

SVETT-



BLADET

UTGIVET

AV



VÅREN 1990



Inte segerglädje, men äkta orienteringsglädje, efter en väl genomförd första tävling. AGNETA LARSSON och MARIA OLSSON har just kommit i mål i VOK:s ungdomstävling på Hejdebybladet 1989 efter att ha sprungit par i D10B, en sträcka på 1200 meter. Ni kommer väl tillbaka i OL-skolan LÖRDAGEN DEN 7 APRIL KL 09.30, tjejer? Välkomna är likaså alla andra pigga ungdomar i och utanför VOK!

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, Väst-
terhejde, 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!

Å ANDRA SIDAN

Ett år går fort, kan man konstatera när man ser bakåt. Tack för förtroendet att jag ytterligare ett år får hålla i Visborgs OK:s ordförandeklubb. För ett år sedan kändes denna uppgift skrämmande, spännande, utmanande - och denna känsla finns fortfarande kvar, fast kanske inte så skrämmande. Jag har lärt mig mycket, och fler utmaningar kommer det att bli.

Denna vinter, som knappast kan kallas för vinter en gång (förskräckligt!) har vi nu passerat och vi ser fram emot en spännande vårsäsong. För att den vita varan uteblev i år igen, så har inte verksamheten stått stilla för det. Barmarksträningen har fortsatt, och två oerhört viktiga cirklar har genomförts. I ena studiecirkeln diskuterades ungdomarna bl a träningsuppläggning, äta rätt mat och förebygga skador. I den andra cirkeln planerades OL-skolan och dess verksamhet. Vi får säkert se resultatet när OL-skolan startar den 7 april.

En projektgrupp för FaV (förnyelse av VOK-stugan) har arbetat ihärdigt under januari och februari. En utbyggnad av VOK-stugan och därmed förbättring av toalettförhållanden har länge varit ett önskemål. Olika läsningar har diskuterats och vi har nu enats om en idélösning, som kommer att presenteras i mitten av april i VOK-stugan. Naturligtvis önskar vi synpunkter på våra förslag. Hur vi ska finansiera det hela kommer att bli en mycket svår nöt att knäcka. Optimister är vi, och måste vi vara. DET SKALL GÅ!

2

INNEHÅLL

Sid 2: Å andra sidan
Sid 3: Debatt
Sid 4-5: Jonas på andra sidan jorden
Sid 6-7: Sven Larsson - meriterad
Sid 8: Lisa siktar framåt
Sid 9: Kalle M till OL-gymnasium
Sid 10: Konfirmationsläger
Sid 11: Skålsjöbladet på vintern
Sid 12: SVIX Sommarskidskola
Sid 13: OL-skolestart. VOK:s husfru
Sid 14: VOK-Famililjen HALLSTRÖM
Sid 15: VOK-Shopen
Sid 16: Klubbfunktionärer

GLAD VÅR!

Redaktionsfamiljen FRANSSON önskar alla VOK-vänner en GLAD VÅR!

Nya skattereformen som träder i kraft 1991, har ännu många frågetecken vad gäller idrottsrörelsen. Ett är säkert - det blir dyrare för oss. Moms på det mesta kommer att drabba oss, som t ex på el, bensin, resor o s v o s v. En del av detta har vi redan märkt av. Hur idrottsrörelsen ska kompenseras är inte klart, om vi nu får någon kompensations.

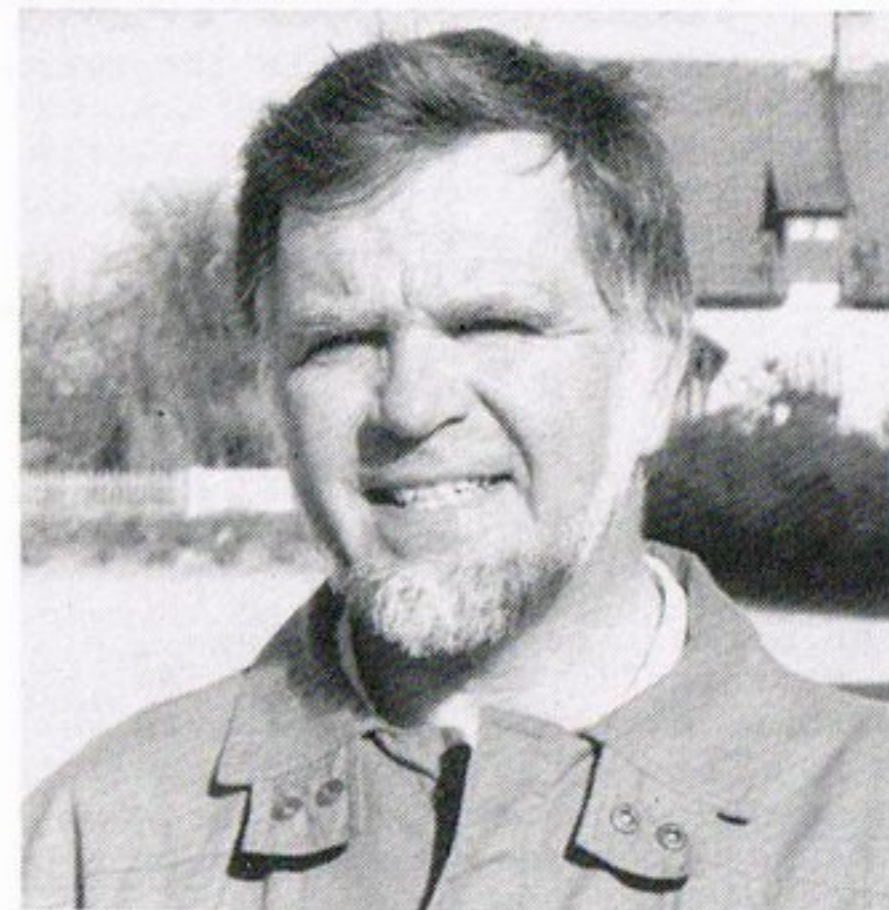
En liten ljusglimt kom häromdagen, när det meddelades att det lokala aktivitetsstödet har höjts från 12 kr till 17 kr per sammankomst. Därför är det mycket viktigt att du ställer upp på klubbens träningar och sammankomster. Det får vi betalt för! Nu när vårsäsongen närmar sig och med den OL-träning i teknik, distans, poäng-OL o s v gäller det att utnyttja tillfällena. Då blir också OL-resultaten på vårens och sommarens tävlingar bättre. Det är roligare att träna om vi blir många och tränarnas jobb känns mer meningsfullt. Vem skulle inte tröttna om massor av jobb läggs ned på banläggning o dyl och endast några få kommer! Träning ger färigheter, eller hur?

Pengar, pengar... Skogsplanering är det snart dags för. 30000 plantor skall vi plantera i Hogrän. Det ger många viktiga kronor till klubbkassan. Boka in ett eller flera planteringstillfällen, när det blir så dags!

Härliga våren och sommaren har vi framför oss - med massor av tillfällen att vistas i skog och mark. Använd dem väl och lycka till med Dina uppgifter, önskar

ULLA D

DEBATT-BJÖRN STICKER FRAM HAKAN



Vi orienterare talar om att vår sport är en riktig folksport. Alla som tävlar är också med jämna mellanrum funktionärer och arrangörer.

Eftersom alla får göra allting, ibland efter viss utbildning, så är det också upplagt för mindre kritik och gnäll efter tävlingarna. Nästa gång är det min tur att vara med och arrangera - och då får jag kanske anledning att själv bli kritiserad. Bättre då att låta bli...

Ibland undrar jag dock om inte det här har gått för långt. Det hela har nästan gått över i en slags nonchalans - en flathet som inte gynnar OL-sporten.

Nu kommer säkert åtskilliga att reagera och säga: "Du kan ju göra det bättre själv, så får du se hur lätt det är!" Men jag kan inte låta bli att undra: "HUR ÄR DET MED BANKKONTROLLEN EGENTLIGEN? HUR LÄNGE SKALL VI TOLERERA SLARV MED BANKKONTROLL OCH BANLÄGGNING?"

I tidningarna talades det om "otur" och "synd att sådant ska behöva hända", men är det verkligen bara otur? Det här är vad vi bara denna säsong varit med om i familjen eller dess närhet:

1. NORRDAGEN - fel kodsiffror, klasser måste strykas.
2. 5-MANNA - felaktig kodsiffra. Ett antal orienterare är rätt, men vågar inte chansa, utan letar vidare.
3. HÖSTTRÄFFEN - en kontroll för mycket på kartan jämfört med kontrolldefinitionen.

HÖSTTRÄFFEN - felaktigt inritad kontroll på en H21-bana. Efteranmälningar hade gjort att man måste rita några kartor till, för hand -

och så blev en felaktigt utritad. Det drabbade inte en av de efteranmälda, dock!

4. 2-MILEN - kontroll på fel ställe. Hann inte flyttas innan halva H16 passerat och inte hittat. Var var bankkontrollantens bricka? Hade man provsprungit innan?

Förhoppningsvis är det inte fler denna säsong än de ovannämnda - men det är alldeles tillräckligt för att man ska våga påstå att det inte är otur, utan slarv, tidsbrist och kanske nonchalans.

Jag vågade påstå i en artikel i GA att det var en viss arrangörskris på Gotland. Det gillades inte av alla i GOF. Då undrar jag vad det är, när det är så få som ställer upp på BANLÄGGARKURSEN?

Enligt Eriks sändlista från GOF var det 12 anmälda till kursen i oktober. Av dem var det 10 VOK-are och två Roma OK-are. Visst är det kris, när en klubb som SOK Svaide inte kan skicka en enda deltagare till kursen! Beror det på att Svaide anordnade "Robbans Minne" samma dag eller är det något annat? Beror det på det förstanämnda, så var kursen lagd på fel helg. Beror det på det senare, så är det riktigt krisigt.

Om vi inte utbildar OL-folket i BANLÄGGNING OCH BANKKONTROLLERING kommer det i ett vidare perspektiv att bli en kris för hela vår sport. Vem vill tävla, när man läser om att hela klasser måste strykas p g a fel, begångna av orienterarna själva?

Jag vill mena att vi måste med kraft satsa på att få fler orienterare till kurser i ARRANGÖRSSKAP. Det är ju p g a att vi är så få som det blir problem! En enda hinner inte kontrollera allt! Två kan jobba tillsammans och kontrollera varandra! Och ännu bättre: Två banläggare kan samarbeta och diskutera kontrollernas placering, medan bankkontrollanten lägger ned jobb på att kontrollera det han ska: att kontrollerna placeras på rätt ställe, att definitionerna är riktiga och siffrorna stämmer, att kartorna är rätt påtryckta.

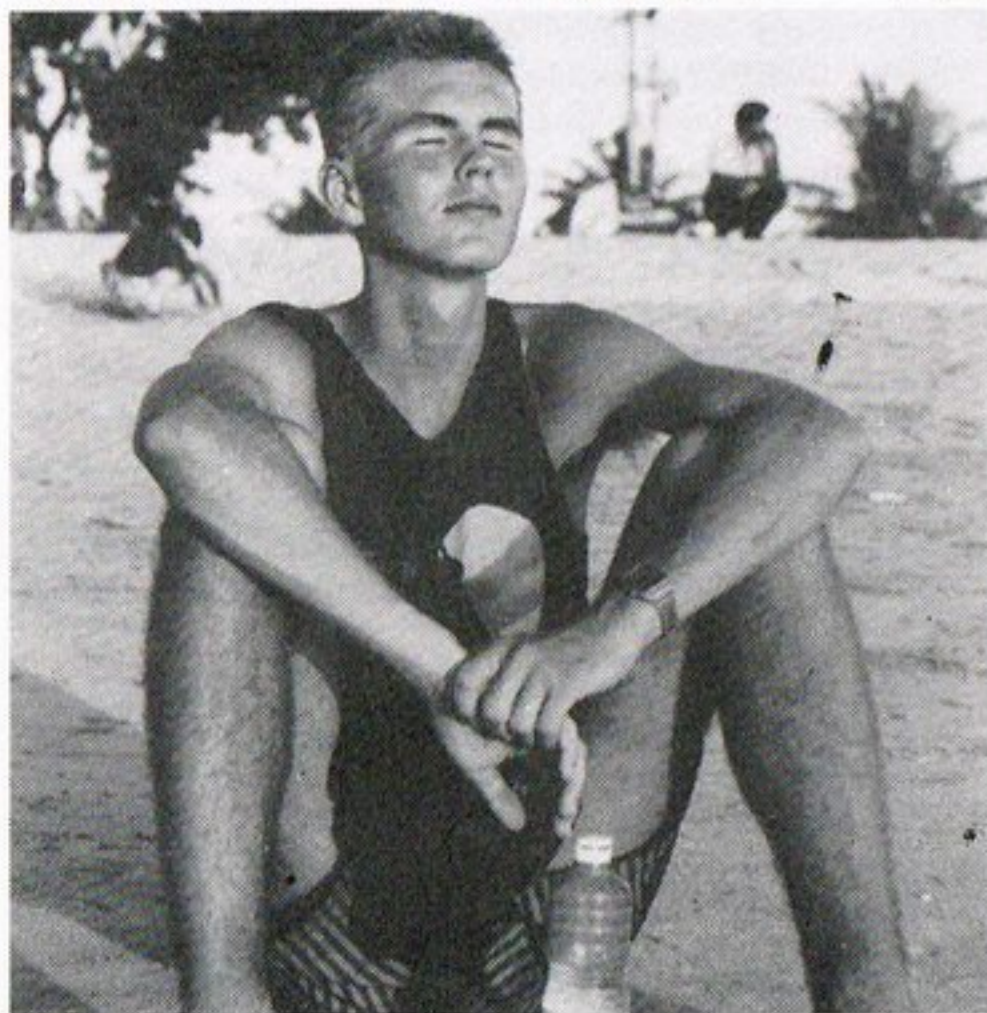
Visst kan det ändå bli fel ibland! Den mänskliga faktorn kan vi aldrig "kursas bort ifrån", men vi kan göra den mindre ofta förekommande...

BJÖRN F

som gärna ser förenklade arrangeringar, men inte genom att ta alltför lätt på ban- och kartkontrollering. nya

MED JONAS PÅ ⁴ ANDRA SIDAN I JORDEN

5



Hej, alla VOK-are!

Sist jag skrev var vi på väg mot Thailand och värmen. I Bangkok var det otroligt varmt, och under en vecka gjorde vi sta'n. Vackra tempel i mängder, och en del klädshopping. Jag fick en kort matförgiftning som varade i ett halvt dygn.

Drog sedan söderut mot Koh Simri - en paradiso. Nu fick vi lära oss en sak: att resa är inte en dans på rosor - och man kan ha oflyt. Värsta tyfonen sedan andra världskriget drabbade Thailand, och för oss innebar det spöregn i 4 dagar. Vi åkte genom MALAYSIA till staden SINGAPORE och hade där en skön vecka. Bodde bra hos en bekant och köpte prylar, bl a en kamera. Nu gjorde vi ett nytt försök att få sol och bad. Tog oss tillbaka till Malaysia och ut till en ö. Första dagen var hyfsad, men sedan följde fyra dagars regnande. Hopplost!

Näst sista dagen fick jag magkramper o. trodde faktiskt att min sista stund var kommen. Det fanns en "doktor" på ön, dit jag tog mig. Han gav mig en hästspruta därbak och en hel drös med tabletter. Jag blev omedelbart bra igen!

Samma dag vi åter anlände till Singapore kände jag mig yr och allmänt kass. Nästa dag hjälptes jag av Johan och Sten (som vi bodde hos) till sjukhuset. Jag hade 41°C och blev inlagd. Första veckan minns jag knappast något av. När man konstaterade tyfoid blev jag förflyttad till ett epidemisjukhus. Andra veckan kändes lång och bråkig, men jag

blev ju friskare. Denna tid längtades det hem en hel del. Stannade kvar i ett par dagar för återbesök och prover, men var snart på väg mot BALI, INDONESIA.

Johan mötte upp på flygplatsen i Denpasar. Roligt att ses igen, så vi tog en tur till en bar första kvällen. Då helt plötsligt dyker en tredje klass-kompis upp - fantastiskt! Hans första kommentar blir: "Vart har du tagit vägen, Jonas?" Jag förlorade ju 6 kg i Nepal och 8 kg till på sjukhuset - ja, ni kan själva tänka er... Ta bort 15 kg på en normalt sett ganska "small Mr Jonas Matthing"! Veckan som följde blev underbar. Åkte runt Bali på hyrd vespa och tog del av natur, kultur, religion och öns härliga tropiska natur. Människorna var trevliga, maten superb och solbrännan började ta fart.

Den 16 december flög vi till AUSTRALIEN och PERTH. Första måltiden blev en hamburgare till frukost, och den matkulturen präglade resten av vår vistelse på denna kontinent. Värdet var mer än bra. Tre dagar före julafton satte vi oss på bussen för att krossa kontinenten. 36 timmar senare steg vi av i ADELAIDE. Det körs fort och ibland är man skraj p g a smala, kurviga och dåliga vägar. Julfirande utan större notis - jo, 38°C i rummet när vi kl 20 delade ut julklappar. Besökte på kvällen en kyrka, där man sjöng julsånger - stämning och hemlängtan.

I mellandagarna åkte vi upp till AYERS ROCK i centrala Australien. På vägen tillbaka stannade vi i Opalstaden COOPER PEDY. Här bor man under marknivån för att undvika den obarmhärtiga solvärmen. Nästa anhalt var MELBOURNE, där vi hälsade på min kusin och firade nyår i universitetsparken och träffade på Anna Samelius. Nu hade jag också kommit igång med löpningen. Sist jag var så dåligt tränad var nog, utan att överdriva, för 10 år sedan! Fr o m nu reste jag med, förutom Johan, också Tobbe Olsson (klasskamraten vi mötte på Bali).

Vi tre + 27-årig amerikanska hyrde en bil och drog vidare till SYDNEY. Roligt att prova på vänstertrafik och att ha friheten att stanna när man vill! Bodde i Sydney på vandrarhem som på alla andra ställen i "Aussie" och "Kiwiland" (= Nya Zeeland). Besökte operahuset, gick över the Harbour Bridge och for upp i Sydney Tower. Tittade på tennis en hel dag. Världsstjärnor som Wilander, Lendl, Becker, Noah m fl agerade på centercourten och gjorde dagen lyckad.

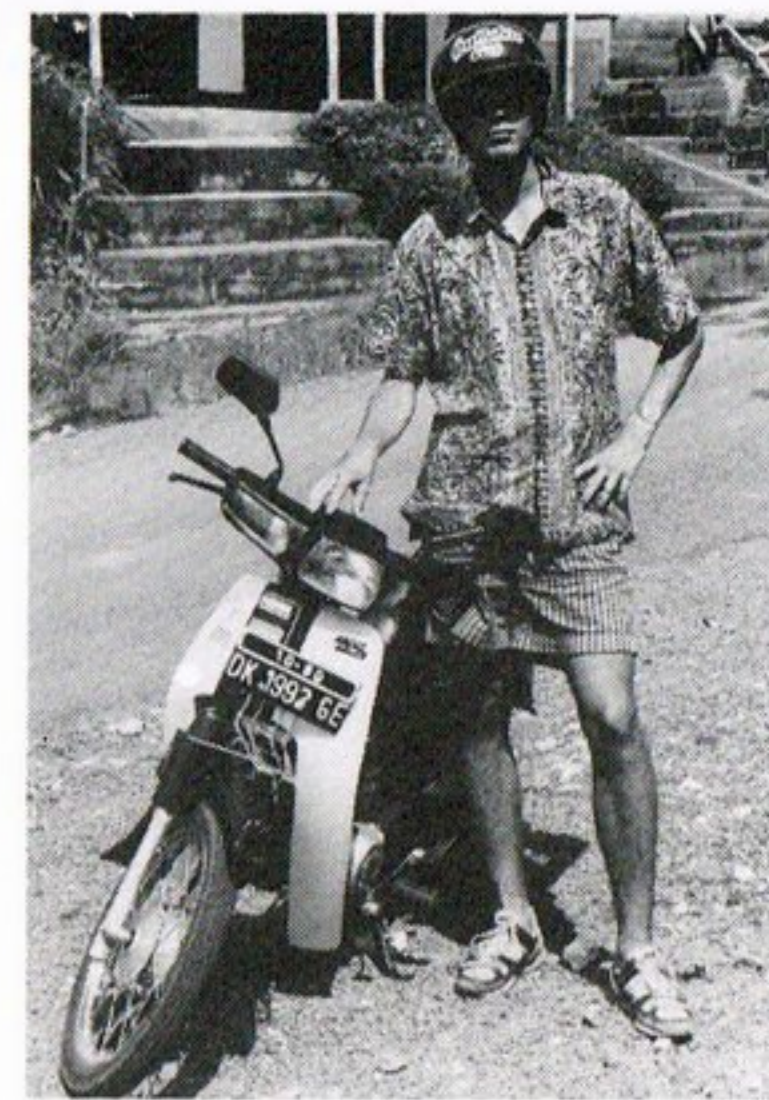
Nu var vi trötta på storstäder - de är trots allt ganska lika varandra. Under 3 veckor reste vi längs östkusten. Sol, bad, uteliv och härliga paradisöar avlöste varandra. Träffade mycket folk från alla världens hörn och engelska övades friskt. Uppe i CAIRNS dök vi ute på Stora Barriärrevet. Koraller o. fiskar i miljoner färger och former syntes. Tobbe och jag träffade även på haj och rocka. De rör i de flesta fall inte människorna, men man får utan tvekan respekt för dem. Värmen och fuktigheten var mördande. Runt 30°C dygnet runt och livsfarligt att vistas för länge i solen.

Den 3 februari flög vi nöjda och belåtna från Australien till NYA ZEELAND och AUCKLAND. Missade "The Cards" masthaveri med några timmar p g a knasig busschaufför. Ny storstad. Träffade Mia Haglund med kamrat och beslöt att slå följe längre fram. Började äntligen få ordning på kroppen och fart på benen. Kände mig i klart godkänd löpform. Vi gjorde Nordön på 10 dagar. Här är det kraftig vulkanisk aktivitet - högsprutande geisrar och kokheta sjöar. Fick ställa in en vulkanvandring p g a ökad värme i kratersjön. De flesta ställen vi bodde på hade pooler med naturligt, upphettat vatten. HETT!

Åkte färja till Sydön. Konstaterade en sak: Gotlandsbåtarna håller hög världsklass! Hyrde bil i fem dagar och körde längs västkusten. NZ har framför allt natur att bjuda på. Många dagar har vi ägnat åt vandring och mer eller mindre farlig bergsklättring.

I QUEENSTOWN spenderade vi, som alla andra i denna turisthåla, dollar. Körde "White water rafting", vilket var suveränt. Gummiflotte nerför vilda forsar och i natursköna canyons. Avslutande bbq (barbaque = grillafton?) satt bra! Johan provade på det spektakulära "bungyjump"; själv tyckte jag att det var alltför dyrt...

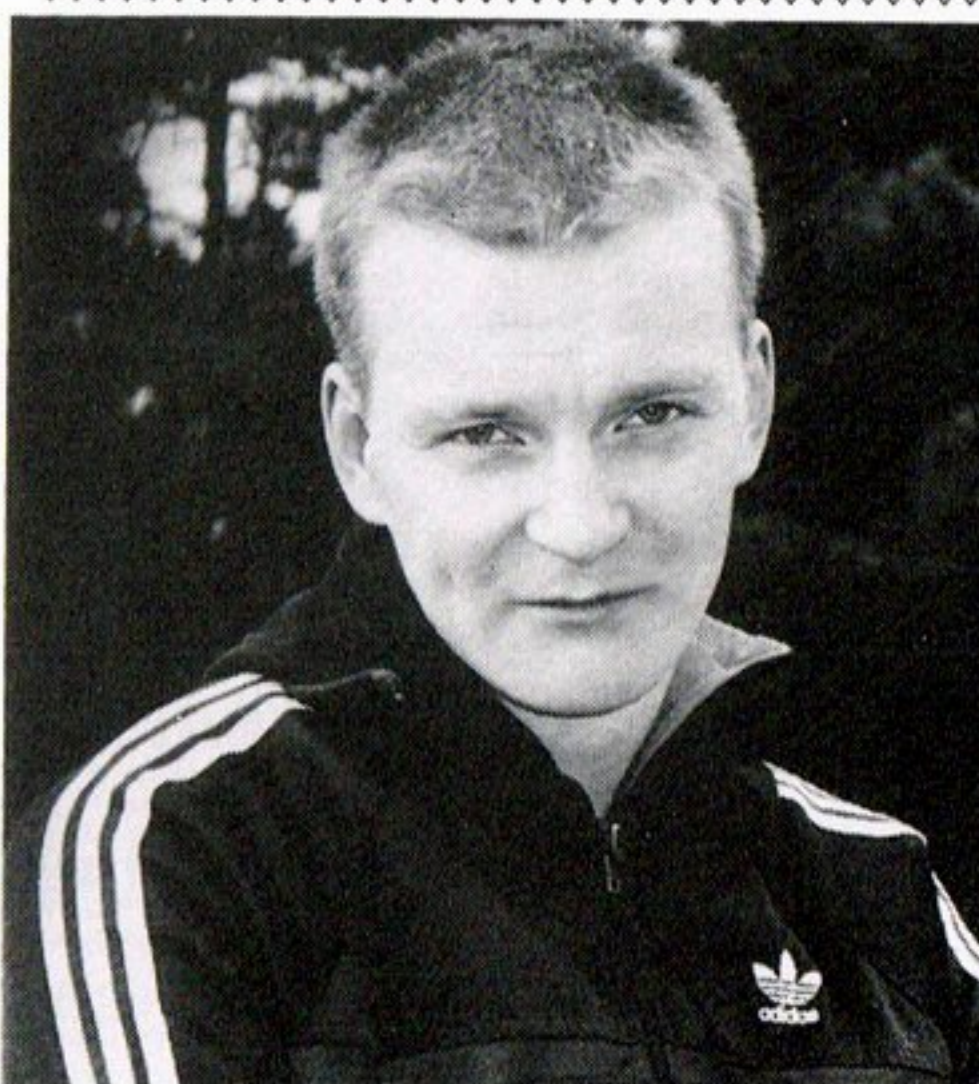
Nu sitter jag vid foten av MOUNT COOK, NZ's högsta berg. Utsikten från Vandrarhemmet är bedårande. Glaciärer i alla riktningar och klarblå himmel! I morgon väntar konsert med Elton John i CHRISTCHURCH. Dit väntas 40000 människor! Sen flyger vi till Brisbane och veckan därefter till Thailand igen. Där skiljs våra vägar, då jag själv åker till HONGKONG en kort sväng. Troligt - vis kommer jag hem till påsk. Det ska bli roligt att se er alla igen och att kuta i bushen!



Ja, det var allt för den här gången. Det blir inte någon heltäckande rese-rapport, men vill ni veta mera, får ni snacka med mig under våren. Allt är roligt och jag mår fint. Det är helt enkelt underbart att resa!

Hälsningar från andra sidan!

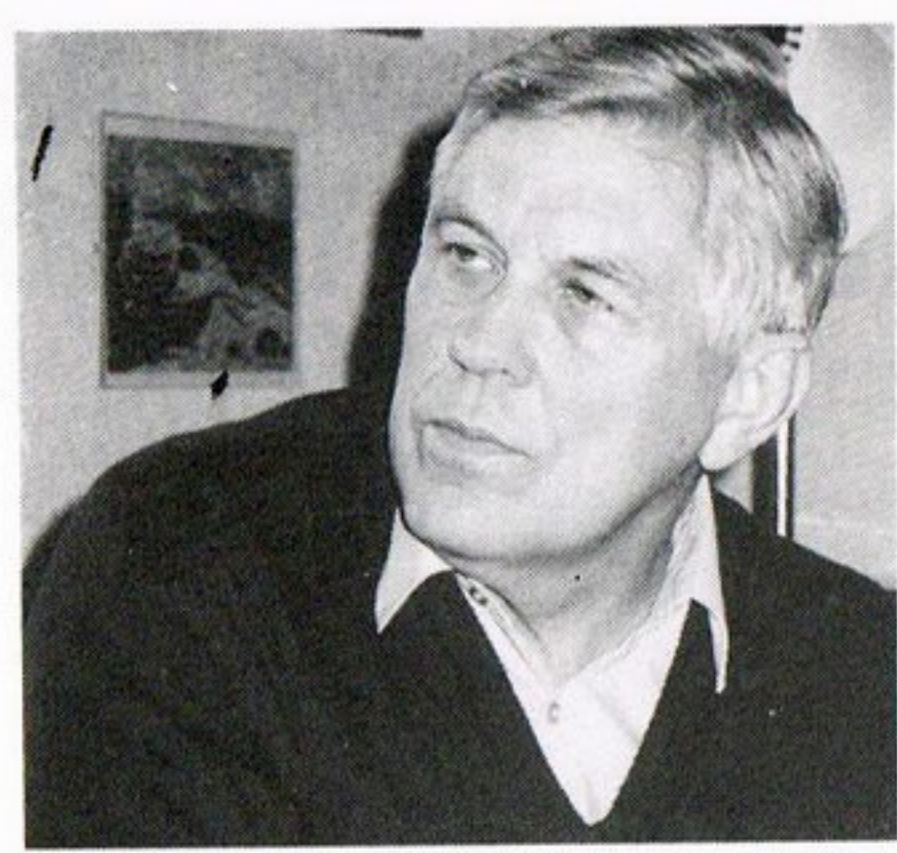
JONAS MATTHING



En del köper slimmiga "tajts" - andra klipper av håren. Undrar hur bra Tobias blir under nya, när det drar ihop sig till "fajts"?

SVEN LARSSON-MERITERAD

"NYGAMLING" 7



När det på årsmötet visade sig att det var SVEN LARSSON som kandiderade till den viktiga posten som ledare för OL-sektionen, väcktes en hel del tankar i den samlade skarans huvuden:

- Vad bra! Vad den mannen inte vet om orientering och organisation är inte värt att veta! (VOK:s old-boys-skara)
- Vem f-n är SVEN LARSSON? Är han med i VOK? (Orolig ungdom i tonårsstadiet)
- Hur ska Sven orka med det här också, han som haft det så jobbigt de senaste åren? (Personligt bekanta till honom)

För att i någon mån svara på alla funderingar och reda ut en del luddiga begrepp om LEGENDEN LARSSON, gjorde vi en intervju med mannen i fråga i hans hem på Vegagatan 9. Allmänna data säger att han numera tävlar i H55 och är uppe i väl mogen ålder - om den är övermogen får väl visa sig under kommande verksamhetsår. På grund av reumatisk muskelvärk sedan några år tillbaka, har han numera en halvtid på MKG-staben o. träningen inskränker sig (om man får använda sådana uttryck, när det gäller våra flitiga oldboysares träningar?) till några pass i veckan med Mankan och hans gäng.

SVEN LARSSON föddes i Dalhem och det var i den socknen han gjorde sin första skidtävling redan 1942 som 10-åring. Han kommer ännu ihåg priset: En röd plastkopp, som tyvärr försvunnit under årens lopp. Det här med skidor har sedan varit en favoritsyssla, även om orienteringen gjort honom mest känd på Gotland. Kanske hade det varit annorlunda om han växt upp någon annanstans med andra förutsättningar. VOK hade i alla fall ett kanonlag när Sven var som mest aktiv på skidor och i lagsammanhang var det aldrig någon som lyckades slå kombinationen Sven Larsson, Börje Ohlsson och Lennart Larsson.

Skidintresset odlades så småningom vidare på ledarposition. Han var således ordförande i Gotlands Skidförbund under ett antal år - och han hade hand om Gotlands "TV-Skidan"-lag under en glansperiod, då man faktiskt hade 6-7 distriktslag bakom sig några år. Bl a minns han många fina resor till fastlandet i det gäng, som Christina Huldt tillhörde. En gång fick han faktiskt "tvinga" henne och de andra att ge sig ut och träna i SM-spåret. De vågade sig inte på att åka i de isiga spåren! Sådana backar hade man aldrig tränat i på ön! Det åktes också skid-OL på Gotland och

bland DM-tecknen finns några också av den varianten. Särskilt minns Sven en batalj med Tjelvars Bert-Ove Andersson. Sven lyckades stämpla vid sista kontrollen före B-O. Sista biten till mål var det landsväg, och innan B-O hann fatta att snön på vägen var mer av karaktären grus, hade Sven fått av skidorna och sprang i mål!

På den tiden var det nästan proffsträning som bedrevs. Efter ett långpass på förmiddagen, 17 km, kom kompisarna en kväll och ville ha med honom ut i Snäckbaken för att träna med stavar i händerna och pannlampor på huvudet. Man kan undra om det inte var lite spaghetti i knäna också denna kväll?

Men träningen gav resultat och det ordentligt! 1964 vann nämligen Sven det mesta som gick att vinna i OL-väg och det resulterade också i att han fick GF:s "Mästartröja" och sedermera också hans finaste pris: GF-MEDALJEN I GULD FÖR GOTLANDS BÄSTA IDROTTSPRESTATION!! Den har Sven på sig ibland, när han ska vara riktigt fin - och lite för provocera också - det är inte ofta folk nu för tiden vågar stoltsera med sina bravader! För en bravad var det!

Sven började orientera 1945-46 och tävlade då i parklass. Första junior-DM-et gick i Hablingbo 1947 och Sven minns att Dalhemgänget åkte taxi från Gant hem dit. 1948 vann han sitt första DM och han minns ännu tiden: 1.36.15. Ja,

det tog lång tid att ta sig runt, även på juniorbanorna på den tiden. Kartmaterialet var inte det bästa. Han minns i det sammanhanget en tränings-OL vid Sion i Västerhejde, dit han cyklade ifrån Dalhem tillsammans med bröderna. Han tog sin kompasskurs och sprang - och sprang - och sprang. Så småningom kom han ut på några fält, där han lyckades läsa in sig. Det visade sig att han kommit till Suderbys. Via stora vägen och Västerhejde kyrka lyckades han leta sig tillbaka till Sion, där arrangörerna var de enda som var kvar, liggande under en lastbil i spöregnet. Ja, det här med orientering var än mer spännande och riktiga äventyr än det är idag, med dagens perfekta kartmaterial.

Sina största framgångar hade Sven som militär i olika sammanhang. Han gjorde sin grundutbildning på Jägarskolan i Kiruna, och det är synd att han inte sköt bättre, för då hade Sture Grahn & Co. fått sig en dust i fälttävlan-SM! 1956 sprang han 10-mila för AUS-FL, som han tillhörde under militärutbildningen i Uppsala. Då växlade han som FYRA efter den korta nattsträckan, och så småningom placerade laget sig som 18:e lag! Ett härligt minne!

Det finns många andra sådana minnen. En gång hamnade han i nätet inne i en hönsgård, när han skulle gina från sista kontrollen till målet i mörkret i ett Natt-DM i Stenkyrka. På det fick han stryk av Erland Ljunggren med 18 sek. Annars vittnar ett enormt prisbord om att segrarna blivit fler än förluster. Där ligger medaljer av alla slag - och på bokhyllan tronar ett antal "By-sar". Minnena är inte bara av positiv art: På en tävling 1963 fick han ryggskott mitt ute i skogen. Han blev som en sågbock i ryggen och när han hittades så småningom, fick han bäras hem.

I ungdomen hann han också spela fotboll (vann serien ett år!) och ishockey för Dalhem. Man spelade på en egenhändigt ihopsnickrad och uppspolad rink. Skydden bestod av ihopknycklade tidningar. Man hade dåligt med klubbor och fick

låna av varandra. Vid en match på Gutavallen hade man bara en klubba per man i EN kedja. När man så småningom åkte hem, hade alla varsin klubba, en märklighet som ingen kunde förklara...

Sven gifte sig 1959 med Gunnel, också hon aktiv orienterare, men för Bro OK. Trots (eller kanske "på grund av") att hon också var framgångsrik i skogen med flera DM, fick de inte med sina barn som aktiva orienterare, så hon drog sig ur de aktivas skara och blev servicepersonal till de andra. Det behövdes nog, för Svens aktivitet har hela tiden varit på toppnivå senare både som Gotlands Orienteringsförbunds ordförande och som banläggare/tävlingsledare.

Varför tar då Sven på sig det här uppdraget som OL-sektionsledare? Ja, det här är ett försök att få bjuda tillbaka till orienteringen och klubben livet av det fantastiska som den givit honom under alla år. Det är också ett försök att, efter några år av deppighet på grund av sonens och sina egna sjukdomar, komma tillbaka till en social samvaro med det gamla och de nya OL-gängarna. Undertecknad kan bara hoppas att de nya förstår sig på att använda sig av den fantastiska erfarenhet som Sven är i besittning av. Många tankar på förnyelse och utveckling av orienteringen ligger och ruvar i bakhuvudet. Låt oss hjälpas åt att ta fram dem!

BJÖRN F

OL-SEKTIONEN 1990

LEDARE:
SVEN LARSSON

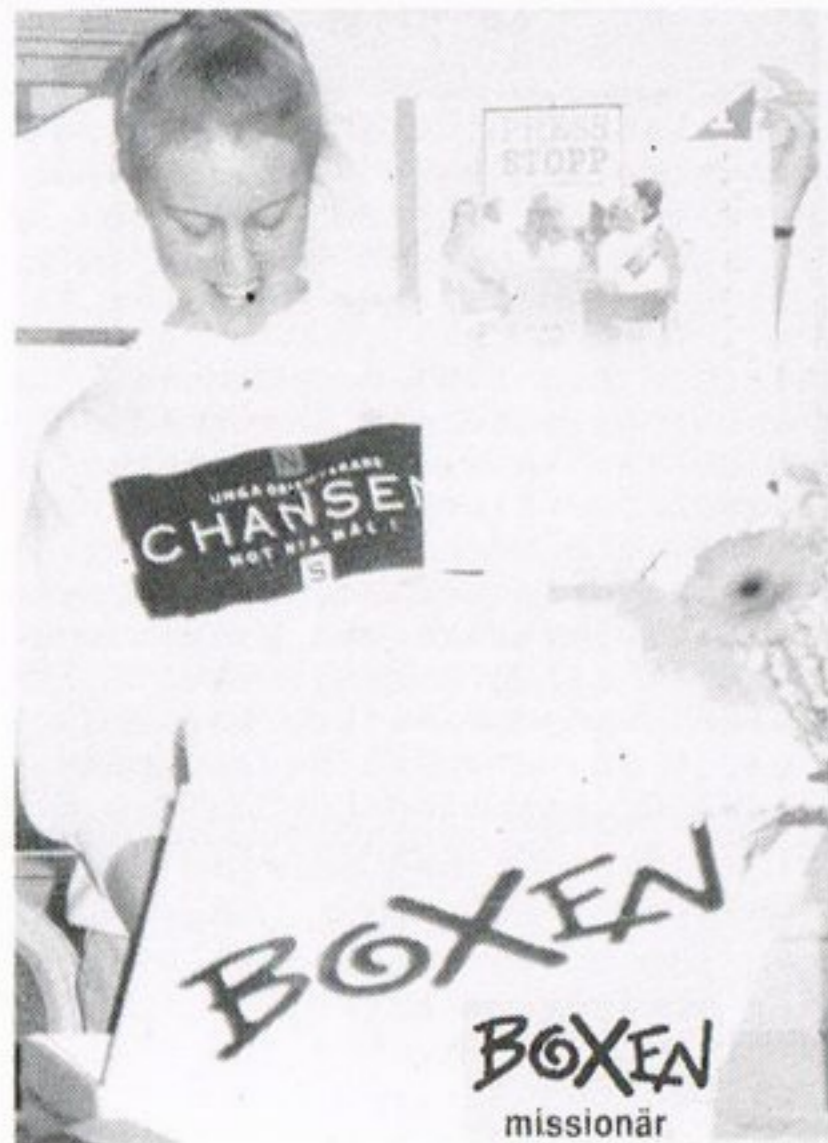
TRÄNING: ROLF MALMROS JONAS MATTHING ERIK FRANSSON LISA LARSSON	REKRYTERING: SVANTE EKWALL FOLKE MAGNUSSON ING-MARI BERGMAN CHRISTER OLOFSSON	TÄVLING: NILS HALLGREN BERITH HALLGREN OLLE GARDELL	UNGDOMSKOMMITTÉ: ANDREAS KARLSSON MAGNUS DAHLSTRÖM ELIN LARSSON MAGNUS GADEFORS	MOTION: ROBERT GUSTAVSSON GUNNAR HALLSTRÖM BO MAGNUS
---	---	--	---	---

nya

PR-MAN, INFO, UTVECKLING: HASSE MATTHING

LISA SIKTAR FRAMÅT!

Lördagen den 13 januari drar det igång. Vi är 20 äldre och yngre ungdomar som under vintern lärt oss att SIKTA FRAMÅT under ledning av ROLF MALMROS. En annan äldre ungdom som hängt med på SOFT:s senaste ungdomssatsning, studiecirkeln SIKTA FRAMÅT är Matte Hassing, förlåt Masse Hatting, förlåt, HASSE MATTHING (kärt barn har många namn...) Från dessa råvar har vi lammungar fått många goda råd och roliga berättelser. Som tack hoppas undertecknad att vi har gett igen med detsamma.



SIKTA FRAMÅT går igenom det mesta som man behöver veta om man planerar att satsa lite mer på orientering. Vi började med att analysera föregående säsongens träning och tävlande. Det var nyttigt! Många var vi som tränat ensidigt och haft lite småskador som följd av detta (JENNY E och SARA G får skylta sig själva - de spelar ju fotboll!) Nu blev det svårare: vi skulle tala om vad vi var bra/dåliga på när det gäller träning/tävling eller löp/OL-teknik. Tjejerna var i allmänhet dåliga (enligt dem själva!) på det mesta och killarna bäst (näja!). Efter varje studietillfälle har vi praktiserat OL runt i VOK-skogarna. Dagens banor har varit lagda av ROLF M.

Nästa lördagstema var TÄVLING. Vi diskuterade formtoppning, både fysisk och psykisk. Dessutom fick var och en bestämma vilka/vilken tävling vederbörande ville satsa på kommande säsong.

Det var stor spridning på den personliga målsättningen. Från att bli bättre (MARCUS O) till deltagande med gott resultat i SM-budkavle (ERIK F) eller var det broder OLOV F? Tillsammans gick vi också igenom årets kommande budkavlar och vilka vi vill satsa på. Det var delade meningar beroende på ålder och erfarenheter. Efter detta utbyttes upplevelser efter fysisk och psykisk sk "toppning". Vissa löper stor risk att bli övertända (KALLE M), andra kan stå och sova minuterna innan start (MARIA P). Vår kära gröngöling, HENRIK Ö, hade inte så mycket erfarenheter att förtälja, men han är en baddare på att lära sig. Stor hjälp hade han av KALLE M, som försöker värva ännu en person till Ungdomens 10-Mila i höst. Killarna behöver säkert all förstärkning de kan få! (Läser du detta, JOHAN L?). Träningrundan idag var hopsatt av DALLEN.



Läxan till nästa lördag handlade om träning (undertecknad och HASSE M hade denna helg påpassligt smitit iväg till Södertälje på en konferens). Vi orienterare har vår idrottsplats i skogen - det är där vi på snabbast (?) möjliga sätt ska ta oss fram. Lämpligast är det alltså att bedriva den mesta träningen (just det!) i skogen. I övrigt poängterades att, för att nå resultat, krävs även vila och näringsriktig mat, förutom träningen. Goda råd är 8 timmars sömn + antalet träningstimmar och vanlig husmanskost. TOBBE S hade flest träningstimmar. Går det sakta eller får vi flytta på oss i skogen i sommar?

TEKNIKTRÄNING var nästa avsnitt. Kent Olsson har citerats många gånger förr, men det är värt att säga igen: "Man kan inte bli världsmästare i sin egen trädgård. Där kan man bara bli trädgårds-mästare"! Men för den skull måste vi ju inte sluta springa vid VOK-stugan. Det finns många sätt att variera träningen på. Bara genom att lämna kompassen hemma, så blir träningen genast lite nyttigare, när vi ska hitta den där stenen för hundrafemtiölfte gången. Många nyttiga övningar kan man göra två och två på vanliga orienteringsträningar. Nyfiken? Fråga oss som går SIKTA FRAMÅT! ANDREAS K hade en lite mer teknikinriktad bana denna gång än under tecknads föregående vecka. Som vanligt

KOM IGEN!

var det innebandy efteråt på Solberga. Lördagarna har varit tuffa, men roliga.

Sista träffen genomfördes söndagen den 11 februari. Varför det var på en söndag - jo, TJEJMILEN gick av stapeln på lördagen. Vi var då ett 45-tal glada tjejer från hela ön som tillsammans kämpade och svettades i det härliga vårvädret. Alla VOK-tjejer som inte var med kan nu gråta en skvätt och ångra att de inte deltog (Kom igen på TÖISMILEN, TJEJER!). Studiecirkelns representanter ELIN L, ANNA D och undertecknad sprang (näja!) Tjejmilen som en uppvärmning inför söndagens hjärnbryderi: Denna gång om kost och skador. Kunskaperna om vad maten innehåller och hur kroppen fungerar var minst sagt varierande. Vaddå kroppens byggstenar??? Proteiner? Finns inte godis med i kostcirkeln? Varför det? Jaha! Blodsockerhalten! Men innehåller det inte kolhydrater då? Jo, men "fel" kolhydrater!!! Fel! Ja, fattar du ingenting?

Vi bytte snabbt ämne till skador. Vilka är vanligast? Hur förebygger man? Hur behandlar man? Diskussionen kom igång. Jag har ont här! Jag har haft ont där! Tjejen med ständiga förkylningar och penicellinkurer är MARIA P. Bäst på att förebygga skador var KLAS W. Det är inte så dumt med skateboard ändå! Efter den här cirkeln är vi kärnfriska.



Nu var det dags för tävling mot klockan. Testlopp på en 3 km-slinga. Kallt var det och tungt gick det i duggregnet, men i mål kom vi alla. Nedjogging hemåt (om man inte som STEFAN P tog bilen, allt för att slippa förkylning?), och stretching i bastun, där vi också återställde vätskebalansen och började kolhydratpåfyllningen med "rätt" kolhydrater. Väl tillbaka hade ING-MARIE B och IRIS K (båda tjejmildeltagare - jag slår dig nästa gång, I-M!) dukat upp ett perfekt "efter-träningen-mellanmål" bestående av bröd med olika pålägg (du kan ju pröva ANDREAS special: leverpastej med honung på - inte så illa som det låter), lingondricka och mera frukt. Vilken service! Tack så mycket från oss alla som gick studiecirkeln SIKTA FRAMÅT! Aj, aj! Nu har jag glömt LELLE H! Hej LELLE! Slutordet tillägnas "nybörjaren" HENRIK Ö: VÄLKOMMEN I GÄNGET!

LISA LARSSON

KALLE M TILL OL-GYMNASIUM



Så var det dags för ytterligare en VOK-are att ge sig iväg på det stora äventyret: OL-GYMNASIUM. Det är familjen MATTHING, som får släppa ifrån sig senaste (sista?) sonen KARL-FREDRIK till Strängnäs, om alla planer går i lås. I alla fall har han fått sin OL-plats, så nu hänger det bara på om han också får plats på den gymnasielinje han väljer: Teknisk.

Kalle-F är född 1974 och tävlar ännu i H16, där han ifjol skördade stora framgångar. Hela VOK önskar dig lycka till även i fortsättningen!

VOK har haft en hel rad ungdomar på olika idrottsgymnasier: JOHAN HALLGREN, OL i Olofström JOAKIM RONSTEN, skidor i Torsby JONAS LINDGREN, skidor i Torsby JONAS MATTHING, OL i Strängnäs JONNY BERGMAN, OL i Strängnäs NIKLAS ALVAEUS, skid-OL i Jönköping

I en debattartikel i Skogssport kritiserade Sören Jonsson dessa gymnasier: "ORIENTERINGSGYMNASIerna BORDE STÄNGAS" löd rubriken. Anledningen skulle vara att klubbverksamheten på hemmaplan utarmas. Så här skriver han: "Den som söker till OL-gymnasiet är troligen bäst i sin åldersklass i klubben. Säkert ett "nav" kring vilket mycket av verksamheten i denna åldersklass snurrar. Nu "lämnas" plötsligt centralfiguren ut på 2-3 år, vilket säkert sätter sina spår i omgivningarna. Ledstjärnan saknas på träningen och i övriga klubbverksamheten". En debatt i frågan, speciellt här på Gotland, vore nog på sin plats, varför inte här i SVETTBLADET?

BJÖRN F

nya

10

Förelägg Ert träningsläger/kurs till ORIENTERINGENS RIKSANLÄGGNING

Skålsjögården

Efter en lång båtresa och ca 6 timmars bilfärd var vi äntligen framme i SKÅLSJÖGÅRDEN. Vi var 20 "ungdomar", 14-15 år, från hela Sverige och vi skulle bo där i tre veckor, med en veckas uppehåll för 5-Dagars. Läsning var det var- he förmiddag och träning på eftermidda- garna.

Vi bodde alla i samma hus, uppdelade i 6 rum med 3-4 st i varje rum. De förs- ta dagarna tränade vi inte så mycket, utan gick HÄRT in för att lära känna varandra, prästen och vår tränare. Det var ingen mindre än spexledaren Anders "Råkan" Karlsson, tävlande för Majorna som var vår tränare. Präst var en icke- färdig präst, som ännu läste i Uppsala vid namn "CB", Christer Berglund.

Träningen var otroligt bra och vi lär- de oss verkligen mycket. Det var vari- erande träningspass med många olika öv- ningar. Kartorna och terrängen var helt suveräna, och Råkan lade alltid roliga banor.

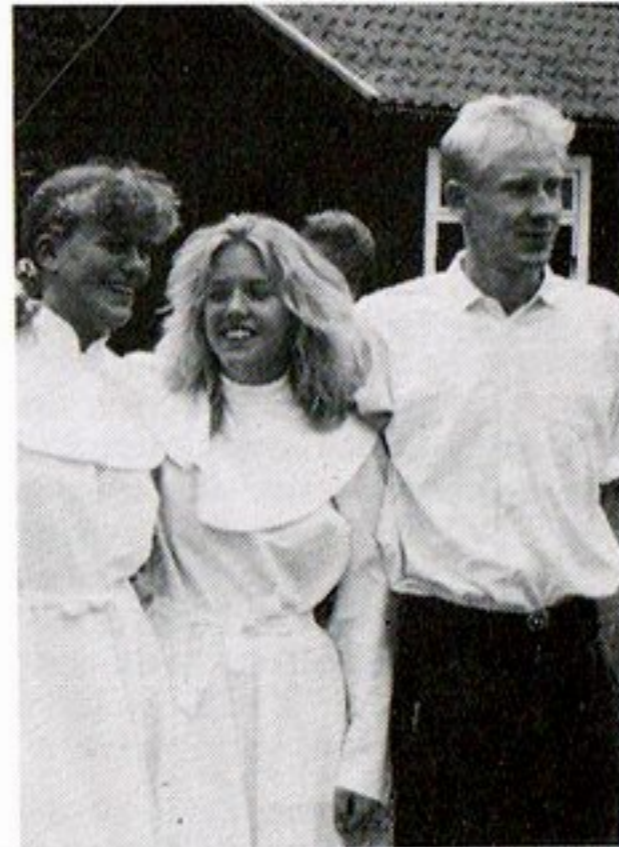
Vi roade oss flitigt på våra lediga stunder. Varje kväll hade vi organise- rad verksamhet typ charader, lekar, vi- deo, korvgrillning eller något annat.

Mellan läsning och träning hade vi ca 2 timmars lunch. Det hände ganska ofta att det "råkade bli" vattenkrig. Fisk- dammens vattennivå sjönk betydligt när vi hämtade vatten med papperskorgar och flaskor. Vi utmanade också de olika di- strikten som var där på USM-läger, både på brännboll, vattenkrig och budkavle. Vi hade också disco med Dalarnas USM.

Första veckan gick snabbt, och det bar iväg till 5-Dagars. Vi träffades även där och gick t ex på Spexet tillsammans (Råkan fixade fribiljetter). Sedan var alla glada över att få komma tillbaka, för att avverka de 2 resterande veckor- na.

Det var underbart väder nästan hela ti- den, så vi åkte ofta och badade efter träningspassen. Badställen fanns det gott om, fast de var inte som Tofta , precis. Läsningen är inte så mycket att säga om. Vi lärde oss inte särskilt mycket, men vi arbetade hårt med dra- mat som vi sedan spelade upp i kyrkan.

Allt detta på Skålsjögården anläggningen som är byggd för orienterare av orienterare.



Ol-konfirmationsläger varje sommar

Det som vi kommer ihåg bäst från lägret är den actionfyllda kanotpaddlingen. Vi åkte 3-4 mil bort med minibussarna och blev avsläppta vid kanoterna. Vi skul- le paddla ca 2 mil nedför en älv, som Råkan sa skulle vara lugn. Första da- gen gick det ganska bra, ingen trilla- de i. Men mot kvällen började det spö- regna. Vi var tvungna att fortsätta - tills vi kom till stället där militär- tältet och maten var dumpade.

Blöta och sura åt vi och slog upp täl- tet. Men sedan blev det mysigt, när vi kurade ihop oss därinne. Ganska trångt med 22 st i ett 8-mannatält. Men varmt och gott blev det. Först bad vi "Fader Vår" och sedan berättade CB en massa "fräckisar", som inte var lite snuski- ga. Men vi vande oss snabbt vid dem!

Nästa dag fortsatte vi nedför älven i strålände solsken. Efter två helt hän- delselösa timmar kom vi fram till en fors, 500 meter lång och stenig, fast det visste vi inte när vi modigt bör- jade slänga oss nerför. Bara två av 11 kanoter kom oskadda och torra ner. Gis- sa vilka som välte först? Jo, Anna och Maria förstas!

Alla väskor och grejor såg vi guppa i- väg i full fart nerför. Kanoten gick nästan av på mitten och vi trodde att vi skulle dö minst fem gånger, när vi sakta och osäkert tog oss ner i forsen. Jätteströmt och stenigt värre! Alla samlades sedan i den stora lagunen ne- danför.

-Det är lugnt! "



Skålsjögården
82005 Viksjöfors

7 mil norr Falun
Tel: 0271-52040
Vard. 730-1630

SKÅLSJÖBLADET PA VINTERN

Vi sände ut några dykare som försökte hitta alla saker som försvunnit. Men grejor för ca 5000 kr var helt borta! Vi åt en blöt korv med blöta mackor och lånade ihop så att alla fick torraklä- der. Efter det var vi tvungna att vän- ta på CB som bara hade kommit till hal- va forsen. I 45 minuter klättrade han sakta nerför. Vi var inte så pigga på att fortsätta färden, men var tvungna.

Nästa fors bar vi kanoten, landvägen ! I bussarna hem somnade nästan alla.

Konfirmationsdagen närmade sig med sto- ra steg. Släkt och vänner kom indropp- ande efter hand. Konfirmationen gick bra, utan några större tabbar. Alla for efteråt runt med sina kameror och foto- graferade hit och dit. "Hemma" i Skål- sjögården åt alla en mycket god middag. Sedan åkte många hem, efter att ha kra- mats och gråtit floder.

Efter några dagar däruppe, fattade man hur bra alla som hade varit med, var! 10 stycken var bland de 20 bästa på USM! Vi rekommenderar alla som vill träna i underbar terräng på suveräna kartor, äta god mat och ha det bra: ÅK TILL SKÅLS- SJÖGÅRDEN!

MARIA OCH ANNA



En äventyrlig färd med den nygamla, om- diskuterade färjan som bl a fick stopp på en av motorerna, hamnade vi i saft- landet, förlåt - på fastlandet. Vi var ganska möra i sittköttet när vi slut- ligen anlände till SKÅLSJÖGÅRDEN. Uret hade då passerat 4-snåret på morgonen!

Det var nu tisdag och vi var litet då- siga efter bara tre timmars sömn, så vi hoppade över förmiddagspasset. Det tog vi igen på eftermiddagen, då vi slog på stort med EGGASPÅRET, 15 km långt.

Ute på spåret ångrade vi att vi inte hade med oss rullskidor, för det var lite svårt att hitta snö här och där .

Onsdagen gick ganska bra - vi hittade nämligen nya spår - MED SNÖ! Så det åk- tes massor med mil.

På torsdagens eftermiddag hade vi skid- OL i inte alltför fina spår. Vi sprang halva banan på grund av snöbristen.

Fredag var skating-dag och då var det mycket fina spår (behövs det spår till skating, frågar sig redaktören?). På lördagen, slutligen, var det LÄGERMÅS- TERSKAP och man åkte 8, 16 eller 24 km beroende på ålder och förkunskaper.

Sammanfattningsvis kan vi säga att det var -20° när vi åkte dit, men 0°, när vi åkte hem. Annars var det fin ter- räng där, men alldeles för lite snö.

JOHAN o. BJÖRN

För statistikbitaren:

Det åktes totalt 2392 km under de fem dagarna. 71 rovor sattes (de flesta av MARCUS O, eller var det så, att han var ärligast?). NIKLAS A fick ihop flest km nämligen 203 km, d v s cirka 4 mil om dagen!. Lägermästare blev följande:

8 km: Marcus Olsson

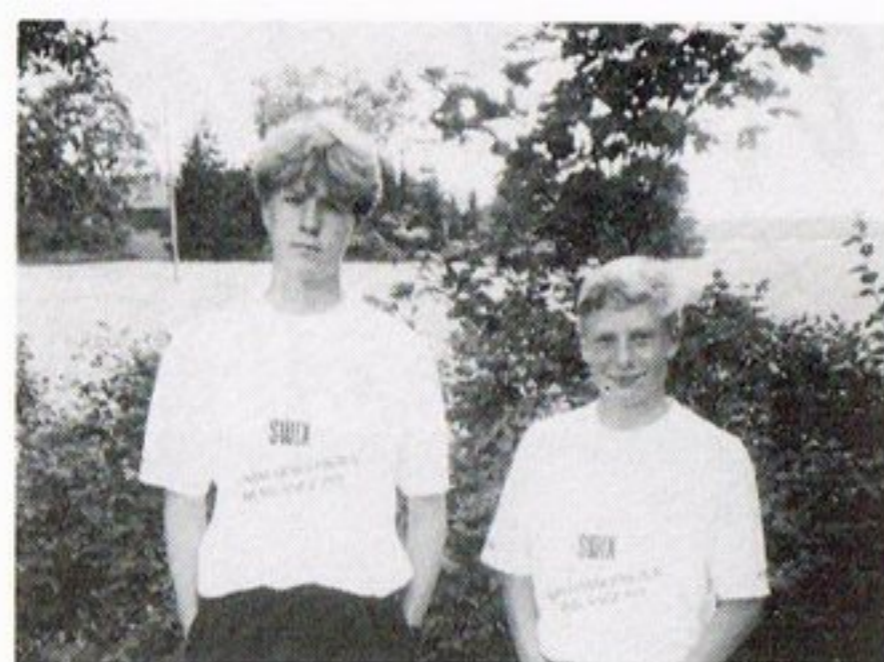
16 km: Johan Lindberg

24 km: Niklas Alvaeus

Nöjda ledare på lägret var SVEN BERGSSON och TOMMIE OLSSON. nya



Sommarskiskola



Hur har det då gått med träningen efter Dalalägret? Ja, eftersom både Johan och Henrik är duktiga även i andra sporter så har skidträningen fått stå tillbaka. Båda spelar fotboll och Johan friidrottar en hel del. Han har dessutom råkat ut för skador i ett par omgångar, så det har varit lite besvärligt. Nu ska de i gång för fullt igen, inte minst för att det hägrar Fåröläger, Idreveck och Skålsjögårdsveck. Tyvärr, tycker båda, är det alldeles för dålig konkurrens på Gotland. Det gör att man egentligen inte behöver kämpa så mycket för att komma med på fastlandsläger och tävlingar.

I vilket fall som helst, så hoppas båda att de kan få vara med på Sydsvenska Mästerskapen och Götalands' även i vinter. "Det är något speciellt att få möta danskar, blekingar, skåningar och hallänningar och kanske slå dem. Vi tränar och tävlar i alla fall på ungefär lika villkor". Fö blev Johan en gång 15:e av 40 på GM - hans bästa resultat hittills.

Hur ska det då bli i framtiden för våra skidkillar? Ja, Henrik går ut nian i vår och har inga planer på att satsa på idrottsgymnasium. Johan funderar på att bli gymnastiklärare, så han kanske hittar på någonting. "Skid-OL, kanske! Jag har i alla fall alltid en karta i handen, när jag är ute och springer!" Han lanserar en idé som kanske kunde vara användbar på Gotland: RULLSKID-OL på Visbys gator! Det kanske skulle kunna göra rullskidåkningen lite roligare och kanske populärare bland ungdomarna.

Vi får hoppas att de slipper göra verklighet av idén, dvs att det blir gott om snö i vinter. Annars är det risk att vår Gotlands lilla gäng av skidentusiaster helt tappar tålmodet och dör ut. Det går inte i längden att enbart kunna träna på läger på fastlandet och träna hårt för några fastlandstävlingar varje säsong. Så entusiastiska är nog inte ens våra intervjuoffer JOHAN och HENRIK!

BJÖRN F

Att vara gotlänning och skidåkare har inte varit någon bra kombination den senaste säsongen. Det är med en viss skepsis som klasskompisarna ser på de två VOK-arna JOHAN LINDBERG och HENRIK ÖSTENSSON: "Kan de vara riktigt kloka, som åker på läger på fastlandet och tränar på rullskidor för en sport som faktiskt är beroende av en viss vit vara".

I alla fall så kom de iväg på SWIX SOMMARSKIDSKOLA i Borlänge i augusti - och det ångrar de inte. "Det var det roligaste läger jag varit på!", säger Johan, som får ett halvt instämmande av Henrik. Halvt, eftersom han själv var så trött hela veckan. Han kom nämligen direkt från ett konfirmationsläger. "Jag vaknade inte ens när kriget med tomma plastflaskor pågick som värst på nätterna", säger han.

De båda 15-åringarna (den ena snart 15 och den längre varianten Henrik är på väg mot 16, så de tävlar egentligen inte i samma klass) fick erbjudandet om sommarskiskolan genom VOK och det antogs direkt. "Det roligaste var att få en massa nya kompisar som man kan heja på på fastlandstävlingarna, men visst lärde vi oss en massa också. Vi lärde oss hur man ska träna på ett bättre och roligare sätt", säger de båda.

I Borlänge blev de indelade i 6 grupper med 10 deltagare i varje. Man tränade två pass varje dag och det lades upp mycket omväxlande: Lång/kort intervall, stavgång, rullskidåkning, styrketräning, distanslöpning o s v. En dag fick de åka rullskidor långt ut längs vägarna och sedan springa hem igen. En annan dag var de uppe i Lugnets Skidstadion i Falun och tränade och efter det blev det tid för ett härligt bad. I Falun fick de förresten träffa JAN BOKLÖV som tränade backhoppning - mitt i sommaren på plastunderlag.

Förresten var det lite extra att bli tränade av en massa kändisar. Huvudledare var nämligen JAN PALANDER och THOMAS ERIKSSON och till sin hjälp hade de idel landslagsmän-och kvinnor : TORGNY MOGREN, ANNA-LENA FRITZON, INGMARIIE CARLSTRÖM, BENNY KOLBERG, SVENERIK DANIELSSON och LIS FROST. Som ett minne fick VOK-killarna varsin T-shirt med alla kända namnteckningar på. En annan kändis mötte de tränades i skogen: LARS HÅLAND.

VOK-S HUSFRU



GERT LUNDOQUIST var ledare för rekryteringsgruppens studiecirkel "ORIENTERINGSTRÄNING FÖR UNGDOM" i vinter. Han hade hand om 8-9 VOK-are, som alla undervisades i hur man tar hand om ungdomar på "NIVÅ 1-4" enligt SOFT:s nivåprinciper. Man träffades sex gånger och träffarna syftade naturligtvis till praktisk handling OL-skolan.

Så här kommer man sedan att "forma sina styrkor":

Nivå 1: Ing-Marie Bergman och Lisa L.

Nivå 2: Magnus D, Andreas K och Gunnar Hallström

Nivå 3: Svante Ekvall o. Christer Olofson

Föräldragruppen tar Mankan Magnusson o. Robban Gustavsson hand om. Man kommer också att ha en orienteringslekgrupp, men vem som blir ledare är inte klart.

Så här ser programmet ut:

OL-SKOLAN

LÖRDAGEN DEN 7 APRIL: OL-SKOLESTART
Samling kl 09.30 vid VOK-stugan.

14 och 21 april: Ol-skola 2 och 3.

28 april: Lillkorpen

5 maj: Tävlingen "Ungdomstrollet" i Havdhem. OL-skolan planerar gemensam utfärd med buss!

12 maj: OL-skola nr 4

18-20 maj: Storläger vid VOK-stugan

23-27 maj: Träning-tillsammansläger i Nynäshamn.

2 juni: Stor avslutning vid VOK-stugan. Tårtkalas brukar det bli!

Rekryteringsgruppen hälsar alla hjärtligt välkomna! Ta gärna med en kompis!

LÖRDAGEN DEN 7 APRIL KL 09.30 VAR DET

LÄGER

STORLÄGRET: GOF:s ungdomskommittés läger för nybörjarna i Gotlandsklubbarna. I år blir VOK-stugan "centralort" och VOK ordnar banor m m. Lämplig ålder upp till 12-13 år, dvs de flesta i OL-skolan kan vara med. Tid: 18-20 MAJ

TRÄNING-TILLSAMMANSLÄGER på fastlandet, troligen i Nynäshamnstrakten. Vuxna och mindre vuxna tränar och umgås. Tid: 23-27 MAJ

LÄGER 11-12: Avsett för de som just har börjat tävla. Anordnas direkt efter skolorna slutat någonstans på Gotland.

Får vi presentera - VOK:s HUSFRU! IRIS CARLSSON heter hon och har hittills varit mest känd som Jonnys mormor och IM Bergmans mamma.

Iris är nybliven pensionär och står nu i begrepp att göra en ny karriär i VOK-tjänst. Hennes uppgift blir att hålla iordning inomhus i VOK-stugan, putsa fönster, fixa till och hålla rent, se till att det finns blommor på borden, koka kaffe och fixa tilltugg vid möten därute o s v. Det är ingen tvekan om att hon tycker uppgiften är nyttig och rolig!

Meningen är också att Iris skall kunna vara till hands när det gäller att laga mat och fixa i köket på läger och kurser. Ring alltså till Iris och be henne om hjälp, nästa gång du arrangerar någonting. TELEFONNUMRET ÄR 62064.

KM

NATT: 1 maj

LÅNG: 1 juni

DAG: 30 juni

TRÄNINGAR

TORSDAGAR vid Solbergaskolan:

- kl 1700 Flåsträning (intervall)
- kl 1800 Gympa
- kl 1900 Bad efteråt

POÄNG-OL

Börjar TISDAGEN DEN 3 APRIL och fortsätter sedan på tisdagar i maj och juni. Direktanmälan! Se KLUBBNOTISER i Gotlandstidningarna om plats och nya. Vi samkör med andra klubbar!



VOK-FAMILJEN

Hemma hos ANKI och GUNNAR HALLSTRÖM råder lugnet, när jag kommer på besök till deras hus på Sömmerskestigen. "Det är lugnet före stormen" på står de, och jag blir nyfiken på den där "stormen"! "Han kommer snart", förvisar de mig om, och jag låter mig nöja med det för stunden.



I ett hörnhus, med spring-stig direkt utanför knuten, bor vår VOK-familj, som också består av barnen JACOB, LOUISE o.

ADAM. Anki kommer från Väte och Gunnar påstår sig vara uppvuxen med Fjälabyssen i Ala. Ingen av dem har varit speciellt intresserad av sport och motion tidigare, och så hade det säkert fortsatt, om inte...

Anki och Gunnar bosatte sig i Visby, där deras sociala kontaktnät inte fanns. Längre kände de behov av social kontakt på något sätt, och började söka intressen runt omkring sig. Anki läste på KOM-VUX och fick MARGARETA PERSSON som klaskamrat. Margareta pratade ofta och gärna om VOK och orientering, och till slut blev Anki så nyfiken att hon bad att få reda på hur man kunde lära sig den fantastiska sporten.

I motsats till alla andra småbarnsföräldrar i VOK, anmälde Anki och Gunnar sig själva till orienteringsskolan och skaffade barnvakt varje lördag förmiddag! Gunnar tyckte det var roligt att bättra på det lilla han lärt sig i lumpen, och båda njöt i takt med att konditionen ökade.

Det var inte så lätt att ta sig in i VOK. Medlemsavgiften sätts enkelt in på postgirot, men socialt var det svårare. Anki upptäckte till slut att orienterarna kände igen varandra på kläderna, och när de skrudade sig i samma "fjädrar" som VOK-are blev det tydligt var de hörde hemma. Den sociala VOK-världen gläntade på dörren.

Ännu idag känner Anki stor respekt för "tajtsen"-och pannbandsfolket, som får

henne att bli osäker. Det, och det komplicerade startförfarandet är hinder, som hon måste övervinna varje gång hon startar i en tävling. Hon förstår de föräldrar som skall följa sina barn till en tävling, och efterlyser en väl synlig "upplysningsman" vid startplatsen, som hjälper alla nykomlingar.

Gunnar har precis i dagarna börjat som deltidsbrandman, men hans egentliga arbete är på Klintlöfs Bilservice på Österby. Dit hälsar han förresten välkommen alla VOK-are - speciellt dem med Opel (smygreklam...)! Han har ett bra arbete, tycker han, men få i hans omgivning gillar att motionera. De flesta föredrar att röra på sig bakom ratten. I sitt arbete som brandman tycker han att det bör krävas god fysik, och själv vet han att han kommer att sköta sin kropp inför jobbet genom orienteringen.

Även Anki, som är assistent på kommunhälsan, är oroad över oviljan till fysisk träning. Eftersom hon själv upplevt sin egen förändring från "noll" till att orka springa en mil, och känner skillnaden i kroppen, försöker hon påverka andra i den riktningen. Tyvärr tycker hon att även personalen på Kommunhälsan, med några få undantag, har svårt att föregå med gott exempel.

Både Anki och Gunnar arbetar nu aktivt i VOK. Gunnar är med i motionskommittén och Anki är ny suppleant i styrelsen. Kanske blir det Anki som kommer

HALLSTRÖM

att ha ansvaret för VOK:s medlemsregister, och Gunnar kommer att finnas med som ledare på ungdomskurserna i vår. Efter en "matnyttig" studiecirkelkring ledarskap i vinter, känner han sig inspirerad. Att vara nybörjare har han minsann ännu i färskt minne.

Barnen följer numera med ut i skogen, men JACOB har ibland svårt att välja mellan Batman och lördagskurserna. Det kan ibland behövas litet övertalning, trots att Jacob, väl ute i skogen, tycker att det är kul med orientering.

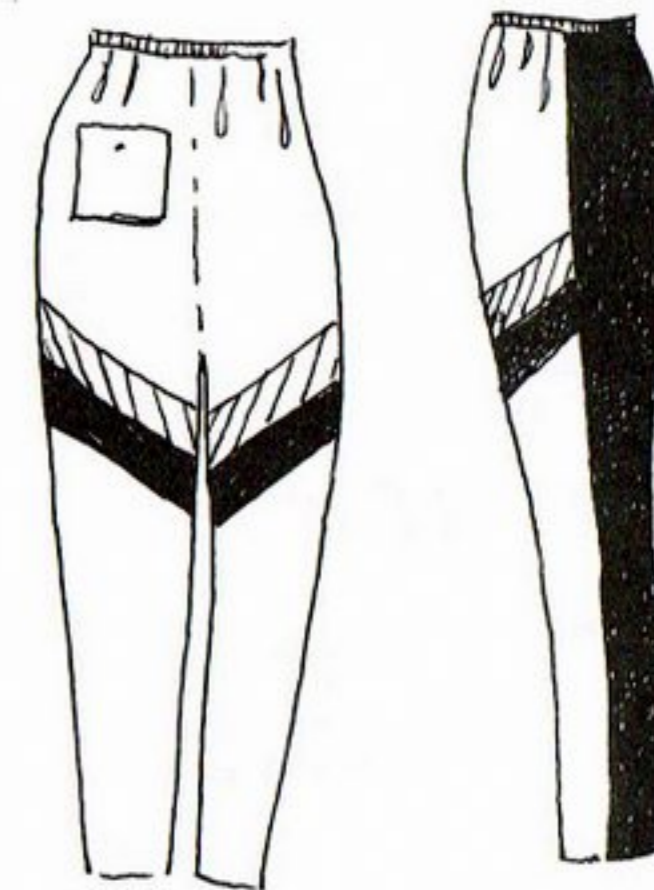
De övriga två barnen, LOUISE och ADAM, kan behöva barnvakt på tävlingarna och därför önskar Hallströms att redan på anmälningsblanketten få uppge om de behöver hjälp med barnen. Det skulle kännas tryggare att veta i förväg att den säkerheten är ordnad.

Hittills har vi kunnat prata ostört - Louise har lyssnat och skurit frukt till sig. Plötsligt hörs bankningar uppifrån - det är nu stormen skall börja. ADAM har vaknat och kommer ner i köket med självklar rätt att vara i centrum. En liten tändstickspojke på 1 1/2 år, med stål i blicken och god hand med kast-

ruller. "Ingenting kan stoppa honom", säger hans föräldrar. Om det är vår framtids orienterare, bådär det gott. Det är krut i honom... men barnvakt kan han behöva ännu ett tag!

GUNNEL FRANSSON

VOK-SHOPEN



Hej!
Mitt namn är MATS DAHLSTRÖM och jag är den som tagit över VOK-SHOPEN efter Anne Larsson. Eftersom jag jobbar många lördagar, kan jag inte ha öppet oftare än varannan lördag eftermiddag, mellan kl 16 och 17.

De närmaste månaderna blir det den 31/3, 14/4 och 28/4. Om ni behöver något i övrigt går det bra att ringa, tel 11853 eller till jobbet på Liljeborgs, tel 12690.

Jag har beställt byxor till sommartröjan, den vita med korta ärmar. De kommer att se ut som nedan: Svart baksida vit framsida samt två snedställda fält över låren. Det översta fältet blir i orange färg, det undre kommer att vara svart. Byxorna kommer att vara hellånga och beräknas vara här vecka 16.

I VOK-SHOPEN kan du, förutom OL-dress, köpa vindoverall, vinteroverall, superunderställ, kompass, pannband m m.

Med vänliga OL-hälsningar

MATS DAHLSTRÖM
TEL 11853/12690

nya



KLUBBFUNKTIONÄRER

16

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: ANKI HALLSTRÖM tel 77672
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:

ANDERS ARDIN (sammankallande) tel 16333
ANNE LARSSON tel 18719
GUNNEL FRANSSON tel 64568

UTBILDNINGSANSVARIG:

LENNART LISSHEIM tel 62170

KOMMITTÉER

OL-SEKTION:

Sektionsledare: SVEN LARSSON tel 16885
Övriga ledamöter: NISSE HALLGREN tel 18997

JONAS MATTHING 12044
ERIK FRANSSON 64568
BERITH HALLGREN 18997
OLLE GARDELL 71827
SVANTE EKVALL 79142
LISA LARSSON 15732
HASSE MATTHING 12044
FOLKE MAGNUSON 13409
ROLF MALMROS 18635
I-M BERGMAN 18635
CHRISTER OLOFSON 12914

SKIDSEKTION:

Sektionsledare: GÖRAN LINDSTRÖM 17519
Övriga ledamöter: JONAS LINDGREN 16531
GUN NORDIN 16260
GUNNAR ALVAEUS 19357
ANDERS ARDIN 16333
SYLVIE KARLSTRÖM 76140
DAN RÖCKLINGER

STUGSEKTION:

Sektionsledare: STEN BJÖRKLUND 61065
Övriga ledamöter: TORBJÖRN SPÅNG 18537
MATS DAHLSTRÖM 11853
BENGT LARSSON 64663
UNO JOHNSSON 12041
P-U DAHLSTRÖM 17814

UNGDOMSKOMMITTÉ:

Sammankallande: ANDREAS KARLSSON 11441
Övriga ledamöter: MAGNUS DAHLSTRÖM 11853
ELIN LARSSON 15732
MAGNUS GADEFORS 39034

MOTIONSKOMMITTÉ:

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

FESTKOMMITTÉ:

Sammankallande: ANN-MARIE LARSSON 15732
Övriga ledamöter: A-C LINDSTRÖM 17519
OLLE RONSTEN 12958
BRITT RONSTEN 12958
BRITT JOHNSSON 12041



PROFILERNA



- ETT KNIVIGT FALL, SA SVANTE EKVALL

"Hur ska jag hinna,
hur ska jag tiden finna?"
"Nytt hus, tre tjejer och nu OL-skolar!"
"Motorcykeln lösningen är",
sa glatt denne VOK-militär.

SVETT-



BLADET

UTGIVET

AV



SOMMAR 1990



Orientering är inte bara tävling. Det är också att lära sig hitta i och tycka om att röra sig i skog och mark. JAKOB MAGNUSSON har redan kommit en god bit på den vägen. VOK:s OL-skola nästa! (Foto:Rolf)

SVETTBLADET

MER 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, Västerhejde, 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!

Å ANDRA SIDAN

Mitt i sommaren en regnig söndagskväll sitter jag och försöker skriva några rader till vårt kära SVETTBLADET. Med sommarpaketet i färskt minne, med halva sommaren kvar och med en härlig OL-höst framför oss, så känns det ganska bra.

Sommarpaketet, OL-Gotland flaggskepp, har vi just avverkat. Vilka härliga dagar, vilka fina arrangemang och vad roligt att se så många OL-fastlänningar på Gotland! VOK visade minsann också framfötterna. Vilka flickor vi har! Grattis till Malin Ekvall, Anna Thulin och Linda Österdahl! Även grattis till Jonny Bergman och Erik Fransson för jättefina prestationer i H20E. Grattis även till Gert Lundqvist för din klassseger och till alla andra VOK-are, som gjorde fina prestationer men inte kom så högt upp i prislistorna. Det fina med orientering är att alla kan vara med. Det finns klasser som passar alla. Om två år är vi själv arrangörer för 3-dagars. Tiden går fort, så snart är vi där...

OL-våren har som vanligt varit aktiv. Något som sitter kvar på nädhinnan är OL-skolans framgångsrika vår och ett fantastiskt fint genomfört storläger vid VOK-stugan. OL-skolan börjar igen med ett "FÖRE-SKOLAN-LÅGER" vid Kinnerstugan 13/8-15/8 och sedan sätter OL-skolan igång den 25/8 vid VOK-stugan. Lycka till med höstetappen! Det är verkligen VOK:s framtid ni jobbar med!

Årets långvandring skall genomföras på Gotska Sandön, något som jag personli-

2



Mot samma mål och på lika villkor kämpar VOK:s v.orfd. Gert Lundquist och ordf. Ulla Dahlström. De har båda VOK:s bästa och målet i sikte. (Foto: Rune J)

gen ser fram emot. Båttresan känns litet avskräckande, men man får väl preparera sig med sjösjukepiller. Intresset har varit stort. Vi kanske kan göra om denna resa om några år igen.

Något som känts mindre bra är de medlemsmöten som vi kallat till, ett på våren och ett på hösten. De har känts jobbiga och samtidigt har de inte givit så mycket. VU föreslog därför styrelsen att inte ha något medlemsmöte i höst utan en planeringsdag i stället. Detta förslag gillades av styrelsen. En planeringsdag för 1991 års verksamhet är alltså planerad till den 10 NOVEMBER. Det kan tyckas sent på hösten, men det fanns ingen annan ledig lördag.

Om vi kan genomföra planeringsdagen den dagen hänger delvis på Jonas Matthing, Erik Fransson och Jonny Bergman. Vad säger ni? Det är nämligen TRÖJFEST på kvällen den 10 november... Vi får väl se!

Tjejtrampen i GOF:s regi, längs Fröjelkusten med Varvsholm som mål, blev en jättefin dag. Hoppas ni andra VOK-tjejer tyckte som jag. Nästa år, helgen före midsommar, går vi på norra Gotland. Du hänger väl med då?

Med lyckönskningar om framgångsrika placeringar i hösten OL-tävlingar till alla VOK-areslutar jag mina rader för denna gång.

ULLA DAHLSTRÖM

TJEJ-TRAMPEN 90-06-17

3



Eva Welin och Jörel Matthing

sikt över Karlsöarna och Östersjön! Medan vi åt vår matsäck berättade **ANNA TÖRNBERG** om Fröjel. Roligt att få lite kulturhistoria med sig på vägen!

Vandringen fortsatte så genom skogen under ivrigt småprat med än den ena, än den andra. Såväl stora som små ämnen avhandlades och utan att tänka på det, hade vi lagt ännu några kilometer bakom oss. Den sista rasten togs vid Mulde, nere vid stranden igen. Den, liksom övriga raster, utnyttjades till stretching och vila. Men nu kände man, när man sträckte ut sig och slöt ögonen, att en liten tupplur inte skulle ha suttit helt i vägen. Men vi närmade oss målet och middagen var beställd till klockan 16, så vi samlade ihop oss för den sista etappen. Nu såg vi inte längre Storön till vänster om Lillön, utan den hade i stället skjutit fram bakom Lillöns högervärd.



Snart kan vi pusta ut i parken som omgärdar Varvsholms pensionat, och efter slutstretching och handtvättning kastar vi oss över sillbord och härlig fläskkarré. Mitt under varmrätten hörs en åskkräll och så vråker regnet ner. Lyckliga över det efterlängtrade regnet men också över att vi hann slutföra årets lyckade tjejtramp utan att bli blöta, kan vi avsluta dagen med att lyssna till och sjunga med i **LENNARTS** och **INGES** härligt medryckande sång. En väl värd att minnas under kulna vinetkvällar!

EVA WELIN

En tidig morgon någon gång på 50-talet kliver en familj på tåget i Visby för att åka på sommarnöje. Sängkläder, kasttruller, tallrikar, bestick - ja, allt som kan behövas för en familj under ett långt sommarlov finns med.

Målet är detsamma som året innan och året före det: en av de små, grå strandbodarna vid Djauviks fiskeläge i Eksta. Där ska familjen uppleva ett par månader utan förpliktelser, då inget annat än färgen på grannfrun Birgits shorts talar om vilken veckodag det är: vita på söndagar och svarta veckans övriga dagar.

Om detta och mycket annat som man kunde uppleva under en sommar på 50-talet i Djauvik, berättade **JÖREL MATTHING** nostalgiskt för oss andra 139 tjejer på ången bakom bodarna i Djauvik en sommarmorgon 40 år senare. Många av oss kände med vemod igen mycket från denna tid, som aldrig kommer igen.

Men vi var inte på sommarnöje. Dagens människor äter inte som gårdagens, utan måste ständigt aktivera sig på olika sätt. Om det är bra eller inte, ska inte diskuteras här, men denna junidag hade 140 kvinnor i olika åldrar mellan 14 och 70 år bestämt sig för att tillsammans göra en 18 km lång vandring med start i Vavle - några strandbodarna och en äng nedanför Käbbs fruktodlingar - och mål på Varvsholms pensionat i Klintehamn. Det var årets "Tjejtramp" som skulle gå av stapeln.

Efter välkomsttal av **MARGARETA PERSSON** och ett uppmjukningspass, varvid två turistbussar och några joggare hann passera, glatt överraskade över alla spänstiga kvinnor som förgyllde den vackra morgonen, gav vi oss iväg. Stora Karlsö till vänster om Lilla Karlsö reste sig med sina karaktäristiska profiler ur havet i väster, och vädret kunde inte ha varit mer perfekt för vandring: vindstilla och lagom varmt utan solgass.

Den första riktiga rasten tog vi vid Djauvik, och därefter drog vi oss inåt land och passerade stora vägen. Via en skogsväg kom vi upp på Styrmanberget, ovanför Fröjel kyrka. Vidunderlig ut-

HUNDRA AKTIVA I VOK !



4
Samling inför dagens OL-skola. GUNNAR HALLSTRÖM instruerar några av VOK:s blivande 10-milare.

Antalet aktiva VOK-orienterare närmar sig **ETTHUNDRA (100)**. Vid vårens tävlingar på Gotland har ungefär 500 starter av VOK-orienterare genomförts. På fastlandstävlingarna har cirka 100 starter ägt rum. Många framskjutna placeringar har uppnåtts. Främst ska nämnas de unga, lovande grabbarna, som kom på 269:e plats i 10-mila - av 500 lag! Det kan bli något verkligt stort av dem, om samma gäng kan hålla ihop några år till.



Det gäller att få med alla prylar hem från STORLÄGRET, eller hur ANNA R?

OL-skolan har, med 50-talet deltagare, genomfört sin första halvlek. Här finns många duktiga tjejer och grabbar, men även på föräldrassidan finns det många som snart kan ansluta sig till den aktiva orienterarskaran. Bra jobbat, säger jag till Svante Ekvall & Co.

Stora ungdomslägret med 80 deltagare i från alla gotlandsklubbar genomfördes vid VOK-stugan 18-20 maj. Christer Olofsson med många medhjälpare svarade för det mest lyckade ungdomslägret hittills, både vad avser utbildningsverksamhet och ledarskap. BRA!

När **HÖSTSÄSONGEN** nu inleds har jag en hel del planer/förhoppningar:

*** Några verkligt bra placeringar av VOK-are på **GOTLANDSPAKETET**. (Där har Sven redan blivit bönhörd genom fina prestationer av framförallt Erik Fransson, Jonny Bergman, Gert Lundqvist och Linda Österdahl och även andra SEGRARE!)

*** Ett trevligt och väl genomfört 5-DAGARS av många VOK-are.

*** En givande andra halvlek av OL-SKOLAN.

*** Många deltagare från VOK i GM och SM.

*** Bra resultat på UNGDOMENS 10-MILA, och ett givande UNGDOMSLÄGER följande vecka.

*** Många DM-TECKEN till Visborgs OK.

*** Trevliga upplevelser och deltagande i 25-MANNA och SMÅLANDSKAVLEN med flera FASTLANDSTÄVLINGAR.

*** Roligast skulle dock vara om flera av de duktiga YNGSTA och FÖRÄLDRAR REGELBUNDET ställde upp i tävlingarna. Ni är duktiga och kan bli bra och få ett gott utbyte av flitigt TÄVLANDE och MOTIONERANDE.

*** Att få genomföra en trevlig och angenäm **ORIENTERINGSÄVSLUTNING**, preliminärt **SÖNDAGEN DEN 21 OKTOBER KL 16**, med fest och prisutdelningar från tävlingar och arrangemang.

SVEN LARSSON / OL-SEKTIONSLEDARE

oo

OL-SKOLAN

OL-SKOLESTART LÖRDAGEN DEN 25 AUGUSTI KL 09.30 VID VOK-STUGAN.

POÄNG-OL

Under vårsäsongen har en träningsserie med 7 st poängorienteringar genomförts. På dessa har 78 olika VOK-orienterare genomfört drygt 200 starter.

Flitigaste, med start i samtliga 7 träningarna, har Folke Magnusson, Göthe Dahlberg, Per-Ulf Dahlström och Björn Fransson varit.

Resultatet som redovisas grundar sig på 100 poäng till segraren och därefter avdrag med antal minuter som vederbörande varit efter segraren. Endast de 4 bästa "skubben" räknas med:

LÅNGA BANAN

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Gert Lundqvist | 386 p |
| 2. Magnus Dahlström | 363 p |

MELLANBANAN

- | | |
|---|-------|
| 1. Björn Fransson | 400 p |
| (Enda fullpoängare - grattis, säger sammanställaren Sven Larsson) | |
| 2. Göte Dahlberg | 373 p |
| 3. P-U Dahlström | 367 p |
| 4. Magnus Gadefors | 363 p |
| 5. Kaj Wirén | 361 p |
| 6. Erland de Flon | 361 p |
| 7. Mats Dahlström | 310 p |

KORTA BANAN

- | | |
|------------------------|-------|
| 1. Ann-Marie Lundqvist | 391 p |
| 2. Sven Larsson | 387 p |
| 3. Ingrid Eneqvist | 385 p |
| 4. Folke Magnusson | 385 p |
| 5. Bengt Söderlund | 382 p |
| 6. Evy Hörnell | 377 p |
| 7. Ing-Marie Bergman | 363 p |
| 8. Eva Welin | 334 p |

KORTKORTA BANAN

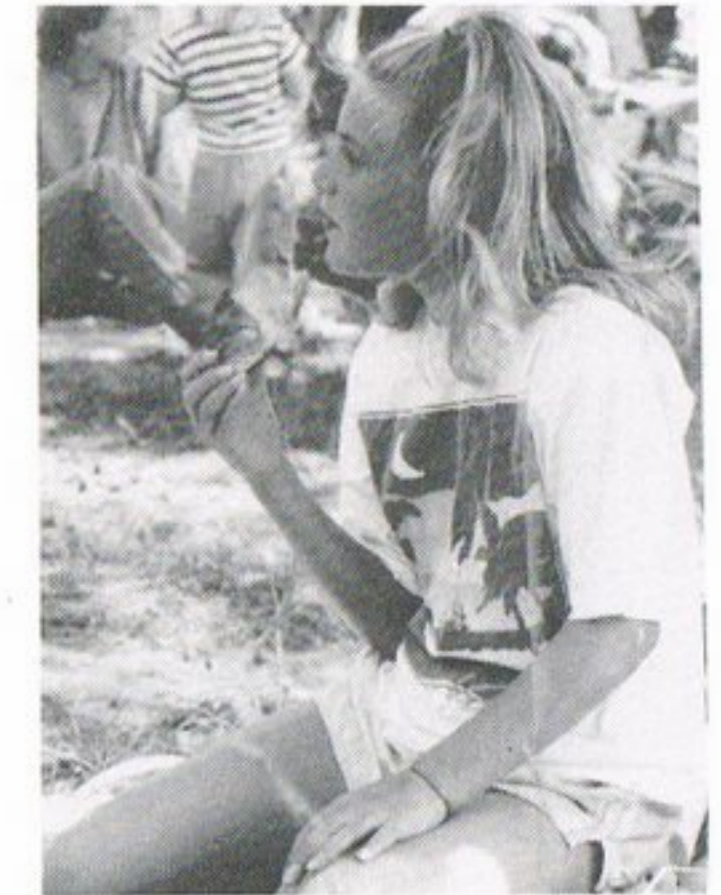
- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Andreas Lundqvist | 363 p |
|----------------------|-------|

Visserligen har 78 olika VOK-are startat i P-OL under våren, men ibland har det varit synnerligen tunnslätt i leden. Tyvärr har det inte märkts att vi genomfört en träningsserie, eftersom varken resultat eller tabeller presenterats på hela tiden. Kanske kan intresset för en sådan här P-OL-serie ökas, om kampen om poängen redovisas efter varje genomförd träning. För det var väl i alla fall det som var meningen med POÄNG-OL från början? En rolig form av träning med kompass och karta i handen på lagom svåra banor är det i alla fall, och alla banläggare i VOK, Svaide och Bro tackas härmed.(BF)

oo

En känd VOK-are kände sig orättvist behandlad, när han efteranmälde sig till 3-dagars: "Vilken otur! Nu måste jag ju starta först ALLA TRE DAGARNA!"

5 INTERVJUN



Sommarens intervjuoffer i år är en härligt fnittrig tjej, tävlande i klass D12A. Namnet är **LINDA ÖSTERDAHL** och idag sitter pratet extra löst - hon har nämligen just kommit i mål som slutsegrare i sin klass i 3-Dagars!

För en stund sedan gick hon ut först, med en ledning på 3 minuter - och minsann hade hon inte drygat ut avståndet till tvåan ytterligare! Förvarningen i klassen fungerade inte, så när hon överraskande syntes på "målrakan" var inte VOK:s segerkranspåläggare beredda. Hyllningarna blev desto häftigare, när hon efter tidningarnas intervjuer kom till VOK-lägre och upp i luften flög den lättviktiga tösen.

Hon har vanan inne. För två år sedan, i par med Malin Wickström, vann hon D10P och det har även blivit segrar i t ex DM-tävlingen. Värsta konkurrenten var annat år är fö klubbkompisen Tina Lundqvist, som är ett år yngre än Linda.

Linda tränar mycket, men det är inte alltid orientering som gäller. Fotboll, friidrott (långa sträckor - annars får det vara!), flöjtspel av olika slag, ja varje dag är det någonting på gång. Men efter den här triumfen lär det nog så småningom bli specialisering på orienteringen. "Det blir nog så, eftersom mamma orienterar", säger Linda. Och tala om OL-trollen! Just då kommer mamma Aina i mål, före konkurrenten och kompisen Lena Nyström, som startat före. "Oj, vad roligt för mamma, att slå Lena", blir intervjuoffrets slutreplik. Ta vara på Lindas talanger, kära VOK-ansvariga! Henne får vi nytta av länge!

BJÖRN F

nya

KLUBBMÄSTERSKAP

NATT-KM

36 VOK-are togs sig i mål när årets NATT-KM avgjordes i trakterna runt Svaide - stugan den 1 maj. Så här blev resultaten:

D14P - 3500 m	
1. <u>Linda Österdahl/Tina Lundqvist</u>	51.14
D18 - 3600 m	
1. <u>Lisa Larsson</u>	35.52
2. <u>Elin Larsson</u>	43.08
D35 - 5200 m	
1. <u>Gurli Hörnell-Rondahl</u>	66.20
D40 - 5200 m	
1. <u>Inq-Marie Bergman</u>	63.13
2. <u>Ann-Marie Lundqvist</u>	73.57
3. <u>Margareta Persson</u>	77.43
D60 - 3600 m	
1. <u>Hild Nilsson</u>	77.14
N1 - 2060 m	
1. <u>Nicklas Larsson</u>	16.16
H16 - 5200 m	
1. <u>Karl-Fredrik Matthing</u>	42.11
2. <u>Klas Welin</u>	70.21
H18 - 7300 m	
1. <u>Andreas Karlsson</u>	53.09
2. <u>Olov Fransson</u>	56.45
H20 - 8100 m	
1. <u>Magnus Dahlström</u>	61.32
2. <u>Stefan Persson</u>	62.00
H21 - 8100 m	
1. <u>Lennart Hörnell</u>	55.34
2. <u>Jonas Matthing</u>	56.57
H35B - 5200 m	
1. <u>Eddy Öjefors</u>	46.55
2. <u>Robert Gustavsson</u>	53.11
3. <u>Svante Ekvall</u>	77.14
H40 - 8100 m	
1. <u>Gert Lundqvist</u>	50.44
2. <u>Olle Gardell</u>	57.29
H45 - 7300 m	
1. <u>Björn Fransson</u>	65.09
2. <u>Mats Dahlström</u>	71.20
3. <u>Bengt-Christer Larsson</u>	77.31
4. <u>Gunnar Alvaeus</u>	83.03
5. <u>Hasse Matthing</u>	89.00
H60 - 3600 m	
1. <u>Bengt Söderlund</u>	42.36
2. <u>Lennart Nyström</u>	51.16
3. <u>Folke Magnusson</u>	97.43



6



H50 - 7300 m	
1. <u>Kaj Wirén</u>	63.26
2. <u>Folke Lindgren</u>	70.20
3. <u>Per-Ulf Dahlström</u>	75.15
4. <u>Sture Karlsson</u>	75.18
5. <u>Göthe Dahlberg</u>	80.21
6. <u>Nils Hallgren</u>	86.34

LÅNG-KM

Långdistans-KM avgjorde den 1 juni på Snäckbladet. Banorna var kanske inte så långa, men den kuperade terrängen bidrog till en rejäl genomkörare för de 35 tävlande. Banläggaren Nisse Hallgren hade lagt ned ett stort och fint arbete, där han också såg till att den som orienterar p g a naturupplevelser fick sitt lystmäte. Resultaten:

D16	
1. <u>Elin Larsson</u>	73.44
2. <u>Sara Gardell</u>	76.20
3. <u>Tina Lundqvist</u>	78.10
D21	
1. <u>Lisa Larsson</u>	90.21
D35	
1. <u>Aina Österdahl</u>	84.03
2. <u>Lena Nyström</u>	87.20
D40	
1. <u>Inq-Marie Bergman</u>	93.57
2. <u>Ingrid Eneqvist</u>	106.48
3. <u>Margareta Persson</u>	108.23
4. <u>Gunnel Fransson</u>	108.46
5. <u>Ann-Marie Larsson</u>	114.06
D45	
1. <u>Ann-Marie Lundqvist</u>	80.38
2. <u>Eva Welin</u>	83.30
H10	
1. <u>Andreas Lundqvist</u>	41.36
H16	
1. <u>Karl-Fredrik Matthing</u>	49.48
2. <u>Klas Welin</u>	72.34
3. <u>Henrik Östensson</u>	72.56
4. <u>Henrik Lundqvist</u>	95.22
H18	
1. <u>Andreas Karlsson</u>	61.41
H20	
1. <u>Peder Welin</u>	114.20
H21	
1. <u>Jonas Matthing</u>	80.30

H35

1. <u>Bo Magnusson</u>	94.10
H40	
1. <u>Gert Lundqvist</u>	82.06
2. <u>Olle Gardell</u>	88.46

H45

1. <u>Björn Fransson</u>	74.10
2. <u>Erland de Flon</u>	83.14
3. <u>Göran Lindström</u>	89.15

H50

1. <u>Kaj Wirén</u>	75.45
2. <u>Göthe Dahlberg</u>	82.03
3. <u>Julle Dahlström</u>	88.02
4. <u>Folke Lindgren</u>	92.07
5. <u>Börje Ohlsson</u>	96.21
6. <u>Sture Karlsson</u>	100.23

H60

1. <u>Bengt Söderlund</u>	78.48
---------------------------	-------

H70

1. <u>Folke Magnusson</u>	81.49
---------------------------	-------

DAG-KM

Hela 64 VOK-are ställde upp i årets KM som avhölls den 30 juni vid Hallbros. Svåra banor och även i övrigt krävande förhållanden på grund av värmen, gav tider nästan i Lång-KM-klass. Så här ser resultaten ut:

D10-12 - 2650 m	
1. <u>Linda Österdahl</u>	23.25
2. <u>Malin Ekvall</u>	33.42
3. <u>Anna Thulin</u>	40.25
4. <u>Veronika Werkelin</u>	52.31
D14 - 4450 m	
1. <u>Jenny Ekvall</u>	54.41
2. <u>Tina Lundqvist</u>	55.46
3. <u>Sofie Malmqvist</u>	86.10
D16 - 6250 m	
1. <u>Sara Gardell</u>	86.35
2. <u>Anna Dahlström</u>	95.25
D21 - 6250 m	
1. <u>Lisa Larsson</u> *	62.18
D35 - 6250 m	
1. <u>Aina Österdahl</u>	75.05
D40 - 6250 m	
1. <u>Inq-Marie Bergman</u> *	66.10
2. <u>Margareta Persson</u>	83.45
3. <u>Ingrid Eneqvist</u>	99.15
4. <u>Ulla Dahlström</u>	123.20
D45 - 4450 m	
1. <u>Ann-Marie Lundqvist</u>	53.45
2. <u>Berith Hallgren</u>	115.55
D60 - 4450 m	
1. <u>Hild Nilsson</u>	58.01
2. <u>Evvy Hörnell</u>	67.35

7

Nybörjarklass - 2650 m

1. <u>Ina Dockmo</u>	32.30
2. <u>Birgitta Ekvall</u>	42.21

H/D 34 B-klass - 4450 m

1. <u>Hans Löfstedt</u>	52.51
2. <u>Leif Andersson</u>	60.50
3. <u>Gunnar Hallström</u>	61.10
4. <u>Anneli Andersson</u>	69.45
5. <u>Ulla Hörlin</u>	133.35

H60 - 4450 m

1. <u>Sture Larsson</u>	56.58
2. <u>Bengt Söderlund</u>	60.35

H70

1. <u>Folke Magnusson</u>	60.00
---------------------------	-------

H10 - 2650 m

1. <u>Krister Hörlin</u>	29.52
2. <u>Christian Dockmo</u>	35.35
3. <u>Andreas Andersson</u>	40.15
4. <u>Andreas Lundqvist</u>	46.07

H12 - 2650 m

1. <u>Tobias Andersson</u>	24.18
----------------------------	-------

H16 - 6250 m

1. <u>Karl-Fredrik Matthing</u> *	52.03
2. <u>Henrik Östensson</u>	74.30

H18 - 11500 m

1. <u>Andreas Karlsson</u> *	79.07
2. <u>Niklas Alvaeus</u>	100.20
3. <u>Olov Fransson</u>	101.50

H20 - 11500 m

1. <u>Magnus Dahlström</u>	88.00
----------------------------	-------

H21 - 11500 m

1. <u>Jonas Matthing</u>	71.36
2. <u>Erik Fransson</u>	82.35
3. <u>Lennart Hörnell</u>	97.40
4. <u>Henrik Fredriksson</u>	162.00

H35 - 8000 m

1. <u>Bo Magnusson</u>	86.20
2. <u>Svante Ekvall</u>	90.22
3. <u>Sören Thulin</u>	98.45
4. <u>Johan Hörlin</u>	100.00

H40 - 8000 m

1. <u>Gert Lundqvist</u> *	57.00
2. <u>Tommie Olsson</u>	73.25

H45 - 8000 m

1. <u>Sven Persson</u>	95.40
2. <u>Mats Dahlström</u>	100.59
3. <u>Erland de Flon</u>	112.45

H50 - 6250 m

1. <u>Börje Olsson</u>	66.02
2. <u>Folke Lindgren</u>	68.45
3. <u>Jörgen Pettersson</u>	71.35
4. <u>Nils Hallgren</u>	72.55
5. <u>Göran Fredriksson</u>	

* TRIPPELSEGRARE!

nya



REKORD⁸TRÅNGT

HERRAR

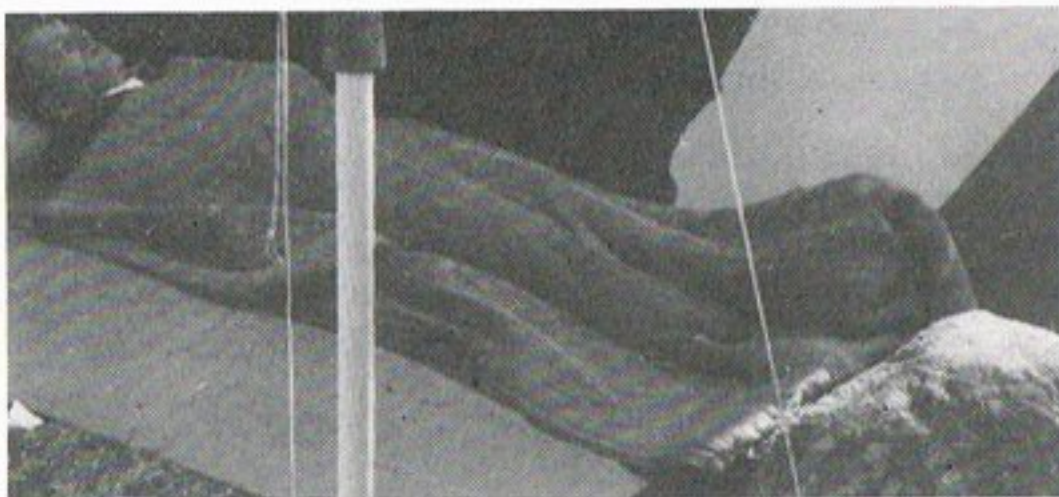
I år hade undertecknad fått äran att fungera som ledare för VOK:s tiomilagång. Jag såg fram emot att själv få uppleva den så omtalade stämningen runt tävlingen. Man hade hört om "långanatten", väckningsschema, orientering i gryningsljus och mycket annat som hör till. Jag tyckte att jag tillsammans med ING-MARIE B (damledaren) hade förberett det hela bra. PM var utskickat, biljetter och buss beställda, mat och skärmtält m m ordnade. Dagen innan kollade jag att alla var friska och hade laddat eventuella lampor. Allt skulle klaffa. Trodde jag...

På morgonen kl 06.00 infinner jag mig, som avtalat, på Q8:s bensinstation för att hämta den förbeställda bussen. Men ... ingen buss ... ingen personal... Jag väntar 5 min, 10 min, 15 min...men ingen kommer. Jag känner paniken stegras och fiaskot närma sig med stormsteg. Hustrun, som oftast är en driftig kvinna, skickar in mig på den närbelägna polisstationen för att söka hjälp med eventuella telefonnummer eller namn eller så...

En röst från husets inre regioner, ger mig genom en porttelefon det goda rådet att avvakta. Hur länge då? Det finns inget annat att göra än att åka ner till hamnen och bära allt ombord och fundera på fortsättningen.

Nu träder ANDREAS KARLSSON in som en räddande ängel. Genom sin bror som hastigt väcks ur sin sköna lördagsslummer, får vi ett telefonnummer till någon som arbetar på nämnda bensinstation. Ny väckning - och se: 15 minuter senare kommer en splitterny Toyotabuss ner på hamnen till vårt förfogande. Puh!

Skulle det här handla om orientering?? Jo, vi kom fram till Nodsta utanför Norrtälje, där tävlingen ägde rum. Damera var redan inne på sin andrasträcka, men hade det tufft i högsommarvär-



Gunnar: "Jag skulle bara sträcka ut min ömmande rygg!"



Årets VOK-gång i 10-mila: Från vänster uppifrån: Ola Matthing, Niklas Alvaeus, Tobias Spång, Magnus Dahlström, Karl-Fredrik Matthing, Olov Fransson, Jonny Bergman, Erik Fransson, Andreas Karlsson, Jonas Matthing, Lennart Hörnell.

men som rådde tidigt i maj. Supportern MATS DAHLSTRÖM, som hade glömt sina shorts hemma och ej heller lyckats få tag i några på tävlingsplatsen (slutsålt!), led svårt i sina fina långbyxor, men vek inte många sekunder från de hejandes skara. Det kan man kalla intresse för sporten!

Killarna laddade nu upp med mat och dryck. På en stor grushög, av alla ställen, blev det gemensam fotografering och filmning. Alla peppade varandra. Spänningen steg och temperaturen sjönk. Så äntligen var det dags för start kl 20.30. Trängseln var enorm runt startområdet, så det enda jag såg var några huvuden. Det vibrerade i luften av förväntningar från alla håll. Hur skulle det gå för vår startman?

Efter 1 tim och 15 min kom ledaren i mål. Sista kontrollen låg på en upplyst bergknalle ovanför målområdet - mycket effektivt arrangerat! Efter ca 10 min dyker JONNY BERGMAN upp. Nu är stämningen i VOK-läget på topp. Vi är bra med, och Bro har inte kommit ännu. Jonny river av kartan till ERIK FRANSSON som sticker iväg i full karriär. 1 tim 20 min senare kommer Erik i mål. Han har gjort ett kanonlopp och plockat 105 placeringar. Vi ligger nu på 178 plats och Bro är närmare halvtimmen efter. Tanken kommer



REKORD⁹VARMT

DAMER



smygande: Ska vi äntligen ta Broarna? Det är lite för bra för att vara sant.

Tävlingen går vidare. Vi tappar under natten och Broarna går om oss. Ja, de har ju ett gammalt rutinerat lag och vi ett ungt lag under uppbyggnad. Det finns alltid tröst.

Framåt morgonen, när eliten gått i mål, och efter att jag utan avsikt råkat slumra till en timme (jag skulle bara sträcka ut min ömmande rygg) kom rykten att Bro åter missat. Fanns det möjlighet? Mattias Westfelt i Bro gick dock ut före vår 10-miladebutant KARL-FREDRIK MATTHING på sista sträckan.



Jonas Matthing laddar inför LÅNGA NATTEN. I bakgrunden lagledarna ING-MARIE BERGMAN och GUNNAR ALVAEUS.

Mattias försprång var dock lite för stort för att Kalle skulle komma ikapp. Det var dock bara ca 3,5 min skom skiljde i mål, efter 14 timmars tävlande. Så nära, så nära! Men nästa år!

Vem som vann tävlingen? Det var OK Tyr exakt 3 tim före VOK. Tävlingen var nu över och det var dags att bryta upp. Mindre än ett dygn hade vi haft vårt skärmtält som lägerplats, pratat, väntat, ätit och sovit där, men det kändes som mycket längre. Man var nästan hemtam på de få kvadratmeter där vårt tält stod hopplöst inklämt bland andra klubbars tält. Man skulle vara 20 år yngre (och kanske kunna orientera litet bättre), så att man kunde ta en av platserna i gänget!

GUNNAR ALVAEUS

2-och 10-mila börjar man i OL-sektionen planera redan i juli (kolla kalendariet!). Grundträning under vintern och slutlig uttagning fram på västkanten är vad det brukar bli.

Det är jättekul att vi nu har så många tjejer i VOK att det "fightas" om platserna. Hoppas det fortsätter så.

Samordningen av resan sker tillsammans med killarnas lagledare och där får man lägga pussel eftersom våra VOK-ungdomar nu börjar bli ordentligt spridda över landet. Tips till FAV-gruppen (FAV = Förnyelse av VOK-stugan): Kolla också möjligheterna att bygga en filial på Arlanda, vilket i dagsläget verkar vara det mest centrala.

Årets 10-mila avverkades i strålende sommarvärme. Många brände sina vinterbleka kroppar. ovana vid den ovanligt tidiga sommaren. När vi kom till TC kunde vi konstatera att det skulle bli oerhört trångt. Vi letade efter en plats för skärmskyddet och fann till slut en liten grön plätt som vi nätt och jämt fick plats på. Men orienterare är ju vana att samsas, så allt ordnade sig till det bästa.

Tjejerna startade kl 13.30 och först ut i VOK-laget var LISA LARSSON. Tjejkavlen blev direkt en utdragen historia, för vid första växeln hade bara 20 lag växlat de första 10 minuterna. Alla meddelade att det var svårt och diffust! Lisa gjorde ett hyfsat lopp och växlade som 253:e lag av ca 500 startande.

VOK-tjejerna blev slutgiltigt 432:a lag av 440 fullföljande. Den delen av årets 2-mila har vi förträngt och ser nu fram mot 1991...

Jag har haft förmånen att få vara lagledare några gånger, och det är årets höjdpunkt att få se två fantastiska budkavlar på samma dygn, först tjejkavlen på lördagseftermiddagen, och sedan få vara med och känna stämningen bland 1000-tals "lysmaskar" som ringlar i en aldrig sinande ström hela natten. Så du som ännu inte upplevt detta: Tag chansen och anmäl ditt intresse för att bli lagledare eller kvala om en plats i laget. Det är en upplevelse att få vara med!

Rekordvarmt. Rekordtrångt - och rekordbra utgångsläge för VOK-tjejerna att 1991 förbättra årets resultat. Ja, så kan årets 2-10-mila kort sammanfatta nya.

ING-MARIE BERGMAN

JONAS FUNDERAR ¹⁰

Sitter i kvällssolen och tittar ut över havet. I förmiddags avverkades sommarbudkavlen. Har VOK någonsin haft så blygsamma placeringar?

Björn har påmint mig om en artikel till Svettblaskan. Från början var det jag som entusiastiskt annonserade om ett kommande bidrag. Men tiden gick och det hände en hel del. Tankarna jag hade förut är glömda. Dock tillverkas nytt stoff i skallen. Vad är det egentligen som jag skulle fundera över...?

Vyn över havet och mina blickar mot horisonten, och tanken om det som finns därborta är symboliskt i sammanhanget. Jag längtar nog bort. Min resa har ändrat mitt synsätt på många sätt och vis. Men en sak är säker: Orientering släpper jag a-l-d-r-i-g.

Lovade mig själv att ta tröjan. Är i skrivande stund osäker på om motivationen räcker och om kroppen pallar. Har gång på gång under min "OL-karriär" fått bittert erfara svidande nederlag, mestadels beroende på skador, men också på militärtjänstgöring (och arbete) med oförstående befäl. Nu säger också min kropps inre ifrån. Motivation? Stressmage? Huvudvärk efter jobb? Är idrotten viktigare än hälsan och de 50 åren (minst!) som följer därefter?

Jag vet att jag aldrig hitintills nått upp till full kapacitet i skogen. Hade allt (ja, åtminstone en del till) klaffat, så hade Ronny inte haft 10 mästartröjor, ja, kanske inte mer än sju! Men fakta är fakta, och jag tror starkt på orden: "Upp till bevis!".

Har tidigare sagt att "tröjan" inte är tillräckligt som mål för att bli kvar inom gotländsk OL. Funderar på om jag tycker likadant idag.

Vidare tror jag att VOK och vår klubbelit måste diskutera och staka ut framtidens målsättningar. Det har sett lovande ut under några år, men nu...? Jag påstår att vi har minimal chans att slå Bro om träningen skötes så uselt som den gör i dagsläget! En parentes: Att slå Bro torde vara en låg målsättning, med tanke på deras senaste års budkavleprestationer.

Trots allt: DE SOM TRÄNAR MEST BLIR BÄST! Nu är det ju så, att många av oss har andra intressen än OL. Och tur är väl det. Kan vi då i VOK klara av att också satsa på skogssporten? Här bör vi tänka till! "KLUBBKÄNSLAN ÄR DET ROLIGASTE MED ALLTIHOP!" var det någon som

(helt riktigt) sa. Jag tror att den kan vara vår nyckel till framgång. Men det finns också 250 andra klubbar i vårt avlånga land, som just nu är bättre än oss. Blir vi inte bättre, är jag inte helt förvånad om någon eller några kanske väljer att byta till mera hård-satsande klubbar.

Jag tänker högt: "Jag kommer hem från en 7 månaders resa UTAN NÅGON OL. Första kvällen på Gotland ställer jag upp på skogsplantering. Det är ju kul att träffa polarna, men var fanns dom? Veckan därpå har GOF elitträff. Jag och tre andra har hittat dit. Två dagar senare springer jag Poäng-OL med Gubben Gert (heders för honom!) som enda konkurrent Vad ska man säga? Tja...

Idag är det lördag och gotlandspaketet är slut. Grattis Gert! Härliga lopp av Linda Österdahl har fastnat i mitt övre hjärnarkiv. Tycker synd om Erik. Han var väl värd en seger.

Själv har veckan inneburit en hel del. Jag känner att suget finns finns och att det går bra - bättre än väntat. Jag är nöjd. Idag ska vi ha en 10-milaträff. Vi får väl se vad det utmynnar i. Blir 1991 vårt genombrottsår?

Till sist vill jag säga att dessa funderingar är några som ej ska uppfattas som negativa. Jag tror det är viktigt att man är ärlig och uppriktig. RAKA RÖR ALLTSA! Jag ställer absolut inga krav, utan tycker bara att jag vill, så att säga, ventilera några av mina funderingar i, just det, några av mina funderingar.

Ha det bra i sommarvärmen och: "NO WORRIES MATES!"

JONAS MATTHING

oo



"Vad jag gjort för att få medalj? Ingenting! Men jag har gjort det länge..."



11 Turorientering går ut på å finne «poster» i terrenget ved hjelp av kart og kompass, når du vil og i det tempo du ønsker



"Soptippen i Visby - släng dig i väggen - bergväggen!" Efter en veckas försök att beseгра Jotunheimens toppar var det bara en förmiddag kvar av vårt besök i Norges svar på Tjaukle å och dess dalgång, Gudbrandsdalen. Varför inte använda den till fjällorientering i dess verkliga betydelse?

Sagt och gjort! På Turistkontoret i vår stad, Vinstra, hittar vi "O-Kart nr 10", Vardfjellet, utgiven av OL Dølatrollo. godkänd av Oppland o-krets 1987. I en påse finns också information om TURORIENTERING, som norrmannens variant av TRIM-OL heter. Man lockar oss med: "Nå har du sjansen til å bli med på noe virkelig stort. FOLK I FORM TIL OL - Norges største folketog er i gang. Dette er det største fellesløft noensinne, som skal gjøre det lettere for alle å komme i bedre form og leve sunnere". Det är naturligtvis Vinterolympiaden i Lillehammer man syftar på.

Så vi tar våra vackra VOK-dräkter på oss och bilar upp emot Vardfjellet och Gusto Haugmyra, där vi på plats kommer på att vi nog borde ha valt ett annat utgångsläge för att få ihop en bana av de 10 kontroller klubben satt ut. Det är knappt att vi vågar parkera bilen, så undertecknad tar det säkra före det osäkra och lägger stenar under hjulen. Utsikten är vidunderlig, både ner mot Gudbrandsdalen och upp emot fjället.

Men hur tar man sig uppför förstabranten? Det visar sig vara 28 höjdkurvor, med 5 meters ekvidistans till vår första kontroll, en myr! Kravlande, klättrande, krypande och svettande kommer vi igång. Jag vet inte hur lång tid vi tog på oss, men skulle vi ha varit på VOK-bladet hade det varit 600 m till myren. 20 minuter tog det säkert...

Nåväl, vi hittade både myren och nästa kontroll, en "skrent" (brant) direkt. Dessemellan tog vi oss också tid att studera en räv som, med ett byte i sin mun, sprang över en myr. Vilken syn! Vi njöt av varje sekund innan den slutligen fick upp vittringen på oss. Efter att ha intagit en liten "pytt" (det låter som om vi var på Enduro), som visade sig vara en skogstjärn, var nästa kontroll en "varde", d v s en större

vattensamling, belägen uppe på fjällsluttningen. Ett skogsområde innan en stig, som skulle föra oss till kontrollen, borde inte vara några problem. Men plötsligt var fjället där och efter litet möda stod vi där uppe! Utsikten var en repetition av allt det fina vi sett under veckan. Jotunheimen med Glittertinden (än tvistar de lärde om vilket som är högst av Galdhöpiggen och Glittertind - den senare är dock 2472 m), och det otroligt imponerande Rondane.

Vi njuter av anblicken tills Gunnel ser vårt kontrollföremål - långt (faktiskt flera hundra meter) nere på fjällsluttningen! Hur har vi kunnat manövrera så fel? Svindel eller är det kanske Dølatrollet själv? Vi drar vidare och via små "blokk" och "stein" har vi snart hittat alla kontrollerna vi tänkt oss.

Springet mot målet, d v s bilen, blir en enkel match. Man känner sig som en löparkung, när man flyter nerför stigarna. Nerför, nerför! Endast ett och annat vilt vattenflöde från den smältande snön på fjälltopparna hindrar oss ibland. Bilen står kvar, solen pressar, en dusch innan städningen inför hemfärden hägrar. Tiden på vår 6,5 km:s Tur-O blir plötsligt totalt betydelselös, men är imponerande i sin längd: 2 timmar o. 17 minuter. Är det någon som orkar räkna ut kilometertiden?

BJÖRN F



nya

Hej SVETTBLADET!

Björn stack fram hakan i förra SVETT -
BLADET angående bankkontroll och ban-
läggning förra året. Bra idé! Synd bara
att det ofta debatteras från den nega-
tiva sidan. Hoppas att Björn över-
drev lite, när han skällde ut alla
SVETTBLADETS läsare ordentligt. Litet
svårt att få igång en debatt om något
som är så självklart och som vi VOK-
are bevisligen är bra på (10 av 12 på
banläggarkursen). Kanske passar din ar-
tikel bättre i SOK Svaides klubbtidning
Björn!?

Men jag har läst SVETTBLADET och Björn
har alldeles rätt. Det har varit slapp
på banläggare-och kontrollantområdet un-
der förra säsongen. Men vi får därför
inte glömma bort alla fina tävlingar,
som gick smärtfritt. TACK ALLA ARRAN-
GÖRER! Det är hög tid att komma med li-
te lösningar på problemen istället för
att klanka ned på allting. Att något
gick galet, vet vi redan. Prata, dis-
kutera, kom med idéer! Det är så man
oftast löser de flesta problem.

Några egna funderingar: 10 av 12 del-
tagare var VOK-are på banläggarkursen i
höstas - det ser härligt ut! Men vad
händer sedan? Hur skrapar man ihop till
sina poäng, så att man sedan kan bygga
på sina kunskaper och kanske få ban-
läggarkort 2? De andra klubbarna, som
inte hade representanter på kursen har
kanske redan kommit på att det fortfa-
rande är samma människor som lägger
(samma?) banor, som alltid gjort det
ute i klubbarna. Vad ska man då med nya
banläggare till?

Vad är det med Er äldre herrar?(För det
är Er det oftast handlar om!)Är ni räd-
da för den yngre generationen? Att vi
ska knuffa ner Er från (de bekväma?)
stolarna? Slappna av! Vi behöver fak-
tiskt Er, mer än Ni tror (?). Den er-
farenhet Ni har, går inte att köpa.Men
jag tror att det är dags att flytta li-
te på rumpen, så att man inte blir sit-
tande för länge. Kolla igenom vem som
har gått banläggarkursen. Det är en hel
del det, ja!

Varför kommer då inte ungdomarna m fl
springande mot arrangemangen och ber om
att få vara banläggare eller bankont-
rollanter? Tja, har Du själv stått fram-
för Mr X med 15 års erfarenhet av ban-
läggning och försökt pipa: JAG KAN!?

Att alla förra årets missade tävlings-
arrangemang skulle bero på slarv, tids-
brist och nonchalans, enligt Björns
debattartikel, är nog att ta i. Snarare
är det okunskap om DEN UNGA KRAFTEN!

LISA LARSSON

**TA
VARA
PÅ
DEN
UNGA
KRAF-
TEN!**



Ojoj, Lisa! Tack!
Visserligen har jag egna, bittra er-
farenheter av polemik med tidningsre-
daktörer (man får nämligen aldrig sista
ordet, hur lång än debatten blir!),
så jag borde inte kommentera dina här-
liga rader. Men jag måste...

För det första, så är jag helt på det
klara med att det mesta som jag skrev
om inte gäller VOK eller VOK-are. Mitt
första utkast skrevs som ETT ÖPPET BREV
TILL GOF:S STYRELSE. Sedan tänkte jag,
att vi i alla fall har klubbtidnings-
utbyte med SOK Svaide och Bro OK, och
dessutom skickar SVETTBLADET till GOF,
så min förhoppning var, att i alla fall
någon ansvarig skulle läsa det hela -
och tänka till - eventuellt även fatta
pennan. Men icke! Kanske är ämnet inte
så intressant för dem det berör, och
absolut inte tillnärmelsevis lika in-
tressant som det är för oss aktiva som
"drabbas".

För det andra, så hoppas jag verkligen
att du, genom dina rader, får igång de-
batten, gärna med herrar (???) banläg-
gare/kontrollanter i och utanför klub-
ben. SVETTBLADETS spalter står vidöppna
för er. Tankarna och debatten i detta
ämne måste gå vidare och idéerna om po-
sitiva lösningar måste fram. Heja ung-
domar! Mätte er JUBEL I BUSKEN-tävling
bli en succé! (BJÖRN F)

oo

HÅLL SNYGGT

Inte på förekommen anledning, utan för
att motverka en viss tendens, att inte
se till att det är snyggt efter oss,
ber jag att få komma med följande på-
pekande:

LÄMNA INTE SKRÄPET EFTER DIG, TA DET
MED DIG TILL NÄRMASTE PAPPERSKORG!

ULLA DAHLSTRÖM

Att tidskriften "Skogssports" och SVETT-
BLADETS favoritobjekt LISA LARSSON fick
POSTENS IDROTTSSTIPENDIUM på 5000 kr är
väl alla uppmärksamma VOK-are bekant.

Vi som känner Lisa och vet hennes ka-
pacitet, inte minst som debattskribent
i vår klubbtidning är inte det minsta
förvånade över att just hon fick sti-
pendiet och som stolta klubbkompisar är
vi de första att gratulera henne. Re-
daktören har också haft möjlighet att
ta del av den meritförteckning som GOF-
ordföranden Hans Brozén och elitledar-
en Gert Lundquist sändt till Gotlands
Idrottsförbund f v b till Posten.

Så här ser den ut:

LISA LARSSON, 18 år i mars 1990, har
idrottsmeriter både i orientering och
skidor. Hon är distriktsmästare indi-
viduellt i OL 1984 (dag) och 1987, 1988
och 1989 (natt), i budkavle 1984-85-86
individuellt på skidor 1986 och i lag
1982, 1985-86-87. Ledarmeriterna är åts-
killiga: Sedan 1985 ungdomsledare i
klubben, huvudsakligen som grupple-
dare vid nybörjarkurser i orientering, men
även som instruktör i skidskolan från
1985. Hon har varit invald i ungdoms-
kommittén, samt är nu invald i OL-sek-
tionen i VOK. På distriktsnivå är hon
invald som ungdomsrepresentant i ori-
enteringsförbundets styrelse. 1989 sat-
te hon igång ett ungdomsråd tillsammans
med 6 ungdomar från olika klubbar. Sedan
1990 är hon suppleant i GOF:s styrelse.

På riksnivå startade hon tillsammans
med Anders Sahlén, Enköping orienter-
arnas Ungdomsring, som är ungdomarnas e-
gen motsvarighet till elitorienterarnas
O-Ring. Lisas engagemang på riksnivå
startade vid ungdomarnas "U-Forum" 1989
och sedan har allting gått i en väldig
fart. Lisa och Anders blev inbjudna som
de första ungdomarna till SOFT:s för-
bundsmöte på Bosön 1990. De repre-
senterade också Sveriges orienterande un-
gdomar på Ungdomens Idrottsriksdag i maj.

Som slutkläm fastställer förslagsstäl-
larna i sin motivering: "LISA LARSSON
har en del idrottsliga meriter men man
kan ändå säga att hon varit den ständ-
iga tvåan. Men som idrottsledare är hon
helt suverän, duktig, idérisk, pådriv-
ande m fl superlativ. Hon har även
förstått att om man vill påverka något,
måste man sticka fram hakan och kämpa
för sina idéer. Lisa är ett föredöme
för de gotländska orienteringsungdom-
arna och det är med glädje vi föreslår
henne som stipendiat."



PROFILERNA



*Elin
Lisa*

Två söta systrar från "Visbi",
har en musikälskande pappa vid namn Henri.
Ett sportintresse deras mamma såg,
och som duktig hushållspedagog
hon sa: "Ta något NATURLIGT, gärna med grönt i"

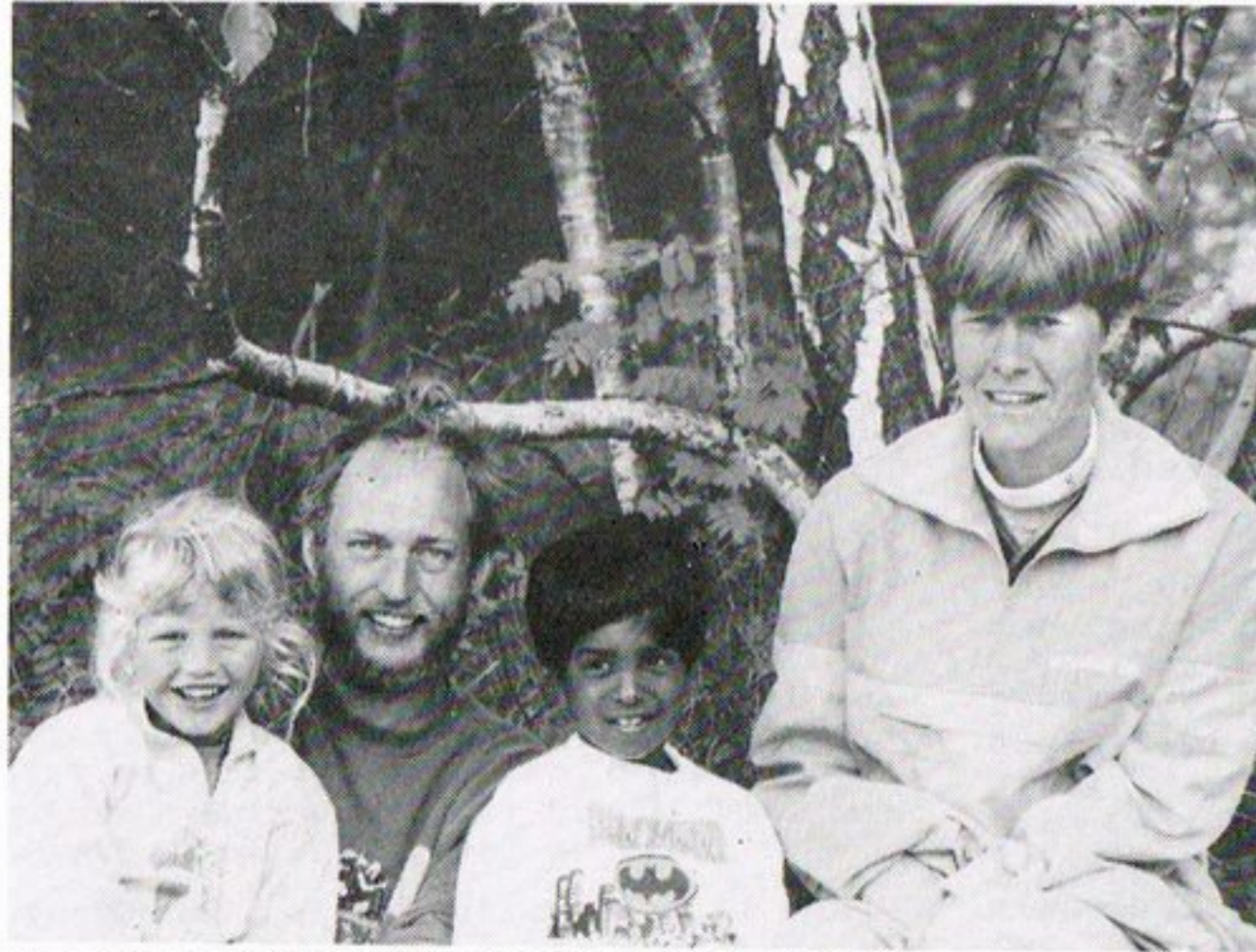
oo

Kan det sägas bättre? Vid min förfråg-
an om vad hon ska göra med alla pengar,
blir svaret: "Ja, nu har jag i alla
fall råd att åka på 5-dagars och klara
mig själv där". Än en gång grattis,
Lisa! Hoppas klubben får nytta av din
kapacitet i många år framåt!

BJÖRN FRANSSON

nya

14 VOK-FAMILJEN



Järnvägen till VOK-stugan, f d Stora Vede, gick en gång via Roma. Även om inte LENA NYSTRÖM och hennes familj tog tåget, så har de en gång också hittat vägen till VOK via Roma. Men historien började egentligen långt därifrån och långt tidigare:

LENNART, pappa till Lena, var i sin ungdom stamanställd på KA3 i Fårösund. I det dagliga arbetet som militär ingick orientering och det gillade Lennart. Han märkte att springandet i skogen passade honom och började också orientera på sin fritid. Oturligt nog blev Lennart smittad av TBC och därmed var karriären som militär slut. Han fick byta arbete och flyttade från Fårösund.

I Roma IF hittade han nya orienteringskompisar och här fortsatte han att odla sitt intresse för orientering. I slutet av 60-talet var LENNARTS och BIRGITS båda döttrar ULLA och LENA så stora att de också började orientera. Roma IF hade vid den tiden framför allt friidrott och bollsporter på programmet, med få ungdomar som orienterade, och därför dröjde det inte länge förrän Ulla och Lena hade lockat över familjen till VOK. Här fanns bl a GURLI HÖRNELL och AINA ÖSTERDAHL som kom att bli deras kompisar för lång tid framöver.

Otaliga är de orienteringstävlingar där Ulla och Lena tampats med varandra och sina kompisar. På den tiden började kartorna utvecklas från femtiotusendel till

GUS NYSTRÖM AVSSON

allt större skalor och flickornas prestationer i skogen uppmärksammades allt mer. Lena flyttades upp från yngre flickor till äldre flickor innan klasserna ändrades till D18, D21 o s v.

Efter gymnasiet flyttade både Lena och Ulla till fastlandet. Lena fick jobb på Penninglotteriet, med en liten tanke att företaget så småningom skulle flytta till Gotland. Under de här åren blev det inget orienterade. Det var långt och krångligt att ta sig till någon klubb, och andra intressen tog överhanden. Stockholm var fullt av nöjen!

Det största nöjet blev så småningom ROBBAN! En kille från Västertorp, som dittills mest ägnat sig mest åt att cykla! I Stockholmslaget var Robban lovande cyklist och trampade 10-15 mil åt gången. Det blev 2-3 timmars träning nästan varje dag efter skolans slut, och inte blev det mycket tid över till annat. Inte ens när skolan hade idrottsdag fick Robban välja aktivitet själv. Klubben såg till att han inte förstörde sina ben i fotboll eller annan, för cyklister, onyttig sport. Nej, motionscykel i idrottshallen var det stående programmet.

När Lena och Penninglotteriet flyttade till Visby såg Robban till att han fick göra lumpen på Gotland. Här blev han kvar, fick jobb på Ericson och bor nu med Lena och barnen RASMUS och LINNEA i ett hus i Fole. Lite cykling har det blivit även på Gotland, men för Robban har orienteringen lockat mer och mer. Nu följs hela familjen åt ut i skogen.

Robban är sin vana trogen länge ute på sina motionsrundor - 2-3 timmar är inget ovanligt när man är ute och cyklar! Som riktig orienterare har han också sprungit 5-dagars ett par gånger. I Östergötland blev han t o m uppmärksammad i dagspressen för sina långturer utanför kartbladet och för att han fick helikopterlots in emot mål. Illa kunde det också ha gått den gången på Fårö, när HENRIK LUNDQVIST och Robban tagit samma vägval. Vid ett litet kärr i skogen sprang Henrik runt och Robban tog språnget över. Han hann nätt och jämt ropa: "Varför springer du runt - hoppa vet ja!" ... innan det sa "plums" och Robban fäktade i gyttja upp till armhålorna. Numera tar han gärna omvägar.

Barnen RASMUS och LINNEA är mestadels med ute på orienteringarna. Rasmus gillar mest att busa med kompisar och spela fotboll, men Linnea springer gärna någon kort bana. Hon var med mamma och sprang Lilla Töisvarvet - ett miniknat runt Gutavallen i samband med Töismilen i våras. Annars tycker Lena och Robban att barnen skall få leka och prova aktiviteter i sin egen takt.

Som många andra i VOK bidrar även Lena och Robban med ideellt arbete för klubben. Robban som är med i motionskommittén ser till att det finns TRIM-orientering för den som vill göra sin egen bana. Cykelintresset har lockat honom att göra ett "Cykel-TRIM", men det har tyvärr inte varit så välbesökt. Kanske behövs det tid och mer propaganda för att locka orienteraren ut på cykel i skogen.

VOK HAR GJORT EN TAVLA

Sedan i våras finns en VOK-anslagstavla på ÖSTERVÄG 31 eller vid P-U Löfqvist Cykel & Motor. Där anslås starttider och annan information som kan vara viktig för dig. När du har vägarna förbi kan du kolla in var den sitter, så du hittar den inför höstens tävlingar.

Har du någon information som du vill få anslagen, finns nyckel hos P-U Löfqvist i affären eller hos Ulla Dahlström eller Nisse Hallgren (se skiss).

¹⁵ Lena har varit kassör i VOK under många år, och vem minns inte när idel kvinnor höll i Vårträffen (år 1980)? Då var Lena en av banläggarna! Lena är också Skogsflicka, vilket är så hemligt att inte ens SVETTBLADET kan beskriva hur man blir en så'n! Någoting med rekommendationer och lång och trogen tjänst är det i alla fall, och de kriterierna har Lena uppfyllt.



Skogskarlen LENNART NYSTRÖM ritar hemliga tecken...

Även Pappa Lennart är "Skogskarlen", viskar hemlighetsfullt om pannlampor och harpaltar, men mera vill han inte säga. Däremot berättar han gärna om tiden i Roma och om "Allklubbars", när han alltid blir bjuden på kaffe av sin forna klubb. Gammal kärlek rostar aldrig...

GUNNEL F



nya

VOK¹⁶-NOTISER!

SKOGSPLANTERINGEN

Vid årets skogsplantering i Hogrän sattes 30900 tallplantor i jorden. Ett ganska lättplanterat hygge besöktes av ett 50-tal VOK:are vid olika tillfällen. Av dess 50 var 12 ute ett par gånger. Vi tjänade drygt 21000 kr till vår klubbkassa.

Vi har under några år försökt med ett system, där VOK:are kan anmäla sig till skogsplantering på olika datum och tider, som meddelats via speciella utskick och via kalendarier. Helst då före ett visst datum, så att man vet om man skall beställa plantor och rör till 5 eller 30 personer. I år var det ytterst få som anmälde sig före detta datum. Det gjorde oss i skogsplanteringskommittén mycket nervösa och bekymrade. Skulle vi sätta alla 30000 plantorna själva eller?

Det som återstod var att ta på tjatminen: "När skall du plantera?" "När skall du plantera?" Roligare arbetsuppgifter kan man ju ha. Frågor som dyker upp efteråt: "Är systemet att anmäla sig inte bra? Skall vi plantera skog alls? Klarar vi oss utan dessa pengar i vår verksamhet?"

På medlemsmötet i maj diskuterades detta, och efter diverse meningsutbyten var nog alla överens om att utan planteringspengar kan vi inte vara. I så fall måste en omprioritering av verksamheten göras.

Ett exempel som berör många av oss: Anmälningsavgifterna till OL-tävlingarna uppgick 1989 till 70000 kr. Det är jättebra, för det visar att vi är flitigt representerade på olika tävlingar och det är också ett av klubbens mål att ha många som ägnar sig åt orientering. Alla som är över 21 år betalar 200 kr per år i tävlingsavgift. För våra ungdomar får vi ett visst kommunalt stöd, om än litet. Det blir cirka 15000 kr på inkomstsidan. På minussidan blir det alltså 55000 kr, som vi med olika arrangemang och aktiviteter måste arbeta ihop till.

Här är skogsplanteringen en bra inkomstkälla, eller hur? Det finns VOK-funktionärer som drar ett mycket tungt lass med tävlingar, banläggning, läger, OL-skola, fastlandsresor, träningar, planering, administration, info osv osv.

Dessa funktionärer måste finnas, annars skulle VOK inte fungera. Nu räcker inte orken till allt, utan vi måste alla

hjälpas åt att arbeta för klubben. Då hjälper du också de VOK-funktionärer, som känner att ryggsäcken börjar bli alltför tung ibland att bära.

ULLA D

ENDURODAGS IGEN

I november är det åter dags att servera PYTT-I-PANNA och sälja VARM KORV o. HAMBURGARE. Det handlar alltså om den stora ENDUROTÄVLINGEN på Tofta skjutfält, där vi fått sköta försäljning och matservering under några år.

Det hela är en stor arbetsinsats av VOK, men det ger också god förtjänst till klubbkassan. De flesta av oss behövs som funktionärer, så därför är det bra om ni alla redan nu bokar in Allhelgonahelgen 1/11-4/11 för arbete i Enduroserveringen.

Arbetsschemat ser ut så här:

- 1/11 Uppbyggnad av tält och bodar
- 2/11 Fortsatt iordningställande och försäljning i Stora tältet och i Hamburgerian ca kl 1500-2000.
- 3/11 Arbete hela dagen i Södervärns kök, Stora mattältet, Hamburgerian, kioskerna o s v
- 4/11 Rivning och städning

Har du några önskemål om var du vill jobba och vilka tider som passar dig, så hör av dig till mig så fort du kan!

ULLA DAHLSTRÖM
Tel 0498/11853

VOK-LOTTERIET

Sedan årsskiftet har följande VOK-are vunnit i månadslotteriet:

Januari	Nr 48	Margareta Sillén
	55	Herbert Nilsson
Februari	Nr 51	Aina Österdahl
	67	Sverre Håkansson
Mars	Nr 55	Herbert Nilsson
	90	Sven Persson
April	Nr 39	Berith Hallgren
	56	Vivianne Bogren
Maj	Nr 81	Sture Karlsson
	98	Lisa Larsson
Juni	Nr 90	Sven Persson
	77	Kaj Wirén
Juli	Nr 05	Jonny Bergman
	97	Gurli Hörnell-Rondahl

BERITH HALLGREN

nya

SVETT-



BLADET

UTGIVET

AV



JULEN 1990



Varje VOK-Luciafest tar jag en massa kort med VOK:s kamera. "Dom här blir bra till SVETTBLADET", tänker jag. Så blir det vårnummer dags. Inte kan man ha en Lucia med då! Och det blir sommar. Luciabild i sommarnumret? Otänkbart! Så har det blivit Luciadags igen - och då har korten ett helt år på nacken och blivit inaktuella. Lucior växer så fort! I år är det äntligen dags att ändra på saken. Förra årets Lucia TINA LUNDQUIST, spelar för alla VOK-are och SVETTBLADSFAMILJEN FRANSSON önskar alla en GOD JUL! (BF)

MER 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, Västerhejde, 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!

Å ANDRA SIDAN

Ett år går så fort - snart är det slut på det första året på 1990-talet. Vad innehöll då detta år? Jo, en grön vinter, en torr vår, en regnig juli (alla turister blev bortskrämda), en regnig höst och en... (fyll i det som önskas!) Min önskan är en lagom kall, tidig vinter med mycket snö, som ligger kvar två veckor in i mars, lagom med barmark till "Utmaningen" och väffelkalaset i VOK-stugan. Man kan väl få önska eller hur?

Hur såg då VOK-året ut? Innehållsrikt, som vanligt, med massor av aktiviteter att välja på. En del välbesökta, en del med bara några få deltagare. Har vi för mycket att välja på? Varför är vi så få på en del träningar? Behöver inte VOK-are träna eller vill inte VOK-are träna tillsammans? Några frågor att fundera över.

Vi kanske behöver tänka om, ändra litet. Tiderna förändras, vi också! Många av oss lever ett mycket inbokat liv. Svårt att få tiden att räcka till. Att vi behöver få tid att träna, bli starka, få en bra kondition, bli väl förberedda inför 1991, kanske tillsammans, det är nog alla överens om är bra. MEN NÄR?

VOK-året! Några minnesbilder som flyger förbi:

- * Den gröna vintern - inte en skidåkare så långt man kunde se!
- * Enda skidtävlingen - Tjejmilen till fots!
- * Lördagseftermiddagsträningarna vid VOK-stugan.

Minns ni den snö som föll i ja, när var det nu senast? Alla hoppas vi på ett 12-timmars o. en Tjejmil i skidspår och ej till fots!



- * Utmaningen och det traditionella väffelkalaset.
- * Vårens hektiska tävlingssäsong - med bl a vår egen Vårträffen och Skogsports Junior-Cup på Fårö.
- * En något seg, men avklarad, skogsplantering, gav dock bra med tillskott i klubbkassan.
- * Vårens OL-skola.
- * Att få uppleva 10-mila på plats. Vilken värme - vilken OL-fest!
- * Årets väl inplanerade KM. Ni kommer väl ihåg Jonas kartblad i Slump-KM?
- * GOF:s storläger vid VOK-stugan, med VOK som arrangör. En klar succé!
- * Tjejrampen, en underbar dag med bara tjejer till fots. 1991 går vi på norra Gotland.
- * Sommarpaketet med 2-dagars i Fröjel, budkavlen i Visby och 3-dagars på Fårö. OL-fest!
- * VOK:s resa till Gotska Sandön - oförglömliga dagar.
- * Höstens intensiva OL-program med DM-tävlingarna, där VOK:s förhoppningar grusades av en omöjlig tröjmästare från Bro.
- * OL-avslutningen på Södervärn.
- * Enduroserveringen.

I skrivande stund finns ännu några viktiga datum inprickade, såsom Tröjfesten och, framför allt, VOK:s egen Luciafest med VOK-lotteridragning efter lussekatterna och pepparkakorna.

De veckor som är kvar kommer också att fyllas med planeringsarbete och budgetjobb inför 1991.

Som alla ser, lever vi VOK-are ett rikt liv, fyllt med upplevelser, åtaganden, frisk luft, god kamratskap m m m m.

Hoppas att 1991 blir lika, och kanske ännu mera, lyckosamt för oss VOK-are!!

God Jul och Gott Nytt År!
önskar **ULLA DAHLSTRÖM**

Hej härhemma!

Nu har jag varit i Sverige i 6 månader och nästan glömt min resa...Nejdå, det gör jag aldrig! Här kommer slutet på min reseberättelse från andra sidan klotet.

NYA ZEELAND avslutades med Elton John och han var enormt bra! Kunde också konstatera att den senaste månaden inneburit en hel del vandring och löpning, samt vettig kost.

Från **CHRISTCHURCH** flög vi till **BRISBANE** och spenderade några dagar i "Surfers Paradise" innan vi åter styrde kosan mot Asien. Mellanlandade i Manila på Filipinerna. Mitt i natten anlände vi till **BANGKOK** och värmen var enorm.

Mitt livs vådligaste taxifärd (släng dig i väggen, Magnus!) tog oss till city. Dödsskjutningar hade föranlett vakter på hotellet vi tog in på, så vi somnade gott, eller ändå, hur man nu ser på saken.



Bangkok är staden där **ALLA** travellers/backpackers möts. Vilken stämning! Vi gick till skraddare och sydde upp kostymer - kanonsnygga och jättebilliga!! Fick post hemifrån. Dagen därpå tog vi bussen upp till norra Thailand. Chiang Mai köpte vi träsniderier, thaisiden, solfjädrar m m.

Under fyra dagar genomförde vi också en djungelvandring. Tillsammans med 10 andra från olika länder upplevde vi naturen, de olika stammarna samt hade jätteligt roligt. Äkte "van", vandrade, red elefant och åkte bambuflotte. Vår kunnige guide lärde oss det mesta och be-

rättade om hur maffian och opiumet styr samt förstör skogarna. Skövlar man som nu så finns snart ingen regnskog kvar i Thailand. (Alla "maffiamänniskor" har svarta Volvo 740 och de kostar en förmögenhet här. P-G har hittat en "fin" marknad...).

Jag skildes sen från mina kamrater och reste ensam vidare. Det var mycket roligt att vara solo, men ibland kändes det också väldigt otryggt.

Besökte under en veckas tid **HONGKONG** och **MACAU**: Hongkong liknar i mångt och mycket **SINGAPORE**. Medverkade som stastist i en actionfilm! Spelade tuff polis i New York. Skoj - och hyfsat betalt.

Atervände nu igen till Thailand för en veckas "slappa på beachen" innan hemfärden. Hemresan kom så en dag och höll på att gå riktigt illa (kontakta mig för mer ingående detaljer), men hem kom jag! Farfar mötte mig i Malmö och efter några dagar kom resten av familjen. Deltog efter ytterligare en dag i OL-tävling - det gick segt...

Ett oförglömligt minne var till ända, och det känns idag lite tomt. Sticker nog ut igen en vacker dag. Det ger så mycket vad gäller allting! Utom träning förstås...

JONAS MATTHING

VOK-SHOPEN *

I år blir det säkert snö! Om inte - så blir det i alla fall kyla!

VOK:S VINTERVINDOVERALL MED FODRAD BYXA OCH FODRAD JACKA VÄRMER UNDER DEN KALLA ÅRSTIDEN. *

Dessutom är den lätt att ta på med heldragkedja i byxan. OBS! Det går att köpa enbart byxa!

FÄRGER: GRÅ, GUL OCH GRÖN. *

Beställning: Senast den 31 december - Ring **MATS DAHLSTRÖM** (tel. arb. 12690 - tel. hem 11853) *

MÄNNISKOR

Det finns egentligen bara tre sorters människor:

- * **YNGRE** - som blickar framåt
- * **ÄLDRE** - som blickar bakåt och så vi
- * **MEDELÅLDERS** - som ser oss förvirrade omkring i tillvaron... (HASSE M)

EN DURRO

ELLER⁴ "THE SAME PROCEDURR AS LAST YEAR, ULLA?"



En fin blomma och ett stort tack skulle jag vilja ge alla som på ett eller annat sätt hjälpt till med Enduroservingen och försäljningen i år. Det är en fantastisk apparat som rullar igång och jag kunde konstatera flera gånger under tävlingsdagen att det mesta fungerade mycket bra. Visst finns det detaljer vi kan förbättra, och visst har vi fått erfarenheter och rutin (detta var fjärde året), men vi, TEAM VOK, är bra på detta - vi gör ett bra jobb!

Efter en hel del planerande, ringande, fixande o s v, så rullar det hela igång under torsdagen med

UPPBYGGNADEN

Kl 8 var det samling på A7-området för lastning av tält - och sedan ut till Tofta för att bygga. Mattältet kom på plats (trots strul från tältleverantören), kiosker byggdes och rullades på plats, bord och stolar anlände, sopställningarna kom, hamburgerian spikades ihop o s v. Ni kan inte ana hur många grejor som skall till. Under säker ledning av NISSE H, JULLE D, STEN B ordnade sig allt detta.

STORA VARULAGRET

anlände till ANDERS ARDIN på Österby under fredagen och där sorterades och fördelades det på olika försäljningsställen. MATS D och SVEN P höll i trådarna. I VOK-stugan gjordes 800 Enduromackor i ordning och skars 20 kg lök till Hamburgerian och 60 kg vitkåls-sallad till matserveringen. Vi grät tillsammans, KERSTIN, INGER, EVY, INEZ, IRIS m fl. På Tofta fortsatte förber-

redelserna hela dagen, kioskfix, skyltar på plats, varubilar framme o s v. Försäljning från kl 14 i mattältet, där det var varmt och mysigt. Hamburgerian öppnade vid 15-tiden och där var det jämnt tryck hela kvällen.

I ARLA MORGONSTUNDEN KL 5

startade det hela på lördagen. ANITA och GUNNAR A började förberedelserna i matserveringen för frukost, och själv satte jag igång alla mina kaffebruggare i Prippsbilen. Från kl 6 rullade hela organisationen igång på allvar.

ROLF M och OLLE G skötte transporter ut till de perifera kiosker. Vår egen bankchef INGMARIE B öppnade banken, väl försedd med massor av växel-pengar. På Södervärn tillagas 600 kg! pytt-i-panna av ANN-MARIE L, GÖRAN L med personal. Pytten transporteras ut till mattältet i kantiner av MANKAN, GÖTE D, B-C LARSSON m fl. I matserveringen under ledning av ANITA o. GUNNAR A och försörjningschefen BOSSE M, med många medhjälpare säljs, förutom pytten, kaffe (300 liter bryggdes!) och 800 munkringar.

oo

REFLEKTION FRÅN ANKI I PLATÅKIOSKEN:

På tre (3) aktiva försäljningstimmar i Endurons platåkiosk sålde vi för 18000 kronor. Det blir 6000 kronor i timmen, vilket i sin tur blir 100 kronor i minuten. OTROLIGT! (AH)

I kiosker var det full fart långt före start. Bl a såldes 5000 varma korvar med eller utan "lera". Jobbade gjorde i

Depåkiosk I ROBBAN o. LENA m. personal
Depåkiosk II BIRGIT o. TORBJÖRN S m pers
Platåkiosk ANKIE o. GUNNAR H m pers.
Burskiosken GUNNEL o. BJÖRN m pers.
Kantkiosken BRITTO o. UNO J m pers.
Sumphålskiosk I GERTO o. ANN-MARIE L,

LEIF o. ANNELIE A m pers
(den kiosken fick flyttas under pågående tävling. Teknisk-service-personalen fick rycka ut! Efter vissa missöden kom försäljningen igång med ett enormt tryck).

Sumphålskiosk II (VOK:s skärmskydd!) upprättades snabbt. Där sålde LISA L, ANNA L o. TINA L korv mitt uppe i den sk "smeten".

Startkiosk I och II upprättades i starten. Sedan flyttades den under strapatsartade former ner till sumphål och varvning. TOMMIE O med ett gäng ungdomar skötte detta jättebra.

Från mitt strategiskt placerade kaffebruggningsställe såg jag att det måste ha varit ett jättetryck i kiosker. Lagerpersonalen och transportfolket, med ANDERS A:S nya femhjulning, gjorde ett gott jobb. Det var inte lätt att hinna med att fylla på alla tomma lager överallt.

MÖRKRETS INBROTT

gjorde att det hela avtog. Vi kunde börja plocka ihop, plocka in och riva en del tält. Trötta och nöjda åker vi hem för att VILA (ja, en del hade även krafter för lite Endurodisco!).

DAGEN EFTER

var det på söndagen. Rivning, ihopplockning, sortering, bortforsling, städning, återställa lånade saker osv. Jag är glad att vi är var så många som hjälptes åt med detta tunga och jobbiga arbete. I VOK-stugan stuvades massor av grejor in huller om buller. Det tog sedan SÖREN T hand om under måndagen och såg till att allt hamnade på rätt plats.

Ett speciellt tack till NILS Ho. TOMMIE O i Endurokommittén. Vi fixade det även i år! Till SÖREN THULIN, vår vaktmästare: Du gör ett JÄTTEJOBBS för klubben!

TACK FÖR I ÅR! Vi ses med mera PYTT, KORV och HAMBURGARE 1991. Eller hur??

ULLA DAHLSTRÖM

oo
Årets VOK-CUPEN anordnades för sjunde gången med 8 deltävlingar, varav 2 på natten. De 5 bästa tävlingarna räknas.

5 TOFTA HAMBURGERIA

November - och dags för Gotlands Grand Nationals berömda hamburgare på "Tofta Hamburgeria". Det är fantastiskt med hamburgare - de bara rullar ut från grillen i rök och os. En del flamberade och mer eller mindre brända, men de flesta blir till belåtenhet.

Goda är det också, för många äter först en och sedan ställer de sig i kön igen. I år ökade vi försäljningen från cirka 960 st -89 till nu cirka 1200 st. På fredagskvällen gick försäljningen riktigt bra!

Det är samma, gamla kärntrupp som jobbade och skall tackas: Eddy, Mikael, Iris, Inez, Anna, Olov, Klas, Lasse, Johan m fl.

KARIN LINDBERG

oo

VOK-CUPEN

"Irrar bäst, som irrar minst", se där en elak kommentators syn på VOK-CUPEN! Irrade minst gjorde JULLE DAHLSTRÖM, som äntligen lyckades ta hem den åtråvärda bucklan för första gången. Det är en värdig VOK-CUP-MÄSTARE, men så bryter han också mot alla VOK-CUP-regler: HAN BRYTER NÄMLIGEN MYCKET SÄLLAN!



1.	JULLE DAHLSTRÖM	66 p
2.	Erland de Flon	62 p
	Sven Persson	62 p
4.	Mats Dahlström	50 p
5.	Hasse Matthing	40 p
6.	B-C Larsson	39 p
7.	Sture Karlsson	35 p
	Nisse Hallgren	35 p
9.	Göthe Dahlberg	33 p
	Göran Fredriksson	33 p
11.	Stig Malmquist	26 p
12.	Gunnar Alvaeus	22 p
13.	Sven-Erik Welin	17 p

MAGNUS' FRANSKA SIDOR

KJELL NILSSON i Bro och jag hade sedan länge bestämt att vi skulle ut och tågluffa, när vi slutat gymnasiet. När vi var som mest i planerartagen, så rådde vi se i Skogssport att Franska Öppna Mästerskapen skulle avgöras den 1 september. Vi funderade ett tag och sedan kom vi fram till att det skulle vara roligt att springa en tävling utomlands.

Sagt och gjort: Vi skickade iväg en anmälan som min eminenta kusin JEANETTE DAHLSTRÖM översatte till franska.

Efter några veckor reste vi ner genom Europa, vi var i Paris, Nice och Cap P'ali innan det var dags att åka upp mot Lyon och därifrån till ST ETIENNE, där tävlingen skulle vara någonstans. När vi kom fram till St Etienne, ringde vi tävlingsledningen och frågade var själva tävlingsplatsen låg. Det visade sig att den låg långt från St Etienne. Hur skulle vi då ta oss dit? Som nyblivna körkortsinnehavare tänkte vi hyra en bil. Men icke, sa Nicke!

Jag vet inte hur många ursäkter de hittade på för att inte behöva hyra ut en bil till oss. Vad skulle vi hitta på? Vi gick helt sonika tillbaka till stationen och ringde upp tävlingsledningen igen och frågade om de kunde hämta oss! Som mycket eftertraktade svenskar så sa de att de skulle göra det! Men inte från St Etienne utan från en liten bondhåla som heter MONTBRISON.

DIPLOME

de participation au 20^e Championnat de France de course d'orientation

1^{er} Septembre 1990
Monts du Forez

Comité Départemental de la Loire de Course d'Orientation

"L'homme avec passion aime l'arbre
"L'homme avec raison vénère la forêt"
(Extrait d'un conte chinois)

Depuis 25 ans, l'OFFICE NATIONAL DES FORÊTS
conjugue passion et raison au profit de la forêt,
de la nature et de l'homme.



Office National des Forêts

La forêt,
stade naturel
du coureur d'orientation



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



FOREZ

LES MONTS DU

Dit fick vi ta oss med ett gammalt dieseltåg. Ortsvefolkningen som satt på tåget såg verkligen skräm ut. De hade förmodligen aldrig sett en levande utlänning och nu såg de två svenskar! Väl framme, blev vi upplockade av en trevlig fransk tjej. Hon blev vår personliga värdinna hela tävlingen igenom, visade det sig sedan. När vi kom fram hade hon fixat husrum, skjuts till tävlingen, våra startkort, kontrolldefinitioner och t o m MAT!

Vi fick bo ihop med ett gäng holländare, som vi skulle få skjuts med ut till tävlingen nästa dag. Efter maten i magen gick vi och lade oss och sov gott efter dagens vedermödor.

TÄVLINGSDAGEN

Det blev tidig uppstigning eftersom alla utlänningar startade först. Kjell hade dragit "spiken". Vi åt vår torftiga frukost, bestående av franska och juice. Vi hoppade in i holländarnas bil och åkte upp i bergen.

När vi kom fram, var det oerhört kallt i alla fall för oss, eftersom vi dagarna innan legat på stranden i 35-gradig värme. Vi visste att det inte skulle vara några andra svenskar med. På tävlingsplatsen såg det ut som om det var en svensk tävling, eftersom alla sprang omkring i svenska storklubbarstävlingströjor (vilka man byter till sig på 5-dagars).



Vente par correspondance
Boussole - Balise - Pince - etc...

ORIENTSPORT

När det var dags för oss att starta, så möttes vi av en mycket konstig startprocedur: Vid första repet stod det H4. Vi förstod det inte först, men när man ropade på Kjell fyra minuter innan han skulle starta! Man skulle sedan vidare till nästa rep, H3. Innanför det fick vi se på en blank tävlingskarta under en minut. Sedan var det ut ur den fållan och in i nästa, där man fick vänta på sin tid, ta sin karta och dra iväg.

För min del gick det ganska bra, men jag tog det mycket lugnt i början, eftersom jag inte hade tagit i en karta på länge. Dessutom var jag inte van med terrängen i Frankrike, även om den var ganska lik svensk fastlandsterräng. Jag slutade på 14:e plats bland 36 startande och Kjell blev 4:a. Vi var väl ganska nöjda, även om vi skulle ha kunnat placera oss bättre. Den franska eliten är inte något speciellt att hänga i julgranen, med några få undantag kanske.

Deras resultatstege var heller inte något att skryta med. Även om sekretariatet hade full datautrustning. Man drog ut en datalista varje halvtimme. Sedan lades resultatlistan i plastfickor, som sattes fast på en tvättlina. Följden av detta blev stor trängsel, eftersom man var tvungen att gå så nära. Så fladdrade den i vinden och bladen flög iväg.

Tvagningsmöjligheterna var också mycket dåliga, eftersom det inte fanns några. Det var heller ingen som hade med sig tvättvatten, utan alla bytte helt sonika om! Men inte tänkte någon på det, när man träffades vid baren och gick igenom kartan över en öl och en baguette.

En annorlunda erfarenhet på en annars mycket rolig resa!

MAGNUS DAHLSTRÖM

PÅ GLID I SKIDSEKTIONEN

Skidsektionen har bekymmer med snö - d v s bristen på råvaran! Man har inte sett några behov av att förnya fjolårrets inställda program, utan kör efter samma modell även denna säsong.

Även om det är svårt med motivationen, så är träningen i full gång enligt följande:

MÅNDAGAR

Löpning - distans kl 18 vid Gråbo

ONSDAGAR

Rullskidträning kl 18 vid Gråbo

TORSDAGAR

Intervallträning kl 17 vid Solberga
Gymnastik och styrketräning kl 18 vid Solberga

LÖRDAGAR

Innebandy kl 15-17 vid Solberga

Träningarna är inte bara till för skidåkare och ungdomar. Alla är välkomna! Kom inte och säg att det inte behövs!!

FÄRÖLÄGER

12 av de aktiva samlades till Fåröläger på FBU-gården i november under ledning av JONAS LINDGREN och ROLF PETTERSON.

SKIDSKOLA

blir det naturligtvis i januari, om nu inte KUNG BORE vill något annat. Man kommer att hålla på ca 10 gånger, lördagar och en kväll i veckan. Skidskolstart blir det förmodligen

○ LÖRDAGEN DEN 12 JANUARI ○

men håll för säkerhets skull utkik på klubbnotisspalten i Gotlandstidningarna!

STUGNYTT *

BASTUR OCH DUSCHAR RENOVERADE

Sedan man upptäckt fuktskador i såväl herr- som dambastun har stugsektionen lagt in nya mattor och ordnat med lutningen i båda utrymmena. I båda duschrummen har man lagt om golven och renoverat golv och väggar med nya mattor. Nu ska man inte längre behöva riskera att halka på golven! Nästa projekt blir troligen att se till att damernas omklädningsutrymmen blir lite större.

Basturna är påslagna onsdagar och fredagar från kl 16. Det är ingen kostnad för medlemmarna att bada i VOK-stugan!

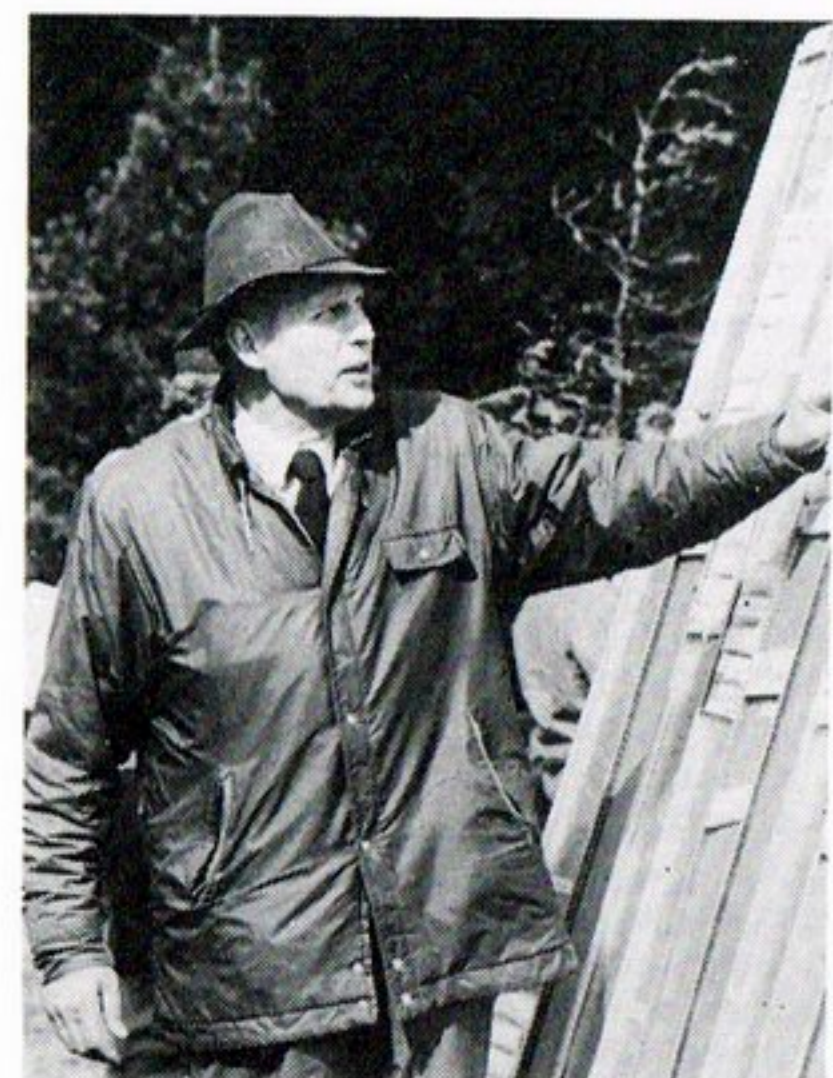
VOK-STUGAN MÅLAD

Sören har nu målat alla väggar och tak på VOK-stugan - ett gigantiskt arbete. Hur det blir med om-, ut- eller tillbyggnaden är inte klart. Klart är dock att det behövs. Vid planeringskvällen i november, då alla sektionernas medlemmar var samlade, var det praktiskt taget fullbesatt i stugan.

INBROTT

Tyvänn är VOK-stugan populär även för tjuvar, kanske mest beroende på dess avskilda läge. Det har varit sex (6) inbrott sedan i somras! Vid ett av inbrotten stals microvågsugnen, mer nya hittades senare gömd och halv nergrävd ute vid Skogsholm!

TYCK TILL OM¹²ORIENTERING



I övriga klasser vill jag ha kvar A-klasserna på nuvarande sätt. Alla B-klassare upp till juniorer hänvisas till 4-5 olika, men lätta direktbanor.

Att det kommer att bli mycket svårt att snabbt få igenom något nytt här på Gotland vet jag av egen erfarenhet. Men: "Gutta cavat lapidem, non vi sed saepe cadendum" ("Droppen urholkar stenen, inte genom sin kraft, men genom att falla ofta").

ANDERS DAHLIN
Gammal "nybyggare"

EVY HÖRNELL

"Jag håller med Anders om att 10 000-dels karta är mycket bra för de minsta och de äldsta klasserna. Men ifråga om klassindelningen håller jag inte med! Det sporrar ingen att träna mera, om man inte behöver vara snabbast vad gäller löpning och tankeverksamhet. Vi håller ju på med sporten för att hålla oss i form.

Visst måste vi ha en ELIT - annars finns det ingenting som lockar ungdomar att börja med sporten.

Det är klart att det är arbetsamt med alla klasserna för den arrangerande föreningen, men det gör inte så mycket om flera klasser har samma bana, bara de inte vet om det. Det går ju också bra att slå ihop flera klasser, då det är få som anmält sig. Jag tycker att det är synd när det redan i inbjudan finns få klasser - det avskräcker många!

Vi kunde kanske införa handikappklasser för de som inte kan springa. Kanske fungerar Anders' idé där!

Vad vi ska göra för att få behålla våra ungdomar, när de kommer upp i tonåren är svårare. Kanske skulle tävlingarna flyttas från söndag morgon till lördag- eller söndageftermiddag."

GERT LUNDQUIST

"Angående idealtidstävling: Tja, det duger väl som träning på klubbnivå. I övrigt vill jag inte tillstyrka detta "spektakel"! När det gäller B-klasser, samt H17N och D17N, är Anders inne på rätt linje. ALLA, även vuxna, kan använda samma banor och samma start som direktanmälan. För dessa glada motionärer är nog inte tävlandet det viktigaste (tror jag). 6-8 olika banor behövs. Lottade priser. Många på de kortare banorna. H12B och D12B skall nog vara kvar som egna klasser".

Jag läser alltid med intresse SVETTBLADET ("En gång VOK - alltid VOK"). Något som särskilt gläder mej är att ungdomarna vill vara med och ta ansvar. Heja Lisa, Jonas m fl! Kul att det fortfarande finns "nybyggare"!

Till och med jag går och funderar på hur vår orientering ska utvecklas. Detaljrik 10 000-del är endast ett litet steg. Klassindelningen? Nuläget är rena larvet. Eliten kommer att gå sin egen väg mot professionalism, så den kan vi slopa här på ön. B-klasserna? Vänta en stund!

Var och en är sig själv närmast. Nu när jag på en knäskada inte längre kan ta upp kampen med Mankan, Lennart, Ture m fl har jag tänkt till. Uppe i H 70, H 75 tar varje år, helt klart, ut sin rätt. Men jag vill TÄVLA mot dem! Och jag vill SLÅ dem! Men hur ska det gå till? Jo, vi ska införa idealtidstävling! Så här gör man:

Vid start antecknas på startkortet det klockslag, när man avser vara i mål. Inga egna klockor! Inga ledstångsvägar! (Istället egna stödpunkter!) Banlängder: 3,5 - 6 km. Skillnaden mellan avsedd tid och verklig tid avgör!

Och nu upptäcker man snabbt: Inför man en sådan här klass; så kan man slopa alla B-klasser från H och D 21 och uppåt! Likaså D 50 och H 60 och uppåt! Enkelt?! Men kan det bli rättvisare? Tävlingsgrundad på individuella förutsättningar!

JONAS MATTHING *

"Jag tycker Anders förslag verkar klart vettigt (dock finns det vissa B-klassare som kanske skulle misstycka). Det är alltid roligt med nyheter!

Juniorernas direktbanor måste i så fall utvecklas. Dagens håller inte måttet. Kanske man kunde byta ut någon bana mot en teknikbana, så att B-klass-junioren/ungdomen kan lära sig något.

Vad gäller eliten, så måste nog de gotländska banläggarna vara mer dynamiska: Stor/bred elit: LÅNGA, TUFFA BANOR!
Liten elit (dagsläget): KORTARE BANOR! för att hålla intresset uppe."

MARGARETA PERSSON, GOF:s konsulent

"Både som privatperson och orienteringskonsulent har jag noterat det genuina intresset som orienterare har för sin idrott. Alla verkar tycka om det de gör, och bryr sig. Men en del klagar och nöjer sig tyvärr ofta med det. Medan andra, som Anders, i det tysta funderar om tar fram förslag för att påverka.

Det positiva i Anders' insändare är att han genom sitt förslag vill utveckla den idrott han omhuldar. Inom orienteringen, som inom så mycket annat, gäller att man inte ska förkasta "nymodigheter" bara för att de visar, som i det här fallet, på ett nytt tänkande. Viktigt är att vi kan ta tillvara och försöka pröva dessa "nymodigheter" och utvärdera resultatet.

Vad resultatet av denna insändare blir återstår att se, men tills dess: HEJA PÅ, ANDERS!"

BJÖRN FRANSSON

"Och vad tyckte du egentligen, Margareta? Att det är bra att komma med förslag? Är GOF berett att försöka sig på "nymodigheter" - det är frågan till OL-konsulenterna?"

VOK-LOTTERIET **BERITH HALLGREN**

Så var det VOK-lotteridags igen. Så här ser vinstlistan ut sedan förra numret:

Augusti	Nr 69	Monica Karlsson
	85	Bengt Söderlund
September	Nr 52	Olle Gardell
	83	Lena Nyström
Oktober	Nr 53	Svante Ekwall
	69	Monica Karlsson
	81	Sture Karlsson
November	Nr 40	Ove Wallier
	57	Göte Dahlberg
	89	Gullbritt Nordström

13 SLUMP-KM

Inte mindre än 35 VOK-are startade i årets upplaga av "KM I SLUMPORIENTERING", lagd, arrangerad och uttänkt av Jonas Matthing. Kartorna var svartvita - och för att komplicera det hela, hade "den lede banläggaren" klippt isär dem innan tryckningen och vänt dem upp och ner efter meridianerna. I vissa klasser förekom också en bit av en Hongkongkarta! Här gällde det att hålla huvudet kallt, vilket i många fall fick de tävlande att vända huvudet upp och ner i försöken att få minnesbilder av VOK-stugeområdet att stämma med kartbilden. Nåja, roligt hade de flesta, och belöning i form av grillade läckerbitar med mycken sallad efteråt, uppvägrade allt.



"Slumpens skördar..." - MÅSTAREN BOSSE MAGNUSSON i vinterskrud. Eller om det kanske var naturen som var skrudad???

Segrare och SLUMPMÅSTARE blev BO MAGNUSSON med Magnus Dahlström, Bengt Söderlund och Klas Welin på delad andraplats. Fast somliga måste ju springa lite längre än dessa, och det tog ju sin tid... (BJÖRN F)

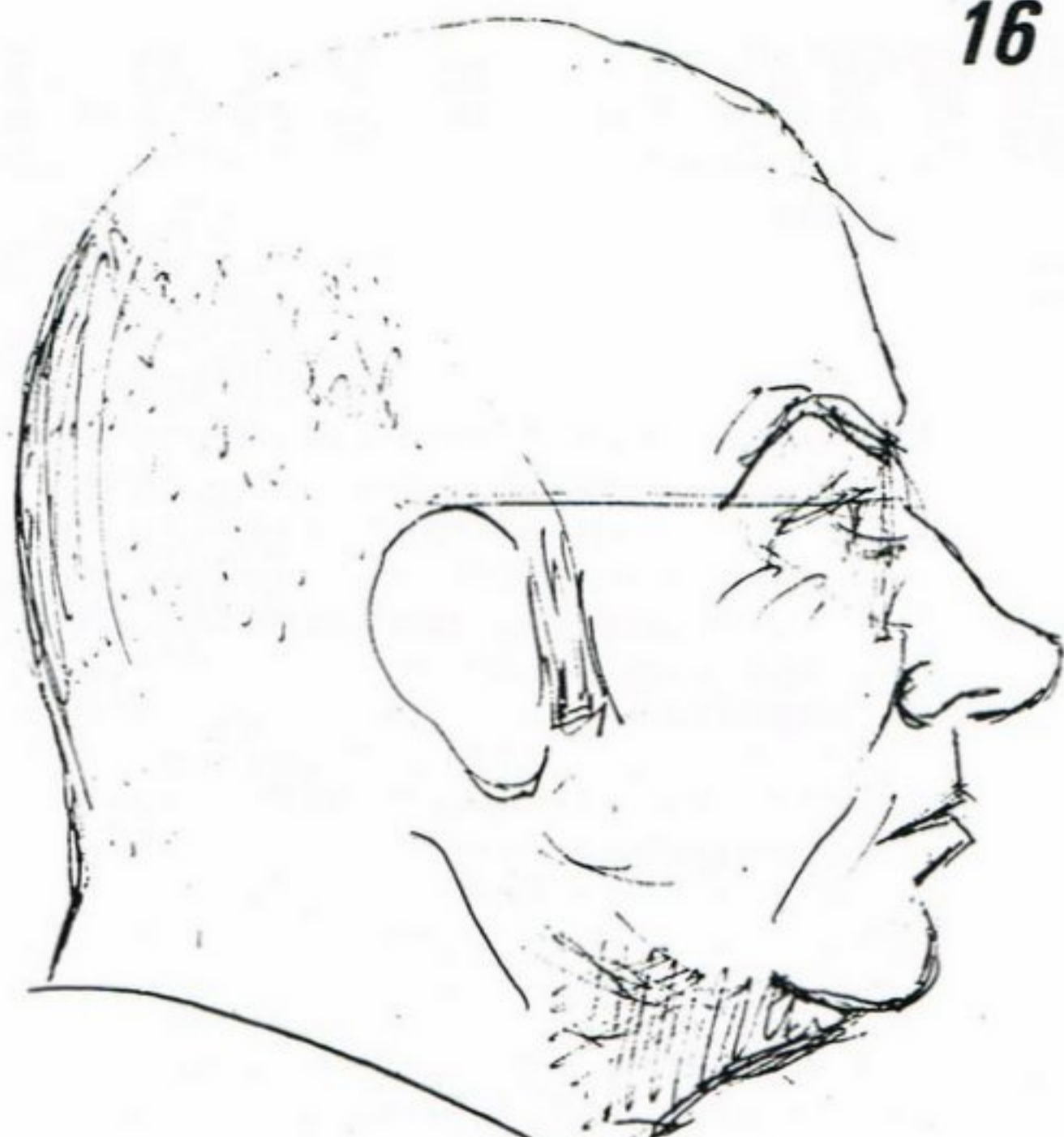
FOTNOT: Den lede banläggarens namn är Jonas Matthing. Vi vet var han bor....

SVAR PÅ 25-MANNA-OL-GÄTAN:

För att vara beredd på att peta **nya** en viss HASSE M, när (inte OM) han börjar snarka igen...



PROFILERNA



AV HASSE

KOMMITTÉCHEFER

för orientering, skidor och stuga -
Här har VOK en trio som heter duga!
Verksamheten på 90-talet dom planerar,
så att allt i klubben bra fungerar.

WOK - PANNAN

WOK-pannan ser ut som halva jordgloben och är en variant på vår svenska stekpanna. Det som gör den spännande är att du kan röra omkring ordentligt i den utan att innehållet ligger på spisen - de höga kanterna tar emot. Kanterna blir också varma, så där kan du varmhålla grönsaker eller kött, medan du tillreder annat i botten.

När du använder WOK-pannan värmer du en liten mängd olja på botten, upphettar ordentligt och lägger i det du tänkt laga. Allt rörs om i snabb takt och

fräses i 5-6 minuter. Det hela gör väldigt snabbt och kräver att du gjort i ordning allting i förväg. Ingredienserna skall vara fint skurna.

Ska du inte köpa ny stekpanna, så går det att använda en vanlig gammal. Men har du tomma utrymmen i grytskåpet, för den tar stor plats, och ett brinnande intresse för nya maträtter, tillredda på ett litet annorlunda sätt, ja, då kan du naturligtvis köpa en WOK-panna.

ANN-MARIE LARSSON