

SVETT-



BLADET

UTGIVET

AV



VÅREN 1989



ALLA TIDERS VOK-ORDFÖRANDE SAMLADE PÅ EN OCH SAMMA GÅNG!

SVETTBLADET har den äran att presentera en unik bild från VOK-stugan. Här ses alla VOK-ordföranden (utom bortgångne STURE KLASÉN, som var ordförande 1957-1962) sedan VOK bildades 1945, uppe fr v: STEN BJÖRKLUND(1973-1982), UNO JOHNSON (1983-1988), ULLA DAHLSTRÖM (1989-), nere fr v GUNNAR ALMQVIST (1969-1970), ANDERS DAHLIN (1953-1956, 1963-1972) och STIG RNEBORG (1945-1952). Läs om dem på sid **3**).

MER 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: Innehåll. Ulla å andra sidan
- Sid 3: Alla tiders ordföranden
- Sid 4: OL-sektionen 1989
- Sid 5: VOK-are i GOF
- Sid 6-9: Ett år med VOK
- Sid 10: Bearpark Grönklitt
- Sid 11: Intervjun: Rolf Pettersson
- Sid 12: Motions-VOK. Stugnytt.VOK-Shop
- Sid 13: Slugger-VM
- Sid 14: Bengt Söderlund - 100% post
- Sid 16: Klubbfunktionärer

Å ANDRA SIDAN

Hej alla VOK-are!

Dags att premiärskriva i ordföranderutan. Det känns svårt, angenämt och hedrande att få medverka i denna spalt.

Har ännu inte samlat tankarna helt vad gäller vad arbetet som klubbens ordförande innebär, men det kommer väl så småningom. Förut har jag kunnat koncentrera mig på skidsektionens arbete, men nu gäller det att sätta sig in i klubbens hela verksamhet. Det tar tid, verksamheten är omfattande, så jag får väl ha lite introduktionstid.

Nu beror det inte på vem som besitter ordförandeposten om klubbens ska drivas framgångsrikt, utan lika mycket på övriga funktionärer och ledare. Det ger mig stor trygghet att vara omgiven av alla duktiga medarbetare som VOK har.

Jag vill här passa på tillfället att tacka för förtroendet att få överta ordförandeskapet efter Uno Johnsson. Uno har flyttat åter till stugsektionen som korvgubbe (som han själv säger), men har också önskat att få driva ombyggnadsplanerna för VOK-stugan framåt, vilket vi alla önskar honom all lycka med. Tack för dina 10 år i styrelsen!

Skidsektionen och alla skidåkare: Er känner vi alla med, efter en sådan här usel vinter (jag tar åt mig litet av detta också). All planering och allt arbete förgäves. Trösten är, att det knappast kan bli sämre. Misströsta inte - ta nya tag inför nästa skidsäsong! Tack för åren i skidsektionen - givande, lärorikt och arbetsamt har det varit. Jag önskar Göran Lindström och skidsektionen all lycka och framför allt: bättre vintrar.

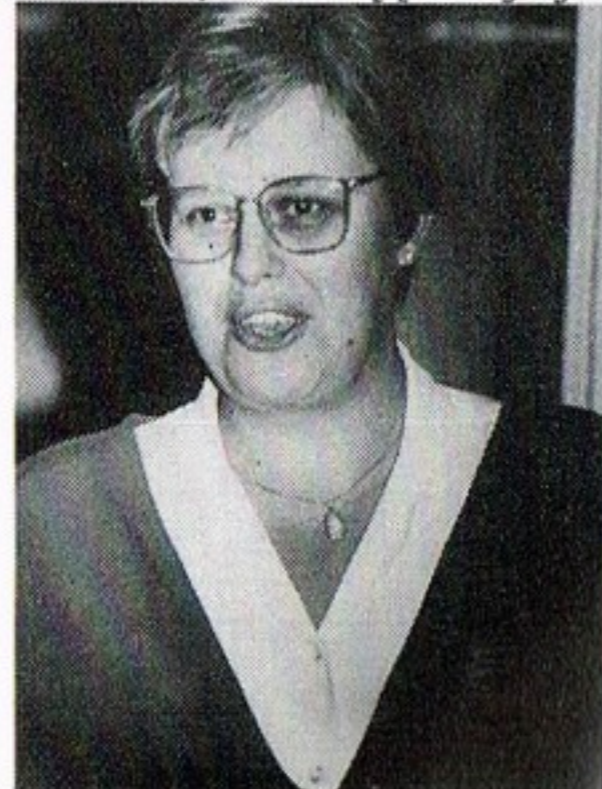
Framför oss har vi vår, sommar och hela OL-säsongen. När ni läser detta ska OL-skolan köra igång, Brödkavlen genomförs och också hela det övriga orienteringsprogrammet. 10-milagänget har fått många mils spring i benen denna gröna vinter, så vi har vissa förhoppningar om en bra placering. Och ett rent VOK-damslag! Vad roligt! Hoppas det går bra för allihop! En framgångsrik OL-säsong önskar vi oss 1989.

Att VOK-stugan utnyttjas flitigt av aktiva och motionärer även när det inte är vinterföre, kan man konstatera om man åker ut en vanlig kväll, framför allt en onsdags- eller fredagskväll. Det är många mils springande på elljusspåret och det är många som utnyttjar vår bastu. Kan vi på något sätt uppmuntra alla dessa motionärer ytterligare - så att de känner sig välkomna och hemma i vår klubbstuga?

- så att de gärna kan tänka sig att bli medlemmar i VOK?
- så att de kanske så småningom blir mera delaktiga i vår verksamhet?

Veckans OL-bana för motionärer och oss andra OL-skubbare har diskuterats. Hoppas OL-sektionen och motionskommittén finner någon bra lösning på detta. Fler förslag till ökade aktiviteter vid VOK-stugan finns säkert. Friskvård är alltid aktuellt. Tänk till och hör av er!

Vid en ny startpunkt - mot nya mål! Så känns det, så hoppas jag att det blir!



Ulla Dahlström

ALLA TIDERS³ ORDFÖRANDEN

Hur VOK kom till och historien runt omkring har vi skrivit om i SVETTBLADET tidigare, men kort kan det sammanfattas så här:

Några unga entusiaster och orienteringsälskande militärer på I18 ville frigöra orienteringssporten från I18 och bilda en egen klubb. Regementsledningen var inte pigg på det, och en mindre schism uppstod.

Beslutet om att ändå bilda en egen klubb togs dock högtidligt av de inblandade under en cykelpaus på hemväg från en orientering på norr. Den som fick uppdraget att blidka regementchefen var STIG RONEBORG.

Året var 1945 och Stig blev VOK:s förste ordförande 1945-1952. Under hans ledning förverkligades de många entusiasternas idéer. Från att tidigare alltid ha sprungit på hundratusendelskartor introducerades nu femtiotusendelskartan.

Den första tävlingen som klubben anordnade hette STADEN-LANDET och egenhändigt tillverkade priser utdelades. VOK-arna igenkändes på sin stålgrå o. gröna dräkt. Klubben var mansdominerad och rekryteringen skedde i första hand på I18. Värnpliktiga lockades med lägre medlemsavgift. Medlemmarnas fruvar sydde skärmar och ekonomin hölls bl a uppe genom att man barkade timmer på vintrarna.

Under Stigs ordförandetid ordnades också klubbens första skidstävling. Skidspåret gick runt i terrängen ute på de södra Hällarna.

Stig Runeborg överlämnade ordförande - klubban till f d sekreteraren ANDERS DAHLIN (1953-1956). Under den här tiden satte kartritandet fart och gotlänningarna kunde få springa på allt fler femtiotusendelskartor.

STURE KLASÉN (1957-1962). Äntligen fick VOK en fast punkt i tillvaron. 1961 inköptes den gamla banvaksstugan i Follingbo - det blev VOK:s klubbstuga.

ANDERS DAHLIN kom tillbaka som ordförande 1963-1972, med undantag för ett avbrott för FN-tjänstgöring 1969-1970, då GUNNAR ALMOVIST uppehöll ordförandeskapet. Nu gjordes spår och bastu i ordning och styrelsen, med Anders i spetsen, fick den tilltänkta elljusslingan vid Snäck flyttad till VOK-spåret. Snötillgången beräknades vara bättre där än vid kusten. VOK delades nu också upp i två sektioner - skidor och orientering, och damerna fick en egen bastu.

STEN BJÖRKLUND 1973-1982. Nu kom telefonen till VOK-stugan. Den öppna spisen revs och VOK-stugan byggdes ut och fick ett nytt kök. Den första snöscootern köptes och Sten själv gjorde en spårmaskin. 1976 gick femdagars på Gotland. Många styrelsesammanträden förberedde den stora arbetsinsats som det här evenemanget krävde. Medlemsantalet steg kraftigt under den här perioden.



Alla tiders ordföranden: Sten Björklund, Anders Dahlin, Ulla Dahlström, Uno Johnsson, Stig Runeborg och Gunnar Almquist.

UNO JOHNSSON 1983-1988. Varje ordförande har sett olika behov för klubben, och för Uno blev det administrationen. Nu blev det ordning på torpet med bl a budget och budgetberedning. Klubbens ekonomi stärktes och styrelsen kunde besluta om inköp av ytterligare en snöscooter. Det var också samma styrelse som beslutade om VOK:s åtagande att stå för försäljningen vid den årligen återkommande Endurotävlingen. Under den här perioden byggdes också spår kring VOK-stugan ut med hjälp av Gotlands Kommun.

ULLA DAHLSTRÖM har nu 1989 tagit över ordförandeklubban. Hon vill se en utbyggnad av VOK-stugan och toaletter i anslutning till omklädningsrummen. Eftersom sektionerna sköter sitt arbete så bra, så funderar hon mycket på hur VOK bäst värnar om sina medlemmar. Medlemsvård kallar hon det. Dessutom vill hon puffa för tjejer förstas!

Tack alla ni ordförande och f d för en trevlig eftermiddag, där VOK:s historia passerade revy under några trevliga timmar - och LYCKA TILL, Ulla!

GUNNEL FRANSSON

LEDARE: NISSE HALLGREN

TRÄNING: JONAS MATTHING ROLF MALMROS ERIK FRANSSON LISA LARSSON	TÄVLING: B-C LARSSON OLLE GARDELL BERITH HALLGREN	REKRYTERING: PER-ARNE NILSSON GURLI HÖRNELL-R FOLKE MAGNUSSON SVANTE EKVALL	PR-MAN M.M. HASSE MATTHING	UNGDOMSKOMMITTÉ: ANDREAS KARLSSON ANNA LARSSON MAGNUS DAHLSTRÖM NIKLAS ALVÆUS
--	---	--	---	--

TRÄNINGAR

LÖPNING: TISDAGAR kl 1800 (t o m 11/4)
"Vi springer i sta'n"
Samling och ombyte i Sävahal-
len

GYMPA: TORSDAGAR i mars och april kl
1800. Ledare: Dallen, Erik F
och Lisa. Solbergaskolan.

TJEJER: SÖNDAGAR kl 1300-1500 enligt
schema. Samling Solberga

NATT-KM

Den 1 maj går årets **NATT-KM** med Bro OK
som arrangörer. Förhoppningsvis tappar
de inte bort resultatlistan... Övriga
KM går i höst.

POÄNG-OL

Börjar den 18 april med ungefär samma
regler som tidigare år, d v s direkt-
anmälan och ingen startavgift. Det gäl-
ler att samla poäng efter ett visst
system. VOK springer i år på **TISDAGAR**
men du kan få springa även på
klubbars tid. Se klubbnotiser i tid-
ningarna!

TÄVLINGAR

2- OCH 10-MILA går i Bogesund NO Stock-
holm den 6-7 maj. Ett herrlag och ett
"rent" damlag från VOK. Ledare: Hasse
och Ing-Marie.

PINGSTRESA till Närke eller Gästrikland
13-15 maj.

JUKKOLAKAVLEN i SÖ Finland, nära ryska
gränsen den 17-18 juni. VOK planerar
att ställa upp för första

LÄGER

ELIT-LÄGER: Fårö 11-12 mars. OL-Upptakt.

LÄGER FÖR DE MINSTA: Svaide 19-21 maj.
Ungdomskommittén ansvarar.

TRÄNING-TILLSAMMANS-LÄGER: VOK arrange-
rar läger i Stockholm Kristi Himmels -
färdshelgen 4-7 maj för att alla barn,
vuxna och nybörjare ska få känna på li-
tet fastlandsorienterande och lära kän-
na varandra. Deltagarna får hjälp med
uppföljning och skuggning av de större
ungdomarna, som sedan avviker för att
springa 10-och 2-mila litelängre bort.

OL-SKOLAN

Nya grepp i **OL-SKOLAN**. Rekryteringsfol-
ket går ut i bostadsområdena på Öster,
Terra Nova och Yttre Furulund för att
tala om vad VOK är och att det finns en
orienteringsskola för intresserade. Man
kommer också att visa upp sig på Lill-
Korpen den 29 april och bjuda in till
de lördagar som återstår av vårterminen.

Först och främst följer man förstas upp
de som tidigare gått i OL-skolan och de-
ras föräldrar. Ett speciellt info- blad
skickas ut till alla nybörjare för att
tala om att:

OL-SKOLAN BÖRJAR LÖRDAGEN DEN 8 APRIL

och pågår lördagar kl 0930 t o m 27 maj!

INFO-BLAD

Tillhör du dem som inte får VOK:s spe-
ciella informationsblad för de aktiva?
Vill du gärna ha det regelbundet? Ring
till **Hasse Matthing**, PR-chef u p a, så
ser han till att du kommer på sändlis-
tan i fortsättningen.

EGNA VÅRARRANGEMANG

"BRÖDKAVLEN" den 1 april på Terra Nova
Tävlingsledare: B-C Larsson
Banläggare: Bertil Hörnell och Bengt
Söderlund

"VÅRTRÄFFEN" den 30 april med TC vid
Skjutbanan i Tingstäde. "Forsviden"
Tävlingsledare: Göran Fredricsson
Banläggare: Nisse Hallgren och Torbjörn
Spång

EFTERLYSES

Några orienteringsskärmar, som används
vid träningar, är "på drift". Dessa är
märkta med "VOK 70, 74, 75, 83, 87, 88,
89, 90 och 94". När du hittat dem, skäms
litet och ring sedan till:

ROLF M
tfn 18635

SPIKADE PÅ

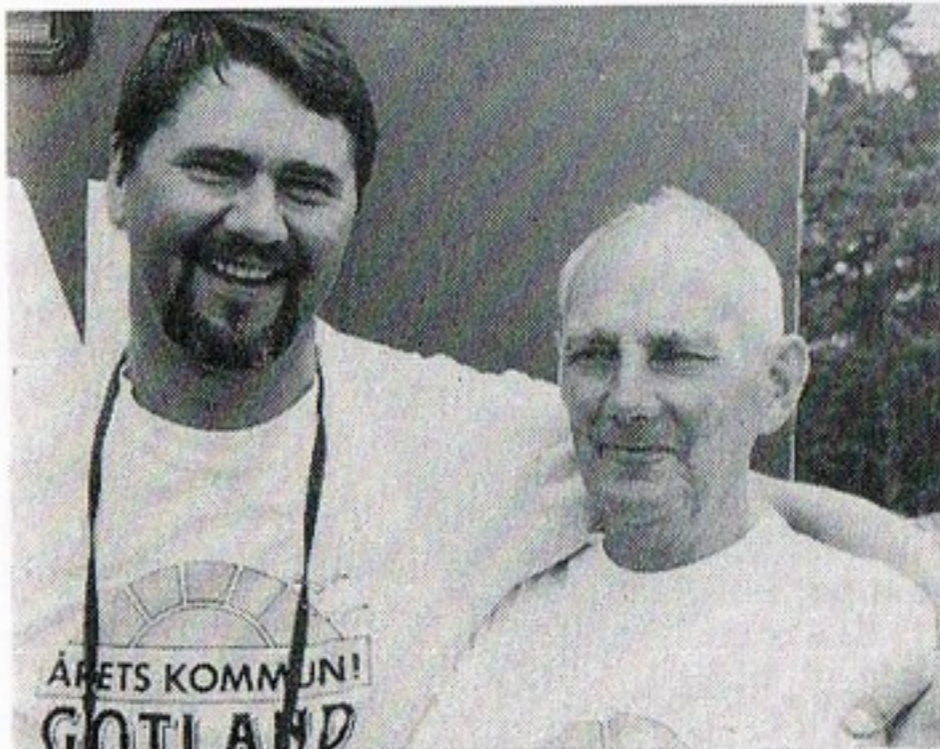
HASSES FYRA PROFILER i Lucianumret var
i tur och ordning: 1. Olov Fransson 2.
Robert Gustavsson 3. Maria Persson och
4. Lena Nilsson. Alla gick kursen SPIK
PÅ i vintras. Tävlingen vanns av Lena
Nilsson. Grattis!

VOK-ARE I GOF

GOTLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND (GOF) har sitt kansli på Hämngatan 4 i Visby. Där
finns det en konsulent med halvtidsanställning, som träffas onsdagar fr 1300-
t o m fredagar kl 1700. Hennes tel nr är 0498/78057. Konsulenttjänsten inne-
has numera av en VOK-are, **MARGARETA PERSSON**, som också är ständig sekreterare
i GOF:s styrelse. Men hon är inte ensam VOK-are på central plats. Här nedan
får du reda på vilka de andra är, och vilka arbetsuppgifter de har.

UNGDOMSLEDARE

UNGDOMSLEDARE inom GOF är sedan två år
tillbaka **HASSE MATTHING**. Han leder en
kommitté bestående av Åsa Bäckstrand,
Svaide, Niklas Hermansson, Hansa, Ing-
er Westerlund, Bro och Birgitta Svens-
son, KA3 och man har till uppgift att
ta hand om ungdomarna upp till 16 år.
Men det finns många andra deluppgifter
i detta, som t ex att ordna gemensamma
läger för alla klubbarna, se till att
"Lillkorpen" genomföres, tar ut ung-
domar till elitläger, tar ut lag och
deltagare i USM och GM och ordnar re-
sorna till dessa tävlingar. Dessutom
har kommittén hand om OL-gymnasiefråg-
an, är med vid uttagningen till dessa,
och ser till att det finns ledare för
deras träning.



HASSE MATTHING, ungdomsledare i GOF, med
f d i samma ämbete, **FOLKE MAGNUSSON**, två
entusiaster med många järn i OL-elden.

Ny ledare för GOF:s **ELITKOMMITTÉ** är nu-
mera **GERT LUNDOVIST**. Som sådan är han
också med i GOF-styrelsen. Som ledamö-
ter finns också Birgitta Johansson, Bro
och Max Magnusson, Svaide. Deras upp-
gifter är naturligtvis att se till att
de gotländska orienterare som tillhör
eliten får möjligheter att utvecklas.
Man ordnar speciella elitträffar med
eller utan träning, planerar fastlands-
resor (inklusive SM-resor), tar ut del-
tagare till SM, GM o s v, har hand om
rankinglistorna etc. Nu närmast står
ett upptaktsläger på Fårö på program-
met för våra elitlöpare.

OBSERVATÖR



LISA LARSSON, ungdomsobservatör i GOF.
Här observerar hon syrran **ELIN LARSSON**.

LISA LARSSON kom med som adjungerad i
GOF-styrelsen och observatör fr o m nu
i vinter. Hon representerar ungdomarna
på Gotland, som planerar att anordna ett
UNGDOMSFORUM (troligen) i november. Om
vi känner Lisa rätt, så kommer hon att
se till att gubbarna och gummorna i GOF-
styrelsen inte glömmer bort ungdomarn-
na i sin planering i fortsättningen.

ÖVRIGA

Förutom dessa vill vi nämna att **BENGT-
CHRISTER LARSSON** finns med som VOK:s
representant i **UTBILDNINGSKOMMITTÉN** o.
att **SVEN PERSSON** har samma uppgift i
GOF:s **KART-, MARK- OCH TÄVLINGSKOMMIT-
TÉ**.

VOK-LOTTERIET

Januari	nr 03	Freddy Lytholm
	79	Bertil Hörnell
Februari	49	Lottie Spång
	93	Lennart Hörnell
Mars	50	Elin Larsson
	98	Lisa Larsson

BERITH HALLGREN
Tel 189 97

« ELITLEDARE

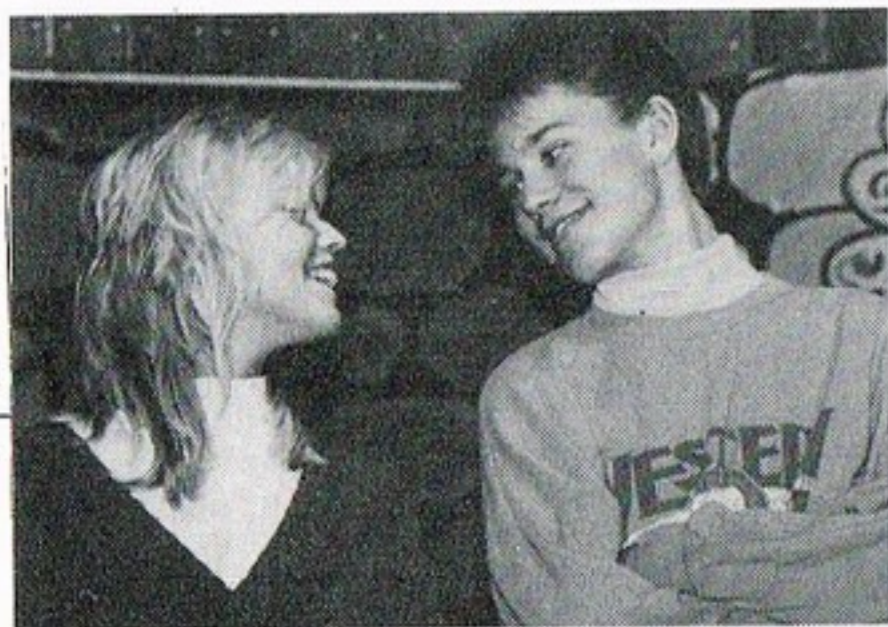
nya

ETT ÅR MED 6 VOK ETT

När jag skriver det här, har jag just fått kalenderbladen för VOK:s aktiviteter under mars och april 1989. Under dessa 61 dagar är det något på gång för den aktive VOK-aren under 41! Vissa dagar finns det flera saker att välja mellan! Ungefär likadant ser det ut varje månad under ett vanligt VOK-år, så det är imponerande verksamhet som genomförs. Som alla förstår så är det ett jättestort ledarjobb som bedrivs. Skall vi nu under året rekrytera fler ungdomar, så måste vi också rekrytera ledare, annars kommer jobbet att bli övermäktigt. (Björn F och Nisse H i gott samarbete)

Här nedan kommer nu en liten kavalkad över vad som hände under VOK-året 1988. Har vi glömt någon aktivitet, så ber vi om överseende!

SKOGSPLANTERING
Visst planterades det skog även i år, men det gick ovanligt trögt. Uppskattas tydligen mest av VOK:s kassör!



MOTIONSGYMNA

Varje torsdag under icesäsongs har motions-gympan i Solbergaskolan varit igång. De ivrigaste har hunnit med ett löpträningspass innan, och de svettigaste ett bad efteråt.

ORIENTERINGSAVSLUTNING

Sedvanlig avslutning på orienteringssäsongen med flitpris- och andra prisutdelningar. Årets bästa pojke blev Karl-Fredrik Matthing i H14 och årets bästa flicka Lisa Larsson i D16.

BREDDLÄGER PÅ DOMARUDDEN

Flera av VOK:s lovande ungdomar deltog i GOF:s breddläger på Domarudden utanför Stockholm. Den avslutande stafetten går till historien: Man måste simma för att komma fram till en av kontrollerna, men vad gör det när vattnet är

LÅNGVANDRINGEN IRE-VISBY

Premiär för långvandring, men en premiär med mersmak. Många tyckte att de tre milen och många timmars praten var en bra satsning för sammanhållningen inom klubben.

STORLÄGER VID GUTESTUGAN

När sommaren kom till Gotland i maj redan, passade GOF på att anordna storläger för de allra yngsta. Tyvärr var deltagarantalet litet från VOK:s sida, men vi bidrog med många fina ungdomsledare. Ungdomarna låg i militärtält i Homa och "basades" av Per-Arne Nilsson.

UNGDOMSLEDARKURS

Fem VOK-are deltog i GOF:s ungdomsledarkurs del 1, teori. Dom kommer säkert att behövas i kommande verksamhet.

TJEJTRÄNING

Gert Lundquist tog utmaningen i en insändare från Margareta Persson på rätt sätt! Han satte igång med speciell träning för våra tjejer - och det har blivit succé! Nu vågar man t o m satsa på att få ihop ett rent VOK-lag till vårens 2-Mila!

FAMILJELÄGER PÅ FARÖ

Mankans speciella familjeläger lockade 32 deltagare under Kristi Himmelsfärdshelgen. Härligt försommarväder gjorde inte saken sämre, precis!

ÅR MED 7 VOK ETT ÅR

FAM. FRANSSONS OL-D-AYS

En ny variant av träning i Stenkumla, där en gammal svart-vit karta, hemritad i 1:50 000, användes. Den som ville fick gärna springa i gamla OL-kläder också, något som togs ad notam av Lennart Nyström bl a. För säkerhets skull kunde kontrollerna också ritas in på den vanliga kartan, så att inte alltför många skulle försvinna i tjurhagarna.

UNGDOMENS 10-MILA

VOK:s H18-lag tog en hedrande 59:e plats av 169 lag.



HOBBYGRUPPEN HELA ÅRET

VOK:s hobbygrupp vilar aldrig. Regelbundet träffas man hemma hos någon eller i VOK-stugan för att tillverka saker till våra prisbord eller till interna auktioner och pristävlingar. Inte minst årets prisbord vid 3-dagars intygar hur viktigt deras arbete är.

MEDLEMSMÖTEN

För att hinna med att prata om viktiga klubbangelägenheter anordnas medlemsmöten några gånger per år. Senast var det i oktober, då det handlade om VOK-budgeten. "Våga prata pengar" var temat för kvällen.

SPIK PÅ OCH SPIK PÅ IGEN

Bakom den kryptiska rubriken döljer sig en studiecirkel i orienteringsteknik - och en uppföljning, för de som gått den första kursen. Bra vinteraktivitet för osäkra orienterare.

GOF:S ELITLÄGER

Fem VOK-are deltog i GOF:s elitläger i Hejde. Erik F lyckades tappa bort sin kompass under ett pass...

BELLMANS ELLJUSCUP

Skidorna fick en kort säsong, så det gällde att ligga i för att hinna med programmet. Därför användes elljusspåret flitigt, bl a till att genomföra Bellman Cup.

25-MANNAKAVLEN I STOCKHOLM

VOK deltog för första gången. Ca 40 klubbmedlemmar var med på resan. Laget kom på 167:e plats av 240 lag.

LUCIAFEST

Årets Luciafest anordnades av våra 10-milaungdomar och var väl något annorlunda. Tobias Spång var Lucia och tog också ett och annat qi-tarrackord. Han omgavs av diverse tårnor med ljuskronor i form av pannlampor.

Ett antal stalle-drängar hade ljusförsedda dynggrepar. Småtomtar var de som vanligen brukar få agera Lucia, våra OL-tjejer. Publikens uppskattat variativen!

VOK:S GAMMELDANSARE

Varje söndagskväll under vår, höst och vinter håller man igång i Solbergaskolans aula. Dessutom brukar gänget ställa upp som funktionärer vid skid- och OL-tävlingar.

ETT ÅR

8

MED VOK

ETT ÅR

9

MED VOK



UTMANINGEN

Med en natt-och en dagetapp, där man lade ihop resultaten av de båda etapperna gick "Utmaningen" av stapeln. Laggen bestod av årets 10-milagång (ungdomligt värre!) och ett lag bestående av gamla 10-milalöpare. Inslaget blev mycket uppskattat som träning och lär nog bli årligen återkommande.

ORIENTERINGENS DAG I AUGUSTI

VOK deltog med ett antal funktionärer, när hela Sverige skulle få reda på vad orientering är, ute vid Norderstrand. Det blev dock ett tillfälle mest "för inbördes beundran", eftersom de flesta som kom redan var orienterare.

SMÅLANDS-KAVLEN

Traditionell OL-säsongsavslutning i Gnosjö. VOK 237:a av 380 i öppna klassen. I H16 65:a av 165 lag och i D16 75:a av 120. Fullt godkänt!



HELGRILLAT LAMM MED SÅNG OCH GLAM PÅ FÄRÖ

Norr-Natta, Norr-Dagen och Dag-KM på en och samma helg - och ändå fanns det tid för grillfest också. Ca 65 VOK-are deltog och de flesta låg på eller i närheten av Vandrarhemmet. Sång och glam tog bort effekterna av den hårda vinden.

FAM. LUNDOVISTS FEL-OL

"Fel-OL" sätter en mängd sinnen, förutom de rent orienteringsmässiga, i gång. Det gäller nämligen att inte gå över en speciell max.tid, för då blir det poängavdrag. Det gäller också att veta att den skärm man ser sitter på rätt ställe och låta bli att stämpla om den inte gör det o s v. Ett roligt träningstillfälle tycker de flesta, o. särskilt Andreas Karlsson, som vann årets "Fel-OL".

SLUGGER VM I SVAIDE

Magnus Dahlström och Peter Hejdström plågade öns orienterare ungdomar med ett arrangemang utanför OL-kalendern - SLUGGER-VM. Ålandes, krypan- des och stundom simmandes tog man sig runt en bana. Nog är det gott, om även vått, krut i våra OL-ungdomar!

TRÄNING MED EXPERTBESÖK

I början av juni anordnade träningsgruppen två träningskvällar med Jorma Jääskeleinen, som videofilmade våra ungdomars löpteknik och kommenterade deras eventuella förtjänster och brister.

DM-TÄVLINGAR

På Dag-DM tog VOK 8DM av totalt 27 DM-klasser, på Natt-DM 5 DM av 17 st. Fyra VOK-lag segrade i sina resp klasser på Budkavle-DM

MOTION MED TRIM

Som bästa Gotlandsklubb har VOK sålt 75 TRIM-paket under året.

3-DAGARS OCH 5-DAGARS

Årets höjdpunkter för de arbetsvilligaste. Speciellt 3-dagarsarrangemanget satte hela VOK:s funktionärs-kunnande på hårda prov. Men vi klarade det med glans. Kanske 5-dagarsresultaten blev lidande av det...?

BARMARKSLÄGER MED FÄRÖMARA

26 deltagare med Uno Johansson som lägerchef. Avslutades med en "Färömara", 42 km uppdelat på cykling, rullskidor och orientering i par. De yngre genomfröde en halvmaraton på 21 km.

SKIDSKOLA MED SNÖBRIST

60 barn inskrivna, men av tio sammankomster åkte man skidor bara två gånger. Det negativa rekordet är redan slaget 1989.

SAMMANKOMSTER MED AKTIVITETER

Under året har rapporterats 604 sammankomster för statligt och kommunalt aktivitetsstöd. Det är, trots att SVETTBLADET fyller fyra sidor med aktiviteter, en minskning med 250 sammankomster sedan föregående år.



SILVAPRISET

VOK erövrade för tredje året i följd en inteckning i det senast uppsatta SILVA-priset. Priset gäller bästa ungdoms-DM-klubb på ön. Mor och dotter Ekvall bidrog flitigt, mamma med skjuts och Malin med orientering!

TJEJMILEN

Vilken tävling samlar 112 startande tjejer? Jo - TJEJMILEN förstås! - arrangerad av VOK vid VOK-stugan. Nästan bara manliga funktionärer förstås denna dag! Markservice i ordets verkliga bemärkelse...

ENDUROTÄVLINGEN

Gotland Grand National har vi väl skrivit tillräckligt om redan? Men med i verksamhetsberättelsen måste den förstås!

SM-TÄVLINGAR I SKÅNE

Jonas Matthing tog en 52:a plats i H20 och Jonny Bergman 54:e i H18. Båda var också med i Natt-SM, där Jonas blev 36:a i H20 och Jonny 59:a i H18. Erik Fransson kom 43:a på Natt-SM. I Budkavle-SM deltog ett lag med Erik Fransson, Jonny Bergman och Jonas Matthing i H20. Resultatet blev en 70:e plats bland 100 startande lag.

GRÖNKLITT I ORSA

Det var platsen för årets skidlager, dit också föräldrar var välkomna. 20 st deltog med Sven Persson och Rolf Pettersson som ledare. För många blev denna vecka den enda kontakten med riktig skidsnö den här säsongen.

Två som sett till att det blivit många aktivitetsstödssammankomster (puh!): Avgående ordföranden UNO JOHANSSON och årets VOK-ständarsmottagare ROLF MALMROS.

nya

TOG OSS MED STORM!

Egentligen började nyårsaftonen 1988 dagen innan för VOK:s skidåkare, nämligen i det ögonblick då vi mötte busschauffören i Nynäshamn - han som skulle se till att vi kom till GRÖNKLITT i Orsa, Dalarna. Lätt darrande sa han att han legat och lyssnat på radion hela kvällen och följt ett oväders utveckling över norska gränsen mot Dalarna. "Det är orkan i Dalarna - massor av träd har ramlat ned över vägarna och man varnar trafikanter för att åka dit upp!"

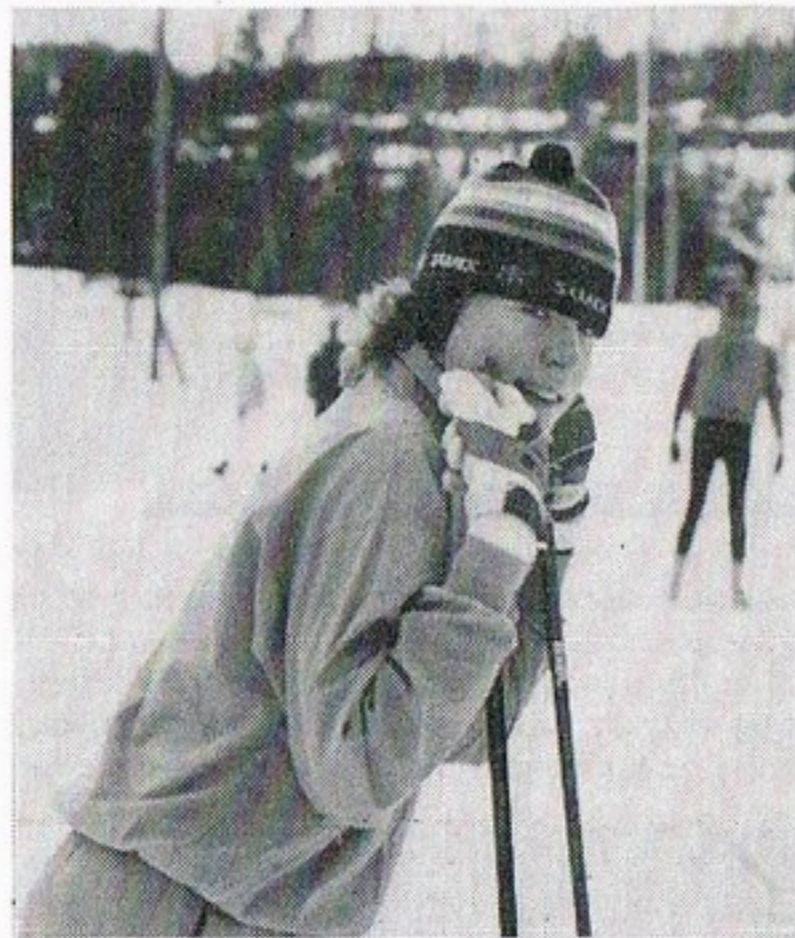
Aj-aj! Bussen verkade alltför hög och vindkänslig, men vi satte oss ombord. "Ni får vara beredda på att vi måste stanna någonstans på vägen och kanske vänta några timmar på fri väg", uppmuntrade han oss. Och visst svängde det, men de flesta somnade så småningom in en stund - och plötsligt befann vi oss i Grönklitt.

Stugbyn var mörk. Inga gatlyktor. Inget liv. Strömmen hade gått. Klockan var ca halv 4 på nyårsaftonens morgon. Med en lånad ficklampas sken lyckades vi hitta våra stugor och lämpa in våra packningar. Baddning fick ske i mörker och med iskalla täcken och lakan. I varje stuga hade man bjudit på ställets service: En termos med ljummet vatten och en macka. Så inleddes vår skidvecka i Grönklitt!

Men ingenting biter på VOK-are! Vid 10-tiden var alla ute i skidspåren o. kände sig för. Nyårsaftonens kväll var inte av håll-igång-karaktär. Stället ställde inte upp med nyårsservice, så vi fick äta nyårssupén, bestående av KORV och potatis uppvärmda i ugn, på rummen. Själva nyårsfirandet blev dramatiskt: En videofilm på Grönklitts Internvideo och några glimtar av dess fyrverkeri - sedan var det natta för de flesta!

För att hinna med två distanspass varje dag kördes alla upp kl 0645 för att äta frukost och vila ned den innan solen gick upp. Sedan var det att åka så mycket man hann i de knallhårda, men välpreparerade spåren, innan lunchen o. lunchvilan. Samma sak blev det på eftermiddagen. Sammanlagt åktes det 3381 km = 338 mil av de 20 åkarna. Värst var visst MAGNUS GADEFORS med sina 259 km. Det sattes sammanlagt 123 rovor också, öe flesta av HELGE FRANSSON, som dock envisades med att pröva även de värsta backarna, där GUNDE SVAHN och hans gelikar brukar hålla till. "Sveriges bästa elitspar", påstås Orsa SK ha.

Det hanns också med en del annat - bl a i den stora slalombacken, som somliga tokiga VOK-tjejer försökte träna backträning i, utan skidor och i elljus!



Så blev det en skidbild i SVETTBLADET i år också! HENRIK ÖSTENSSON pustar!

Själv fick jag tillfälle att pröva på skidorientering på en träningsbana, som Våmhus IK ordnade på nyårsdagen. Tyvärr gjorde nedfallna kvistar, barr och bark att det var svårt att skida i skogen, så jag sprang med skidorna på för det mesta. En kul upplevelse i alla fall!

Sista dagen avslutades med smolk i vår glädjebägare. Våra förträffliga ledare SVEN PERSSON och ROLF PETERSSON var tvungna att erkänna att vi vallat uppe i stugorna - något som det var "dödsförbud" på. En av tjejerna hade nämligen vält ett vallastrykjärn på golvet och förorsakat ett brännmärke. Diskussionen efteråt var minst lika het som järnet: Skall 20 i en skidklubb verkligen behöva gå till den befintliga vallboden 500 m bort varje gång det är vallningsdags - det var frågan? Svaret lär vi aldrig få, för Grönklitt lär nog inte bli aktuellt igen, även om stället hade sina klara goda sidor också!

Färden hem till Gotland blev lugn. Det mest upphetsande var nog Asterix på TV.

BJÖRN FRANSSON



Spännande nattkoll på TV:n innan läggdags. Skulle möjligen björnarna röra på sig?

Säg ordet "valla" - och det tändertill någonstans i vårt intervjuoffer denna gång, ROLF PETERSSON. Det mobiliseras någonting i hans sinnen och man ser hur han blåddrar omkring bland erfarenheter och vallabroschyrer i hjärnkontoret. "Blå extra? Med lite grönt i botten? En lätt strykning med rött uppepå?" Och så ger vi järnet, strykjärnet, på det hela! Vi talar med en valla-, om inte expert (för det vill han inte kännas vid), så i alla fall en valla-freak av stora gotländska mått.

Det hela började egentligen i Huddinge när Rolf jobbade utlokaliserad från den ordinarie postplatsen i Visby till Stockholm. Han körde igång med träning inför sitt första Vasalopp och förväntningarna var stora, särskilt på Stockholmsposten. Någon elaking satte t o m in en notis i Gotlandstidningarna om hur bra det "borde kunna gå". Men inte gick det särskilt bra inte. Man sov i samlingslokaler, många tillsammans, under natten innan Vasaloppet. Sov, var kanske för mycket sagt, för varje gång man lyckats slappna av något, så dråsade ett nytt gäng in - och vallasnack utbröt. Kl 4 gick reveljen och det var dags att ta taget (!) upp till starten.

På påstigningsperrongen mellan vagnarna stod skidor och stavar och stack upp som spjut. Alla fick stå och vänta i 2-3 timmar innan starten - det tog tid att få ordning på så många människor!! Inte blev det bättre av att man hade läderpjäxor utan möjlighet att röra på tårna. Rolf förstod att han var ganska oerfaren, när någon i ledet började tala om att det var klisterföre. Klistervar ett okänt begrepp för honom! Han fick låna en tub och smetade på - och sedan fick det gå bäst det ville. Kompisen bröt, men den till skyarna upphaussade Rolf kunde ju inte bryta vad skulle arbetsgivaren Posten säga!

Nåja - det har gått bättre sedan. Många av Vasaloppen har givit placeringar under 500. Nu är det färdigåkt på Vasaloppsfronten för Rolf. Sista gången åkte han vid fyllda 50 år, mest för att



han slagit vad med sonen Håkan. Håkan vann - och så var generationsväxlingen ett faktum...

Det bästa med Vasaloppen är före - och efter! Exfrun Berit är släkt med bröderna HASSIS i Mora och efter varje lopp har det burit hem till dem för ett par timmars lögnande i badkaret för att tina upp förfrusna tår utan känsel. Desto mer brukar det kännas efter en stund i badkaret!

Rolf är 52 år och, som han säger, numera bara "ledare, ledare och åter ledare". Det har han hållit på med sedan 1972 och det har blivit 16 års skidlager, två gånger varje år, till Harσα, Idre, Bruksvallarna och nu senast till Grönklitt i Orsa. Han är fortfarande vice ordf i Gotlands Skidförbund. Ordförande är VOK-aren Sven Persson, men märkligt nog har ingen av dem någon post i VOK längre. "Vi är inte med i VOK:s skidsektion, men är i Grönklitt på uppdrag av VOK - fast det låter litet konstigt".

Så vallar han vidare, Rolf P, - många och tjocka lager av valla. Han tycker nämligen att det är roligast att åka långt och länge. "Tyvärr blir man inte DM-mästare på det..." suckar han medan järnet blir varmt. (BJÖRN F)



MOTIONS-VOK ¹² VOK-SHOPEN

TRIM

Genom vår förträfflige vaktmästare Sörens försorg fanns TRIM-kontroller uthängda redan i början av mars. TRIM-kartor finns som vanligt att köpa dels hos vaktmästaren under vardagar och även i Renokiosken och i Domus Sport. TRIMma dig själv genom VOK:s TRIM!

CYKELRUNDA

Motionskommittén funderar som bäst på att ordna en cykelrunda för VOK-arena någon gång i maj-juni, när det är tävlingsfritt. Kanske Tofta Skjutfält kan bli aktuellt. Har du synpunkter och idéer, så hör av dig till ROBBAN, tel 36114 eller BOSSSE, tel 49692.

VECKANS BANA

Fr o m den 1 april skall "Veckans bana" finnas vid VOK-stugan. Det är meningen att vaktmästaren skall hänga ut skärmar för två banor, 3 och 6 km, som också kan användas vid OL-kurserna.

STUGNYTT

Uno Johnsson är igång och funderar på VOK-stugans om-och tillbyggnad. Det lär vara en barack på gång! Frågan är hur tillbyggnaden skall ske. För att slippa eventuella viktiga synpunkter och kommentarer efteråt, ber stugkommittén nu att ni hör av er med era idéer. Vilka utrymmen behövs? Åt vilket håll ska man bygga ut stugan? Ska man bygga i vinkel eller "rakt fram"? Hör av dig till Uno, tel 12041 snarast med dina funderingar!

UR VOK:S GÄSTBOK

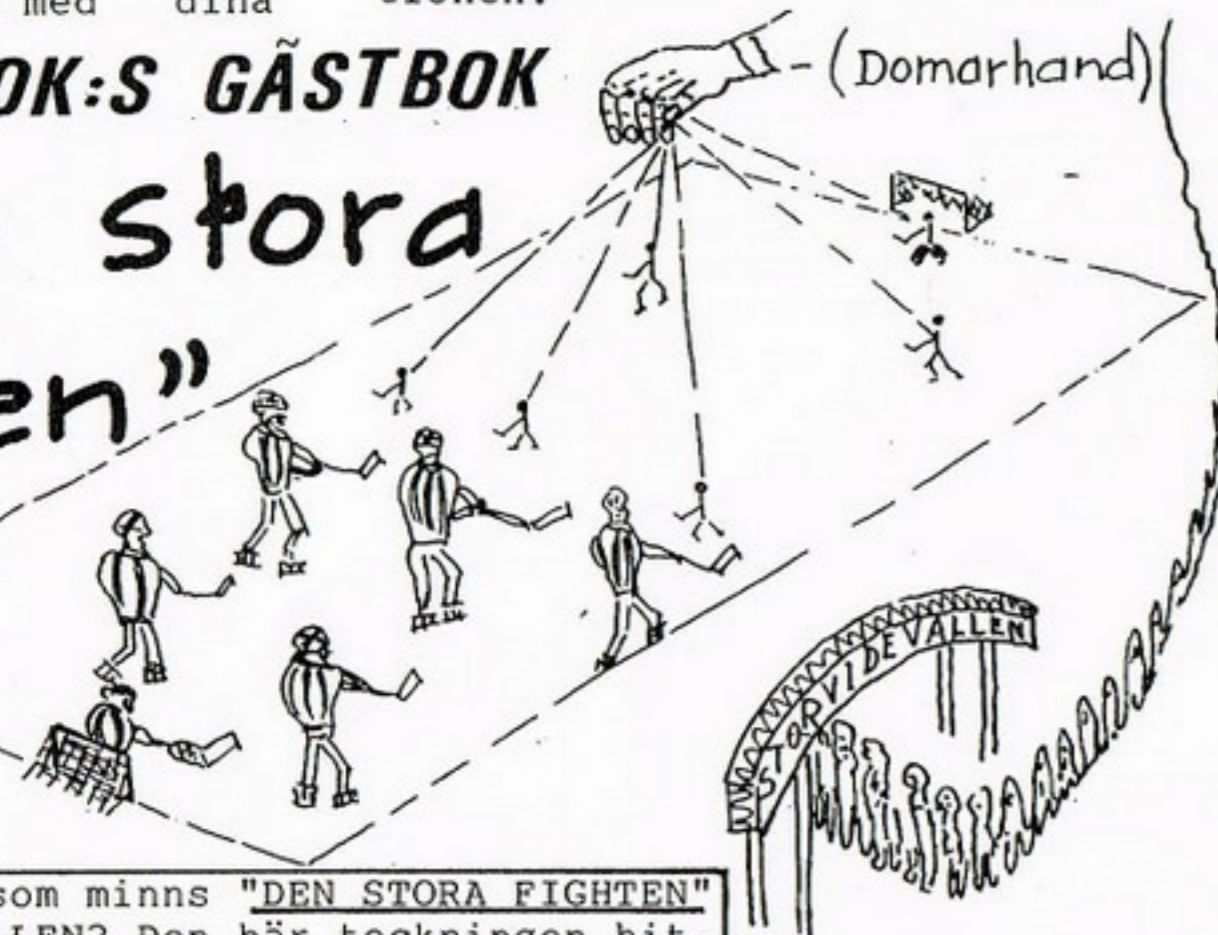
"Den stora figtheten"

Söndag

3/1

-1°

Sol



Är det någon som minns "DEN STORA FIGHTEN" på STORVIDEVALLEN? Den här teckningen hittade vi i en av VOK-Stugans gamla gästböcker. Vem ritade den? Det vore kul om du gav dig tillkänna hos redaktionen!

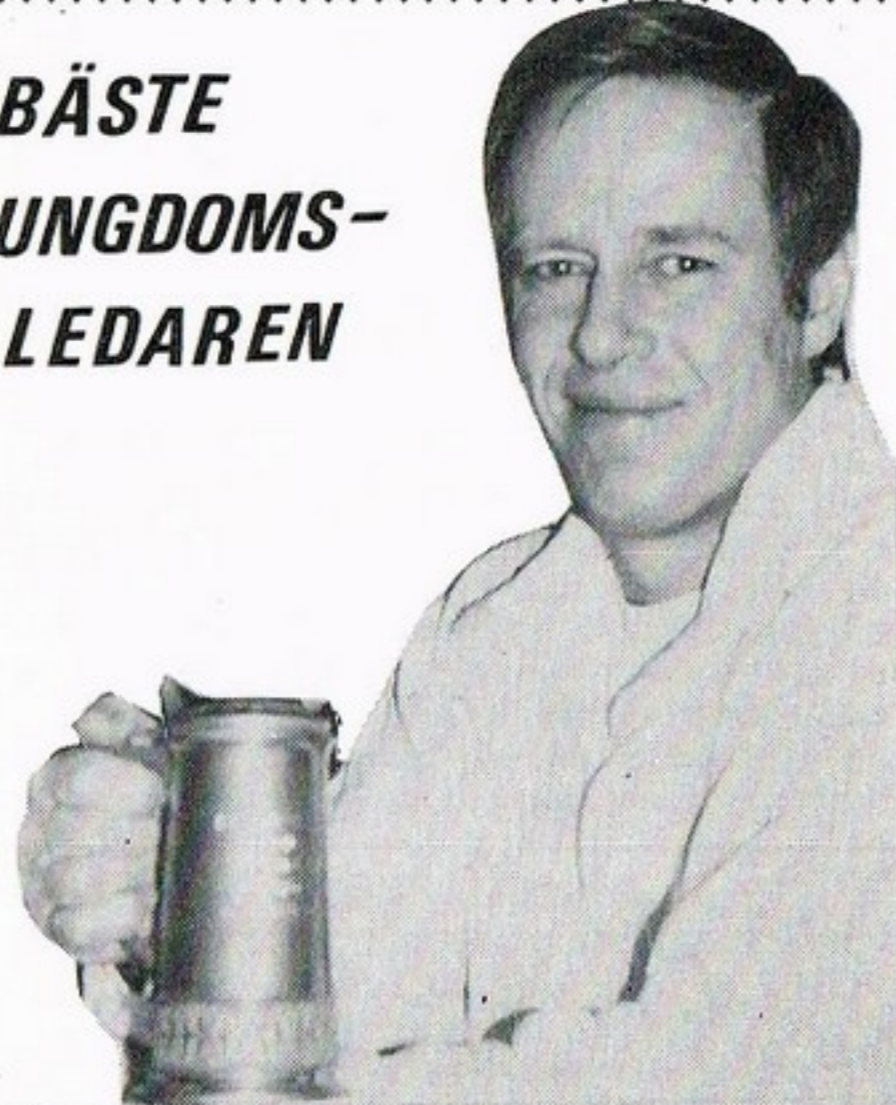
NYHET!

OL-BYXOR MED LÅNGA BEN!!!

OBS! Nu finns också sommartröjor och vindoveraller extra på lager. Kontakta:

ANNE LARSSON
tel 187 19

BÄSTE UNGDOMS- LEDAREN



Vandringspriset för bästa ungdomsledare 1988 tilldelades på årsmötet GUNNAR ALVAEUS för hans arbete inom skidsektionen.

SLUGGER-VM

13

ETT DOPPNINGSTEST!



LISA LARSSON tycks vara SVETTBLADETS speciella favorit den här gången. Kan man gå i takt i vatten? OBS! Pendeln!

Av de 20 kontrollerna på långa banan bestod 9 st av sankmarker, en av en göl, en av ett vattenhål, en av en sjö, en av en branddamm och en av ett surdrags-slut. Någon doping förekom, reportern veterligt, inte, men dopning var desto vanligare. EKVATORIALGUINEAS orienterare, KJELL NILSSON, hittade en flötte som han försökte ta sig till en kontroll med. Tyvärr flöt den bara cirka 4 meter innan det var dags för ett doppingen.

Om någon av läsarna har för sig att de unga nuförtiden är veklingar och lata av sig, så skulle de ha varit och sett på årets Slugger-VM. Hur man efter 8 km av kyla och väta ändå med ett leende kan ge sig ut till Svaidevätsmitt för att stämpla vid sista kontrollen är en gåta - de måste ha haft roligt!

Vid en liten prisutdelningsceremoni efteråt fick NORGES segrande dam, ASA BÄCKSTRAND och GAMBIA:s segrande herre, ERIK FRANSSON, ta emot vandringspriserna, för Eriks del bestående av en gammal, rund tygskärm, vederbörligen signerad av arrangörerna.

Sorgsnast denna blöta dag var säkert storsatsarna i "GAMBLER'S CORNER". En satsad femma gav nästan inga pengar alls tillbaka - lågoddsarna Åsa och Erik var alltför väntade segrare. Sorgsnast av dem alla är undertecknad, som ännu inte fått spelföreståndaren att betala ens insatsen tillbaka...

nya

BJÖRN F

Att NORGE skulle ta hem segern i damklassen i årets "SLUGGER-VM" var väl ganska väntat - man vann ju det mesta i orienterarnas världs-cup! Men att GAMBIA skulle visa sig starkast på herrsidan var en liten överraskning, även om man hade sina aningar när kartan presenterades: Bara djungler och våtmarker och en och annan naturlig eller grävd sjö!

Slugger-VM gick i våtmarkerna runt Svaidestugan och arrangörerna, sadisterna PETER HEJDSTRÖM och MAGNUS DAHLSTRÖM, kunde räkna in hela 24 startande från lika många nationer, som skulle krypa, springa, åla eller simma runt de 8 km resp 7 km långa banorna. De inbjudna nationerna, av vilka märktes, förutom ovannämnda, Ekvatorialguinea, Sierra Leone, Nepal, Togo, Cypern och Vatikan - staten, hade via sina ambassader skickat speciella sändebud som snabbinkallats för att försvara sina nationsflaggor. Hade de vetat vad som väntade dem hade de nog stannat i sina djungler på hemmaplan!

Första kontrollen för alla kunde skymtas från startpunkten: Den låg mitt ute i Svaidevät - och fungerade också som sista kontroll, d v s deltagarna måste vadande ta sig ut två gånger! SWAZILANDS KARL-FREDRIK MATTHING hade ingen lyckad dag. Så fort han nådde vattenkanten snubblade han och föll raklång i gyttjan! Ännu värre blev det ute på banan: En kontroll bestod av en branddamm. Stiftsklämman hängde i en gren ut över den fyra meter djupa dammen, och när Swazilöparen med uppbådande av alla sina krafter fick tag på klämman, ville det sig inte bättre än att han tappade kompassen - och så var den dagen förstörd. Det ryktas att pappan, Zuluhövdingen Hazze, funderar på att tömma dammen till våren, så att familjen har något att orientera med under kommande OL-bataljer.

En annan skärm hade placerats mitt ute i en vattenfylld grusgrop. MALAWI:s ende OL-are OLOV FRANSSON, simmade hela vägen dit, utan att ana att det fanns ett vadställe - på andra sidan den konstgjorda sjön!

Sankmark, diffus/liten	Sjö/Opasserbar sankmark
Dike, bäck	Sankmark, öppen/bevuxen
Dike bäck, mindre tydligt	
Svårfrämkomligt område	Göl/Vattenhål
Ofrämkomligt område	Brunn/Källa
	Surdrag, smal sankmark
	Övergång med/utan spång el. bro

BENGT SÖDERLUND ¹⁴

"Jag har aldrig haft det så bra som nu och mår så otroligt bra!" Hur ofta hör man någon säga så nu för tiden, när man har en tendens att klaga på det mesta? Idag har jag träffat BENGT SÖDERLUND, snart 62 år, och någon mer positiv människa får man leta efter! Det går nästan inte ens att provocera honom att säga något negativt eller klaga på någonting.

Bengt berättar ofta och målande historier från orienteringens och från militärens värld - och ofta berättas det historier om och kring Bengt. Och så blir det ju, när man har att göra med en som orienterat i 42 (!) år och fortfarande tycker det är lika roligt varje gång, oavsett om det är en stortävling eller en liten träningstur.

Han började tävla 1947 och var då redan 20 år, så någon juniortid blev det inte. Fast egentligen tjuvstartade han med en militärtävling 1945 redan, men det var ingen start att ta efter. Han hade visserligen bästa tiden, men hade tappat startkortet, så det blev diskning - försmädligt!

AUS heter Arméns skola i Uppsala, där Bengt gick ett antal år och tränade intensivt. På vintrarna sprang man runt runt i ett ridhus! Men det gav resultat - han blev faktiskt skolmästare på både 1500 m och i terräng. 1958 sprang skolan "Älvsjö Runt" i terränglöpning och vann då före Militärhögskolan - det kändes skönt! Med AUS kom han också en gång på 30:e plats i 10-mila.

På tal om 10-mila, så var han med i det VOK-lag som för första gången i världshistorien gick runt. Bengt hade första sträckan och när han, bland 215 lag, kom till första kontrollen låg han tia! Vid sjätte låg gotlänningen Bengt Pettersson (då i Skogsluffarna) och var kontrollant: "Du ligger trea!" skrek han, och Bengt blev nervös. Vid åttonde var klungan på 200 man ifatt, och i mål var han 12 min efter täten.

Roligaste minnet har Bengt från länsmatchen Kalmar-Gotland 1955. Innan tävlingen var det hårda diskussioner om Bengts kvalitet, och det hängde på ett hår om han skulle bli uttagen. Tävligen gick med start i Utöja, Fleringe och mål i Djupvik i Hellvi och det var 35° och helt vindstilla. Banan var 17,5 km lång och någon vätska fick man inte på banan på den tiden. I Kalmarslaget fanns det två landslagsmän, men även sådana kan drabbas av trötthet och kramp



en sådan här dag och före dem sluggade BENGT SÖDERLUND in - sensationellt! Att Gotland också vann länsmatchen gjorde inte triumfen mindre. Täcket, som Bengt fick i pris, har han fortfarande kvar!

På meritsidan står också att han var den första VOK-aren som vann 2-milen - denna gång 27 km, med start i Gothem och mål i Norrlanda. På senare år har det blivit en 3-4 DM i oldboysklassen. Bengt har haft turen att aldrig vara skadad någon längre tid och har aldrig haft något uppehåll på alla de 42 åren.

Litet "Motvalds" är han allt, den gode Bengt. "Typiskt Södis", var det många som sa vid "Lysmasken" i höstas. Vid starten sprang alla snabbt iväg i mörkret. Kvar stod bara en, som vände och vred på kartan - och efter en god stund sprang iväg - vinkelrätt mot alla andra! Efter en stund kom klungan tillbaka till starten - och följde Bengt. Han var minsann också först i mål! En annan "Lysmasken" var det problem för alla. När ingen kunde hitta skärmen och lyktan, satte hela gänget igång att gå skallgång efter kontrollen och man hittade den till slut - 800 meter fel! Så var det faktiskt rätt ofta på den tiden och tidsdifferenserna kunde bli där efter. På den tävlingen var Bengt trea i mål - 1 tim och 45 min efter täten!

Han tycker fö att dagens nattävlingar är alldeles för svåra och långa. Det gör att det blir allt färre och färre som nattävlare, speciellt när det är långa banor på fredagskvällen och sedan tävling också på söndagsmorgonen. Förresten har Bengt ett rätt kul minne från en militär nattävling. Han och de andra från I18 kom en kvart för sent till

POSITIV ¹⁵ TILL 100%

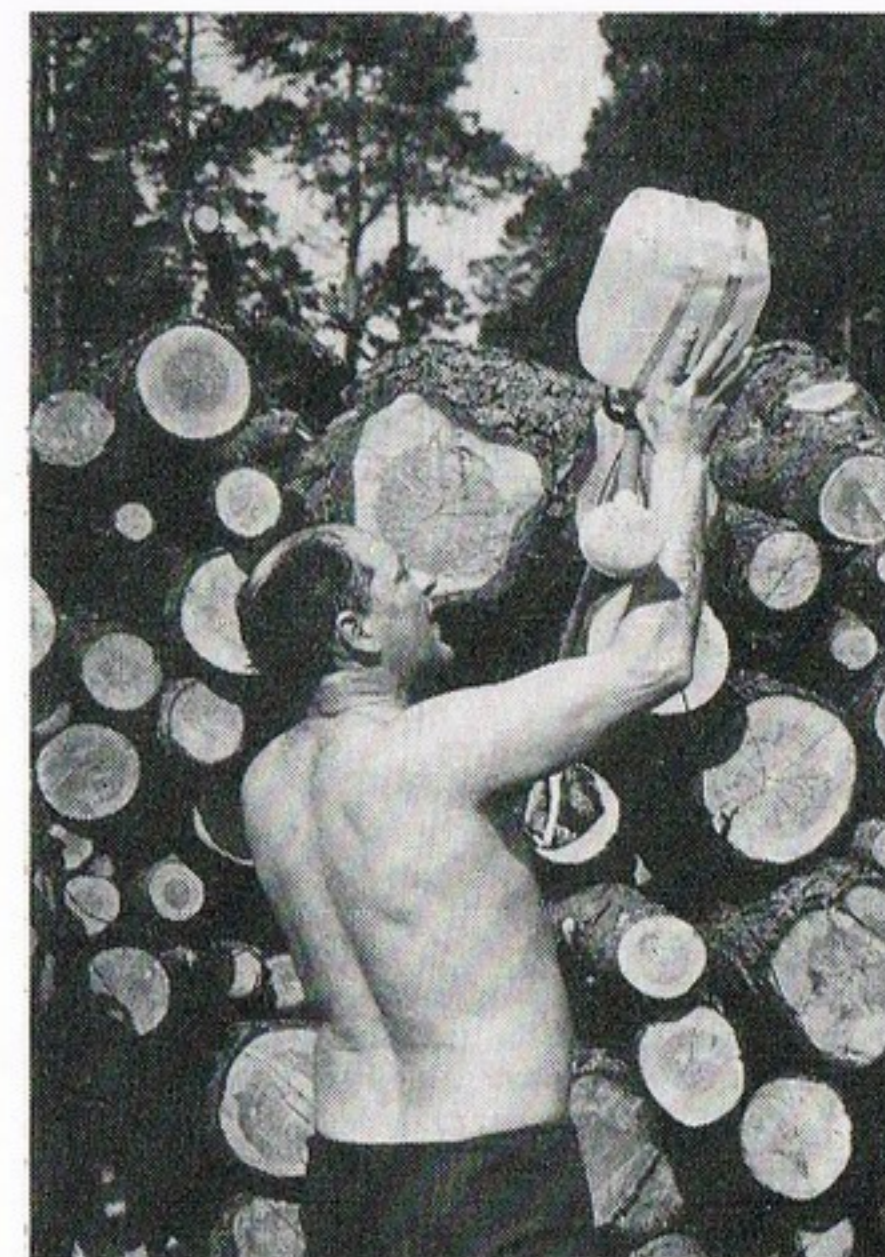
starten, så alla var redan iväg (det var gemensam start). Man kom överens om att springa tillsammans. När de just hade stämplat vid första kontrollen fick de sällskap av en viss Bjuvhammar. Han hängde med "4-tåget" och efter 1,5 km frågade han om de visste var de var - "Vi är snart vid tvåan!" De var väl medvetna om att Bjuvis inte hittat ettan ännu. Gissa om det jublades när det visade sig att de blivit 1, 2, 3 och 4? Och gissa om Bjuvis var arg? Han ville ha dem diskade för kompislöpning, men tävlingsledningen visste hur besvärligt de hade haft det vid starten, så protesten blev avslagen.

Bengt har just nu inga uppdrag i VOK annat än som ständig banläggare på "Brödkavlen", en syssla som han haft i 14 år! När VOK har andra tävlingar finner du honom oftast som P-vakt. För en som inte känner honom, kan man tro att han är barsk och arg av sig, men det är en mask, som snart avslöjas. Bäst trivs han när han får träna sina tre gånger i veckan tillsammans med Mankan, Evy Hörnell och Elisabeth Kimell. Deras runda är på 7 km och det skall vara speciella skäl för att missa den!

1960-69 var Bengt sekreterare i VOK och under den tiden hände det verkligen en hel del i klubben. Han glömmer aldrig nyårsafton 1966 kl 19.30, när han fick stampa i den sista golvbrädan i VOK:s bastu! Vilken stolthet och glädje! Hela gänget mötte efteråt Hans von Koch, som var markägare och kom körande med häst på banvallen. De tackade honom på ett sätt som nog fick honom att undra om de var riktigt kloka!

Bengt hade redan tidigt kontakt med det som sedermera skulle bli VOK-stugan - hans far bodde nämligen i Follingbo och han minns hur fadern köpte biljetter i banvaktstugan och sedan gick till via-dukten, där närmaste anhalt fanns. Sedan var han med hela tiden vid ombyggnaden och berättar bl a om hur många specialister som ställde upp gratis för att få drömmen om en egen stuga förverkligad.

När man byggde bastun, sökte man fö pengar från Nathorsts stiftelse. Vid ett besök i Stockholm fick Bengt plötsligt se deras skylt på en vägg. Han klev in, sa vem han var, och undrade vart deras ansökan tagit vägen. "Den ligger här - men underst!" blev svaret. "Ta då och vänd på högen snabbt", sa Bengt. Och det dröjde inte länge innan 7500 kronor kom kassören tillhanda.



"Det är inga problem att bygga någonting i en klubb som VOK. Alla aktiva har ju egna yrken och specialiteter och så får man vara litet påhittig", säger Bengt. "När vi byggde bastun och duschen var elever från yrkesskolan ute på idrottsdag. Jag frågade om de kunde få hjälpa oss. Jodå, med rektors och skolledarens medgivande fick de praktisera hos oss och gjorde på så sätt all elinstallation - och dessutom fick vi 40% rabatt på allt material!"

Bengt vill dra en lans för alla arrangörer och deras problem. "Det klagas alldeles för mycket!" säger han. "Ingen gör väl fel medvetet - och det är inte alltid varken slarv eller okunighet. Många gånger beror det på otur och den mänskliga faktorn - och kanske på att man inte har den tid och de resurser man skulle ha behövt". Dessa ord tycker intervjuaren att alla skall ta till sig. "Snart är det din egen tur att vara arrangör..."

Vad gör då en pensionär i sina bästa år", när han inte springer. Jo, reser! Varje år drar han iväg på någon expedition till främmande land. Roligast hittills var väl en ökensafari i buss i Tunisien. Och så mår han! Bra...

16 KLUBBFUNKTIONÄRER

Här kommer åter en lista över alla ansvariga ledare inom klubben, så som de blev valda på årsmötet i januari 1989. Medlemsantalet i VOK är f n 679 st, en minskning från föregående år med 3 st. 293 av dessa är under 26 år. Antalet hedersmedlemmar är 7. Redaktionen reserverar sig för felaktigheter vad gäller telefonnummer - någon kan ha flyttat sedan detta gick i tryck! (BF)

VOK-STYRELSEN

Ordförande: ULLA DAHLSTRÖM tel 11853
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:

Årsmötet kunde inte få fram någon vil-
lig valberedare och uppdrog åt styrel-
sen att ta sig an problemet.

UTBILDNINGSANSVARIG:

LENNART LISSHEIM tel 62170

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
LISA LARSSON 15732
HASSE MATTHING 12044
B-C LARSSON 18719
FOLKE MAGNUSSON 13409
ROLF MALMROS 18635

SKIDSEKTION:

Sektionsledare: GÖRAN LINDSTRÖM 17519
Övriga ledamöter: JONAS LINDGREN 16531
GUN NORDIN 16260
GUNNAR ALVAEUS 19537
ANDERS ARDIN 16333
SYLVIE KARLSTRÖM 76140
DAN RÖCKLINGER

STUGSEKTION:

Sektionsledare: STEN BJÖRKLUND 61065
Övriga ledamöter: TORBJÖRN SPÅNG 18537
ANNE LARSSON 18719
BENGT LARSSON 64663
UNO JOHNSON 12041
P-U DAHLSTRÖM 17814

UNGDOMSKOMMITTÉ:

Samman kallande: ANDREAS KARLSSON 11441
Övriga ledamöter: ANNA LINDSTRÖM 17519
MAGNUS DAHLSTRÖM 11853
NIKLAS ALVAEUS 19537

MOTIONSKOMMITTÉ:

Samman kallande: ROBERT GUSTAVSSON 36114
Övriga ledamöter: BO MAGNUSSON 49692
RUNE LINDENFALK 13944
GUNNAR HALLSTRÖM 77672
STIG MALMQVIST 16911

FESTKOMMITTÉ:

Samman kallande: ANN-MARIE LARSSON 15732
Övriga ledamöter: A-C LINDSTRÖM 17519
OLLE RONSTEN 12958
BRITT RONSTEN 12958
BRITT JOHNSON 12041



PROFILERNA



GERT till VOK-Cupen! Nej, det var ett skämt!
För i spurten ger han järnet jämt.
En Skånepåg med mycken flit.
OL-skolan - kartboss - och nu! ELIT! **nya**

SVETT-



BLADET

UTGIVET

AV



SOMMAREN 1989



För första gången i världshistorien hade VOK ett helt, eget lag i damernas 10-mila "2-MILA". När de konstaterat att de tagit sig runt med en hyfsad placering, blev de så här glada! Nedifrån och upp, så som de startade: MIA LARSSON, AINA ÖSTERDAHL, ING-MARIE BERGMAN, LISA LARSSON och LENA NYSTRÖM. (Foto: Rolf Malmros)

NICKE TILL SKID- OL-GYMNASIUM



Så var det dags för nästa VOK-are "att kasta sig ut i världen". Denna gång är det NIKLAS ALVAEUS, och världen, det är HUSQVARNA i "Mörkaste Småland". "Nicke" har nämligen kommit in på SKIDORIENTERINGSGYMNASIET där och är förste göteborgslänning på en sådan variant. "Mörkaste" är väl för övrigt att ta i: Tillgången på den vita varan snö lär vara pålitlig.

Niklas, som är 16 år fyllda, kommer att gå på gymnasieskolans tekniska gren och blir i Småland tre eller fyra år framöver. Han kommer att få träna 5 veckotimmar och dessutom på idrottstimmar. Ledarna har han redan träffat, och inackorderingsbostad är ordnad, och det mesta ser mycket bra och välplanerat ut.

Om jag inte misstar mig, så har IK Harkarpojvkarna, välrenommerade i 10-milansammanhang, sitt säte i Husqvarna. I alla fall har de en stuga där, med en otrolig utsikt över Vättern.

Det är bara att önska Niklas lycka till på fastlandet. Hoppas du inte glömmat oss i "moderklubben" nu! (Björn)

DAGS IGEN!

Höstens OL-skola startar igen

*** LÖRDAGEN DEN 26 AUGUSTI KL 0930

Vi hoppas att alla kommer igen då. Ta gärna med någon ny kompis!

OL- SKOLAN

Rekryteringsgruppen låg tidigt i startgroparna för OL-skolan under våren, och vi smidde planer i omgångar. Det enda som från början var klart, var att det skulle vara saft och bullar till alla deltagare första gången.

Nåväl - allt växte fram till slut, med en del fräscha idéer, men dag, tid o. plats var oförändrade. Första lördagen i april var det så dags att köra igång.

Det blev trångt om parkeringsplatserna och gården fylldes av förväntansfulla ungar och måhända även vuxna. Det visade sig att vår drive att marknadsföra OL-skolan med personliga kallelser hem i brevlådan hade gjort susen.

Hur många var det då, un drar du säkert? Ja, jag vet inte så noga, men alla 150 bullarna gick åt och Ulla fick fullt sjå att blanda saft och koka kaffe. P-A hade ett drygt knäp att få alla i rätt grupp. Lisa L fick ta hand om de minsta, Gurli och P-A tog hand om nybörjarna. Magnus D och Andreas K fixade fortsättningsgruppen och till slut tog Mankan och jag oss an de som varit med lite längre och börjat tävla.

Vårt första mål var inriktat mot Lill-Kopren, som gick några veckor senare. Tyvärr så avtog väl tillströmningen efter detta arrangemang. Men vi ska inte jämbra oss, utan konstatera att vi hade de allra bästa förutsättningarna med jättefint väder varenda gång samt med entusiastiska föräldrar.

Nu höll jag förresten på att glömma föräldragruppen under Robbans, Bosses och Gunnars Ledning. Kanske får de litet större tillslutning till hösten, så låt det i alla fall om man lyssnade till mumlet i vuxenledet: "Jag trodde jag kunde orientera, men vad är det här för en liten konstig lapp med siffror och märkliga krumelurer? Förresten sprang ungen ifrån mig och jag hade fullt upp att hitta tillbaka".

Vårsäsongen är ju som bekant kort, så och OL-skolan. Traditionell avslutning med X antal hembakade tårter i alla dess former, tillsammans med lagom mängd saft och solsken, utgjorde en fin slutpunkt för vårterminen.

SVANTE EKVAL



GLÄDJEYRA

Charlie Chaplin drömde om det. Wilma Rudolf drömde om det. Och Ann-Eva Karlsson och Muhammed Ali - ja, säkert också Ann-Marie Larsson...

Ett av mina barn sa en gång: "Mamma, nu vet jag vad jag ska bli när jag blir stor. Jag ska bli berömd!"

Själv åkte jag halvrör på en liten vät i hagen och drömde mitt isprinsesseliv, sprang 60 meter på Gutavallen och hoppades att stjärnan skulle ramla ner över just mig. Men så lätt var det inte.

Med åren har förhoppningarna falnat och ersatts av tankar som: "Du gör i alla fall ditt bästa. Tänk så roligt det är att springa ändå. Du är bra på så mycket annat. Du gick i alla fall runt och du slog faktiskt Eva med två sekunder!"

Men så, när jag var som mest oförberedd hände det! Orienteringssäsongen hade just börjat. Vintern hade varit vänlig och det skulle bli kul att leta efter kontroller igen! Familjen var krasslig och det var bara jag och vårt hopp som for iväg. Vi hade båda dragit spiken o. jag kände redan de andra tjejerna komma bakom ryggen. Ute på banan vände jag mig om otaliga gånger för att se om någon kom i skogsbrynet. Ingen syntes till!

Kontrollerna satt där de skulle och ingen Elisabeth eller Ing-Marie knakade i buskarna. Jo! Plötsligt mötte jag Ing-Marie! Konstigt! Var det jag som var fel? Nej, allting stämde och på upploppet fick jag uppmuntrade hejrop från Mankan. Det kändes gott! Jag var för en stund tillbaka på Gutavallen.

Tills jag började frysa stod jag och spanade mot skogsbrynet och uppskattade tiden till de andra tjejerna. Det såg ut som om jag skulle klara marignalen. Om jag skulle slå Elisabeth och Ing-Marie vore det sensation!

"Stopp, ta inte ut glädjen i förskott", uppmanade jag mig själv. "Cool, bara cool..."

Resultatlistan visade att jag var etta i D40A! "Det är inte sant", tänkte jag och det var det flera som tänkte! Grattiskramarna kom från de andra tjejerna! Och Sven låt sig inte hejdas av att vara mitt inne i sina tvättbestyr. En våt kram värmde och glädjen bubblade barnsligt inuti mig. Glädjen var störst över att så många unnade mig vinsten.

"Alla behöver det här!" tänkte jag. "Ung och gammal behöver få lyckas då och då". Margareta befarade att killarna skulle säga att det måste ha varit en lätt ba-

Gunnel kysser förstapriset - en skål (för henne!).



na, men det sa de inte!

Vi gjorde tårter och firade och sedan gick jag hela resten av dagen och njöt över att ha slagit alla med häpnad! Dagen därpå stod det i tidningen:

"Elisabeth Kimell kom tvåa i gårdagens tävling!"

GUNNEL F



Att åka på OL-läger för första gången på fastlandet är pirrigt. Skönt att ha mamma med!

Första dagen åkte vi till BROTTBYSKOGARNA och sprang en tävling. Innan jag startade var jag konstigt nog ganska lugn. "Det här måste jag klara av" tänkte jag. "Det är nog värre med mamma".

När jag kom i mål kände jag att det hade gått bra, men inte så bra som det gick - JAG VANN! Först av 26 startande. Jag var jätteglad - för att inte tala om mamma. Hon vet ju hur viktigt det är med första tävlingen på fastlandet. Hon berättade senare att hon bröt sin allra första tävling...

Tack för ett skoigt läger, Gert och Ann-Marie!

LINDA ÖSTERDAHL

O-RINGENEXTRA

*** OLD HALLGREN ***

Populär butik under 5-dagars var Odenhallen i Östersund. En av deras kassar låg och skröpade en dag. En av VOK-Cuparna var snabb i tanken: "Jaså, stod det Odenhallen - jag som tyckte att jag såg ut att tillhöra "Old Hallgren", nya



JUKOLA KAVELN



Efter många telefonsamtal och lite tur fick VOK till slut ihop ett lag och dessutom en plats på den speciellt ordnade orienteringsbåten till årets JUKOLAKAVLE. Vi var 8 glada VOK-ungdomar som åkte iväg med Silja Lines båt från Kapellskär tillsammans med 500 andra orienterare.

En och annan vilsekommen finländare undrade säkert vad de hade gjort för ont här i livet eftersom de kom med just den här färjeturen. Överresan blev relativt lugn. Vissa smarta VOK-ungdomar hade tagit med sig egen frukost att äta på morgonen före avstigningen, medan andra, mindre smarta, snällt fick ställa sig i den oändliga frukostkön för att stilla sin hunger.

Vid 8-tiden på morgonen packade vi oss in i bussarna som skulle ta oss till Joutseno som ligger ca 5 timmars färd österut från Åbo. JONAS M och TOBBE som inte hann fram till frukostbordet pga den oändliga kön, fick nöja sig med en Raider och Coca-Cola som bukfylla. Åtskilliga partier Tvåmanstennisvist (ny sektion i VOK för närvarande) avgjordes på bussen mot finsk-ryska gränsen.

Efter 5 timmars spelade ledde den ena laget övertygande med 40-30 i första game. Väl ute ur bussen slogs vi av den våldsamt kvalmiga hettan som låg över tävlingsområdet - ett hygge. Vi slog upp våra tält och rusade sedan med uttorkade skrumpmagar till matserveringen (utfodringen). Alla längtade efter en stor hamburgare. Men till vår stora besvikelse serverades bara leverbullar! Ärtsoppa! Och någon slags ruttan hönsblaj! Ja, det var bara att välja och

vraka det! Mat var man ju tvungen att ha i sig. Det blev hönsblaj eller som det heter på finska: "Kakkla kukkola" - eller någonting liknande.

Vissa hade svårt att kommunicera med de finska sörvetriserna och fick istället för mjölk fettfri sur mjölk, som är getsamma som filmjölk. Hela rasket gick på något över 55 SEK. Nu till själva tävlandet:

I herrarnas JUKKOLAKAVLE deltog cirka 1100 lag med 7 man i resp lag. I damernas VENLAKAVLE deltog ca 500 lag med 5 i varje lag. Sammanlagt blir det ca 10000 personer! Lägg därtill publiken, och ni förstår vilken gigantisk folkfest dessa kavlar är. På ett torrt hygge mitt ute i skogen trängdes vi alla i solgasset. Dammet som gjorde ögonen mjöliga och vita kläder till gråa, stod som en tät dimma över området.

Damkavlen genomfördes tyvärr rätt så obemärkt mitt på dagen. Alla väntade liksom på den stora finalen: Herrarnas kavle. Jonny startade tillsammans med 1000 andra vid dag/skymningstid. Han växlade över till mig som 250:e man ungefär, och jag gick ut på en nattsträcka. Kontrollerna ute i skogen var ganska luriga och det satt inga röda lyktor vid dem heller (det ni VOK-CUP-are!). Ännu på andra sträckan var det enorma klungor ute i skogen, så det var bara att rassla på. Jag växlade som lag nummer 190. Sedan gick det tyvärr sämre för övriga lagmedlemmar, men det blev dock en slutlig plats för detta Jukkoladebuterande lag.



Bra saker att veta när man åker till Östra Finland:

- * Det är helt omöjligt att förstå vad de säger och menar. Finländarna kan överhuvudtaget ingen engelska eller svenska.
- * Dyrt så in i h---e. Lisa, som sprang i Täbys andralag köpte vykort på tävlingsområdets post: 5 kort kostade 35 SEK + porto 2.50 kr på varje...

ERIK FRANSSON

POÄNG-OL

Så har årets POÄNG-OL avgjorts! Statistik-och resultatföraren Hasse Matthing har som vanligt specialstuderat listorna och har följande att rapportera:

Bana	5	4	3	2	1	=
Antal starter	31	63	78	16	12	= 200
" deltagare	10	17	31	4	5	= 67
" " 4 ggr	4	8	8	1	1	= 22

Nr	1	2	3	4	5	6	7
Antal delt./omgång	29	36	27	29	36	30	15

Detta ger ca 30 st varje gång!

OUTSTANDING: Jonas i elitklassen - tog inte stryk någon gång!

FLITIGAST: Ing-Marie - deltog vid alla, ofta också i en högre klass!

JÄMNAST: Olle, Rolf och Björn - den senare till slut dock 400 p

HÄRDAST: I klass 3 mellan "gamlingarna" Evy, Mankan och Södis

ROLIGASTE RAD: Börje Ohlssons. Vann 1:a deltävlingen och deltog sedan inte mer!

LÄTTASTE VINST: Tina, som lätt fick ihop sina 400 p.

KOM IGÅNG FÖR SENT: Fjölårssegraren Carl-Fredrik.

MINSTA DELTAGARNA: "Smättingarna" på bana ett.

VÅR BÄSTA TJEJ: Deltog endast en gång och utgick då...

BANA 1:
1. Andreas Lundquist 395 p

BANA 2:
1. Tina Lundquist 400 p

BANA 3:
1. Per-Ulf Dahlström 400 p
2. Folke Magnusson 371 p
3. Bengt Söderlund 367 p
4. Evy Hörnell 366 p
5. Ann-Marie Lundquist 359 p
6. Ing-Marie Bergman 349 p
7. Ingrid Enequist 346 p
8. Margareta Persson 314 p

BANA 4:
1. Björn Fransson 400 p
2. Bo Magnusson 376 p
3. Carl-Fredrik Matthing 360 p
4. Olov Fransson 354 p
5. Mats Dahlström 337 p
6. Hasse Matthing 333 p
7. Göran Lindström 327 p
8. Gunnar Alvaeus 314 p

BANA 5:

1. Jonas Matthing 400 p
2. Gert Lundquist 371 p
3. Andreas Karlsson 367 p
4. Magnus Dahlström 324 p

Obs! Vi har i sammanställningen bara tagit med de som varit med 4 gånger eller flera!



Inte bara flitigast! ING-MARIE BERGMAN vann också sin klass, D40A, i 3-dagars.

Årets upplaga av POÄNG-OL har visat på vissa saker som, enligt mig, bör ändras. Det verkar som omträningarna har blivit en affär mellan motionärerna i medelåldern. Var finns elitgossarna? Var finns tjejerna? Var finns de nya i VOK?

Det var vidare alldeles för tunt i de yngre klasserna. Kanske kan de båda kortare banorna slås samman och då kan man dela de populära banorna 2 och 3 på tre stycken istället. Banlängder: 7500, 6000 och 4500 meter kanske? Kanske skall inte tjejerna redovisas tillsammans med killarna?

Har kanske POÄNG-OL överlevt sig själv? Jag skriver resultatlistor till varje gång, men är det någon som bryr sig...

HASSE M

oo

O-RINGENEXTRA

*** AVSTÄNGDA ***

Badhuset i Östersund var populär eftermiddagssysselsättning för de unga VOK-arna. Några av dem lär ha blivit avstängda efter att ha åkt nedför vattenruschen hopkopplade. Visste dom inte på badhuset att vi VOK-are alltid håller ihop? Annars kunde de ha studerat H45AK:s resultatlista, från botten. Vilken sammanhållning! Men avstår från 5-dagars lär de inte bli... nya



8 O-RINGEN

Jämtland 1989

ORIENTERINGEN GICK ÅT H-E

I FANBYN



*** FÖRE ***

Jag har trampat till knäna i den jämtska myllan och fått en bra inblick i vegetationen. Sett med mina ögon är det mycket mossa, sten, runda kullar, murkna träd, granar med vissna barr. Terrängen är mycket vrickvänlig för fötterna - därför har jag skyndat långsamt.

Det är onsdag och dags för tredje etappen. Det är molnigt. Jag känner mig lite orolig. I beskrivningen över dagens etapp står det att terrängen är starkt kuperad med stora höjdparter och delvis branta och detaljrika sluttningar. Vad det nu är - jag har svårt att hitta vid Gardestugan hemma...

Det är 3 km till starten - jag fryser. Så är det min tur att starta. Startpunkten ligger på väg uppåt. Jag går - Gert har sagt till mig en gång att gå upp för backarna, så att förståndet är kvar när man kommer upp. När pipet gått för nästa startande har jag nått startpunkten.

Till första kontrollen går det bra. Bara runt en höjd, över stock, sten och träd och kontrollen ligger där. Jag tror jag kan det här och skyndar vidare mot andra kontrollen genom ett grönområde. Jag har för bråttom och tiden går, men omsider ligger kontrollen där.

Tredje kontrollen är en brun prick på kartan, inte så långt från ett hygge, men vet du vad? Hela skogen är full med stenar och höjdpunkter. Stenar, stora som hus, mindre stenar, flata stenar med mossa på. Jag är i stenriket, men det framgår inte av kartan. Jag irrar bland stenarna tills jag kan läsa in mig vid en liten brant, tror jag, 100 m från min kontroll. Jag ställer in kompassen noga, höjer den i brösthöjd och håller den framför mig en bit, höjer blicken - och går, högt räknande, i kompassriktningen 50 dubbelsteg. Och vet du? Där ligger kontrollen! Jag blir jätteglad! Fjärde kontrollen hittar jag direkt och jag repar mod.

Femte kontrollen är en brant på kartan

som ser lätt ut, men verkligheten är skrämmande. Framför mig ligger ett berg förmodligen ett delvis brant höjdparti med detaljrik sluttning, full med stenar och sänkor. MEN JAG SER INGEN BRANT fast den ska vara 5 meter hög! Egentligen är det väldigt vackert, men min kontroll bara inte finns. Orienterare springer överallt. De till och med frågar mig om jag vet var jag är. Att de inte ser det? Jag hittar tre andra kontroller med fel kodsiffra. Inte min 153 och inte kan jag läsa in mig! Efter en tid (?) beslutar jag mig för att gå tillbaka till ett hyggeshörn. Väl där ställer jag in kompassen, övergiven och modstulen och går sakta i kompassriktningen, räknande högt 75 steg. Här måste kontrollen ligga, men det gör den inte. Jag får tårar i ögonen. Är det slut nu? Ska jag bryta? Jag hittar ju inte. Nej, jag ska försöka en gång till och jag går långsamt nerför berget 10 steg. Där till vänster ligger en kontroll. Nummer 153! Det är min!

Jag har letat för högt upp. Hjärtat bankar hårt. Jag blir vild av glädje och sjunger lite på "Han är min sång och min glädje". Kontrollen måste ses på nära håll. TÄNK! JAG SEGRADE ÄNNU EN GÅNG ÖVER LUSTEN ATT SKITA I ALLTIHOP!

De andra kontrollerna bara går. Det är 9 sammanlagt. Med ett stort leende på läpparna och lycka i bröstet springer jag på upploppet. Ingen vet vad jag gått igenom. Upploppet är egentligen en enda lång pina i uppförslut.

Det sägs att jag var ute mer än 2 timmar - men det kändes som en hel dag... Det här hände i FAN-byn, tredje etappen på Femdagars 1989.

ANN-MARIE LARSSON

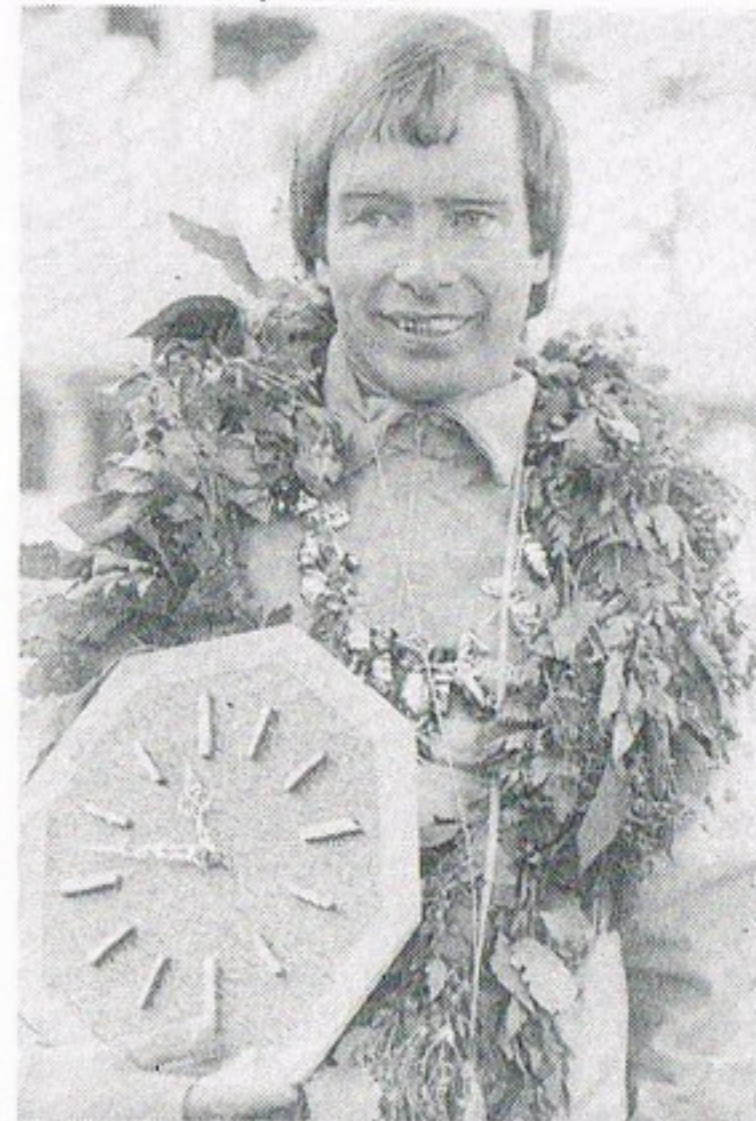


*** EFTER ***

9 O-RINGENEXTRA

GERT - PIGG OLDBOY!

Vad har det tagit åt karl'n? När man fyller H40 har man rätt att kalla sig "Old-boy" och ta det lite lugnare. Och vad gör GERT LUNDOVIST? Tvärtom! Rusar till segrar i sommartävlingar och blir tvåa på 5-dagars - dessutom etappvinnare! Bäva mände våra tröjjägande ungdomar på DM-tävlingarna. För det blir väl H21 i höst, Gert?



*** TUGGADE BAJ ***

Vid en rad av de populära "Baja-Majorna" stod en japan och fotograferade ivrigt. Julle stod fascinerad bredvid och lärde sig snabbt vad "Baja-Maja" heter på japanska. Han lär ha tuggat "Baj" i flera timmar efteråt. Eller var det ordet "Bansaj" han använde, när han passerade de tätaste grönområdena?

*** PÅ SPRÅNG ***

Synd att "Svettbladets" utsände reporter inte hade kameran med ut i skogen! Julle och denne hade nämligen sällskap en del av en av etapperna och vid spurtten mellan nästsista och sista kontrollen hamnade plötsligt en annan tävlande som sprang framför Julle rakt ned i ett slukhål, som slukade denne ända till bröstvårtorna. Julles flygsprång förbi honom, för att undvika samma slukhål, hade blivit årets sportbild!

*** SVÅLT MED SPLÅKET ***

Anita A, känd VOK-supporter, såg en kompass ligga i gräset: "Oj, här ligger det en kontroll!"

På förekommen anledning meddelas härmed att höstens OL-kurser startar lördagen den 24 augusti kl 09.30!

9 O-RINGEN Jämtland 1989

Det diskuterades vilken del av orienterarens utrustning man minst av allt kunde vara utan under 5-Dagars. Frågan uppkom efter det att en norrman mött MATS DAHLSTRÖM på väg till startpunkten. Norrmannen var på väg tillbaka till staren. Han ropade till Mats: "Fick de-re nå'n kart da?"

OLOV FRANSSON försökte sig på konststycket att springa utan kompass under den första etappen. Han tappade sin på vägen till starten - och ingen människa hade reservkompass i sin utrustning. Olov lyckades ta sig runt, men med en tid som gjorde att han varje dag sedan kunde avancera i startfältet. Vann för övrigt klassen H16AUK (utan kompass) ganska överlägset.

MANKAN MAGNUSSON prövade varianten att lämna startkortet kvar på brädan. Han spikade första kontrollen galant, men när han skulle stämpla fanns där bara definitionslappen. Snabbt tillbaka till "Sen start". Jomenvisst - där låg hans startkort! Så tillbaka till ettan igen - med bara en komplikation: HAN MISSAR!! Fin träning inför VOK:s lång-KM blev dessa extrasvingar i alla fall.

Utän karta var också LISA LARSSON en stund. Hon stod och stämplade vid en kontroll, när en äldre gentleman helt enkelt tog kartan ifrån Lisa. Han ville kolla var han befann sig, eftersom kodsiffran inte stämde med hans...

MATS DAHLSTRÖM träffade på en annan orienterare (näja...) som varit medförr. Orienteraren såg att Mats var lite fundersam: "Ska du till nummer 73?" "Jo", sa Mats. Orienteraren: "Jag visar dig var 73-an är, om du visar mig på kartan var den ligger!"



Fö var det svårt för JULLE DAHLSTRÖM att hitta till startplatsen: TILL START stod det på en massa skyltar. På andra stod det ICA START. Vid en av säckarna för plastmuggar stod det: TILL SISTA SÄCKEN. Det visade sig senare att TILL är Östersunds eget bryggeri och står på en av startplatserna... nya



HAJK!

10

Framåt kvällningen fredagen den 19 maj samlades ett femtiotal förväntansfulla yngre VOK-ungdomar vid Svaidestugan för att delta i STORLÄGRET av årgång -89. Arrangörer var SOK Svaide, som därmed stod för övningarna och till viss del för maten. Förutom oss VOK-are fanns ca 60 andra lägerdeltagare från övriga klubbar på plats.

Frågan var nu bara var militärtältet vi skulle sova i befann sig. Efter en liten stund kom dock SVANTE EKVALL till undsättning med vårt "hotell" för de kommande två nätterna.



FRIDA PERSSON, huttrande framför hotell "HAJK"

Till att börja med ägnade vi oss åt tältresning, sedan blev det upppackning och uppladdning inför kvällens stora drabbning - NATTORIENTERINGEN! En del var lite nervösa och osäkra eftersom de aldrig sprungit på natten förut, men till slut hade alla bestämt sig för att springa. När väl startklockan pep, var alla sammanbitna och störtade sig ut i skogen utan minsta fruktan för varesig spöken eller rovdjur. Alla kom tillbaka och var nöjda och glada efter sina insatser. Efter välförtjänt bastudbad, kröp alla så småningom ner i sina sov-säckar och slumrade in efter fnitter och bus. Ett läger utan bus är inget riktigt läger...

På lördagsmorgonen intogs första frukost ordnad av matmammorna ULLA DAHLSTRÖM och GURLI HÖRNELL-RONDAHL. Därefter var det dags för årets knatte-kamp. I vackert försommarväder startade VOK-are i samtliga klasser. Det gick bra för de flesta och alla fick diplom och var glada.

Det var budkavledags på eftermiddagen, med mixade lag. Många hårda kamper ägde rum i skogen - och även en del vilda spurtstrider. Alla kämpade väl och fullföljde.

Kvällen veks för social samvaro såsom korbgrillning och lekar. Bl a stod sista paret ut, snurre pinn och brännboll på programmet. Även denna kväll förekom det en hel del bus. Trots dagens hårda slit i skogen fanns det tydligen enorma mängder energi kvar!

På söndagsmorgonen gick det segt för en del att komma upp. Denna del bestod av ledarna NIKLAS ALVAEUS, MAGNUS DAHLSTRÖM och ERIK FRANSSON samt undertecknad. Dagens övningar bestod av den hiskeliga TARZANBANAN, som gick i branterna nedanför Follingbomasten. Samtliga tog sig med lätthet runt, vilket visade att VOK går en fin framtid till mötes på kartor såsom Traume, Akeback och andra grönfärgade blad.

Så småningom var det dags att packa ihop och ta farväl av varandra. VOK har en fin omgång pigga ungdomar på gång. Kanske litet för pigga, av mitt omedelbara insomnande på vägen hem att döma!

ANDREAS KARLSSON
LEDARE

TEKNIK FÖR ALLA?

Efter att vid ett par tillfällen ha fått vara med på den mycket nyttiga teknikträningen för ungdomar, slår mig plötsligt tanken: Det här är ju precis vad vi vuxna också behöver! Särskilt vi som inte alltid ligger främst i resultat-listan eller som måste trösta oss med en egen cup i tävlingen. Troligtvis är vi inte ett dugg bättre på de teknikmoment som tränas, än ungdomarna är.

Teoretisk teknikträning i en skolsal är nog utmärkt - men den borde följas upp av just denna sorts träning, där olika moment övas i tur och ordning ute i skogen. Verkligheten är ju trots allt oöverträffad! Vem vet? Kanske skulle det leda till att många av oss fick börja läsa resultatlistorna uppifrån i stället för som nu - nerifrån. Och kanske fick VOK-Cupen hitta på nya regler. O, djärva tanke!

Med hopp om att någon ska våga ett försök med oss.. EVA WELIN

VOK-S TVÅMILÅTJEJERS LOPP

"MIA" LARSSON: 1

FLÄMT! Även fast jag varit med och startat förr, så var den här starten HEMSK! Alla slogs mer eller mindre. Med armbågarna som vapen kom man framåt... långsamt. Kartorna fick vingar för en del förtvivlade tjejer. Andra blev omkullsprungna och hamnade på marken. Med ett krampaktigt tag om kartan och på darrande ben "sprang" jag ut på startsträckan. Det gick trots allt bra, även om det blev besök vid andra kontroller på vägen...

AINA ÖSTERDAHL: 2

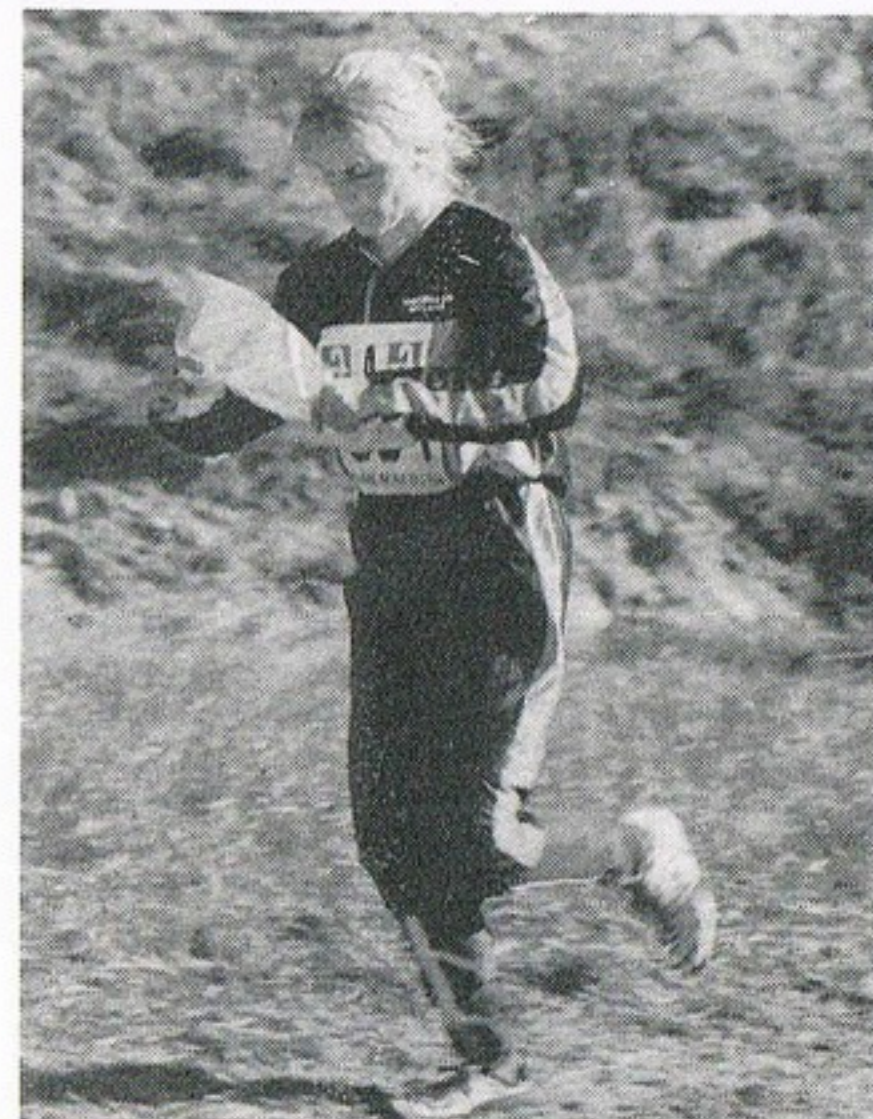
Där stod jag i mina nya OL-skor, som jag hämtade på Posten en timme innan båten skulle gå. Hur ska det här gå? Det var fem år sedan jag sprang 10-mila senast. Många tankar for genom huvudet. Plötsligt dök Mia upp på upploppet. Hon hade gått bra, bara 10 min efter täten. Där fick jag kartan och nu bar det iväg uppför - till första kontrollen. SPIK! Andra spik o s v. Hade inga problem med någon av de första 10 kontrollerna. Terrängen var kuperad, så krafterna var helt slut på upploppet. För ett ögonblick kände jag att nu måste jag gå. Då hörde jag Linda, Elena m fl som ropade "heja, heja". Det gav nya krafter. I mål! Fortsatte fram till Ing-Marie och gav henne sin karta. PUH! Tog in 20 placeringar.



ING-MARIE BERGMAN: 3

Några fjärilar i magen hann inte infinna sig, eftersom Aina bara fanns där på upploppet innan jag hann reagera. Väl förbi startpunkten låg ett jätteberg - det var bara att börja gå uppför och försöka ta kontrollerna direkt i stället för att irra omkring, vilket som bekant tar tid. Det gällde att inte göra bort sig, eftersom både Mia och Aina hade gjort fantomlopp. Något sådant kunde jag inte prestera, men med mina mått mätt borde det räknas såsom godkänt. Till nästa år finns säkert både yngre och bättre krafter beredda att ta över tredje sträckan på damernas 2-mila. Det var en fantastisk upplevelse att få vara med, så TRÄNA PÅ NU TJEJER!

Till UK: Tack för förtroendet. Behöver ni en reserv, kan ni ju höra av er!



LISA LARSSON, så pirrig att hon inte mindes vem hon fick kartan av eller växlade till. Men sträcka 4 var det väl, Lisa? 4

Lite lagom pirrig var jag när jag fick kartan av Lena och sprang iväg på fjärde sträckan mot den alltför stora backen direkt efter startpunkten. Jag hade lite för bråttom till första, så det blev en onödig extrasväng. Lugnade ner mig mot andra kontrollen och missade totalt. Alla andra som fanns i skogen förut hade gått upp i rök. Kvar fanns bara jag. Det tog sin tid att hitta den förbannade kontrollen. Men sedan gick det spiken hela vägen hem. Terrängen var härlig och vädret lagom varmt. I mål växlade jag ganska nöjd till Ing-Marie.

LENA NYSTRÖM: 5

Medan jag står där och väntar kommer många tjejer i en jämn ström. Täten är väntad i mål inom några minuter. Kommer jag iväg innan dess? Lisa får springa i målfällan strax efter segrarlaget. Se'n iväg brant uppför till första. Vi blir snart en ganska stor klunga på 15-20 st så det gäller att hänga med taget. Kontrollerna är tydliga och på sina håll är det redan upptrampat i skogen. Tempot blir därför snabbare än vanligt, så mot slutet orkar jag inte med riktigt - är tvungen att släppa. När jag kommer i mål som 312:a kan jag i alla fall konstatera att jag bara tappat 3 placeringar.

nya



TIOMILABUDKAVLEN VAXHOLM 1989



12

Tobias Spång

Glöm sjuttioett års parklopp över sten och stock där alla lagen löpte i en samlad flock. Slikt är ej stigfinnandets mål och mening. Låt karta och kompass i skön förening ge kampen spänning ifrån start till mål och segern bli triumf för vilja utav stål.
Bengt Ahlbom



Peder Welin

1
ERIK FRANSSON:

Lampa eller inte??? Ja, vad? Ähh! Det blir utan - då har man ju pressen på sig att springa fort och rätt i alla fall. Pang! Rusning... Spikar första kontrollen - och andra! Sen är det bara att hänga med i kön och stämpla och avancera. 7 minuter efter täten - endast små missar. 10 minuters miss till och det hade varit bäcksvart i skogen. Nyponsoppa och Västerhejdebagar's favoritlimpa klockan 24 - nöjd och belåten!

2
JONNY BERGMAN:

På min lott stod det sträcka 2. Spännande, eftersom jag aldrig sprungit denna förut. Tråkigt, eftersom det inte är någon nyckelsträcka som 1, 5 eller sista. Loppet utformade sig som jag trodde v s jag ordnade in mig i ledet och gjorde mitt, vilket jag är ganska nöjd med, trots att tröttheten kom krypande lite för tidigt (och hämmade min otroliga spurtförmåga...)

4
ANDREAS KARLSSON:

Laddade upp med att se damernas målgång och herrarnas start. Sov sedan någon timme och vaknade upp på ett stämmingsfullt 10-mila-TC, där mörkret endast bröts av kartplankets tindrande lampor.

Det var en härlig känsla att spika ettan och samtidigt komma ikapp en liten klunga. Till följd av en liten bom på fjärde kontrollen skingrades klungan. Jag tog sedan egna vägval och sprang mestadels ensam, utan några bommar. Mot slutet av banan kom jag ikapp ett nytt koppel av löpare och ökade takten till en långspurt för att försöka ge Jonas ett behagligt resesällskap. Jag kom i mål, nöjd med orienteringen, men det kändes som om 5-6 minuter bättre tid i ren löpning inte hade varit en omöjlighet. Jag såg ANDERS NILSSON (Bro OK) ett par gånger ute i skogen. Synd att man inte hann slinka förbi honom på slutet!

5
JONAS MATTHING:

Man är alltid lika "skraj" innan man ger sig ut på långa natten. Det är inte något vanligt lopp, där man ger järnet och river av sträckan i ett huj. Nej, man måste förbereda sig på man ska runt, på en bana där det mesta kan inträffa samt att det kommer att ta sin tid. Oundvikligen!

"Kände mig väl till mods och tog upp jakten på Bro's TOM WICKSTRÖM. Första kontrollen - ifatt en klunga som jag slarvigt nog tappar vid fjärde. Stressar upp mig och sumpar sexan med 5 minuter. Skärpning och 12 km kvar att löpa! Går prickfritt ända hem och har på slutet samlat på mig en 20-mannasvans. Tom W var i ändan på svansen och därmed var vi förbi Bro. Nöjd!"



OLA MATTHING: 6

Jag tog över kavlen efter Jonas' långa natten-sträcka i gryningen. Det låg morgondimma över fälten, men i öster blev himlen allt ljusare. Så efter 3:e kontrollen kunde jag släcka lampan. Orienteringen gick hyfsat - inga större bommar i alla fall, men jag kände i benen att jag nog borde ha varit flitigare med löpträningen i vintras! Så jag var ganska mör. när jag gick in för att växla och lämna över till Tommie.

7
TOMMIE OLSSON:

Det bestående minnet från min sträcka var den underbart fina gryningen/morgonen. När de första solstrålarna värmede upp den frostiga marken, fåglarna kvittrade och allt annat var tyst...

Orienteringen då? Det var inget perfekt lopp, precis. Gick ut ca 7-8 minuter efter Brolaget och var ifatt dem mitt på banan. Men jag slarvade för mycket på slutet och vid växlingen var jag ca 7-8 min efter Bro i alla fall!

8
PEDER WELIN:

10-mila för andra gången i rad - vad minns jag av det idag? Eftersom jag åkte tillbaka till Åre direkt efter, var det ingen som hann säga till mig att jag skulle behöva komma ihåg vad jag gjorde klockan 05 på morgonen den 7 maj. Dessutom fick jag inte igen kartan för rän på 2-dagars på Gotland två månader senare. Då är det så gott som omöjligt att säga exakt hur jag hade gått. En mycket kort sammanfattning skulle kunna bli denna: Det gick så där, inte så dåligt, men jag strulade lite... Det var kallt, men Kicki var med...

Det fanns VOK-are även på sträckorna 3, 9 och 10, men herrar GERT LUNDOVIST, TOBIAS SPÅNG och JONAS LINDGREN springer hellre än de skriver, så...

SKÅLSJÖ-OL

Jag blev, tillsammans med PETER HEJDSTRÖM, Svaide, uttagen till Skålsjölägret av Gotlands Orienteringsförbund. Ytterligare 35 juniorer från övriga landet i åldersskiktet 17-19 år deltog. Samtliga var av lägst distriktselitklass.

Lägret ägde rum vecka 25 på Skålsjögården, orienteringens riksanläggning, belägen ca 7 mil norr om Falun i södra Hälsinglands djupa skogar. På de tio olika kartorna som finns i anslutning till anläggningen var 750 OL-skärmar utplacerade. Varje karta har sin egen terrängtyp, vilket gav varierande träning. Gemensamt var dock att all terräng var fin. Lokalerna och boendet var mycket bra och måltiderna bestod av superb, svensk husmanskost. Spåren var också bra och det fanns möjligheter även till kringaktiviteter. Helt klart ett ställe att satsa på för VOK:s framtida lägerverksamhet!

Målsättnigen med lägret var att lära oss deltagare att bli bättre orienterare vad gäller OL-teknik och fysisk standard. Övningsuppläggnigen under

13

lägret byggde på uppföljningspass samt övningar för specialträning av olika teknimoment. Banorna var ganska korta, för att man skulle kunna delta med full insats på alla passen. Det var mycket bättre än många av de "liggaochmalasälångtsommöjligt"-läger man varit på.

Man fick även en personlig uppföljare som hjälpte en att analysera genomförandet av OL-banorna, vilket gjorde att man fick reda på vad man var bra/dålig på. Uppföljarna var väl kvalificerade elitorienterare. Jag fick ha ARTO RAUTIAINEN flåsande i nacken på uppföljningspassen. "Huvudledare" var damlandslagsledaren GÖRAN ANDERSSON, och för en del av VOK:s ungdomar inte helt okände JAN SUNDBÜE.



Vi hade också två teoripass. Det ena handlade om mental träning och positivt tänkande. Det andra bestod av en presentation av ett specialarbete om löpteknik inom orientering, gjort av JAN SUNDBÜE och hans klasskamrater på GIH. En eftermiddag åkte vi till metropolen Edsbyn och bowlade m m. Efteråt sprang vi sprintkavle på tallhed, med specialgaffling à la ANDERSSON/SUNDBÜE. Den gick ut på att kasta kottar mot ett mål vilket resulterade i många missar, dvs straffrundor. Själva orienteringen var dock rak.

Trots ett träningsspackat program fanns det utrymme för lekar, braskvällar med vilda Hälsingehistorier och ett stort lägerdisco, så klart. I baren kunde man beställa läckerheter som BLOODY MELKER, STELLA ARTO, (K)RÄKMIX, CP SUICIDE m m. Den senare bestod av senap, tabasco och soja. MUMS!

Höjdpunkten på lägret var när vi sprang kurv-OL på helt underbar tallhed med sikt upp till 400-500 meter. En bra avslutning på lägret var när vi ungdomar sista kvällen kidnappade en av ledarna, NIKLAS BRATT, tog närmaste minibuss och körde honom ut i skogen. Därifrån fick han gå hem - barfota! Hämnaden kom dock under natten, då vatten, grodor och andra trevligheter översköljde oss.

Ett otrOLigt bra läger med endast en enda nackdel: Myggorna var för stora, för många och för blodtörstiga!

ANDREAS KARLSSON

nya

VOK-FAMILJEN

14

JULIUS



JEANETTE, LENA, JESSICA, INEZ och JULLE
Det är familjen DAHLSTRÖM nummer 1. Ett därför att Julle är äldst - storebror till Mats och dessutom granne. Familjen bor på "brienteringsgatan" Fröjelgatan i Visby, där så många goda orienterare växt upp. Här finns, förutom alla Dahlströmmare, även familjen Malmros-Bergman och familjen Åkesson. Orientering smittar - eller är det bara tillfälligheter???

JULLE, som egentligen heter PER-ULF, JULIUS, bytte namn en gång på grund av risk för sammanblandning med en namne. Vårans Julle har ett förflutet som mekaniker till den kände speedwayföraren i Bysarna, Christer Löfqvist. Med honom har han rest land och rike omkring och sett till så att motorcyklarna varit i trim. Att han har del i Christers framgångar kan vi förstå, även om Julle inte gärna pratar om det. När sedan Christer Löfqvist så tragiskt gick bort innebar det förstås inte bara sorg, utan också stora förändringar för Julle.

Han är fortfarande mycket intresserad av speedway, även om han inte mekar med motorerna. Den sidan av sitt kunnande får han ändå delvis använda som Vägverkets verkstadschef i Roma. Det är Länsverkstaden som lagar alla Vägverkets maskiner, inklusive färjorna till Fårö. De senare är kanske bland det roligaste i jobbet - kontakten med färjkarlarna på Fårö.

Julle har aldrig riktigt tyckt om det där med att motionera. **LENA**, dotter nr 2, gjorde ett tappert försök med skidåkning i VOK, men Julle konstaterar att hon slutade på g a' att hon inte hade föräldrar med vett nog att ställa upp och skjutsa.

Mamma **INEZ** däremot har alltid gymnastiserat, cyklat och sprungit för att

DIR: 1) Gunnar Ankarberg Vimmerby OK (47.25 2) Per Aström Sundsvall OK 50.51 3) Mikko Länjamaa "OK Direkt" 57.33 4) Olof Fransson Trollhättans SOK 57.51 5) Johan Karlsson OK Torfinn 58.54 6) Reinhold Nordin Brännans IF 62.37 7) Lars Henriksson Garda IK 64.44 8) Erik Hårdn Älvdalens IF 65.08 9) Anna Oskarsson IFK Enske 76.25 10) Asbjörn Folkvord Frol IL NOR 76.28 11) Ann-Sofi Calliander "OK Direkt" 79.23 12) Anders Dominique OK Ene 80.28 13) Alf Spolander Norbergs OK 83.05 14) Hans Wallhein "OK Direkt" 85.34 15) Hans fredriksson Piteå IF 86.37 16) Malin Martinsson "OK Direkt" 87.19 17) Mathias Larsson "OK Direkt" 88.58 18) Anna-Karin Tollesson OK Alehof 91.38 19) Ragnhild Dominique OK Ene 91.41 20) Håkan Rudh IFK Bergvik 92.30 21) Leif Unenge Långhundra IF 96.00 22) Gunilla Andersson OK Dacke 96.45 23) Carl Strandberg "OK Direkt" 100.55 24) Inger Björjesson Borås GIF 103.40 25) Inez Dahlström Visborgs OK 118.01.

BEVISET på Inez' come-back i 5-dagars (Ur Östersunds-Posten). **OBS!** Olovs namne på fjärde plats

behålla spänst och kondition. Länge tjatade hon på Julle att följa med, men motståndet var kompakt. Kanske var det ödet eller en kombination av tillfälligheter som förde dem till VOK: Julle hade till slut upptäckt hur usel hans kondition var, och började simma efter jobbet i Romabadet.

Brorsonen Magnus "Dallen" kom en dag in och sa: "Jag tycker ni ska börja orientera, för då blir ni mycket klokare!" **JESSICA** skadade knäet efter att ha åkt pulka och fick rådet att börja träna och samtidigt kom en inbjudan till hennes klass från VOK om orienteringskursen. Familjen tog det där med "klokare" på rätt sätt och följde med Jessica på kursen, där också föräldrar var välkomna.

Så kom "klokheten" så sakteliga. Jessica sprang i par med kusinen Anna och Julle togs om hand av Göte Dahlberg. En fantastisk ledare, säger Julle. Outtröttlig och uppmuntrande! Många orienteringsföräldrar föddes den säsongen. "gänget på öster" tränade flitigt. Julle minns att när någon kom efter där bak i klungan, ofta han själv, var Göte där som stöttare och uppmuntrare.

Utan Göte hade Julle kanske tappat sugen. Att han saknar den tiden är inte att ta miste på. Att börja tävla som H43:a är inte lätt, och Julle är glad över Hasse Matthings initiativ med VOK-Cupen. Hasse har också gjort mycket för nybörjarseniörerna i VOK och Julle och han har ett humoristiskt förhållande. Det har alltid förekommit lite tävling dem emellan och den gången, när Hasse triumferande sprang förbi bland smala bräckliga träd, och samtidigt tog tag i ett träd som stöd, minns Julle med förskräckelse. Trädet föll nämligen mitt framför Julle! Vad gör man inte för att hindra en konkurrent?

15

DAHLSTRÖM

Inez fortsatte sitt motionerande och plussade på med orientering. Så småningom blev det 5-dagars på fastlandet. I Falun råkade Inez dock ut för en händelse som gjort henne mer försiktig. Hon startade sent och efter några kilometer tappade hon färdriktningen och började fundera på var hon var. I letandet föll hon ned i ett hål i skogen och blev inte mindre förvirrad, även om hon inte gjorde sig illa. Att sedan en utländsk kvinna, säkert osäker, följde Inez i skogen, gjorde henne än mer skrädd. Så efter den gången har hon varit försiktig och hållit sig till stigar. Hon gjorde dock come-back i årets 5-dagars i Östersund i par med Jörel Matthing. De tog sig runt på en 5,5 km lång bana i hårt kuperad terräng - det var i sanning strongt gjort!

Inez har också då och då en annan roll i VOK - självpatagen och undanskymd, men mycket viktig. Hon följer gärna osäkra nybörjare till start och hjälper dem till rätta, som inte har sina föräldrar med sig. Den biten har också stor betydelse, när det gäller om de yngsta ska vilja fortsätta orientera. Inez vet hur det känns!



Jessica, som tillhör yngre elitgänget - de där som sitter i ring efter tävlingarna och snackar så förtroligt att man blir avundsjuk - har haft ett osäkert år. Ett knä som spökar, skola som tagit mycket tid, och kompisarna som vill ha henne med på träning. Svetten rinner och håret far illa i skogen. Det är inte lätt att vara tonåring! Men nu efter 5-Dagars i Östersund och med Sävskolan framför sig känner hon ändå att hon vill fortsätta att orientera. Fast

lite badminton blir det också - och så skola förstås! Och teckning - det gillar hon. Framtiden? Kanske sjukgymnast (Det gläder mig! Gunnels kommentar).

Till årets 5-Dagars uppe i norr (halva Sverige!) for Dahlströms i husbil - en ny, motordriven skapelse av Julle. Åter slog Julle sin medtävlare Hasse, trots att Hasse under en etapp lyckades lura in Julle åt fel håll i skogen. Bland stenar och mossa och höjder har Julle ökat sin kroppsliga och själsliga styrka. Då och då funderar han: "Skall jag våga springa fjällorientering i nästa år?"

GUNNEL F

NATT-KM

Årets Natt-KM avgjordes vid Gardestugan i Stenkyrka den 1 maj. Romantiskt omgiven av lyktor, skickade B-C Larsson ut de tävlande i mörker och skön majvärme. Till skillnad mot i fjol kan vi här presentera hela resultatlistan:

H 21: (7590 m)

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Jonas Matthing | 43.17 |
| 2. Andreas Karlsson | 48.36 |
| 3. Lennart Hörnell | 52.28 |
| 4. Lennart Lissheim | 56.23 |
| 5. Tobias Spång | 69.38 |
| 6. Svante Ekwall | 78.30 |

H 40: (7590 m)

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. Gert Lundqvist | 49.22 |
| 2. Torbjörn Spång | 74.35 |
| 3. Gunnar Alvaeus | 90.25 |

H 45: (6045 m)

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. Björn Fransson | 46.08 |
| 2. Rolf Malmros | 46.41 |
| 3. Hasse Matthing | 60.04 |
| 4. Sven Persson | 64.28 |
| 5. Mats Dahlström | 65.56 |

H 50: (5310 m)

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Nils Hallgren | 46.05 |
| 2. P-U Dahlström | 46.24 |
| 3. Folke Lindgren | 47.40 |
| 4. Folke Magnusson | 68.40 |

H 16: (5310 m)

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. Niklas Alvaeus | 42.19 |
| 2. K-F Matthing | 44.41 |

D 21: (5310 m)

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. Lisa Larsson | 50.41 |
|-----------------|-------|

D 40: (4515 m)

- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Evy Hörnell | 46.18 |
| 2. A-M Lundqvist | 50.22 |
| 3. Margareta Persson | 52.58 |

PÅ GÅNG! VOK¹⁶-NOTISER!

LÅNGVANDRING

Efter förra årets lyckade långvandring mellan Ireviken och Visby, planerar vi i år att fotvandra på Östergarnslandet. Sträckan vi tänker gå är 2-2,5 mil, litet kortare än förra året, men minst lika naturskön.

Vi samlas på Domus parkering kl 0900 LÖRDAGEN DEN 9 SEPTEMBER för samäkning till vår sommarstuga i Sandviken, Östergarn, där vi både börjar och avslutar vår vandring.

Efter avslutad vandring bjuder vi på en enklare förtäring. Möjlighet till dusch eller ett dopp i havet finns. Utrustning: väl ingångna skor, mat och dryck under vandringen, regnkläder i reserv, badkläder.

Anmälan till Gunnar eller Anita Alvaeus senast den 2 september, tel 193 57.

Välkomna!

GUNNAR A

SKOGSPLANTERING

52 VOK-are har framgångsrikt planterat skog i Tofta. Därav är det 13 st som har jobbat två eller flera gånger.

Sammanlagt har det planterats:

11400 tallar, 6630 granar och 7420 små björkar = 25450 plantor!

Detta har givit VOK 23433 friska kronor i klubbkassan!

Hur många plantor som lever efter sommarens otroliga torka, förtäljer inte historien. Tacka alla tappra sättare!

VOK-SHOPEN

- *** OLYMPIAHANDDUK 90:-
- *** VOK-HANDDUK 40:-
- *** SVETTBAND "VISBORGS OK" 15:-
- *** OL-KLÄDER o. SVETTSTÄLL FINNS ALLTID PÅ LAGER
- *** BEHÖVER DU SILVA OL-SKOR, SÅ BESTÄLL SENAST DEN 31 AUGUSTI.
VM-SKO (Ca-pris) 315:-
CROSS-SKO (Ca-pris) 200:-

Shopen är öppen varje lördag kl 10-11, d v s medan OL-skolan pågår.

ANNE LARSSON
tel 187 19

VOK-SLOGAN

Visst skall vi ha en egen VOK-slogan? Hitta på en trevlig slogan med anknytning till klubbens namn och/eller verksamhet. Vi utlyser en tävling med fina priser. Bästa förslaget utses av en jury bestående av medlemmar ur ungdomskommittén, sektionensledarna, redaktörerna Fransson och ordföranden.

Sänd ditt förslag till SVETTBLADETS redaktörsfamilj Franssonsenast den den 30 november 1989.

Första förslaget har redan inkommit:

VISBORGS OK
Skidor, OL och dans
ger föreningen balans.

Här är Helge Franssons:

VO-OK, nu är det orientering!
VO-OK, vi ska försvara vårt guld!
VO-OK, nu är det skidor att åka!
Vi ska vinna, nu tar vi Svaidé!

ENDURO-DAGS-IGEN!

Snart åter dags för det som börjar bli en tradition: Pyttipanna, korv, hamburgare, godis, läsk m m på ENDURO-tävlingen på Tofta Skjutfält 3-4 november. Boka in dessa dagar! Har du några önskemål om var du vill jobba, andra funderingar eller tankar omkring det hela, så ring gärna till mig, tel 11853.

ULLA D

VOKPROFILEN



En skäggig knekt från Hulte uti Endre tog över ungdomskurserna som uppåt vände! Många goda idéer kom från denne man, men så plötsligt - iväg nu till Värmelan'. Lycka till, men till VOK du gärna får återvände. **nya**

SVETT-



BLADET

UTGIVET

AV



JULEN 1989



JONAS SKRIVER I SVETTBLADET OM SITT BESÖK PÅ JORDENS TAK

Till och med på "Jordens Tak", i NEPALS del av Himalaya, finns det ett VOK-standar och en VOK-dräkt - och en VOK-are som tänker på oss här hemma. Jonas berättar inne i bladet om sina strapatser. Hoppas färgbilden han skickade med gör sig lika bra i det svartvita trycket.

SVETTBLADET

MEER ELLER MINDRE OFFICIELLT ORGAN FÖR VISBORGS ORIENTERINGSKLUBB.

Utkommer tre gånger om året, i mars, i juli och i december.

Upplaga: cirka 300 ex = 1 ex/familj.

HUVUDREDAKTÖRER: Familjen Björn och Gunnel Fransson med adress: Lunds, Väterhejde, 621 48 VISBY, tel 0498/64568

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

INNEHÅLL

- Sid 2: Innehåll. Å andra sidan.
- Sid 3: Pytt-Nytt. Korv o. Cola.
- Sid 4: Skidsektionen.
- Sid 5: VOK:s 26-mannakavle.
- Sid 6: OL-sektionen sammanfattar.
- Sid 7: Lång-KM. Dag-KM. Ung-KM.
- Sid 8: VOK-Cupen, 6:e upplagan.
- Sid 9-11: Dagbok från VM-89.
- Sid 12: Med Jonas på världens tak.
- Sid 13: Gotland Tvärs. Niklas + o. -
- Sid 14: VOK-Familjen Ekvall.
- Sid 16: VOK-Notiser. VOK-Shopen.

MANKAN - TACK!

Undertecknad framför härmed ett hjärtligt tack till alla VOK-are som på ett så underbart sätt bidrog till att göra min 70-årsdag så högtidlig och minnesrik!

MANKAN

"OM JAG HADE LÄRT MIG NÅGONTING VARJE GÅNG JAG MISSAT, HADE JAG VARIT VÄRLDSMÄSTARE VID DET HÄR LAGET!" (OLOV F)

Å ANDRA SIDAN

Ett år går fort. Vi har snart 1989 bakom oss och vi stiger in i ett nytt decennium. Vad det bär med sig, vet vi inte så mycket om, men ett är säkert: Det är bara vi själva som kan påverka, så det blir så bra som möjligt. Framtiden för Visborgs OK ser relativt ljus ut, men visst har vi viktiga saker att jobba lite extra med.

På det senaste medlemsmötet ventilerades i huvudsak två frågor: Hur skall vi förbättra rekryteringen och hur skall

2

vi få med fler av VOK-medlemmarna på klubbens träningar? Jag kommer inte på något bra recept, utan har endast några funderingar.

Vi har lätt att få nya medlemmar till OL-och skidskolorna, men att sedan få dessa barn att stanna kvar och fortsätta är svårare. Vi borde kanske ta vara på föräldrarna på ett bättre sätt. T ex genom att ordna vuxenkurserna ännu bättre, bjuda på oss själva mycket mera kanske ordna någon form av fadderskap o s v. Det var några av förslagen som kom fram på medlemsmötet. Den sociala gemenskapen är viktig. Känner man sig välkommen och omhändertagen, kan man nog tänka sig att komma tillbaka. Barn till intresserade föräldrar har vi nog kvar mycket lättare. Om vi alla är medvetna om hur vår medmänniska fungerar, kan vi bättre ta hand om honom!

En titt på VOK:s månadsalendarium (jag hoppas att ni har användning av det!), visar lätt att någon brist på aktiviteter är det inte. På medlemsmötet höjdes det röster för träningstillfällena för OL-folket. Då frågar jag mig: Kan vi ha fler träningar? Räcker folket till? Kan inte OL-springare träna på skidskationens träningar? Kan inte skid-folket träna på OL-träningarna? Det är ju i stort sett samma folk! Jag får inte den här ekvationen att gå ihop. Det är få deltagare på en del träningar och det är inte roligt vare sig för ledare eller deltagare.

Finns det då plats för fler träningar? Kanske behövs någon förändring för att det skall passa både OL-och skid-folket. En samordning mellan sektionernas planerare vore bra, tror jag. Aktivitetsstöd får vi för varje deltagare vid alla träningstillfällena. Därför är det av vikt att vi hänger med på klubbens träningar. Ju fler, desto roligare, och dessutom några kronor till klubbkassan.

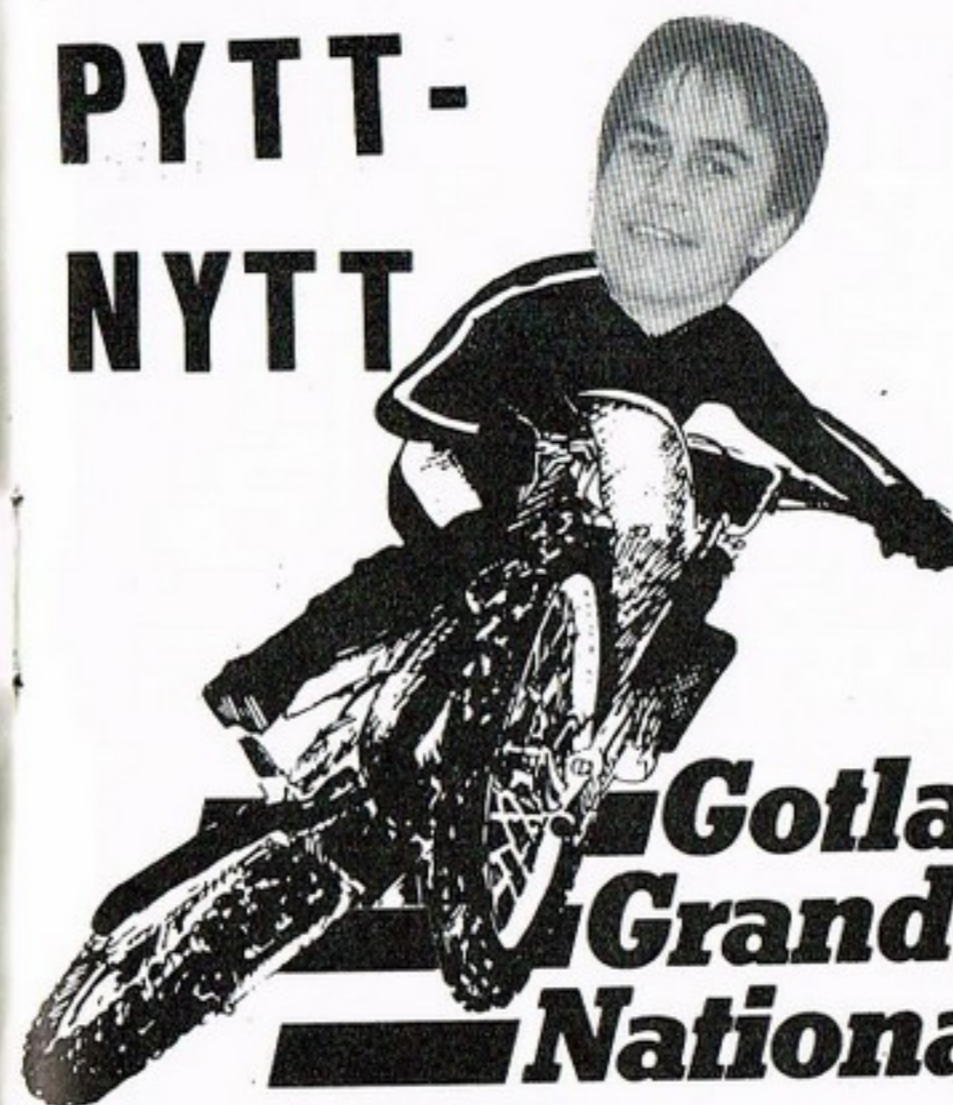
Som alla vet, har vi även i år klarat av Enduroserveringen med stor bravur! Bara goda betyg har vi fått för ett väl genomfört arrangemang. Detta skulle inte vara möjligt om inte VOK:s medlemmar ställde upp så mangrant. STORT TACK till ALLA som på ett eller annat sätt hjälpte till. Den ekonomiska redovisningen är ännu inte klar, men vi tror på en god vinst även denna gång.

Med dessa ord vill jag önska ett gott slut på 1989 och EN GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR 1990 till alla VOK-are.

ULLA DAHLSTRÖM

PS Håll tummarna för att vintersäsongen vi har framför oss blir snörik! DS

PYTT-NYTT



Gotland
Grand
National

Ja, så har vi då klarat av PYTT-I-PANNA-utspisningen även i år. Vi som varit med alla tre åren och slevat P-I-P, vi har fått upp hastigheten nu, så att säga. Det börjar gå riktigt smidigt, trots att köerna ibland blir långa.

Men allt fungerade bra. P-I-P:n fanns på plats i god tid och höll sig varm hela tiden, konservöppnaren var inte försvunnen någon gång när det var dags att öppna nya rödbetsburkar (och det underlättade ska jag säga). Röda Korsarna (120 st) som skulle ha sin mat i folieformar och packade i olika kartonger hade ordnat med värmeugnar, så vi kunde göra iordning deras beställning tidigt på f m.

O, TACK alla ni VOK-are som hjälpte oss extra, när vi hade ont om folk och köerna började växa. I år var det kanske ännu fler som sökte sig till mattältet eftersom det regnade mer eller mindre hela tiden. Men i tältet var det varmt-PUH! Ibland fick vi stänga av byggfläkten för att inte smälta bort.

Det var intensiva dagar för många VOK-are. Uppbyggnad på torsdag, servering och andra förberedelser på fredag, frukost från kl 6 på lördag, städning och borttransport av kiosker, tält, bord o. stolar m m på söndag. Vem var det som sa att man ska ha helgen till att vila upp sig på efter en ansträngande arbetsvecka? undrar

ANITA ALVAEUS

P S Tävligen var ju också rolig att se på. Vi såg den i Sportspegeln under söndagskvällen... DS

3

SENAPSSMÖRJA

I AINAS och GURLIS kiosk dök det upp en Enduroåkare, som ville köpa en mugg med senap! Han ville ha senapen till att smörja sin kedja med! VOK:s servicevilliga tjejer var inte sena att ge honom det önskade. Pris: 5 kr per mugg! (R G)

! PRESS STOPP -
GOD JUL O. GOTT NYTT ÅR!
FRÅN FAM FEM FRANSSON

Detta är det sista som skrives i årets sista SVETTBLADET. Vi befinner oss i en unik situation - det fanns så mycket material att vi helt enkelt inte fick plats någon annan stans. Men det delar vi med andra. Vi har inte fått plats med allt som vi bett att få in! Så TACK! Och förtvivas inte. Det kommer med i nästa nummer - i mån av plats...
Hälsningar från REDAKTÖRERNA

KORV O. COLA

Ja, så var det dags igen. Förra gången jag var med var 1987. Då var det nästan en chockartad upplevelse. Men nu visste jag hur det skulle bli: SÄLJA KORV OAVBRUTET I CA 4 TIMMAR!

En del korvar är varma, andra har inte hunnit bli så varma, men folk verkar som tur är inte så kräsna när det är ENDURO. I år fick jag i alla fall se litet enduroåkning också. Margareta och jag hade tänkt gå till starten, men vi fick lift, annars hade vi inte hunnit se någon start alls.

Jag fick förresten se EN enduroåkare på nära håll. Det var mannen i den tidigare VITA overallen som var väldigt sugen på Coca-Cola. Han kom åkande på sin hoj ända fram till kioskluckan och ville ha en dricka. Jag fick gräva i hans leriga bröstficka efter plånboken, ta pengar, gräva ner plånboken igen, öppna hans Coca-Cola-burk. Ja, han drack faktiskt själv!!!

Vädret i år var ju inte det bästa, men vi hade det ganska bra i Margaretas depåkiosk. Det regnade i alla fall inte in, vilket det gjorde i vissa andras kiosker. Nästa år kommer vi igen och säljer ännu mera korv!

ANKI HALLSTRÖM

P S Enligt uppgift såldes det 1000 korvar, 520 kg pytt och 25 kg vitkålssallad av flitiga VOK-are! DS

nya

SKIDSEKTIONEN⁴



**EN SKID-
TRÄNARES
FUNDE-
RINGAR
1989-11-09**

Vi är nu mitt uppe i barmarksträningen. Den kan vara tung och kanske inte alltid så där vansinnigt inspirerande. Det är mörkt, ofta disigt och blött när man ska ge sig iväg till träningen. Om det sedan bara är 3-4 stycken när man kommer dit, kan naturligtvis motivationen sjunka ytterligare.

Ser man sedan tillbaka på de två senaste snöfattiga vintrarna är det kanske kört. Man struntar i det. MEN GE INTE UPP! Snön måste vi hoppas och tro på, och barmarksträningen är nödvändig för att nå resultat på skidor. Belöningen kommer när ni kan lägga rullskidorna på hyllan för säsongen och väl förberedda får sträcka ut i de vita spåren.

Det har varit trögt i starten i år. Bara gympan är välbesökt, men det har blivit bättre. Fler och fler kommer även på de andra träningarna, så ge inte upp, ni som inte har kommit igång riktigt ännu. VOK har under många år varit den ledande skidklubben på Gotland och det tycker jag vi skall försöka vara även i fortsättningen.

Ni som inte vill träna rullskidor, men hålla igång med löpning under vinterhalvåret - KOM PÅ VÅRA MÅNDAGSTRÄNINGAR! När vi är ute och springer, möter vi ofta andra VOK-are som på egen hand är ute och ränner. I och för sig inget fel i detta, men ju fler vi är på träningarna, både yngre och äldre, desto roligare tror jag att det blir.

GUNNAR ALVAEUS

* SKIDINFO *

När detta blad trycks återstår väl bara ett läger, nyårslägret på SKÅLSJÖ - GÅRDEN, vilket är ett nytt alternativ denna säsong. Vi ser med spänning fram mot att få komma dit

Vad gäller träningarna på hemmaplan, så fortsätter dessa som tidigare. Så fort snön kommer, byter vi dock ut måndags- och onsdagsträningarna mot skidåkning vid VOK-stugan. Vissa gånger kommer vi dock att flytta skidträningen till Kinner- eller Gutestugan, om snötillgången är god. Detta får vi dock meddela separat.

Innan snön kommer, men då frost och is kan ligga på våra rullskidvägar, kan det vara svårt att veta om det går att åka rullskidor. Gardera er då genom att ta med löpskorna.

Förutom alla planerade skidtävlingar på Gotland, finns möjlighet att kvalificera sig till en del fastlandstävlingar. I Skåne gör man sig beredd att antligen kunna genomföra SYDSVENSKA UNGDOMSPELEN 3-4 februari. GÖTALANDSMÄSTER - SKAPEN går av stapeln 23-25 februari. 3-4 mars går KALLE ANKAS RIKSFINAL och FOLKSAM CUP (F d distriktsstafetterna). Så det är bara att träna på. Det är det enda sättet att nå framgång inom skidåkningen.

För aktiva som funderar på att köpa nya skidor till vintern, finns ett skidbidrag på 100 kronor, som man kan få från klubben. Begär ett skrivet kvitto och lämna det till mig eller någon annan i skidsektionen.

LÖRDAGEN DEN 16 DECEMBER KL 1300-1500 ges tillfälle att hyra, köpa eller byta skidkläder i VOK-stugan. Vi ordnar samtidigt en skidbyttardag. Har ni begagnade skidor, stavar eller skidskor, som ni vill bli av med, sätt ett pris på dem och ta med dessa. Det kan vara någon som behöver just dina urvuxna saker, som skidor, stavar eller skidskor. Har ni några funderingar, så ring gärna!

**GUNNAR ALVAEUS
SKIDSEKTIONEN**

VOK-S 25-6-MANNNAKAVLE⁵

Visst är det något visst med 25-MANNA! Bara det faktum att 25 VOK-are + reserver + supporters åker iväg till Stockholm är ju något alldeles speciellt.

Redan på båten till Nynäshamn slog vi Bro-arna - i alla fall på papperet! Tyvärr blev vi tvungna att använda oss av 26 man för att klara av det, men brottet blir väl, i alla fall så småningom, preskriberat och vi kan le åt hela den sorgslustiga historien.

Egentligen började "strulet" redan i förläggningen, en Lidingöskola, när vi anlände framåt midnatt. Vi hade begåvats med en skolsal och vi var 36 VOK-are som ville sova. Följaktligen fick vi cirka en kvadratmeter vardera att husera i två nätter på! Själv vaknade jag mitt i natten och befann mig en närapå äktenskaplig "tête-à-tête" med min närmaste granne TOMMIE OLSSON. Inte för att jag har något emot Tommie, men för nära kändes ganska besvärande.

OLLE GARDELL insåg att han aldrig skulle kunna somna här, utan tog sitt pick och pack och började leta efter alternativ sovplats. Så småningom hamnade han på vinden, som blev hans för några nätter framöver. Han slapp på det sättet lyssna på när HASSE MATTHINGS kunde plötsligt tappade luften, när proppen gick ur! Inte hittade han proppen, och inte vågade han sätta igång att blåsa mitt i natten, så det blev till att "ligga lågt"!

Så blev det tävlingsdags - med start- och målplats på promenadavstånd. Lagledaren ROLF MALMROS hade gjort upp ett, nära nog, obegripligt "varvschema" med syfte att vi skulle slippa göra omstart på någon sträcka. Allt gick perfekt i början. Det gick så bra, att laget ett tag låg 17 MINUTER före varvschemat.

Så kom katastrofen! TOBIAS SPÅNG smög sig, svårt haltande, in i tältet och ställde till stor uppståndelse. Han hade så ont att han inte kunde fortsätta. Men kartan och startkortet hade han i handen och han hade inte passerat målet. Någon handlingskraftig VOK-are (inget namn!) plockade av honom nummerlappen och skickade iväg LENNART HÖRNELL ut för att fullfölja Tobias' bana.

Så får man naturligtvis inte göra, men inte hade vi åkt till Stockholm bara för att bryta efter 8 sträckor! Och så som det fuskades med byten av löpare i andra lag, så kändes brottet inte alltför stort. Detta byte blev ändå litet för mycket för den med sådan möda gjor-

da organisationen. Snart visste ingen vem han/hon skulle springa istället för och störst blev förvirringen vid kartplanket när vi så att säga passerat oss själva". När LISA LARSSON kom i mål hade hon ingen att växla till: Hon hittade inte TORBJÖRN SPÅNG i vimlet! MARIA LARSSON stack iväg istället - och fick inte den karta hon skulle ha - troligen! Ja, skribenten kan inte hålla reda på alla turer.



Bäst var vi inte - men vackrast ... TORBJÖRN SPÅNG och GERT LUNDQVIST i förberedelsetagen inför 25-manna.

Det kunde inte ROLF MALMROS heller, eftersom hans problem börjat redan på logementet. När han skulle klä om sig, upptäckte han att han inte fått med sig sina kläder! "Jag får låna ING-MARIES", tänkte Rolf, men han kunde inte gärna veta att ING-MARIE BERGMAN skulle vända kompassen och springa på sydpilen - så det tog tid innan hon kom i mål. Så även Rolf kom iväg för sent, och det hjälpte inte att han gjorde ett bra löp.

Alltnog: Det slutade med att LENA NYSTRÖM fick göra omstart. Vilken placering vi hamnade på framgick inte, eftersom arrangörernas data klappade ihop. Inte att undrapå, för vi var nog inte enda klubben det "strulades" i!

Dagen därpå avslutade vi Stockholmsresan med att springa en kortdistanstävling med start och mål på Östermalms idrottsplats och med kontroller i Lill-Jansskogen. Många VOK-are sprang både rätt och fort, men det räckte inte till för några framskjutna placeringar. Hasse Matthing hade vilat ut, så han tog ett extravarv på 25-Mannakartan för att kolla hur han skulle ha gjort, om han hade platsat in i laget.

BJÖRN FRANSSON

nya



SKIDSKOLAN STARTAR PRELIMINÄRT

* LÖRDAGEN DEN 13 JANUARI 1990 *

Kolla in KLUBBNOTISER i GA och GT!



OL-SEKTIONEN⁶ SAMMANFATTAR LÅNG-KM

Det här vill jag, som OL-sektionsledare, särskilt minnas från 1989:

* Vi fick mycket bra gensvar på inbjudningarna till OL-kurserna vid VOK-stugan. Det var stort deltagarantal i april, men det minskade ganska mycket efter "Lillkorpen". Det finns således marknad för OL-rekrytering, om det finns ledare som orkar ställa upp.

* En nyhet för året har varit "Veckans bana" vid VOK-stugan, ett arrangemang som varit mycket uppskattat. Banläggningen har huvudsakligen skötts av vår duktige vaktmästare Sören Thulin.

* Det har varit bra kvalitet på våra tävlingar under året, Brödkavlen, Vårträffen, Ungdomstävling och 3 st KM. Dag-KM var dock arrangerad vid mindre lämplig tidpunkt.

* Klubben förfogar över en stor och kunskapsrik funktionärsstab vid våra tävlingar. Vid kurs för Banläggningskort 1 fick vi ytterligare 9 st legitimerade banläggare. Vid banläggningskonferens för Kort 2 deltog 8 VOK-are.

* För första gången på många år ställer klubben upp med kvalificerade löpare i H21. Jonas Matthing var t o m med i striden om tröjan.

* Klubben har haft fler anmälda till tävlingar än föregående år, nästan 1900 starter, trots att deltagareantalet i hela landet är vikande. 10 % kommer dock, av olika anledningar, inte till start. Antalet aktiva ligger på ungefär samma nivå som förra året.

* Segerrikast i år har varit Gert Lundqvist (16 segrar) och Evy Hörnell (15). Av ungdomarna kan nämnas Tina Lundqvist (11) och Jonny Bergman (7).

Vad kan vi då förbättra nästkommande år? Två områden som bör prioriteras högt är ungdomsrekrytering och kartverksamhet. Beträffande det förstnämnda, så är förhoppningarna att få igång en studiecirkel, där man kan planera vårens OL-kurser. Det svåra är att hitta intresserade deltagare lämpliga kvällar.

En förutsättning för OL är att det finns bra kartor. Det är brist på kartritare både på Gotland och i övriga Sverige. VOK har behov av revidering av Krampebro och Hide. Vidare måste vi starta rekognoceringen av de områden som inmutats, "BRANTINGS" och SVARVARHUK".

NISSE HALLGREN

HENRIK SPRANG IFRÅN SIN SKUGGA[RE]!

När orienteringskursen hade sin sista lördagsträning var det som vanligt härligt höstväder och de minsta VOK-arna sprang OL-skolemästerskap. HD10-12 med spring i benen letade kontroller runt VOK-stugan. Det var van och säker terräng, men ändå pirrigt med "pipstart", tidtagning och riktigt mål.

Svårast var det att komma igång, tyckte många, och Mankan fick vara vägvisare i början.

HENRIK RYFTENIUS skuggades av sin pappa, som dock fick styvt jobb att hänga med sin son. Hnerik vann H12 och var glad att det gått så bra. Han hade ännu hemska minnen från en tävling han deltagit i, där han förvirrat sig helt fel. Detta gjorde att självförtroendet sviktade en tid, men med dagens vinst kom tron på orienteringsförmågan tillbaka.



Övriga som hade en lyckad dag var MALIN EKWALL, D10 och HELGE FRANSSON, H10 och TINA LUNDOVIST, D12, som alla vann sina klasser.

Årets orienteringskurs har haft svårigheter eftersom den kolliderat med flera tävlingar. VOK-ledarnas hopp om att få med de yngsta på tävlingarnas direktanmälan har inte lyckats, så inför starten i vår finns många funderingar.

De yngsta orienterarnas entusiasm idag i skogen ger dock hopp om att de kommer igen i vår, nyfikna på att hitta rätt skärmar i skogen.

GUNNEL FRANSSON



Årets LÅNG-KM avgjordes en varm julkväll med NISSE HALLGREN som banläggare. Resultaten blev som följer:

D 18: 1. Lisa Larsson 69.07
2. Maria Larsson 70.58
3. Elin Larsson 90.25

D 35: 1. Gurli Hörnell-Rondahl 72.10

D 40: 1. Ing-Marie Bergman 68.13
2. Gunnel Fransson 77.30
3. Margareta Persson 87.25
4. Ingrid Eneqvist 91.50

D 45: 1. Ann-Marie Lundqvist 84.05
2. Eva Welin 89.47

D 60: 1. Evy Hörnell 58.53
2. Hild Nilsson 67.50

H 16: 1. Niklas Alvaeus 50.50
2. Karl-Fredrik Matthing 59.34
3. Olov Fransson 66.11

H 18: 1. Jonny Bergman 71.17
2. Magnus Dahlström 79.39
3. Andreas Karlsson 85.14

H 21: 1. Erik Fransson 95.09
2. Jonas Matthing 96.00
3. Mikael Nilsson 130.27
4. Bo Magnusson 145.55

H 40: 1. Gert Lundqvist 73.20
2. Tommie Olsson 75.10
3. Olle Gardell 94.16
4. Torbjörn Spång 105.28
5. Gunnar Alvaeus 109.50

H 45: 1. Björn Fransson 87.16
2. Rolf Malmros 88.56
3. Erland de Flon 103.53
4. Göthe Dahlberg 104.05
5. Hasse Matthing 131.05
6. Mats Dahlström 154.10

H 50: 1. Per-Ulf Dahlström 81.23
2. Folke Lindgren 89.13
3. Sture Karlsson 98.15

H 60: 1. Sture Larsson 80.48
2. Folke Magnusson 81.04
3. Bengt Söderlund 82.50
4. Lennart Nyström 99.16
5. Anders Dahlin 104.34

7 DAG-KM

Vad är ett KM värt, om det inte finns medtävlare? Tävlarna ofta, men vinner sällan gör SVEN PERSSON, MATS DAHLSTRÖM och GÖTHE DAHLBERG. Tack för att ni ställer upp för resten av oss!

Som avslutning på orienteringshelgen i Bunge den 20 augusti anordnade MANKAN KM (kort-KM) för de som var kvar! Så här blev resultaten:

D 45 1. Evy Hörnell 54.40
2. Ann-Marie Lundqvist 61.25
3. Eva Welin 61.45

D 40 1. Gunnel Fransson 56.45
2. Ingrid Eneqvist 61.05
3. Ulla Dahlström 78.05

D 35 1. Lena Nyström 61.20
2. Gurli Hörnell-Rondahl 64.30

D 21 1. Anki Hallström 62.50

H 60 1. Bengt Söderlund 43.30
2. Sture Larsson 43.55

H 50 1. Per-Ulf Dahlström 46.20
2. Stig Malmquist 70.25

H 45 1. Björn Fransson 51.55
2. Mats Dahlström 53.10
3. Sven-Erik Welin 61.08
4. B-C Larsson 61.25

H 40 1. Tommie Olsson 51.15
2. Gert Lundqvist 55.25
3. Torbjörn Spång 71.30

H 35 1. Bo Magnusson 65.25
2. Robert Gustavsson 71.35

Vi gratulerar klubbmästarna och tackar våra medtävlare för en god match!

UNG-KM

Följande ungdomar blev klubbmästare i orientering 1989:

D 14: Sara Gardell

D 12: Linda Österdahl

D 10: Malin Ekvall

H 14: Klas Welin

H 12: Henrik Ryftenius

H 10: Magnus Gardell

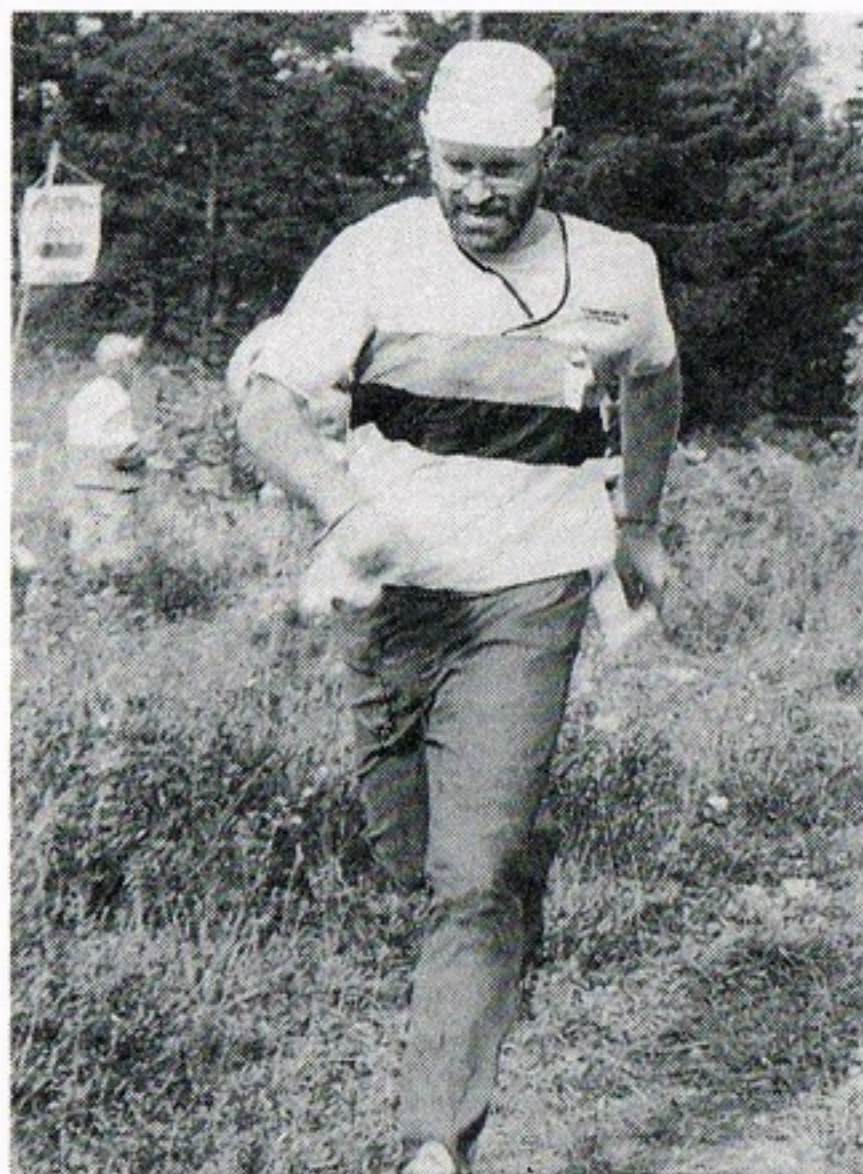
Till bästa kille under 1989 har OL-kommittén utsett KARL-FREDRIK MATTHING. Bästa tjej blev TINA LUNDOVIST.

Klubbmästare 1989 och VOK-Lucia i fjol: LINDA ÖSTERDAHL.



nya

VOK-CUPEN, 6:E UPPLAGAN ⁸



Segraren, BENGT-CHRISTER LARSSON. Så här skrev GT om honom: "Varje skogsluffare vet dessutom att han är en duktig orienterare - möjligen är även detta en nyttig färdighet när det gäller att orientera rätt bland alla svåra avvägningar och knepiga beslut. Fast utan kompass vet han inte åt vilket håll Mecka ligger. (Apropå flyktingar som är rättrogna muslimer).

14 var antalet "gubbs" som i år gjorde om WOK-CUPEN. Poängsättning och vilka tävlingar som skulle räknas hade som vanligt, i god demokratisk ordning, beslutats på möte hos CUP-GENERALEN Hasse Matthing. Tillsammans med förra årets segrare, nu lika med årets adjutant (en gubbe som är tant? Red:s fråga!), MATS DAHLSTRÖM, skulle se till att alla regler hölls och att allt gick juste till.

PER-ULF tog årets första seger, men efter vårens fyra deltävlingar hade han dalat till en fjärde plats efter ledande B-C, NISSE och STURE. - Det lönar sig att springa natt, Julle! GÖTHE hade, på känt höjdhoppmanér, ännu inte gått in i tävlingen!

Sommarens flerdagarstävlingar togs bara som träning i år. Så blev det dags för höstens första holmgång - NORRNATTA. Till Burge II begav sig en liten, men tapper skara. Månskenet blänkade förför-

iskt i stenbrotten. Men vad hjälpte det? MATS, JULLE och SVEN stämplade fel alldeles innan slutet! HASSES lyse slocknade innan näst sista, som han då inte hittade utan tvingades utgå! Vem var då kvar?

Jo, B-C, som så här enkelt ordnade en 15-poängare! Han hade dock glömt sitt ombyte, varför han tvingades köra till Sandvikens Semesterby endast iförd sin handduk. Tur han inte fastnade i en poliskontroll! Vissa röster höjdes för att han skulle diskas p g a "oanständig klädsel", men ingen protest lämnades in.

Finalen gick, som vanligt, på 2-Milen. I år hade WOK-Cupen fått en alldeles egen bana, en 8 km på Brobladet. Vi fanns med i text för första gången i ett officiellt program. Kanske håller vi på att bli "rumsrena"? Tre man kunde vinna, men det var bara en som gjorde det! Fjärde delsegern betydde B-C:s tredje WOK-CUP-vinst. Han fick direkt efter målgången ta emot den nyinköpta, oerhört imponerande och guldglänsande WOK-CUP-S-pokalen. På sockeln finns de tidigare segrarnas namn prydligt ingravade.

WOK-CUP-SPRINT-SPECIAL

För att vi skulle få träna upp snabbheten inför årets senare tävlingar, lades denna nya tävling in i programmet. Det var MANKAN och BOSSE som på ungdomstävlingen (!!!!!) tillät WOK-CUP-arna att springa en egen bana ute vid Hejdeby. - Ni är så barnsliga att ni platsar i en ungdomstävling, tyckte somliga. De flesta gillade i alla fall en lite kortare variant, och tävlingen återkommer säkert till nästa år. Och det gör nog även

HASSE MATTHING

RESULTATEN:

- | | | |
|-----|-------------------|------|
| 1. | B-C Larsson | 66 p |
| 2. | Nils Hallgren | 62 p |
| 3. | Sture Karlsson | 57 p |
| 4. | Julle Dahlström | 53 p |
| 5. | Mats Dahlström | 39 p |
| 6. | Hasse Matthing | 37 p |
| 7. | Sven Persson | 33 p |
| 8. | Göran Fredriksson | 31 p |
| 9. | Gunnar Alvaeus | 29 p |
| 10. | Göran Lindström | 22 p |
| 11. | Erland de Flon | 19 p |
| 12. | Stig Malmquist | 18 p |
| 13. | Göthe Dahlberg | 17 p |
| 14. | Sven-Erik Welin | 6 p |

DAGBOK FRÅN



World Orienteering Championships, Skaraborg Sweden 12-20 August 1989

U-10-MILA

FREDAGEN DEN 11 AUGUSTI

suckade många föräldrar till OL-tokiga VOK-ungdomar lättat! Ungarna borta en hel vecka i Västergötland! Tillsammans med Bro, Svaide och Roma var vi på väg mot Skövde och U-10-Mila. Efter ca 10 timmar hade vi klarat av buss-och båtresa. Med JONAS MATTHING i täten satte vi upp vårt eget militärtält i hällregnet medan övriga gotlänningar skrattade och hoppade in i redan uppsatta tält. Men skrattar bäst som skrattar sist! Under lördagsmorgonen blåste det friskt och endast ett tält klarade stormvindarna. Det visade sig dessvärre vara lite väl trångt med 19 VOK-are i ett och samma tält. Men när ANNA D och PEDER W och JONNY B gett upp och tagit sin tillflykt till diverse minibussar och husvagnstält, så fick alla plats i liggande ställning.

LÖRDAGEN DEN 12 AUGUSTI

klockan halv ett hoppade startmannen, DALLEN och hans efterföljare PEDER W utvilade (?) ur sovsäckarna. JONAS M led-sagade dem ur tältet sjungandes "GILLETTE, THE BEST A MAN CAN GET" (påverkade av bioreklamen). Äntligen kunde vi övriga vända på oss utan att bryta armar och ben av närmaste grannen. När vi lagom slumrat in väcktes vi av KALLE M:s OLOV F:s och KLAS W:s försök att ta sig ut. Med en timmes mellanrum försvann sedan efterhand övriga lagmedlemmar, väckta av allas vår "mamma" MARGARETA. Slutligen var det bara NIKLAS A, ANDREAS K och undertecknad kvar och vi kunde äntligen få lite sömn.

Tjejernas start var uppskjuten en halv timme p g a mörker och MIA L kom iväg 0530. Hon växlade till ELIN L som plockade en del placeringar och skickade iväg MARIA P som trivdes i den flacka, stigrika terrängen och gav JESSICA D, vår suveräna reserv för halssjuka ANNA D (istället vår supporter), kartan. Undertecknad gick ut på sista sträckan och i mål var vi bästa gotländska lag på 92 plats av 198 fullföljande tjejlag. Det var första året vi hade eget tjejlag i VOK och vi gick så pass bra! Dessutom delade vi med oss till killaget, där JENNY E debuterade. KUL, TJEJER! Killarna klarade inte riktigt av förra å-

rets 59:e plats, men blev 81:a och också bästa gotlandslag i hård kamp med Bro.

Under lördagen flyttade vi VM-campare över till logementsängar och tog igen lite välbehövlig sömn. Tydligen tyckte arrangören att VOK behövde all träning de kunde få, för de inkvarterade dem på fjärde våningen (högst upp). Själv slapp jag de sista 24 trappstegen och hamnade bland andra Ungdomsforumsdeltagare på tredje våningen.

Kvällens disco var inte välbesökt och det blev en tidig kväll. De som skulle hemåt följande dag, JONAS M, JONNY, MIA och MARCUS O fick sova kvar i tältet även denna, lite kyliga natt.



Kul med utomhusdisco! Det tycker i alla fall ANNA DAHLSTRÖM, KLAS WELIN och MARIA PERSSON.

SÖNDAGEN DEN 13 AUGUSTI

fick ovanstående gäng springa sig varma i Tibroträffen och de tycktes trivas i den Färöliknande terrängen. Bäst placerade blev JONNY B (15:e i H18E) o. JONAS M (8:e i H21AL), båda 6 min efter segraren. På kvällen hade ungdomsforumdeltagarna upptakt med landslagsledarna LASSE HOGEDAL och GÖRAN ANDERSSON. Svaides Peter H, Romas Annika J, Bros Monica P och undertecknad lyssnade uppmärksamt när de förklarade hur de tagit ut Sveriges VM-trupp i orientering. De gav oss också goda råd om vår egen träning och citerade KENT OLSSON: "Man blir inte världsmästare i sin egen trädgård. Där blir man bara trädgårdsmästare!". Något att tänka på, kanske? **nya**

MÅNDAGEN DEN 14 AUGUSTI

IK Gandvik stod som arrangör till dagens tävling, förlagd till Skara Sommarland. Vi hade blivit förvarnade om den dåliga terrängen och det visade sig vara riktigt. Lite likt Skåne, med smala, långa kalhyggen och gröna (=tvärstopp) områden. Det var en klar fördel att starta sent, för det blev väldigt upptrampat. Nackdelen var, att man fick en rejäl åskskur över sig, som dessutom avskräckte många från att använda fribiljetten till Skara Sommarland. PEDER W och DALLEN trotsade dock väder o. vind och visade sina talanger på vattenskidor.



TISDAGEN DEN 15 AUGUSTI

fanns det mycket att göra en tävlingsfri dag! Man kunde träna på närbelägna kartor, fynda i nattöppna Skövde m m. Vissa utkämpade ett hårt kuddkrigsslag mot våra fruktade motståndare Bro OK. De flesta åkte dock till Skara Sommarland och latade sig. Så icke vi U-Forumdeltagare. Vi hade före läsningsdag, då vi valde mellan olika ämnen. Undertecknad hamnade i en grupp med Banläggning/Ungdomsträning som ämne. Vi fick göra många nyttiga, teoretiska och praktiska övningar. Många goda råd fick vi från banläggaren och norrmannen JACK BJORNSEN.

ONSDAGEN DEN 16 AUGUSTI

var det tungt att komma upp, men frukosten höll på mellan 0610-0800, så det var inget annat val än att kravla sig ur sängarna och stappla runt kasernen, till vår matsal, "Trumslagaren", där även alla värnpliktiga åt. Ingen OL-tävling idag heller, så arrangören anordnade olika aktiviteter i "Hinderbanslöpning" (där Roma John S vann), "Rullskidtävling", brännbollsturnering-Gotland slog Hagaby i den prestigeladdade finalen!

Invigningen av de 13:e Världsmästerskapen i Orientering på Billinge hus besöktes av oss alla och dessutom tidvis av regnskurar. Som vid alla invigningar, var det tyvärr något segt. Det dansades folkdans, åktes uppvisnings-mc och så de vanliga, långa talen på skrämmande dålig engelska.

När övriga gotlänningar tappert försvarade Gotlands ära i olika arrangemang, så lyssnade vi U-forumare på en föreläsning av MARTIN ALFBORGER: "Idrottens etik och moral" var ämnet. Aj-aj, tänkte vi! Måste vi? Men - Oj, oj, vad vi bedrog oss! Detta var en herre som visste vad han ville och kunde konsten att få "dagens ungdom" att tro på det. Han poängterade att vi alla var lika mycket värda: "För vi har alla redan vunnit vårt livs tävling - när vi tävlade mot 50000 andra om äggets gunst! Då var du kanske inte snabbast, men du var speciell, för ägget valde just dig. När ni läser detta, har Alfberger dessutom pratat på GOTLANDS UNGDOMSFORUM!

På kvällen var det rockgala på Pansarvallen. Kända OL-band som "JONNY SPRINGER BORT SIG", "KAL HYGGES", "STAV TAGES" m fl, fick oss att börja uppvärmingen inför morgondagens tävling - lite för tidigt kanske.



Vad har du i sikte, KARL-FREDRIK? Har artikelförfattarinnan LISA LARSSON något lurat på gång igen, eller...?

TORSDAGEN DEN 17 AUGUSTI

såg det så ut i Falköpings AIK:s resultatlistor i alla fall. Det regnade och var mycket lerigt mot slutet här vid Hökensås, söder om Tidaholm. Vi trivdes väl inte riktigt i geggan. Bäst placerad blev DALLEN på en 14:e plats H18A2. På kvällen tog man sig en billig macka på Soldathemmet eller en hamburgare 700 meter längre bort, inne i stan. Besök i "Volvo-byn" förekom också. Där kunde man vinna ett VOLVOPANNBAND. Wow! Om man ville bli tekniker på Skanska någon gång i framtiden kunde man få en engångs regnrock av dem.

Vi fick under dagen reda på de svenska framgångarna i gårdagens VM-kvaltävling - stort jubel! Spänningen och förväntningarna inför morgondagens VM steg!

FREDAGEN DEN 18 AUGUSTI

"dagen då vi skrek oss hessa", började med 45 min bussresa. Vi från U-forum hade bildat en "CHANSEN"-grupp och åkte med första bussen för att vara ute i god tid och peppa alla svenska löpare och åskådare. Vi sjöng och skrek och hejade tillsammans med Bro:are polacker, fransmän, svenskar, norrmän, tjecker m fl och lyckades nästan jaga regnmolnen på flykt. Vi lyckades dessvärre också jaga KENTA OLSSON på flykt. Men MARITA SKOGUM lät sig inte skrämmas och som ni säkert vet, blev hon vår hyllade VM-drottning. Kvällen innan hade vi blivit tillsagda av landslagsledaren LASSE HOGDAL att vi måste heja ordentligt. Upploppet var långt och det kunde röra sig om sekunder.

Väl tillbaka i vår kära kasern, försökte vi tvätta bort all blå-gul färg (vi hade alla en grönaktig nyans) från ansiktena. Det var dags att ställa SOFT-styrelsen mot väggen. Med MARTIN TIMELL (mest känd från TV-programmet BULLEN) som paneldebattledare framförde vi våra åsikter:

- * Lösningen på ledarbristen: OL-ledar-gymnasium!
- * U-ringen (som O-ringen) - en fortsättning på distriktens ungdomsråd.
- * Använd sponsorpengar för att få fram bättre kartor i skolundervisningen.
- * Varför finns juniorklass endast på Siljanskavlen?

Kvällens disco var välbesökt...



LÖRDAGEN DEN 19 AUGUSTI

IF Sisu var dagens tävlingsarrangör på samma karta som gårdagens individuella VM- Tyvärr var det problem med bussningen. En trafikolycka gjorde att bussarna fick ta längre och sämre vägar. Den halvtimmesförseningen gjorde att några av oss sju sovare kom för sent till start. Det uppvägdes av inbjudande terräng med varierande banor.

Väl hemma i kasernen blev det bråttom. Nu skulle de packas och städas. Det orkar man inte morgonen efter karnevalen i Falköping, dit de flesta åkte med speciella karnevalståg denna kväll.

WOC RELAY

SÖNDAGEN DEN 20 AUGUSTI

efter en sen kväll, men vad gjorde det? Idag var det ju den stora finalen - VM-stafetten. Tävlingsplatsen var enorm! Som på en stor naturligt amfiteater satt man på kanten av en sluttning och såg ner mot målet, där starten gick 0900. Stämningen var på topp, där vi sprang omkring med svenska flaggan på kinderna och hejade fram Kent Olsson, Michael Wehlin, Jörgen Mårtensson och Håkan Eriksson till ett VM-silver. Svenska damerna då? Jo, Karin Rabe, Arja Hannus, Kerstin Haglund och Marita Skogum fixade guld.

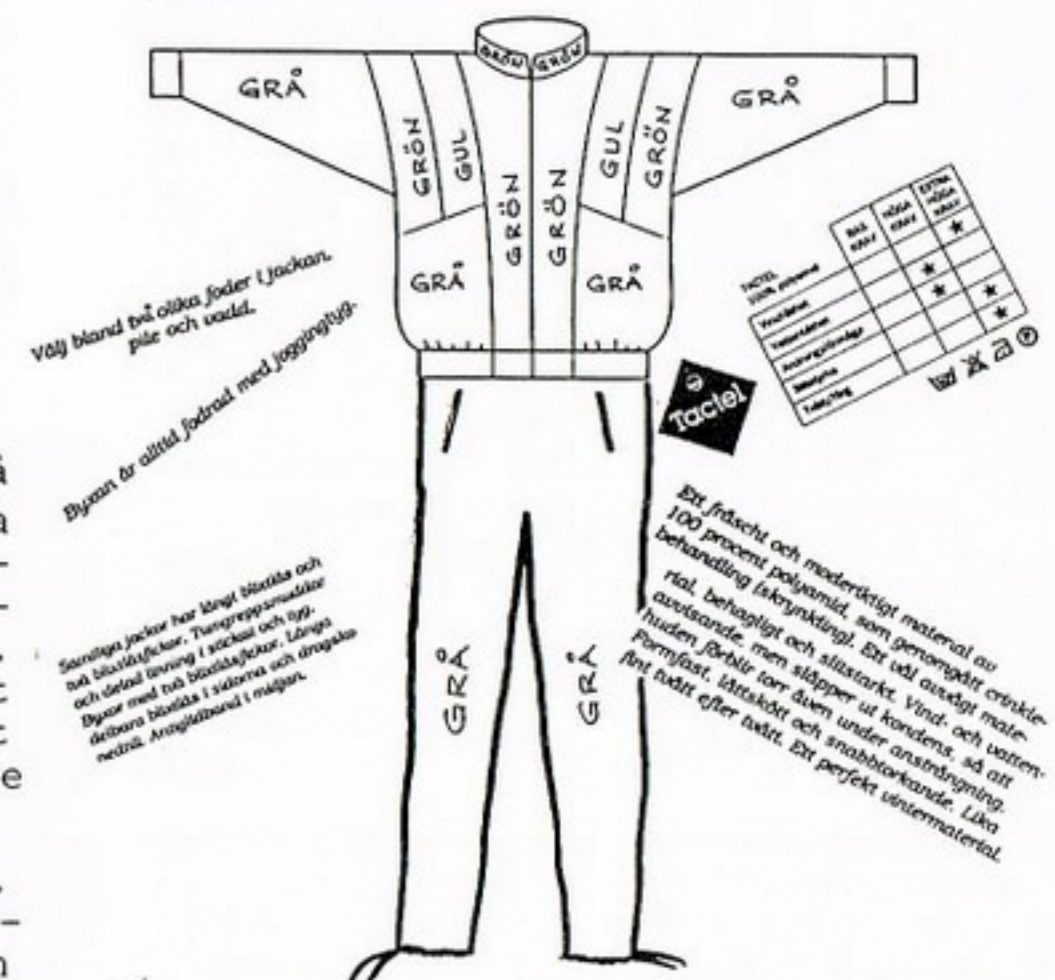
Om vi var hessa i fredags, så var det ingenting mot denna dags knappt hörbara röster, när allt var över. Vilken upplevelse! Det dröjer nu tyvärr många par år innan det blir ett VM till hemma i Sverige. Men häng med till Tjecko-slovakien om två år - efter Junior-VM i Norrbotten nästa år!

Hemresan minns jag som i halvslummer...

LISA LARSSON

JULKLAPPSTIPS

VOK har tagit fram en VINTER TACTEL OVERALL. Vi har beställt 20 st i första omgången i stl 4-7. Beräknad leverans snarast. Pris: ca 700 kr



Intresseanmälan till ULLA o. MATS DAHLSTRÖM, tel 0497/11853. Först till k... nya o s v ...

MED JONAS PÅ VÄRLDENS TAK



resa genom INDIEN och NEPAL till KATHMANDU. Bussfärden var ännu värre och, rent ut sagt, ett helvete! Sov ingen ting, utan satt ihopvikt som ett game. Jag var blöt, efter ett regn vid gränspasseringen, och hade ont i kroppen. Dessutom var jag livrädd på grund av bussens framfart i terrängen. Vi överlevde, kom fram och återhämtade oss i en vecka i KATHMANDU.

Johan var magsjuk, men staden blev ändå ett härligt minne. Aptempel, strul med myndigheter (inför vandringen), buddism, god mat, prutning och även här värme. Man träffar mycket folk och får hela tiden praktisera sin engelska. En tidig morgon gav vi oss så iväg på vår vandring. Det blev ännu en oförglömlig bussresa i 12 timmar, med ibland kilometerlånga stup. Skyddsräcken existerar inte i Nepal. Bussen är alltid överfull och folk hänger i klasar utanpå, samt sitter i mängder på taket.

Första dagens vandring är lång och kuperad och jag får magkrämpor på slutet. Nästa morgon är jag dålig och vi får stanna en dag för rekreation. I en hel vecka strävar vi sedan vidare i otroligt skön natur med höjdskillnader som jag aldrig sett maken till. Vi bor och äter hos familjer och lär känna folket ganska väl.

Det är mycket primitivt, och ren är man långt ifrån. Jag får lite karttränning, men med 200 meters ekvidistans blir det ganska ungefärligt! Vi når så allt högre höjder och vyerna och närheten till världens högsta berg är slående och fantastiska. Det är kallt, och en eftermiddag snöar det ganska kraftigt.



Namaste! (Hej! på nepalesiska)

Jag måste börja med att tacka för standardet jag fick. Det är roligt och peppande att bli uppmärksam och att man i klubben visar tacksamhet för nedlagt arbete. Man vill då också gärna jobba vidare och jag har sagt till mig själv att "Tröjan" ska bli VOK:s 1990.

Jag var mycket besviken söndagen den 24 september, men det gäller att komma igen. Hoppas att ni därhemma nu tränar hårt, så vi 1990 kan gå om Bro/Svaide definitivt i budkavlarna! Lycka till med träning och allt annat ni gör. Nog om det - till resan!

Jag lämnade Visby sent på söndagskvällen och sov hos en OL-klasskamrat i Sollentuna. Vaknade på måndagsmorgonen och försökte glömma gårdagens tävling. Jag höll på att missa bussen till Arlanda, men iväg kom jag. Brorsan OLA mötte sedan upp i avgångshallen. Timmen försenad lyfte planet mot NEW DELHI.

Vi hade en jobbig mellanlandning i Warszawa, där vi fixade ett visum, men inte kom in till city. Det blev istället lång, tråkig väntan i en ruffig avgångshall. Att flyga med polska Lott är över huvud taget ingen höjdare (!) och det var skönt när värmen slog emot oss vid avstigningen på INDIRA GHANDI INTERNATIONAL AIRPORT. Icke att förglömma var en oväntad mellanlandning i sovjetiska TASHKENT.

Nu började en fyra dagar lång cirkus i New Delhi. Första stoppet blev på den svenska ambassaden, där en skolkamrat till mamma arbetar. Skönt med små tips och att komma in i ett svalt hus. Vi upplevde det fattiga och det storslagna under en kort tid. Delhi är folkvimmel, kommers, värme - och här finns allt, ja allt! Vi åt konstigt och drack en hel del vatten samt inhemsk cola.

Efter sanslösa och roliga dagar i Delhi tog vi tåget mot NEPAL. Detta var inte en rolig tripp och jag var mer eller mindre rädd att bli rånad under 13 timmar! Avstigning och 20 timmars buss-

När vi är på återtåg, känns det skönt, men vandringen var verkligen värd allt slit. Vi flyger från en bergsby på 3000 meters höjd. 15-mannaplanet "studsar" nerför den sk landningsbanan (200 meter lång, 300 meters höjdskillnad, grus gräs och stenar stora som tennisbollar) och lyfter sedan 15 m från 1000 m-stu-pet. En härlig flygtur - landskapet under och bredvid är underbart. NEPAL - VÄRLDENS TAK!

Under två dagar har vi nu återhämtat, och shoppat i Kathmandu. Min mage repar sig sakta men säkert. Dock har vi båda tappat 6 kilo och jag ser farligt mager ut. Skägget rakas också av och jag ser ett par år yngre ut direkt, enligt Johan. Nu väntar BANGKOK och THAILAND med härliga stränder och många bad. Jag längtar efter att komma dit och springa av mig några mil. Vår resa fortsätter sedan vidare genom MALAYSIA, SINGAPORE, INDONESIA och vid jul ska vi vara hos min kusin i MELBOURNE, AUSTRALIEN.

Därefter var vi via NYA ZEELAND, FILIPPINERNA, THAILAND och sedan hem över FRANKFURT någon gång i april. Jag har lovat att ta en sträcka på 10-mila (om jag platsar?) och ska försöka demonstrera fram på någon tävling eller poäng-OL på ön. Jag längtar mycket efter er alla, efter orientering, Snäckbacken - och kalla utomhusduschar!

Återkommer i nästa nummer (!?) Tills dess - jobba på! Varma hälsningar från andra sidan klotet!

JONAS MATTHING

Ni som vill skriva till Jonas, kan nå honom under adress: POSTE RESTANTE, GPO MELBOURNE, AUSTRALIA.

GOTLAND TVÄRS

I år deltog jag för tredje gången i gå-lunka-löp-delen av GOTLAND TVÄRS. De två första gångerna jag var med var de två första tävlingarna 1972 och 1973. Gotland Tvärs gick då från Slite över File Hajdar, Hejnum Höllar, Bro och in till Östergravar i Visby. En nätt litten sträcka på 39 km!

Givetvis kunde man välja kortare bitar och fick då starta på banan, men närmare Visby. Jag kommer ihåg mina första Gotland Tvärs som stora folkfester, med mycket folk som både gick o. sprang och med matkontroller, där man fick sin saft, bulle och frukt. Och det bästa - en bana med mycket fin natur!

Som det mesta här i samhället har nya Gotland Tvärs rationaliserats till att

bli något så enkelt som möjligt och som kräver minsta möjliga arbetsinsats. Jag har visserligen förståelse för detta (jag har själv jobbat ideellt i många, många år), men

- * Gotland Tvärs har blivit tråkigare
- * Gotland Tvärs lockar allt färre deltagare.

Bland mina arbetskamrater och andra bekanta har jag hört synpunkter som t ex att det är tråkigt att springa samma varv flera gånger, att det är dyrt, att man inte vågar för att gå-deöen helt har försvunnit.

Det dyra priset är kanske inte så mycket att göra åt, eftersom Friidrottsförbundet ockrar på löptävlingar, men det måste gå att göra tävlingen roligare o. att få med gångmotionärer också.

Och VOK, ni klarade årets Gotland Tvärs galant. Tack för det! Men Svaide och VOK - VÄND ENKELTRENDE! Det skall vara roligt i skogen för alla!

Hälsningar **MARIE-LOUISE KARLQVIST**

NIKLAS'

Jag blev beordrad av Björn F att skriva lite om hur det är här på SKID-OL - GYMNASIET. Jag beslöt mig för att skriva en lista på positiva och negativa förändringar när jag flyttade:

PLUS

- * Roligare på trän-ingarna, eftersom vi är fler.
- * Många nya kompis-ar.
- * Skönt att få skö-ta sig själv.
- * Roligare på gymna-siet än på högsta-diet.
- * Bra klass.
- * Man får köpa ut-rustning billig-are.
- * Fler snöläger.
- * Nerförsbacke från plugget.
- * Godare skolmat.
- * Effektivare att träna i kuperad terräng.

MINUS

- * Jobbigt att la-ga mat.
- * Jobbigt att stä-da (det händer faktiskt).
- * Sämre öppet-tider i affärer.
- * Pinsamt att komma för sent första dagen.
- * Saknar VOK-arna
- * Dyrt att åka hem.
- * Dåligt med OL-träningen.
- * Uppförsbacke till plugget.
- * Jobbigt på Teknisk linje
- * Omöjligt att slappa på trä-ningen, när trä-naren sätter nya pulsklockan.

* **NIKLAS ALVAEUS** (Björns kommentar)

VOK-FAMILJEN

Det är säsongsavslutning för orienterarna i VOK. SVANTE EKVALL står på scenen. Han får stå länge därframme idag, för det är många flitpriser, KM-tecken och orienteringsmärken som skall delas ut. Nästan alla yngre känner Svante vid det här laget, för han har varit ledare för OL-kurserna i år. "Fast", säger han själv, "jag kom in i det här litet för hastigt när Per-Arne flyttade till Karlstad".

Snabbt gick det också för Svante och hans familj att bestämma sig för att bygga nytt hus, och ett tag blev det lite väl mycket samtidigt. Nu har de haft taklagsfest (har alltså tak över huvudena) och vardagen blir förhoppningsvis lite lugnare igen. Då ska det bli mer tid för orienteringskursen, tror Svante.

Han och hans fru BIRGITTA är friluftsmänniskor sedan barnsben, och möttes i skogen - fast på motorcykel! Motorcyklister och orienterare är ju ingen ovanlig kombination numera, men för dem var och är motorcykeln mer ett fortskaffningsmedel än Enduro. Hela familjen är med i Gotlands Motorcykelklubb, och i garaget står det två -kubikare. I Mc-klubben finns många av deras vänner och familjeträffar med utflykter på motorcykel tillhör ljuspunkterna i tillvaron. Svante tycker att Mc-förare och orienterare har mycket gemensamt - de tycker om att vara ute i naturen, gillar strapatser och är vana att bli både våta och lortiga! Visst ligger det något i det!

Därför var det inte alls konstigt att några Mc-familjer, däribland FAMILJEN EKVALL anmälde sig till "Korpen" förett antal år sedan. Före tävlingen förberedde de sig och sina barn genom att gå TRIM-orientering kring VOK-stugan. Barnen MALIN och JENNY minns ännu muggarna med godis som gömdes lite varstans i buskarna för att locka dem att springa.

Efter en rolig "Korpen" damp sedan ett brev från Anna Dahlström om VOK:s OL-kurser ned i brevlådan och det fick JENNY intresserad på riktigt! Hon tog med sig hela familjen ut till VOK-stugan på lördagsförmiddagarna och plötsligt gick också mamma och pappa runt på stigarna i Follingbo letande kontroller. KAJSA, som är yngsta barnet, skumpade till en början med i en barnvagn.



Den första "Korpen" som Jenny deltog i var kall och kladdig och snön yrde. Hon minns att tävlingsdräkten var täckjacka och stövlar! Den strapatsrika starten snarare förstärkte än avskräckte Jenny, som ännu idag tycker om orientering bl a för att det är roligt att gegga ner sig (ny aspirant till Sluggar-VM?). Jenny har inte så stor konkurrens i D12 på Gotland och det tycker hon är tråkigt. Mest av allt saknar hon fler tjejer i sporten och därför tycker hon att det är extra roligt att få åka till fastlandet och tävla. Då träffar hon ibland sin brevkompis från Taberg, som hon fick kontakt med under 3-dagars på Gotland.

Jenny har provat på många olika sporter, som tennis, friidrott, fotboll, basket och ishockey. Hon är van att träna med pojkar, men när hockey-ledaren hela tiden ropade: "Kom igen, grabbar!", kände hon sig till slut för ensam bland de 30 pojkarna och slutade med sporten.

MALIN, som är 9 år, har sprungit i D10 i flera år, trots att hon inte har haft åldern inne. Hon kunde läsa kartan innan hon kunde läsa, och nu längtar hon efter att få lite svårare banor. Malin har en naturlig fallenhet för orientering, som också är bra medicin för henne. Sedan hon börjat springa, har hennes andningskapacitet ökat och hon klarar sin astma på ett bättre sätt.

EKVALL

Både Malin och Jenny tar idrottandet som något roligt, och känner ingen press på sig att vara bäst. Mamma BIRGITTA tycker att det är skönt att de inte blivit smittade av hennes tävlingsinstinkt. "Tävla - vinn, annars försvinn!" var parollen för henne när hon under många år var tävlingssimmare. Hon minns ingenting annat än kämpandet till varje pris från den tiden. Det idoga ryggsimmandet gjorde till slut att hon som 15-åring fick besvär från axlarna och måste sluta.

Ännu känner hon tävlingsinstinkten i ryggmärgen och tvekar inför att börja orientera som övriga familjen. Hon är rädd för sina egna krav och att inte finna nöje i att inte vara bäst (VOK rekommenderar "Källingträningen" varje lördag - omprogrammering är aldrig omöjlig!).



Det är skönt att ha SARA GARDELL, tycker JENNY. Både som kompis och konkurrent - och som lagkompis i budkavlarna!

Om det nu varit svårt för Birgitta att få sig själv ut på OL-banorna, så har det varit desto lättare för henne att få ut Svante. Efter många direktanmälningar tyckte Birgitta att det var dags för Svante och anmälde honom till ett kallt och blåsigt Lång-DM 1988. 10 km lång var banan och nog var det med lite nervositet och ånger som hon fick vänta länge på honom den dagen. Han var ju så ung, så han var tvungen att starta i H21! Som tur var, hade han grundkondition från arbetet i det militära, så det gick vägen!



BIRGITTA och MALIN var inte lätta att hitta i bildarkivet, så det fick bli en repris!

Nu är orienteringssäsongen slut o. Svante börjar fundera på nästa orienteringskurs. Kanske blir det studiecirkel för ledare i vinter, och något lockande för föräldrar blir det med all sannolikhet i vår. Föräldrar behövs!

På skidor hittar vi familjen Ekvall i motionsspåret med Kajsa inbäddad i riktig pulka (om hon är kvar där i vinter) men skidtävlingar är det värsta Malin och Jenny vet! Trots att pappa Svante kan skryta med att vara skolmästare på skidor, har han inte följt med in i plastskideålderns finesser. "Barnens Vasalopp" blev en katastrof det år när hela skidan blev täckt med GLIDER. Då blev det glid! Att valla idag är en hel vetenskap. Alltså - en vit familj för skidfolket i VOK!



För denna mångsysslande familj finns ingenting omöjligt, och säkerligen är det inte sista gången vi skriver om den i SVETTBLADET. Det här är en familj med resurser för VOK!

GUNNEL FRANSSON

nya

VOK¹⁶-NOTISER!

LÅNGVANDRING

För andra året i följd drog VOK ut på långvandring. Denna gång var det ÖSTERGARNSLANDET som fick känna på VOK-arnas spänstiga steg. När vi vaknade på morgonen strilade regnet ner, men trots detta kom ett 15-tal tappra till den gemensamma mötesplatsen på Domusparkeeringen. Tråkigt nog var det endast en från det yngre gardet, ANDREAS KARLSSON som hade nappat på denna trevliga form av motion och naturupplevelse. Tänk om, ungdomar!

I bil gick nu färden till start-och-målplats, vår sommarstuga i Sandviken-Sysne. Vi gick sedan norrut längs kusten, förbi Herrvik, upp över Grogarnsberget med dess vackra utsikt över Östergarns holme, genom Katthammarsvik, över Östergarnsberget och kom åter ner till Sandviken.

Regnet upphörde i ett tidigt skede av vandringen och i den friska luften blev den ca 2,5 mil långa sträckan lätt att gå. Väl framme var det många som tog chansen att ta ett dopp i det, för årstiden, varma havet. Andra, något försiktigare vandrare, tog en varmdusch. Det är väl tur att det finns alternativ! Därefter samlades vi i vår storstuga och åt korv och potatissallad, innan vi skildes åt med hopp om nya, spännande vandringar på vår ö. Eller kanske någon annan ö? Vad sägs om att pröva GOTSKA SANDÖN nästa sommar?

GUNNAR ALVAEUS

VOK-SLOGAN

Här kommer några förslag till slogans, lämpliga att t ex använda som bildekal i bakrutan:

VAR KLOK VÄLJ VOK

Förslagen kommer från STIG BARKE, som inte bara tränar i skogen, utan också är kulturnämndens ordförande.

VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT

Vi vidarebefordrar dem med varm hand till styrelsen! Men nog finns det fler VOK-are med fantasi? Styrelsen tar säkert emot fler fantasifulla och/eller trevliga förslag.

VOK-LOTTERIET

April	nr 78	Barbro Håkansson
	58	Eva Welin
Maj	09	Torbjörn Spång
	25	Mats Dahlström
	43	Robert Gustavsson
	47	Rutger Johansson
	86	Nils Hallgren
Juni	66	Lilian Gardinge
	81	Sture Karlsson
Juli	77	Kaj Wirén
	86	Nils Hallgren
Augusti	25	Mats Dahlström
	46	Börje Ohlsson
September	03	Freddy Lythholm
	57	Göte Dahlberg
Oktober	29	Gudrun Hellgren
	66	Lilian Gardinge
November	13	A-M Lundqvist
	93	Lennart Hörnell

BERITH HALLGREN
Tel 189 97

VOK-SHOPEN

ÖPPEN LÖRDAGEN
DEN 16 DECEMBER
KL 10-11 !



TRÄNINGSDAGBOK	36:-
OL-DRESS	260:-
BADHANDDUK "OS"	90:-
SUPERUNDERSTÄLL	TRÖJA 97:-
HELLY HANSEN	KALSONG 97:-

NYHETER

MINISKÄRM TILL BILEN	25:-
BENSKYDD SILVA	89:-
SPORTTEJP	(per rulle) 20:-
SILVA VM-SKO, stl 9 1/2	350:-
SILVA CROSS, stl 34 och 35	200:-

VINTER I ÅR?

ÖRONSKYDD	35:-
ANSIKTSLUVA	30:-
VINDTROSA	70:-
SKOSKYDD (FIBERPÄLS)	46:-
REM TILL EXELSTAV	(per par) 32:-
LÅSBRICKA TILL EXELSTAV	(per par) 5:-

ÖPPETHÅLLANDE

Sista lördagen i varje månad kl 10-11, eller ring hem till

ANNE L
tel 18719

nya