tyst i skogen".

FÅRÖ - TRÄNINGSPARADISET!

På torsdagen, i strålande solsken, hälsade lägerledaren MANKAN de 32 deltagarna välkomna till Sudersands semesterby. Efter inkvartering och "litet till livs" började allvaret med orientering runt Sudersand. För vissa gick det bra och för andra sämre. Som det brukar, med andra ord! På kvällen, efter middagen, körde vi till raukarna i Langhammars. Där klättrade barnen omkring på stenarna - en del något våghalsigt, tyckte vi vuxna i alla fall!

Efter en natts vila bar det av till nästa orienteringsrunda. Starten låg vid Sågen. Solen stod högt på himlen och i skogen rände orienterare och skogsmyror i en salig blandning. På em stannade de större barnen hemma, medan de små fick åka till fyren på Holmudden och leka i sandgroparna. Några av de vuxna åkte till Norsta Aura, där de parkerade bilarna. De promenerade sedan längs stranden mot fyren och mötte de som gått från andra hållet. De bytte bilnycklar med varandra och promenerade vidare. (Och begrundade länge varför man timrat en ny sommarstuga i strandkanten: "Vem har givit tillstånd till det?" Tills vi kom på att det var för filminspelningen om Sandöns Gottberg!)

Under tiden vi var borta hade talkottarna vinat tätt mellan stugorna - ett kottkrig hade brutit ut. Sedan grävde tjejjerna ner OLOVS badlakan på havsbotten. Som straff fick JENNY blöta träningskor! På kvällen var det stor mannekänguppvisning med en mängd olika plagg i "man-tager-vad-man-haver"-stilen. Den ena modellen efter den andra uppvisades under stort jubel.



Segrarlaget på Fårö: Stig Malmquist, Olov Fransson med "klämmig" segerkrans, Birgitta Ekwall och Gunnel Fransson.

Lördagens budkavle gick av stapeln vid Skala Sand. ERNA WIBERG, debutant, höll på att göra sitt livs lopp. Tyvärr höll inte nerverna utan hon sprang åt fel håll efter sista kontrollen. Efter stor oro i lägret kom hon i mål. Även denna dag flödade solskenet. På em var det flera som måste åka hem. De barn som var kvar invaderade MANKANS stuga under kvällen, där de spelade kort och grillade korv.

Lägret sista dag innehöll stjärnorientering i semesterbyn. JOHNNY WIBERG hade fått placera ut kontrollerna enligt Mankans direktiv. En inte alltför enkel uppgift skulle det visa sig. Nätkontrollen som låg en bit ut i vattnet var det nog ingen som missade i alla fall. Under tiden vi sprang skulle Mankan passa CAROLINA, 1 år. Inte heller det var en lätt uppgift. Hon hamnade i den sotiga grilltunnan!

Tack för en fin helg, Mankan! Hoppas du återkommer nästa år!

LENA HALLBERG M BARN



ERNA WIBERG med för tillfället avstodade dottern **CAROLINA**

JOHAN HALLBERG i årets OL-creation à la Paris.



FÖRBUDET ATT KASTA HANDDUKAR OCH ANNAT SKEÅP I VATTNET.

nya

När jag nu sitter i min sommarstuga mitt i högsommaren och skall prestera någon information om skidträning, känns det lite avlägset. Men okay, jag gör ett försök:

16 AUGUSTI:

Den tredje av sommarträningarna i skidförbundet regi. Vi träffas kl 1800 vid Nya Brandstationen. Utrustning för rullskidåkning. Ta även med joggingskor. En klubbnotis kommer.

10 SEPTEMBER:

Planerad långvandring från Ihre till Visby - även för icke skidåkare. Närmare information kommer.

30 AUGUSTI, 6 SEPTEMBER, 13 SEPTEMBER, 20 SEPTEMBER:

Rullskidåkning med samling vid Farmeks parkering kl 1800.

28 SEPTEMBER:

Rullskidåkningen startar vid Gråboskolan. Samling kl 1800.

15 SEPTEMBER:

Gymnastiken startar. Tyvärr har vi ännu inte fått klart med tider och lokal. Se klubbnotis!

26 SEPTEMBER:

Löpträning, distans startar. Samling vid Gråboskolan kl 1800. Vi kommer ibland att lägga upp det som en lätt stadsorientering i par. Ibland kommer vi att springa i Kinner. Se kommande kalenderblad!

LÄGER:

Två Fåröläger kommer att anordnas. Ett mera elitbetonat och ett breddlager. Mer information med tider o dyl kommer.

Som vanligt kommer vi att åka på två snöläger. Till Idre styr vi vår kosa, troligen vecka 49, med "elitgänget", och över nyår anordnas, som vanligt, ett breddlager i Harsa.

Sommarhälsningar från skidsektionen!

GUNNAR A

VOK-LOTTERIET

April: Nr 21 Agne Ahrling
Nr 87 Håkan Pettersson

Maj: Nr 83 Lena Nyström
Nr 45 Gunnar Alvaeus
Nr 71 Asta Johansson
Nr 35 Östen Andersson

TJEJTRÄNING I VOK!

Hur är det med de unga tjejernas gemensamma träning? Finns det någon sådan egentligen?

Riskerar vi inte att våra unga tjejer tappar intresse och gnista, både vad gäller orientering (framför allt) och skidor? Jag tror själv att det finns skäl att hissa varningsflagg.

Vi vet att tjejer fungerar och jobbar bra i grupp, ibland verkar det rent av vara ett måste. Se på alla tjejarrangemang som verkligen lockar till att göra något tillsammans.

Våra duktiga tonårstjejer behöver, tror jag, en gemensam träningskväll inför och under orienteringssäsongerna. Gärna med en ledare som har hand om dem kontinuerligt och på så sätt kan göra träningen effektiv, genom att ledaren lär känna tjejerna och kan ge personlig hjälp och personlig undervisning.

Att vi tant-mammor också är intresserade av att träna och prata tillsammans visar att så fungerar tjejer. Se bara på hobbygruppen - typexempel på samhörighet!

Funderingar från

MARGARETA PERSSON

(Du Gert, är det här inte en utmaning?)



kroppsspråket

SVETTBLADETS spalter är alltiē öppna för dig och dina åsikter! (Björn F)

Juni: Nr 18 Anne Larsson
Nr 46 Börje Ohlsson

Juli: Nr 68 Ann-Marie Larsson
Nr 76 Tommie Olsson

BERITH HALLGREN
tel 189 97

Inte mindre än 75 VOK-are deltog i årets poängorienteringar. Snittet var 33 deltagare per omgång. De flesta föredrog att springa bana 2 och 3, medan de kortare banorna 4 och 5 inte rönt så stort intresse.

Av de deltagande var det 30 som sprang tre omgångar och därför hamnade i resultatlistan. Av dessa var det 7 som gjorde 5 omgångar och TRE HJÄLTAR som sprang alla 6 poängorienteringarna. Det var MARGARETA PERSSON, BENGT SÖDERLUND och CARL FREDRIK MATTHING. Carl Fredrik lyckades få ihop hela 598 av 600 möjliga poäng - den prestationen är nästan värd en extrapoäng...

Så här ser den kompletta resultatlistan ut:

BANA 4:

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. Tina Lundquist | 300 p |
| 2. Sara Gardell | 279 p |

BANA 3:

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1. Carl Fredrik Matthing | 300 p (598 p) |
| 2. Bengt Söderlund | 278 p |
| 3. Kai Wirén | 270 p |
| 4. Ann Marie Lundquist | 264 p |
| 5. Ewy Hörnell | 257 p |
| 6. Sture Karlsson | 256 p |
| 7. Folke Magnusson | 254 p |
| 8. Margareta Persson | 246 p |
| 9. Eva Welin | 245 p |
| 10. Ingrid Enequist | 241 p |
| Anna Dahlström | 241 p |
| 12. Ing-Marie Bergman | 234 p |

BANA 2:

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Tommie Olsson | 300 p (400 p) |
| 2. Björn Fransson | 286 p |
| 3. Niklas Alvaeus | 284 p |
| 4. Folke Lindgren | 278 p |
| 5. Bo Magnusson | 269 p |
| 6. Göthe Dahlberg | 253 p |
| Per-Ulf Dahlström | 253 p |
| 8. Mats Dahlström | 239 p |
| 9. Sture Larsson | 237 p |
| 10. Olov Fransson | 234 p |
| 11. Hasse Matthing | 230 p |
| 12. Göran Lindström | 226 p |
| 13. Gunnar Alvaeus | 225 p |
| Sven Persson | 225 p |

BANA 1:

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Gert Lundquist | 298 p (298 p) |
| 2. Magnus Dahlström | 282 p |
| 3. Andreas Karlsson | 278 p |

HASSE MATTHING

"MAMMA! NU TROR JAG ATT JAG GÅR TILL BARNPASSNINGEN - OCH TITTAR TILL BARNEN!" (Helge F på 2-dagars)



En ny MATTHING på gång! Carl-Fredrik heter han och är 14 år. Hade högsta poäng på POÄNG-OL, kom tvåa på 3-DAGARS i H14A och sprang slutsträckan i segrarlaget i SOMMARBUDKAVLEN. Vad månne bliva? Här är han bekransad i sällskap med övriga i segrarlaget: MARIA PERSSON, ANDREAS KARLSSON och MARIA LARSSON: Vilket fint gäng!

VOKPROFILEN



Vem springer längst och fortast? Är den glade målaren skidfantast? Vem gillar fiske, Gothem och träning? Kan det vara denne ex-norrlänning? **nya**

I

FÖRSTA STRÄCKAN - JONNY BERGMAN:

"Stämningen vid starten var mycket spänd men mina fjärilar i magen försvann när jag började värma upp. Loppet gick rent OL-mässigt mycket bra, men löpformen var helt försvunnen."

2

ANDRA STRÄCKAN - PEDER WELIN:

"Nervositeten steg i jämn takt till fram till växlingen. Men när jag började värma upp övergick den till en rå tändning, en ackumulering av alla krafter, en disponering av blodet i varje muskelfiber... Jag sprang, jag läste, jag missade. Mörkret föll och ugglorna började hoa uppe i trädkroppsarna. Slutet nära, allting nära - även sista kontrollen. Tredje man fick ta över..."

3

TREDJE STRÄCKAN - OLA MATTHING:

"Det var tänkt att jag skulle springa en gryningssträcka, den sjunde, eftersom jag ju inte är så förtjust i att springa natt, särskilt inte i fastlandsterräng och i 10-Mila. Men strax innan starten går, säger Hasse att han har blivit tveksam om vem som skall springa tredje, en nattsträcka. Egentligen skulle Andreas ta den, men det var nog inte så väl genomtänkt i och med att han var yngst i laget och dessutom debutant. Det är ju tillräckligt nervöst att debutera på en dagsträcka!

Vi kom då överens om att jag skulle ta den sträckan istället. - Jaha, tänkte jag, det ska bli spännande att se hur det här avlöper. Jag visste att jag inte tränat så bra under våren och hade inte sprungit natt på väldigt länge.

När jag sen gick ut som andra Gotlands-lag, nån kvart efter Bro kändes det rätt bra ändå, och orienteringen flöt perfekt. Gjorde inga bommar och fick t o m ett koppel av löpare efter mej till en kontroll. Då får jag se Bros Anders Kimmell i klungan - jag har alltså gått ifatt! På slutet tar jag det lugnt för att inte missa, och det går bra. Jag skickar iväg Gert efter ett lopp som nog är det bästa av mina i 10-Mila!"

4

FJÄRDE STRÄCKAN - GERT LUNDQUIST:

"Klockan var väl så där en kvart i tolv på natten när Ola dök upp, utan förvarning. Kläderna (inte alla) åkte av i ett huj, medan ett par lag hann passera. Vid andra kontrollen träffade jag

8

Erik Lövgren, f d Broare, och vi gjorde sällskap några kontroller innan vi hade olika gafflingar. Jag fick då sällskap med fyra andra, men det visade sig att de hade samma gaffling som Erik. En av killarna lånade dock ut sin karta så jag visste var jag var när jag passerade deras kontroll.

Jag fortsatte ensam i stort sett resten av min bana och missade några minuter här och där. Vi hamnade ganska långt fram i kön och där var det riktigt gemytligt, inte samma hets som där framme i fältet. Man hade tid att prata litet med varandra och hjälpa varandra i skogen. Nu skall vi väl inte sikta lågt bara för det, utan jag hoppas att vi skall få fram tillräckligt många ungdomar som satsar målmedvetet på träningen så att resultatet förbättras och så att jag kan bli petad ur laget och bli lagledare i stället om några år."



Beredda för drabbningen: Jonas Matthing, Magnus Dahlström och Gert Lundquist.

5

FEMTE STRÄCKAN - JONAS MATTHING:

"Ja, då stod man där åter vid det långa kartplanket för att ge sig ut på den beryktade 5:e sträckan - "Långa natten". Jag var bättre tränad än förra året och kände mig stark och enormt sugen på att ge mig ut i skogen för att visa var skåpet skulle stå!

Första tredjedelen gick utmärkt! Jag hade avancerat och samlat på mig en stor klunga. Sen gick allt snett - vet fortfarande inte var jag varit på väg till den sjunde kontrollen. Det gick åter bättre i en JÄTTEKLUNGA, men när jag skulle ta ett eget vägval, tappade jag tid och kartkontakt. Stor bom! Nu tog också kroppen slut. Sista kilometern gick jag mycket och fick fråga mig fram. Det var en skön känsla att stämpla vid sista kontrollen för att sedan stapp -

lande ta mig fram till växlingen. Jag var ute i 2 tim 45 min, varav ca 35 min var bommar. När jag kvicknat till lovade jag att -89 ta femte igen - det står jag fast vid!"



En något matt Jonas Matthing lämnar över till betydligt piggare Tobias Spång.

6

SJÄTTE STRÄCKAN - TOBIAS SPÅNG:

"Efter lite väntan på Jonas, så fick jag springa ut. Jag strulade i början, så efter ett tag behövde jag inte använda lampan längre. Tyvärr blev det inte så mycket bättre i dagsljus, utan på slutet av min bana blev jag både hungrig och trött. Efter ca 2 timmar kom jag i alla i mål.

Två riktiga höjdpunkter under loppet: En naturupplevelse som heter duga var det när jag sprang över ett hygge och jag i den klara morgonluften fick se den uppåtgående solen och höra allt fågelkvitter. Och nog fick jag några små ryckningar i mungipan när jag vek av ifrån en klunga och sprang runt på ett ställe och hittade min kontroll. När jag sprang ut från kontrollen mötte jag hela klungan, som sprungit rakt på efter strecket! Härligt!"

7

SJUNDE STRÄCKAN - MAGNUS DAHLSTRÖM:

"Gick upp lite för tidigt. Kan det ha varit för att Jonas inte gick så bra? Småmissade på ganska många kontroller"

8

ATTONDE STRÄCKAN - ERIK FRANSSON:

"Som skadad åskådare och reserv åkte jag med och njöt av det fina vädret. Ju mer tävlingen led, desto mer led jag av mina sprattlande springsugna ben utan förhoppning om att få starta.

Klockan blev 05.30. "Upp med dig!!! Du skall springa eller gå en 9 km lång sträcka, för Andreas har blivit sjuk!"

9

- Va! Jag? Jag vet inte! Okej då! Jag kunde ju inte sumpa laget. Stel stappande jogging ut ur tävlingscentrum, med en ganska lång bana framför mig. Det var min första loppträning på hela 3 veckor, så jag tog det lugnt och missade nästan ingenting på första delen av banan. Jag sprang om lite folk här och där och njöt faktiskt mest av att benet höll.

"Det här går ju bra", tänkte jag och började springa på lite fortare. Allt gick som det skulle fram till 3:e sista kontrollen där jag lade ett 10 min långt nystan, precis lagom långt för att jag skulle ha något att gräma mig över när jag kom i mål, och så mycket att de löpare jag sprungit ifrån förut passerade mig igen.

På upploppet blev jag nära på överkörd av omstartsgänget som skickades iväg - ett par hundra man som kom i i rakt motsatt riktning mot min! I mål kom i alla fall jag med en plockad placering och med ett ben som tycktes kunna klara tävlingar i Örebro nästkommande helg också."



VOK:s yngste, 15-årige Niklas Alvaeus, tar ut det sista av kroppen.

9

NIONDE STRÄCKAN - NIKLAS ALVAEUS:

"Jag sattes in som sista reserv två dar innan, så några större förberedelser hann jag inte med. Samtidigt med skymningen smög sig nervositeten på under 10-milanatten.

Men när jag sen stod där för omstart, ett bra tag efter segrande lags målgång, var nervositeten borta. Jag hade förberett mej på det värsta och det var nog tur det, för två timmars löptid på 9 km säger väl sitt." (Redaktören säger också sitt: Niklas är bara 15 år och väl något av en rekorddebutant - i alla fall inom VOK. Starkt gjort nya ställa upp och fullfölja, tycker Björn)

VATTEN O: TOA

STEN BJÖRKLUND ansvarade för att folk fick sköta sin hygien. Det blev enbart beröm för det 32-34-gradiga vattnet, som Sten hämtade i Arlas isolerade bilar vid Cementa i Slite. Det tog exakt en timme att fylla i 12000 l vatten o. det behövdes två vändor varje dag. Sammanlagt gick det åt 54000 l, mest sista dagen, då folk hade tid att stå litet längre i duscharna, när inte några långa köer trängde på.

Sista dagen gick alltihop åt - och det var lite kris när **OLA MATTHING** som en av de sista skulle duscha. När 4 tältande killar äntligen kom i mål, hade man redan börjat riva anläggningen!

TOAN hade **SÖREN** och **LENNART** hand om. De kan rapportera att inte fullt 64 balar toapapper gick åt = nästan 200 rullar! 74 kartonger och 21 plastkärl för latrin kan också tilläggas, allt för VOKS statistikbitare.

SPEAKERS' CORNER

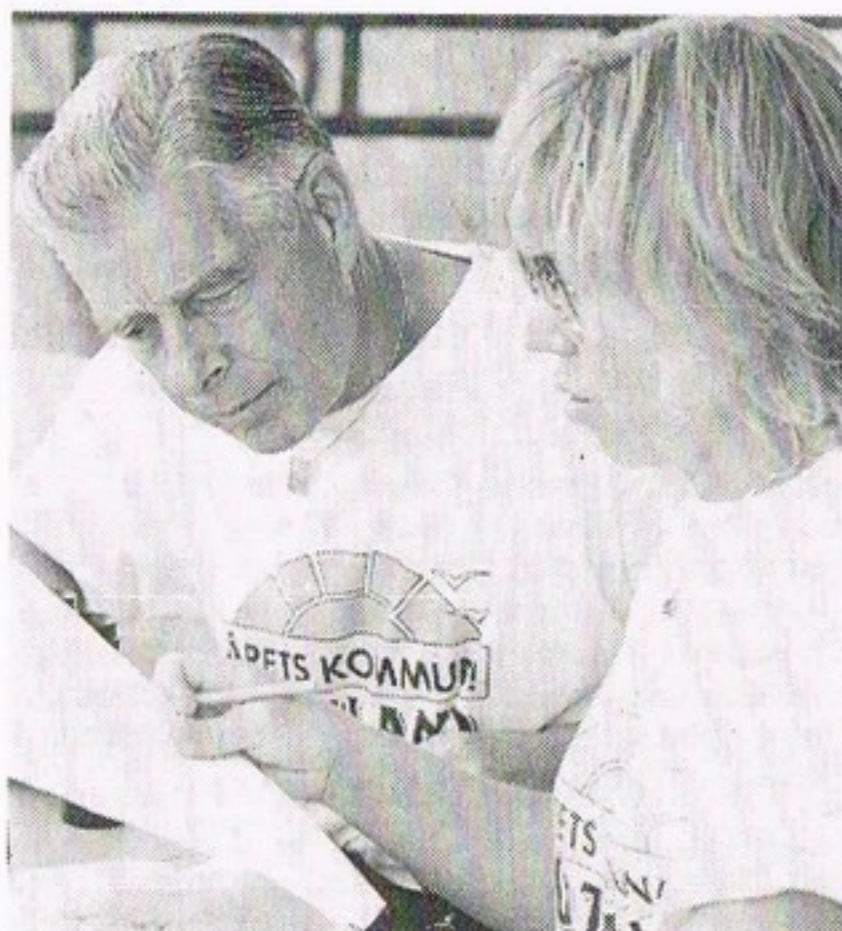


KONTAKTANNONS

Kontakt önskas snarast med förvarningen Svar till: Speaker **STURE KARLSSON** m bisittare **SVEN LEVEAU**.

DIREKTANMÄLAN

En nog så viktig grupp tog direktanmälan hand om, nämligen de som av olika anledningar inte hade anmält sig i förväg! Det var en jämn tillströmning av mycket positiva människor alla tre dagarna - sammanlagt 347 st! Många av dem var barn, som hade hoppats få springa mini-knat, men när det nu inte fanns tog man en direktbana istället. Det gav VOK ett icke föraktligt brutto på hela



På ett däck, gungande värre än "VINDILES" satt **RUNE LINDENFALK** och **MONICA OLSSON** och hjälpte speakern med namn på inkommande löpare. Det bläddrades, så det lät som om en storm var i annalkande



MANKAN MAGNUSSON ville inte ha någon fast uppgift under 3-dagars. Dagen före sa han dock ja till att bli prisutdelare. Den uppgiften skötte han med den äran. Här får Jonny sitt pris.

GUNNEL FRANSSON, **EVA** och **SVEN-ERIK WELIN** glömmer inte paret som varje dag avskedskysstes innan hennes start, sedan han omständligt förklarat hur hon skulle springa. Man skulle kunna tro att de aldrig någonsin skulle ses igen!

VOK-FAMILJEN WELIN

Det är middagsdags hos **WELINS** och för en gångs skull är alla hemma samtidigt.

- Vad har du haft för dig då?
- Tränat basket.
- Basket är en klen sport. Och tråkig.
- Nu pratar du väl i alla fall om orientering, va? Det är ju sjukt att springa omkring i skogen och leta efter skärmar. Det man inte har i huvudet...
- Men ni springer ju bara fram och tillbaka och larvar er med bollen i samma gamla hall. Ni får aldrig se något nytt i motsats till oss. Ne, basket är en slapp sport.

De bägge bröderna betraktar flinande varandra, nöjda med sitt bidrag till middagsunderhålningen. Alla vet att det bara är skämt, och att de båda hyser den största respekt för den andres intresse för sin favoritsport.

Ja, de familjer torde inte vara många där alla familjemedlemmarna har ett och samma fritidsintresse. Äldste sonen, **JENS**, 20 år, har alltid gått sina egna vägar när det gäller sport: från fotboll i VIF Gute till basket i Öster. Idag är det dock inte bara den egna utövningen som gäller, utan lika mycket träning av yngre förmågor och arrangemang av träningsläger, cuper m m.



Hans yngre bröder **PEDER** och **KLAS** har däremot aldrig varit speciellt intresserade av bollsporter, utan de har prövat på lite av varje. Men de senaste åren har såväl de som vi föräldrar varit engagerade i både orientering och skidåkning, om än i olika grad och med olika målsättning.

Skidåkning är dessutom ett stort gemensamt intresse för hela familjen, men då i form av utförsåkning och helst i Alperna. Det finns också en annan familj i VOK med dragnig till de österrikiska pisterna, och det är familjen Alvaeus, som vi haft nöjet att stötta på där ett par gånger.

Vad är det då som får en att aktivera sig i en klubb som VOK? Ja, det finns många orsaker, men följande är viktiga för oss: känslan för naturen, motionen, nöjet, gemenskapen med andra med samma intresse och det positiva i att dela detta intresse med sina barn.

Efter tre trivsamma dagar vid starten för direktanmälan under 3-dagars tillsammans med **Gunnel** och **SVEN-ERIK** samt ett stort antal härliga, positiva och glada människor, blir man ytterligare stärkt i sin uppfattning att ha valt den rätta sporten. Likaså att direktanmälan är rätt forum för att värva nya anhängare till sporten och därför aldrig får försummas. En sport som är till för alla, vare sig man är ung eller gammal, vill tävla eller inte.

Kanske är det också just känslan för naturen och människans roll på jorden, som fått oss att engagera oss i ännu en aktivitet, nämligen den politiska. nya är numera omöjligt för oss att inte ta



SVETT-



BLADET

UTGIVET

AV



JULEN 1988



VISBORGS ORIENTERINGSKLUBB PÅ MARSCH

Lördagen den 10 september ägnade sig ett tjugotal VOK-are åt en, för skidåkare och orienterare, något annorlunda aktivitet. Istället för att jaga vita/oranga skärmar i skogarna eller flänga runt på rullskidor, dämpade man takten och gjorde en långvandring. Man startade vid Ihreviken, följde kusten söderut och "gick i mål" vid Brucebo Naturresevat, en vandring på närmare 3 mil. Eftersom vädergudarna var på gott humör blev det en underbar dag med många fina naturupplevelser. Väl framme efter 7 timmar, utan skavsår, men med något stumma ben, var alla överens om att detta måste göras om. (GUNNAR ALVAEUS)

OL-SKOLA PÅ 6 TÄVLINGAR

Så har åter en orienteringssäsong lagts till handlingarna och därmed också två terminer med orienteringsskolan. Vårterminens verksamhet har tidigare berörts i SVETTBLADET, varför jag nu kommer att koncentrera mig på höstens aktiviteter.



Några av årets OL-skolbarn tillsammans med VOK-trollet och Läderlappen Helge.

Vi startade höstterminen den 20 augusti, dagen efter skolstarten, och det hade samlats 26 intresserade ungdomar ute vid VOK-stugan. Dagens aktivitet bestod av två olika tipspromenader, där de yngre fick pröva på natur- och seriefrågor, medan de äldre fick visa sina kunskaper i karttecken och kontrollförtydliganden.

Lördagen den 27 var nästa etapp. Denna dag var ju, som alla vet, orienteringens dag i hela Sverige, varför vi i orienteringsskolan kombinerade detta och samlades ute vid Trojaborg. Här hade bl a Robban Gustafsson och Bosse Magnusson ordnat ett antal trevliga barnor för, i första hand, allmänheten, som vill pröva på orientering. Vi utnyttjade naturligtvis detta och det föll väl ut.

I samband med orienteringens dag föddes tanken på att förändra verksamheten för orienteringsskolans två äldre grupper. Det var framför allt Jane Gardell som tyckte att de som nu hållit på ett antal terminer, måste få komma ut och prova på vanlig orientering. Sagt och gjort! Den 3 september blev sista gången som grupperna 4 och 5 samlades vid VOK-stugan för OL-skola.

Den 11 september, i samband med 5-man-nabudkavlen ute i Viklau, förlades för första gången OL-skolan till en vanlig orienteringstävling för grupp 4 och 5. Det här uppfattades mycket positivt av

både barn och föräldrar, varför vi direkt bestämde att denna verksamhet skulle fortgå under hösten.

En bonuseffekt av detta blev att även vissa i grupp 3, med föräldrar som skuggor, började pröva på riktig orientering. Deltagarantalet på de vanliga tävlingarna har genomgående varit högt. Första gången, 5-Manna, var det hela 19 startande ungdomar och vid ungdomstävlingen den 8 oktober vid Gutestugan var det 24 ungdomar i åldern 8-16 år som startade.

Under hösten har sammanlagt 48 ungdomar mellan 4 och 13 år deltagit i OL-skolans verksamhet och vi har varit samlade vid 14 olika tillfällen. Höstterminen avslutades vid ungdoms-KM och OL-skolemästerskap lördagen den 29 oktober.

Klockan 0930 var det samling norr om Endreväg, där Mankan som banläggare, tog emot i ett nästan vintrigt landskap med snö och snålblåst. Banorna var av varierande svårighetsgrad och ut i skogen begav sig 24 förväntansfulla ungdomar, en del med skuggor, en del utan. Vid målgången väntade varm korv med bröd och därefter var det transport till VOK-stugan för dusch och avslutning med saft och tårta inne i storstugan. En lyckad orienteringssäsong var tillända.



Han som hade hand om'et - P-A Nilsson. OL-skolledare får vara beredd på det mesta - även att servera korv.

En förutsättning för att den här verksamheten skall gå att genomföra, är att det finns intresserade ledare som är beredda att ställa upp och hjälpa till.

Förutom redan nämnda, så har Gurli Hörnell dragit ett stort lass vid VOK-stugan, då vi andra varit på tävling. Till sin hjälp har hon haft Lena Hallberg. Det är nog gott och väl att man har ledare, men utan stort föräldraengagemang vore verksamheten dödsdömd.

Jag vill på detta sätt tacka alla föräldrar, som under året ställt upp och stöttat sina orienteringsintresserade telningar. Utan er hade vi aldrig kunnat genomföra OL-skolan med detta goda resultat. Det är nu viktigt att vi kan fortsätta under 1989 i samma goda anda.

TACK FÖR I ÅR OCH VÄL MÖTT VÄREN 1989!

PER-ARNE NILSSON
OL-skoleledare

OL-SKOL O. U-KM



De här tjejerna ville inte va' me' på bild - men det blev dom: Veronica Werkelin och Malin Ekwall, bäst i D 10!

- | | | |
|---------------|-----------------------|-------|
| <u>D 9</u> : | 1. Frida Persson | 28.25 |
| | 2. Ida Bengtsson | 30.45 |
| <u>H 9</u> : | 1. Magnus Gardell | 14.55 |
| | 2. Tomas Jakobsson | 16.55 |
| | 3. Erik Liljegren | 19.30 |
| | 4. Helge Fransson | 20.35 |
| | 5. Rickard Nilsson | 21.00 |
| | 6. Andreas Lundquist | 21.07 |
| | 7. Jakob Hallström | 21.30 |
| | 8. Andreas Andersson | 23.35 |
| | 9. Marcus Bengtsson | 24.13 |
| | 10. Rasmus Gustavsson | 27.35 |
| | 11. Erik Angelöv | 32.45 |
| <u>D 10</u> : | 1. Malin Ekwall | 22.30 |
| | 2. Veronica Werkelin | 27.25 |
| | 3. Elin Angelöv | 31.15 |
| | 4. Karolina Sjögren | 34.00 |
| <u>H 10</u> : | 1. Andreas Pettersson | 22.10 |
| | 2. Tobias Andersson | 29.40 |
| <u>D 11</u> : | 1. Tina Lundquist | 17.33 |
| | 2. Sofie Malmquist | 28.30 |
| <u>D 14</u> : | 1. Sara Gardell | 24.12 |
| | 2. Jenny Ekwall | 29.10 |
| <u>H 12</u> : | 1. Niklas Asklander | 25.05 |

7 LÅNG-KM 1988

Årets "LÅNG-KM" gick på samma karta som 3-ågarars och med OLLE GARDELL som banläggare. Deltagarantalet var inte särskilt stort så här i början av augusti så vi tar med alla som ställde upp:

- | | | |
|-------------|------------------------|--------|
| <u>H 21</u> | 14.4 km | |
| | 1. Bo Magnusson | 119.50 |
| <u>H 40</u> | 10.2 km | |
| | 1. Göran Jakobsson | 79.18 |
| | 2. Jörgen Pettersson | 105.40 |
| <u>H 45</u> | 10.2 km | |
| | 1. Rolf Malmros | 73.15 |
| | 2. Ebjörn Fransson | 89.50 |
| | 3. P-U Dahlström | 94.58 |
| <u>H 50</u> | 10.2 km | |
| | 1. Folke Lindgren | 77.30 |
| | 2. Nils Hallgren | 100.40 |
| | 3. Göran Fredriksson | 128.45 |
| <u>H 60</u> | 6.5 km | |
| | 1. Sture Larsson | 57.15 |
| | 2. Bengt Söderlund | 62.06 |
| <u>H 65</u> | 6.5 km | |
| | 1. Folke Magnusson | 69.30 |
| | 2. Lennart Nyström | 91.30 |
| <u>D 40</u> | 6.5 km | |
| | 1. Ingmari Bergman | 61.12 |
| | 2. Margareta Persson | 68.34 |
| | 3. Gunnel Fransson | 88.55 |
| | 4. Ingrid Magnusson | 91.30 |
| <u>D 45</u> | 6.5 km | |
| | 1. Ann-Marie Lundquist | 58.34 |
| | 2. Eva Welin | 88.13 |



ROLF MALMROS orienterar lika bra som han foto-graferar för SVETTBLADET!

VOK-SHOPEN

I lager finns nu supertröjor, superbyxor och vindtrosor. Vill någon ha vindoverall eller sommartröja till nästa säsong? Beställ senast den 31 JANUARI 1989.

Anne önskar GOD JUL och GOTT NYTT ÅR!
ANNE L
tel 18719
nya

MED ERIK PÅ PRÄRIE-OL⁸

1988



CHAMPIONSHIPS
MANITOBA ORIENTEERING ASSOCIATION, INC.



CANADA: Landyta ca 10 miljoner km²
SVERIGE: Landyta ca 0,4 miljoner km²
CANADA: Invånarantal ca 20 miljoner
SVERIGE: Invånarantal ca 8,5 miljoner

I somras bar det iväg! Bort från trista Sverige till det stora landet i väster. USA?, tänker ni förmodligen. Nej! CANADA!

Varför blev det Canada då? Jo, pappa brevväxlar med en canadensisk "radiot", så varför inte utnyttja sina kontakter? Så den 10 juli bar det iväg till Ottawa, Canadas huvudstad. En dallrande fuktig hetta slog emot mig redan de första dagarna. Upp till 45° i skuggan och 99% luftfuktighet.

Jag tillbringade ca 5 veckor i Canada och därav en och en halv vecka med en canadensisk orienteringsklubb. Hemma i Sverige hade jag skrivit brev till Canadensiska orienteringsförbundet och då fått kontakt med en klubb i Ottawa, kallad "Loop Garou" (franska, som betyder "Stora Stygga Vargen"), som skulle åka till canadensiska mästerskapen, under den tid jag var där. De skrev att jag gärna fick följa med och tävla i 6 tävlingar tillsammans med dem, varav 2 dagar var själva mästerskapen. Voooh, vilket tillfälle! 10 dagar med canadensiska ungdomar och dessutom orientering!



Erik, inte på Canadas, men väl på Svaides berömda vildmarksområden.

Jag stod otåligt och väntade tillsammans med den canadensiska gruppen av orienteringsungdomar på Ottawas flygplats. Vi skulle förflytta oss i både tid och rum med flyg. 1 timmes tidskillnad och 200 MIL västerut över nästan en halv kontinent till staden WINNIPEG i provinsen Manitoba, där tävlingarna skulle hållas.

Ungdomarna i gänget var från Ottawa och i åldrarna 14-19 år, alla mycket vänliga och pratiga och förvåntansfulla. Det är bara så att för dem måste en svensk helt enkelt vara otroligt bra i orientering. Så det var en stämpel jag var tvungen att leva med i 10 dagar framöver. Så nog kände jag mig lite pressad.

När vi kom fram till hotellet (obs! Hotellet!) visade det sig att det hade helt fantastiska orienteringsungdomsförhållanden, dvs 50 meter till McDonalds, inomhusbassäng, bubbelpool, 24-kanalig färg-TV på rummen, ja, vad kunde man mera önska sig?

Ja, kan man tänka sig - den riktigt besvärliga hettan hade t o m försvunnit, och det var torrare i luften också, så orienteringsförhållandena var inte heller dåliga. Nu återstod bara terrängen! Svagt kuperad halvöppen prärieterräng stod det på programmet. Man kunde mest likna den vid Ulla Haus terräng, men med lövslyområden i stället för tallar, alldeles för lika sig överallt och enorma områden utan civilisation.

På marken växte det ständiga orienterarsamtalsämnet - en liten, obetydlig växt kallad GIFTIG MURGRÖNA. Giftet har en inkubationstid på 3 dagar och därefter kom det variga eksem, som bröt ned immunförsvaret i kroppen. Den var helt omöjlig att undgå, så det var bara att vänta i 3 dagar och se om man var allergisk eller inte mot den. Det var jag inte, som tur var, men andra i gruppen hade det värre. En av mina konkurrenter var extremt mottaglig och drabbades hårt så han var tvungen att ta stereoider för att få bukt med det. Förmodligen doping som gjorde att han slog mig en av tävlingsdagarna!



ECHELLE
SCALE 1:15,000

SPRICE WOODS PROVINCIAL PARK MANITOBA

DENIVELLATION
CONTOUR INTERVAL 2.5m

SKILLNADEN MELLAN OL I CANADA OCH SVERIGE:

Konkurrensen är inte lika hård. Hade jag varit canadensisk medborgare, hade jag säkert varit med i landslaget. Sporten är inte alls lika utbredd som i Sverige. Hängande kontroller och stämplor som på en vanlig, gotländsk träningsorientering. Kodbokstäver i stället för siffror. Visselpipa måste man ha med sig, ifall man skulle komma bort sig (jag fick låna en, som råkade följa med hem i bagaget!).



Hur gick då tävlingarna till? Jo, canadensiska mästerskapen var en tävling öppen för alla. Jag tävlade i klass H 20 med ca 10-15 andra. Hela tävlingen var anordnad som en större Gotlandstävling, med mycket gemytlig stämning, där alla kände alla, plus ett antal deltagare från USA, Norge, Sverige och Österrike. Det fanns klaser från H-12 och uppåt och inget liknade ett hysteriskt svenskt mästerskap med all prestationsångest.

I tävlingsveckan ingick 5 dagars individuellt tävlande, där tiderna lades ihop och en segrare korades. De två sista dagarna av de fem, räknades som canadensiskt mästerskap. Mina prestationer i tävlingarna slutade med 2 segrar o. 3 tredjeplatser. Jag blev sammanlagd segrare i 5 dagarstävlingen och trea i mästerskapen, så jag tycker att jag höll för förväntningarna ganska bra. En av dagarna emellan 5-dagarstävlingarna, anordnades canadensiska mästerskapen i budkavle-OL. Jag tog kontakt med en österrikare och en canadensare i min ålder och vi anmälde oss i H20.

Vi vann kavlen med 25 minuter, så nu kan jag kalla mig inofficiell canadensisk mästare i budkavleorientering. Det blir kanske något att berätta när jag blir morfar och farfar någongång. Jag åkte hem med många nya vänner och med gott självförtroende i bagaget.

Copyright 1988

ERIK FRANSSON



VISBORGS OK

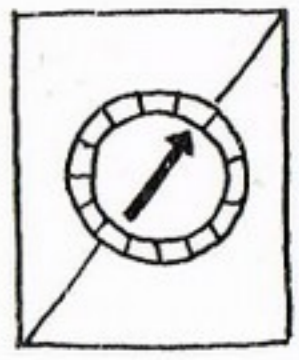
VEM?



2

nya

O
R
I
E
N
T
E
R
I
N
G



COUREURS
DE
BOIS
"O"
CLUB



INTERVJUN

JOHAN HALLGREN

Sommaren 1980 kom det första numret av SVETTBLADET i nuvarande skepnad ut. På utsidan fanns en bild av JOHAN HALLGREN som 1979 fick Skogskarlarnas Pris plus BPA:s stipendium. Bl a hade han blivit 6:a i Skol-SM, segrat i både Dag- och Natt-DM och vunnit det mesta på Gotland. Vi träffade Johan på Sommarbud-kavlen och undrade hur det har gått sedan med hans orienterande.



Johan Hallgren skulle ha behövts på ön för att ge Ronny lite konkurrens i H21

Jodå - för 8 år sedan försvann han till orienteringsgymnasiet i Olofström och var förlorad för den gotländska orienteringen (för alltid?). Efter avslutade studier hamnade han i Örskällunga, som han varit trogen tills nu. I höst kan det bli ändring på det, för Johan planerar att studera till skogstekniker i Skinnskatteberg (Dalarna). Även nu jobbar han i skogen och gillar att träna mycket i den också.

24-åriga Johan har haft fina framgångar och har en ranking strax under 100. En gång var han närmare kring 50-strecket, men nu är numret 96. Bäst gick det väl när han var med och vann JSM-budkavlen och även blev trea några gånger. Han väntar ännu på det verkliga 10-milalypet - en placering bland de 10 bästa.

12 Johan är bara på Gotland sporadiskt och hälsar på pappa Nisse och mamma Hjördis och läser minsann SVETTBLADET då! Där här med Gotlandspaketet tar han litet på skoj. Han känner sig alltid seg när han kommer hem och saknar motivation för tävlande - träningen känns åtskilligt mer angelägen. Det är det dock svårt att se på Sommarkavlen, där han springer första sträckan i Propagandaklassen. Han kom naturligtvis in först och hade en sträcktid på under 5 min / km!

Nu ser Johan fram emot att få springa Götalandsmästerskapen och SM-tävlingarna hemma i Skåneterrängen. "Kul att slippa nackdelarna med att t ex springa i Dalarna", säger Johan och det syns att han kommer att satsa stenhårt. Har VOK kanske avlat en svensk mästare i vardande? Lycka till! Önskar

BJÖRN F

oo

UTBILDNINGSPLANER

25 klubbmedlemmar deltog under hösten i dels grundkursen SPIK PÅ" och dels påbyggnadskursen "SPIK PÅ IGEN". MARGARETA PERSSON, som är klubbens utbildningsansvarige, hoppas kunna komma med samma erbjudande om utbildning även i nästa höst.

De önskemål om kurser, som GOF:s utbildningskommitté har är följande:

1. Ungdomsledarkurs (redan avverkad i november. Bra, sa ERIK FRANSSON)
2. Banläggarkurs
3. Kurs för tävlingsarrangörer
4. Kurs i marknadsföring
5. Datakurs/datainformation
6. Speakerkurs

Som synes planeras det stort inom GOF! Det blir något att bita i för nya OL-konsulenter MARGARETA PERSSON, som härmed gratuleras till tjänsten och önskas LYCKA TILL på det nya jobbet.

oo



VEM?

4

DEBATT! - 13 VÄGVAL-89

Jag har hela hösten funderat på vad och hur/när jag skulle föra fram det som jag inte riktigt kunnat greppa - klubbens eller snarare löparnas satsning.

Jag är inte heller säker på att vad jag skriver känns igen, stämmer eller accepteras. Men ibland kan det vara bra att vädra tankar och funderingar, så...

Ett av mina delmål med den gångna OL-säsongen var att komma bland de 15 bästa på Dag-SM. Det sprack på grund av sjukdom och att jag inte kunde träna i den utsträckning som jag planerat (gjorde i den löpvänliga Skåneterrängen ett perfekt lopp OL-mässigt, hade sekundmissar bara).

Ett annat, dock mindre, mål var att bli bäst på Gotland, men att ta tröjan. Av bl a ovannämnda orsaker gick det, om möjligt, ännu sämre än på SM-tävlingarna.

Men det finns en ännu större anledning till varför jag tränade så hårt inför 1988! Jag ville göra bra kavlelöp och därigenom få fram laget. Om min satsning hade varit helt individuell hade jag bytt klubb och inte stannat på ön - "anbud" saknas inte!

Tröjmästerskapet i all ära, men Sverigeelit lockar i så fall mera, och då går det inte att springa för en Gotlandsklubb.

Jag tror att många ungdomar i Visborgs OK velat träna hårt, vilket också visat sig då vi gjort framsteg, inte minst på 10-Mila 1987. Men vad f-n var det som hände under 1988? Var det inte i år som "rycket" skulle ha kommit? Eller kommer det -89? Eller -90?

Jag kände det som om vi låg i en vägval hela tiden och egentligen utan att ha ambitioner att ta oss upp. Elden dog ut och glöden slocknade...

Mycket har sina förklaringar och kanske var det tillfälligheter och mina egna misslyckanden som gnagit i bakhuvudet. Känslan är dock kvar: vi står nu inför ett viktigt vägval: Ska vi fortsätta rakt på och ge järnet eller ska vi ta lite lugnare och riskera att allt "rinner ut i sanden"?

Jag tycker att det vore synd att släppa vad vi byggt upp tillsammans under ett flertal år. "Klubbeliten" måste nu själv ta sitt ansvar och verkligen visa vad den vill. Jag har trott på 10-milalaget, och nu är det upp till oss om vi ska nå hela vägen fram.

---Andningspaus---

Glädjande nog är tjejerna oss hack i häl och det kanske är där skon klämmer? Visst är det tråkigt att inte alltså ha ett damlag med på storkavlarna! Hjälp vi åt är det inom kort avhjälp. Vidare nådde vi också, trots eller tack vare reserver, bästa placeringen någonsin i Ungdomens 10-mila!

Inför nästa år är det förhoppningsvis många (?) som vill vara med och slåss om 10-milaplatsen.

Jag har gjort mitt vägval: Mer träning, skadefri och en tröja jämte långa natten på 10-mila + andra kvalar är mina mål.

Hoppas mina farhågor är överdrivna och att vi nu lyfter oss ett par steg till nästa år.

JONAS MATTHING

PS Jag bor nu i Göteborg, men är ofta hemma. Tränar givetvis då, om du vill hänga på! DS

oo

UR VOK:S GÄSTBOK

ENERGIJAKTEN

9-10/11 1974

"Instruktion för nybörjare i orientering var det meningen. Summa summarum kom det antal 0 st!! som ville lära sig orienteringens enkla!? komst. Ett plus i eländet var att man slapp byta om. Tycker en av de 7 instruktörerna. (Anders Runander).

Just som detta blev skrivet kom det 2 st bilar. Hoppas ingen av dem vill lära sig orientera.

10 min senare. Puh, det verkar inte så! Skönt! Klockan är nämligen kvart i två och vi slutar två. Då väntar vi bara på Lilly och Harry. Dagens enda tipspromenaderare. (Håkan)

Red:s kommentar: Det var inte bättre förr - apropå jämförelse med årets "Orienterings Dag" i Visby!

oo

Bevärd insändare:



ÅRETS ROS

vill vi ge till redaktionsparet Gunnel och Björn, som under året ger oss VOK-are många avkopplande stunder med SVETTBLADET: God Jul!

BERITH O. NISSE

nya

14 VOK-FAMILJEN



På den för VOK-are så välkända Vitsippsvägen bor familjen GARDELL, OLLE, JANE, SARA och MAGNUS. Vitsippor är det inte årstid för, men löv finns det gott om. Ingen i familjen har ännu hunnit räfsa undan för i år och inte vet de heller när det ska bli tid för trädgårdsarbete.

Familjen Gardell är med i minst 5 klubbar och det blir ett späckat program av aktiviteter när alla presenterar sitt. PAPPA OLLE ser tankfull ut när han säger att de har lätt att bli engagerade. Kanske är det för deras positiva attityd och nyfikenhet och att de tillhör den föräldragrupp som gärna är tillsammans med sina barn.

Olle har alltid idrottat. Han har spelat fotboll i Gute, i Barlingbo och i Stenkyrka. I urklippsalbumet finns det många lovord om honom, både som aktiv och som tränare för Dalhems damer. Det blev tyvärr för mycket av det goda och när han märkte att han inte hann träffa sin familj trappade han ner. Som så många pappor i samma situation blev han lageledare för sonen Magnus' fotbollslag. Bollen rullar vidare...

I familjens trädgård finns ett stort träd, ett sådant där klätterträd som alla barn önskar sig. Här klättrar MAGNUS - han älskar att klättra och att bygga kojor. Mamma Jane säger att han aldrig är stilla och att han alltid måste balansera och nyfikenheten prova på alla farligheter. Det finns ytterligare två träd i trädgården. Små träd, som står på målstolpslängds avstånd från varandra. Det är ingen i familjen som tror på att det skal bli något annat än målstolpar, för Magnus tränar, och skjut-er ofta stolpskott.

Hockey, simning, skidor och orientering är idrotter som Magnus just nu också prövar. Han tycker att det är viktigt att få prova på många saker och årstidsväxlingarna bestämmer i viss mån vilken sport som ligger främst.

I VOK har vi träffat Magnus några år. Han har en generös inställning till orientering. Vi skulle kora honom till "SKOGENS RIDDARE" efter årets DM. Då sprang han nämligen hela vägen tillbaka till en kontroll han redan varit vid, för att visa två konkurrenter var den låg. Ändå kom han trea! Det är inte så underligt att även stora killar frågar honom var de är! "Konstigt!", tycker Magnus, "stora killar som frågar mig!"

SARA, som går första året på högstadiet tycker mycket om när det är gymnastik på schemat. Hon har tidigare, precis som Magnus, haft många fritidsaktiviteter. Simning var ett tag den stora sporten, men med åldern ökades kraven på att träna och det blev för mycket. Skolan och läxor tar mer tid än förut och därför blir det orientering på sommaren och skidor på vintern.

Sara känner att hon inte behöver anstränga sig så mycket för att vara bra på Gotland. Konkurrenten är inte så stor tycker hon. Det är hon också förberedd på och tappar inte sugen när det inte går så bra på fastlandet. Hon efterlyser fler tjejer i sin klass, både i skidor och orientering - några att tampa emot.

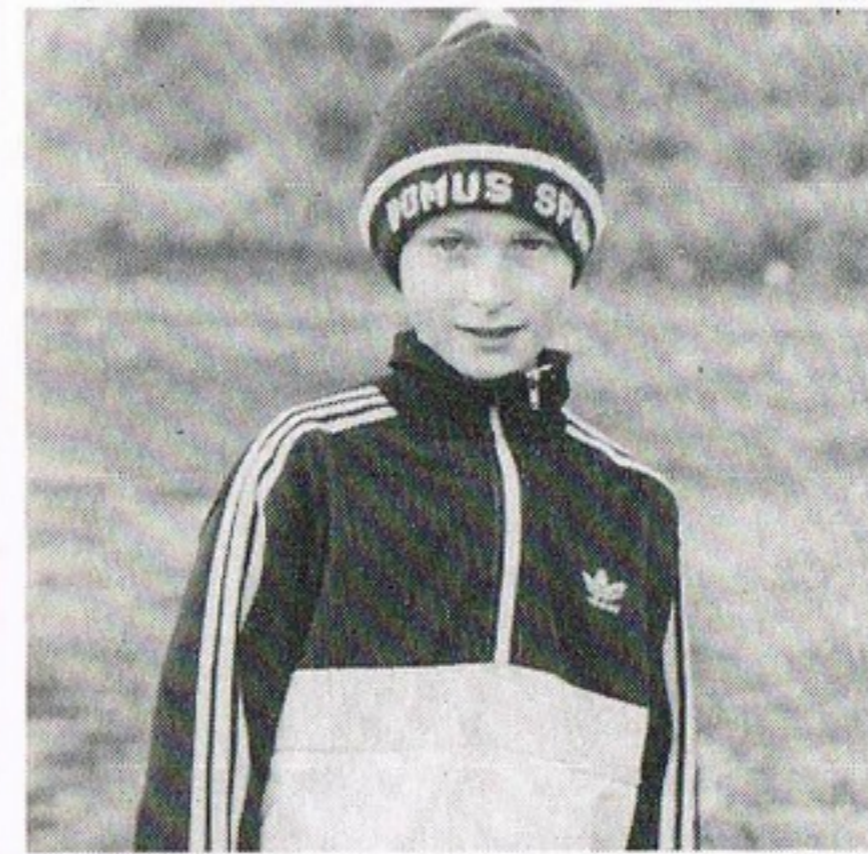
Att just VOK är en av de föreningar som samlat familjens aktiviteter på senare år kan vi se som MAMMA JANES förtjänst - i viss mån också ödets och Mankans. Det är en lång historia, som började med gamle VOK-aren, farbrodern SVERRE HÅKANSSON och hans fru. Jane följde med dem som liten till VOK-stugan - växte upp i samma takt som utbyggnaden, och hjälpte till med skötseln.

Jane åkte skidor och var en av de första som fick glädja sig åt när nya spår föddes kring VOK-stugan. Hon och Christina Huldt (se SVETTBLADET våren - 88) tillhörde nämligen framtidshoppen på skidor under 60-talet. Precis som nu åkte ungdomarna varje år på skidläger och på ett sådant läger träffades Jane och Olle. Det var ödet!

15 GARDELL

Att MANKAN hade ett finger med berodde på att det var han som lockade med OLLE till VOK. Olle hade Mankan chef på P18 och när det behövdes en fjärde man till budkavle-DM, drabbades hav av Mankans övertalningsförmåga. Det är ytterligare en historia och så här berättar Olle:

Mankan sa att det fattades en man i ett VOK-lag och undrade om jag kunde ställa upp. Jag var bra på att springa, men ingen orienterare. Mankan lovade då att de andra två var så bra att det inte skulle bli några problem. Jag gick ut med två Brokillar och Mankan skrek efter mig: "Häng på nu, Olle!" Och det gjorde jag - hela vägen! Jag hängde Gunnar Eriksson i Bro och var helt borta från första stund. Bara ett fåtal gånger under loppet visste jag var jag var. Sista biten tog dock de svaga orienteringskunskaperna överhanden och medan jag följde en mycket slingrig liten bäck in i mål, vann de båda Broarna genom att snedda. Men trea kom jag! Bekantskapen i skogen var inte av ondo - Gunnar blev en av mina bästa kompisar!



Kandidat till årets "Skogens Riddare".

Både Olle och Jane har en viss förkärlek för långlopp. Jane motionerar för att hon tycker att det är skönt, men det händer ofta att en tänkt halvtimmes runda blir till två timmar. Det går lätt för Jane, och Olle är säker på att hon skulle bli en farlig orienterare, om hon ville. Två saker hindrar henne dock - hon vill inte bli upptäckt - och hon vill fortsätta att springa Korporientering tillsammans med Olle

och Rolf Malmros. Lucialoppet lockar härnäst, men på Tjejmilen är det för mycket folk, tycker Jane.

För Olle har det blivit en del mandosprov, som Vasaloppet och Stockholm Maraton 1986 och 1987. Kroppsliga upplevelser med bl a kolhydratuppladdning har han provat på i det militära. Att springa Lidingöloppet en månad senare blev en rolig upplevelse. All sträckmärkning för Lidingöloppet var borttagen, och det bar sig inte bättre än att Olle och hans kompisar kom fel och irrade sig ut på en udde. För att få reda på hur banan gått, frågade de en äldre dam om vägen för Lidingöloppet. "Kära hjärtanes!" utropade hon. "Det gick för en månad sedan". Vad hon tänkte kan vi bara gissa!



Olle är med i VOK:s tävlingsgrupp. Det är en grupp som bl a ser till att det finns banläggare och tävlingsledare till de olika tävlingar som VOK arrangerar. Till det behövs det mycket folk att välja mellan.

Jane som är aktiv i rekryteringsgruppen vet mycket väl att det behövs nya medlemmar, framför allt mycket ungdomar. Det är den bästa garantin för att hålla VOK levande. Hon och Sara funderar mycket på något sorts faddersystem för att få flickor, men också nya familjer, att känna sig hemma i VOK.

Att Olle och Jane och deras barn skall fortsätta en del av sitt aktiva liv i klubben hoppas säkert många, men det finns ett hotande moln vid horisonten. Magnus drömmer om att bli fotbolls- eller ishockeyproffs och då ska pappa Olle ta hand om pengarna! Med sådana visioner vet man aldrig vilken väg livet tar!

GUNNEL FRANSSON

nya

