

# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV



VÅREN 1996

## VINTERVITT VID VOK-STUGAN



"Kom snabbt ut med kameran!" ropade **Mankan** till **Svettbladets** redaktör, för tillfället tjänstgörande som stugvärd i VOK-stugan på nyårs-afton. "Det är en liten tjej härute i spåren, som åker skidor för första gången i sitt liv!" På så sätt kom **Elin Pettersson** med på **Svettbladets** framsida, som en symbol för den härliga skidvintersäsong vi upplevt i VOK.



# SVETTBLADET

Mer eller mindre officiellt organ för Visborgs Orienteringsklubb.

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

Upplaga: Cirka 275 ex = 1 ex/VOK-familj

## HUVUDREDAKTÖRER:

(OCH ANSVARIGA UTGIVARE)

Familjen Björn och Gunnel Fransson,  
Lunds, Västerhejde, 621 48 VISBY.  
Tel/Fax: 0498/264568.

## REDAKTÖRER:

Kommitteledare och alla som blivit ombedda att skriva eller som på alldeles eget initiativ skriver något. Välkomna med bidrag!

MAN KAN -

## OM MAN VILL!

SÄGER BOSSE

Härligt!

Det finns säkert flera och andra ord som beskriver den skidsäsong med omfattande skidverksamhet vi kunnat njuta av denna vinter 1995-96, men det är i alla fall vad jag förknippar med denna vinter. Jag tror att de flesta av oss verkligen på något sätt tagit till vara möjligheterna till vinteraktiviteten, även om inte alla åkt skidor.

Vintern kom i mellandagarna, och vi hade snabb-start med skiduthyrning och servering i stugan redan före nyår. Vi har haft en sjudande aktivitet vid VOK-stugan, och upplevt lite av gamla tider vad gäller skidåkning. Vi har t o m kunnat genomföra ett antal skidtävlingar och 12-timmars för första gången på 7 år (eller 8?).

Något som jag tror överraskat många besökare, är den service vi tillhandahåller vid VOK-stugan, med trevliga och kunniga ledare, superba skid-spår, förträfflig

2



skridskois och skidor för uthyrning för en rimlig penning. Vi tillhandahåller prima nyvallade skidor och skor för 30:- (i Åre kostar hyra av längd/turpaket 110:-/dygn). Jag är faktiskt själv imponerad vad vi förmår i klubben.

Gotlands Allehanda kallade VOK-stugan för "Gotlands skidmetropol"! Den uppmärksamhet vi fått i massmedia, ger kanske inte direkt nya medlemmar och fler aktiva, men vi får *good will* och kan säkert i längden dra förtjänst av vårt goda renommé.

Vi kan dock konstatera att vi saknar skidåkare i den omfattning vi hade "förr". Det måste väl ändå vara ett svaghetstecken när den som vinner DM 15 km för herrar är i femtioårsåldern (även om det är strongly av *Jan-Erik Östergren*, och inte förtar hans insats).

Likasa har de som hållit i skidskolan mest varit skidåkare som kanske redan haft sina mest framgångsrika skidåkarår bakom sig (ursäkt *Sven P* m.fl.).

**Tack alla ni som ställt upp i vinter som stugvärdar eller "vallagubbar" eller engagerat er med tävling eller ungdomsverksamhet!**

**Trygghet är att gå vilse utan att tappa bort sig...**

Sedan förra Svettbladet har vi ju också hunnit med Endurot. Så här i efterhand kan vi väl säga att vädret endurodagen förebådade vilken vinter vi skulle få. Vi var lite oroliga att vårt engagemang, med vår stora stab av frivilligt arbetande, inte skulle ge något ekonomiskt utbyte överhuvudtaget. Nu visade det sig att vi, trots allt, fick en vinst, om än mindre än vanligt.

Men nu är vintern bakom oss och vi får se framåt. Vi påbörjar just en orienterings-säsong, där vi måste sträva efter att närma oss dominanten Bro. Från styrelsen måste vi planera för att på bästa sätt stödja vår ungdomsverksamhet. Under året kommer också planering inför nästa års stora engagemang för klubben, *3-dagars*, att intensifieras, med fastställande av tävlingsområden och tävlingscentra.

## STIPENDIUM TILL VISBORGS OK

av Bo Magnusson

Som kunnat läsas i någon av våra Gotlandstidningar, och därmed väl många vet, har klubben fått ett stipendium. Däremot är det kanske lite mer oklart vad det är för stipendium, och varför vi fått det. Så här är det:

Stipendiet har utdelats av "Stiftelsen Skogs-sportens gynnare". Stiftelsen delar ut ett ganska stort antal stipendier varje år i



## KM I FIA MED KNUFF

*Kjell Rosén* med sönerna *Einar* och *Robert* utkämpar en hård match i VOK:s km i "Fia med knuff". Något resultat har inte kommit på redaktionsbordet.

nya

3

anslutning till orienteringsrörelsen för "Bästa ungdomsledare", "Bästa banläggare" osv. På lite omvägar, bland annat via *Lotta Yttergren*, fick vi tips att det med tanke på bl.a. vår OL-skola kunde vara anledning söka stipendie för vår ungdomsverksamhet. Stiftelsen delar varje år ut "Silver-kotten" till bästa ungdomsklubb. Dessutom erhåller en klubb i vardera Götaland, Svealand och Norrland var sitt stipendium.

Under oktober skrev vi ansökan för "Silverkotten". Jag beskrev den verksamhet vi haft med OL-skola, ungdomsläger med Tarzanbanor, "Tjej-ligan" och vår vinst av "Rävskinn" för flest antal ungdomar vid Höstträffen under ett antal år.

I det medlemsblad som "gynnarna" gav ut före jul fanns redovisat de klubbar och personer som erhållit stipendium. Bästa ungdomsklubb och därmed mottagare av "Silverkotten" och tjugo-tusen kronor blev Ljungskile. Bästa ungdomsklubb i Götaland delades mellan två klubbar, varav alltså Visborgs OK var den ena. Summan för vår del uppgår till 10 000 kronor.

Vi har redan diskuterat hur vi skall använda pengarna, och styrelsen har beslutat att de helt skall avsättas för ungdomsverksamhet. Jag är säker på att vi utan svårighet kan se till så pengarna kommer till god nytta.

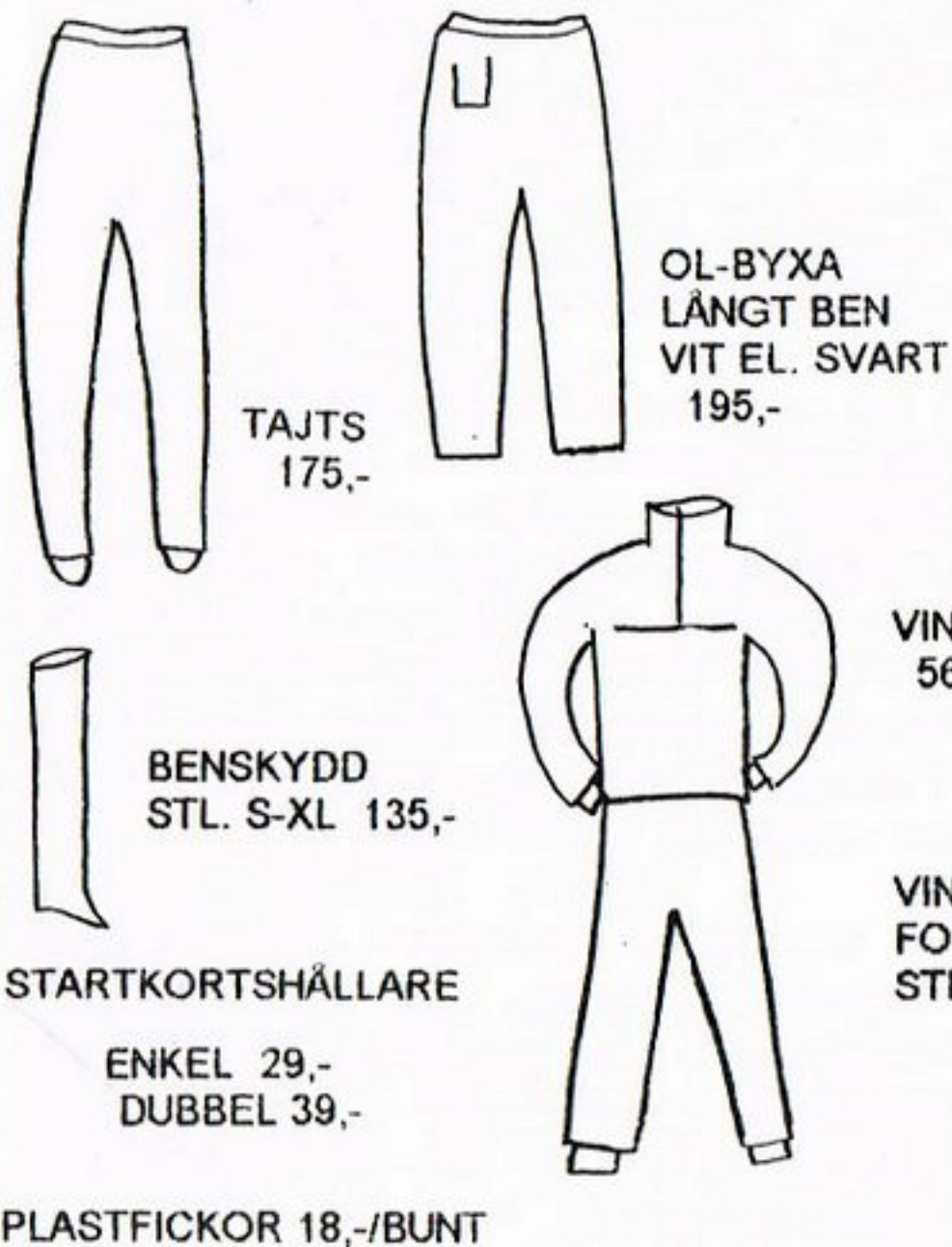


## VOK-SHOPEN 4

Nu tar jag över ansvaret för **VOK-SHOPEN** efter **Mats!** Jag heter **Birgitta Ekvall**, och mig kan ni ringa, om ni behöver nya VOK-kläder. Kläderna finns i VOK-stugan, så vi stämmer helt enkelt träff där ute.

**BIRGITTA EKVALL, TEL 27 91 42**

### I VOK-SHOPEN FINNS:



VINDOVERALL  
565,-

VINDOVERALL  
FODRAD  
STL 3-8 885,-

KORTÄRMAD VIT  
TRÖJA  
CL. 235,-  
STL. 245,-

LÅNGÄRMAD VIT  
EL. SVART TRÖJA  
CL 235,-  
STL 250,-



## KROCK!

Det hände sig en dag i Stockholm att en inte alldeles okänd VOK-are med namnet **Jonas M** var ute och åkte med den splitt nya firmabilen på Jonas splitt nya arbete. Han var tvungen att stanna vid ett rödljus, vilket den efterföljande bilen, körd av en yngling med splitt nytt körkort, inte uppfattade. Han körde rakt in i baken på Jonas, som dessbättre inte skadade sig. Däremot var den nya bilen kraftigt demolerad. Eftersom ynglingen hade nytt körkort och således bara hade det på prov, var han angelägen om att polisen inte skulle bli inblandad.

Jonas hade bråttom och ville få saken ur världen så fort som möjligt - d v s killen måste snabbt skriva på en försäkran om att han bar hela skulden. Ynglingen var inte så pigg på det heller. Då kommer en polisbil körande och stannar bakom ekipagen:

"Tjänare Jonas!" sa polisen, som klev ur bilen, glatt leende. "Hur var det här då?" Ynglingen bleknade betydligt och såg körkortet fladdra all världens väg. Polisen var **Robert "Robban" Nordin**, en heller inte alldeles okänd VOK-are. Ibland är världen mycket liten - och oturen mycket stor för ynglingen med alldeles ny körlapp.

## VISBORGS OK STYRELSE OCH KOMMITTÉER 1996

### STYRELSE

**Ordförande:** Bo Magnusson tel 276209  
**Sekreterare:** Anki Hallström tel 277672  
**Kassör:** Gurli H-Rondahl tel 213729  
**V.ordf.:** Lars-Göran Nilsson tel 264033  
**Ledamot:** Birgitta Ekvall tel 279142  
**Suppleant:** Rolf Malmros tel 218635  
**Suppleant:** Kaj Wirén tel 213719

### TÄVLINGSKOMMITTÉ

Kaj Wirén, sammankallande tel 213719  
Rolf Pettersson tel 270291  
Birgitta Olsson tel 261664  
Ulla Dahlström tel 211853  
Margareta Persson tel 219634

### TRÄNINGSKOMMITTÉ

Rolf Malmros, sammankall. tel 218635  
Ingrid Danielsson tel 215942  
Gunnar Alvaeus tel 219357

### UTBILDNINGSKOMMITTÉ

Hasse Mellquist, sammankall. tel 277939  
Sven Persson tel 219634  
Stefan Hellström tel 277808

### ANLÄGGNINGSKOMMITTÉ

Mats Dahlström, sammankall. tel 211853  
Anders Ohlsson tel 271207  
Svante Ekvall tel 279142

### REKRYTERINGSKOMMITTÉ

Kjell Rosén, sammankall. tel 248485  
Lena Nyström tel 36114  
Louise Hörlin tel 277901  
Linda Österdahl tel 278971

### PR/INFO/SPONSORSKOMMITTÉ

Anders Ardin, sammankall. tel 216333  
Sam Björk tel 215568  
Björn Fransson tel 254568

**Ibland kan livet vara som en promenad med grus i skorna...**

5 **Den här listan över valda ledamöter i VOK kan lämpligen sparas och användas som telefonlista på skrivbordet.**

### MEDLEMS- OCH MOTIONSKOMMITTÉ

Uno Johnsson, sammank. tel 212041  
Katharina Ohlsson tel 271207  
Jane Gardell tel 271827  
Aina Österdahl tel 278971

### REVISORER

Olle Gardell, sammankall. tel 271827  
Georg Nilsson tel 264202  
Olle Östensson, suppleant tel 219391

### VALBEREDNING

Gunnar Hallström, ordförande tel 277672  
Sten Björklund tel 261065  
Gunnel Fransson tel 264568



**VOK:s vandringspris till bästa ungdomsledare under 1995 tilldelades Hasse Mellqvist.**

**Det är den som går vilse som finner de nya vägarna... (Nils Kjaer)**

nya



# EN VOK-ARE IDKAR<sup>6</sup> OFRIVILLIG STRETCHING I ALPERNA

av Andreas Karlsson

*Återigen återfinns övertecknad hukad över skrivbordet på självaste stoppdatumet för att knyta samman de trådar som spunnits under resdagars gång. Denna gång anhandlas resmålet Schweiz.*

Efter 25-manna och finalen i Skogssport Cup i höstas steg jag tillsammans med min kollega från Upplands flygflottilj, **Nina Gunnarsson**, ombord på en buss, fylld av ystra juniorlandslagsmännen. Denna buss avlöstes senare av flyg, buss, båt och återigen buss, för att vi slutligen skulle hamna i de västa delarna av Schweiz ett drygt dygn senare.

## Seriös hjärngymnastik

Måhända låter det som en tradig tripp, men tiden användes effektivt till seriös hjärngymnastik i form av kartstudier, frågesporter och bedömning av den personliga OL-profilen med hjälp av ett snillrikt självgranskningsformulär.

Ni kanske undrar hur jag, en ärrad och näst intill utträkningsgräns, rutinerad senior (har i alla fall sprungit H21 i ett par år!), kan hamna på ett juniorlandslagsläger? Jo, det beror på det samarbetsavtal som finns mellan SOFT och försvarsmakten: Armén bygger broar på 5-dagars och 10-mila mot att **Andreas** och **Nina** får åka på läger - ungefär så! Militärlandslagets ledning beslutade i alla fall att skicka två unga löpare, med utvecklingspotential, på detta teknikträningläger.

*(Jag ska ej i detalj redovisa våra göranden och förhåvanden, utan nämner endast några erfarenheter och intryck.)*

## Ofrivillig stretching

Vi fick under en veckas tid möjlighet att

pröva de tre, för Schweiz, karaktäristiska terrängtyperna. Inledningen ägde rum i **Voralpen**-terräng, som består av mycket kuperade sluttningar med många bäckar, fåror och mestadels gles, halvstammig blandskog. I denna terräng sattes förmågan att bedriva skråorientering på svåra prov, samtidigt som det hala och blöta underlaget bjöd leder och senor på ofrivillig stretching under de otaliga "oj-jag-tappade-visst-fotfästet-och-kanade-ner-i-dalgången-rutsch-arna".

Senare fick vi även testa **Mittelland**-terräng, som är relativt flack och mycket lättlöpt - i det närmaste jämförbar med sydsvensk bokskog. Här gällde det att hela tiden pressa sig att hålla extremt högt tempo i både löpning och orientering.

## Andreas hittar Jurassic Rauk

Mot slutet av veckan tog vi oss an **Jura**-terrängen, som i detaljrikedom och kupering liknade mellansvensk terräng, men dock med en, för min del, mycket fördelaktig skillnad: Berggrunden bestod av kalksten och här och var stack formationer upp ur markytan. Jag tog här tillfället i akt att på min allra bästa skoltycka, med stolthet i rösten, förklara begreppet "**das Rauk**" för det förstummade schweiziska juniorlandslaget, som för övrigt stod för värdskapet under veckan och lade ned stor möda på de enkla, men mycket välarrangerade, träningarna och inofficiella landskamperna vi avverkade.

## Schweizarna snäppet sämre

Det var i denna terräng som vi svenskar hävdade oss klart bäst, kanske tack vare att denna terrängtyp krävde mest OL-finess av löparen. Förvånansvärt nog, var de inhemska löparna inte heller på något vis bättre än de blågula i den kuperade Voralpen-terrängen, utan det var faktiskt i racerterräng av Mittellandtyp de hade mest att säga till om. Schweizarna var emellertid överlag snäppet efter oss nordbor.

Vad beror då detta på? Ett tungt vägande skäl anser jag vara den schweiziska kosten. Ett exempel: Hur skall man kunna orka

springa fort under lång tid, när frukosten är knapp, lunchen består av en kall bratwurst och middagsmålets två fläskläggsskivor gsrneras med en klick majspuré? De blågula levde dock efter mottot: "**Hellre stoppa burgare under skalpen än tugga bratwurst mellan Alpen**", vilket medförde århundradets uppsving för ortens McDonald's.

## Jämna juniorlandslagslöpare

Ni undrar då givetvis hur jag lyckades med att försvara de orange-svarta färgerna? Juniorlandslagslöparna är oerhört jämna. Någon inbördes rangordning dem emellan gick för min del inte att utläsa klart. De gjorde heller aldrig några större tabbar, även om orken måhända ibland började tryta för vissa löpare under denna intensiva vecka. Detta ledde till att, om jag gjorde ett bra lopp, så slog jag de flesta av juniorerna, men med ett par mindre misstag, och då menar jag **mindre** misstag, så fick jag finna mig i att placeras i de nedre regionerna av resultatlistan. Då skall man beakta att dessa förmågor ännu har något eller några år på sig att växa in i seniorrollen och på intet sätt är fulljädrade ännu. "They are coming men and women!"

Sammanfattningsvis kan jag säga att det varit mycket sporrande att delta i detta högkvalitativa elitläger. En del nya tips och idéer har landat i mitt huvud, samtidigt som jag har fått en fingervisning om att militärlandslagets och GOF:s elitkommittés läger ligger i rätt "härad" vad avser uppläggning, omfattning och genomförande.

## KICK OFF!

av Gunnel, Eva och Iris

På grund av ett beklagligt misstag insmög sig en "slamkrypare" i de mogna VOK-tjejernas årliga "**kick-off-fest**"! Den norrländska famnen på Vinetagatan krympte till en engelsk (fathom) = 1,829 m, vilket missgynnade "**Räven och Haren**" och "**Långschalen och Snabbmissen**". Dessutom var banan 4,2 km. Festen går därför om i mars nästa år och ny, säkrare kommitté med **Gurli, Jörel** och **Margareta** är utsedd.



På årsmötet delades VOK:s stipendium à 1000 kr "till förtjänt medlem i klasserna HD17-34" ut till **Andreas Karlsson**. VOK-standaret, som utdelas för bästa idrottsprestation under 1995, tilldelades **Björn Fransson** "för hans fina DM- och KM-placeringar".

## INSÄNDARE

av Hasse Matthing

### Varför anordnar Visborgs OK så få fester?

Är de gamla för gamla eller de unga för unga? Får jag ge ett förslag så vore det på sin plats med **minst en vårfest och en höstfest** i klubbens regi.

**Tycker vidare att VOK kunde ha en årsfest i samband med årsmötet.**

Kanske skulle det locka ytterligare några deltagare på mötet. I år var det nästan katastrof, nästan bara gubbar! Andreas, vår lovande senior i klubben, fanns på plats för att ta emot pris. Han var väl tyvärr den ende under 35 år!

Har i flera år framfört ovanstående årsfestsförslag och hoppas att det någon gång blir verklighet. Tror att just fester kan vara bra för att stärka klubbkänslan. Någon kan väl fråga Bro OK, öns ledande Ol-klubb, som haft ett sådant arrangemang så många år tillbaka.



# UNGDOMSPLADDER

De här sidorna gjordes av:  
 Andreas Andersson  
 Anders Nilsson  
 Helge Fransson  
 Ida Bengtsson  
 Markus Bengtsson

## Hajk 29-30 okt

Somvanligt på Jennys hajker var vi mest VOK-are. Vi hade stafett med grenar som Rullskidor, Cykel orientering och vanlig orientering. Jag kommer inte ihåg vem som vann.

Nästa dag spelade vi brännboll och Max Samuelsson (BRO OK) blev förste träd rännare.

Det var ett väldigt roligt läger.

Av Helge "vision 2000 tröj vinnar kandidat" Fransson (Se Svettbladet Oktober 95).

## 50 års jubileet

Jag är satt på att skriva om voks femtio års jubileum på fem minuter så ni får ursäktas denna kortfattade redogörelse. Kvällen började med att vi gick omkring och pratade allmänt goja. Sedan satte vi oss ner i grupper om vilka vi tål att sitta bredvid (hoppas jag). Jag, mina kusiner (Markus och Ida Bengtsson), Krister och Helge Fransson klumpade ihop oss i kort ändan i ett bord under diverse pauser såg vi andra till att sabotera Kristers läsk vilket gav honom misstänkta blickar när han för femte gången hämtade läsk. Under kvällen var diverse uppträdanden och sedan dans, något som de flesta av oss ungdommar inte anser vara allt för kul, vilket medförde att vi stack ut och jagade varandra på bakgården. Efter det var det prisutdelningar och min mor var nära att vinna sitt eget bidrag. Senare när festen var över gick det kanske en timme innan vi åkte hem där jag satt och gjorde just ingenting, men i övrigt var festen mycket lyckad och jag är säker på att alla hade skoj.



**OL-SKOLAN STARTADE ÅRETS VERKSAMHET DEN 23 MARS. KOM TILL VOK-STUGAN KL 10.00 PÅ LÖRDAGAR, OM DU VILL VARA MED!**

**DEN 25-27 MAJ (PINGST) HAR OL-SKOLAN AVSLUTNING I SAMBAND MED VOK:S FAMILJELÄGER PÅ FÅRÖ. VÄLKOMMEN DIT, DU MED!**

**Endurot**  
 Lördagen den 4 november stod jag i kiosken med Ida och Andreas. Det var stormigt, snidigt och kallt. Vi sålde korv, godis, sportdryck mm. Jag åt en hamburgare till lunch. Jag och Andreas gick och såg på enduro-förare. Den här dan var träkgig, för det var kallt och blåsigt. Vi packade ihop tältet och gick bort med det som blev kvar. Kl 18 åkte vi hem.  
 av: Markus B

20 lag anmälda  
 19 lag startade

Det 20:e laget var vägverket.

Men dom kunde inte starta p.g.a vädret.

Framtill 16.30 åkte man ett varv på 5km eller 2varv 2,5km 2 gånger. Första start var kl 12.00. Efter 17.00 åkte man 2 gånger på elljusspåret.

Jag startade kl 12.00 och åkte 2,5km 2 gånger.

Min andra start var kl 14.00 då åkte jag också 2,5km 2 gånger.  
 Av Ida Bengtsson

## 5 i botten

1 Långa banor

2 Kalla duschar

3 Dagarna mellan Jennys hajker

4 Gömda vatten fyllda gropar

5 LJUNG

Av: Helge "vision 2000 tröj vinnar kandidat"

Fransson (se Svettbladet Oktober 1995)

## Färö-lägret 17-19 nov.

Plats: FBU gården på Fårö

Fre kl 19 var det natt-ol. Efter natt-ol var det kvällsfika.

Lör kl 8 var det frukost. Kl 10 stod vi vid parkeringen. Sen åkte vi till gamla sågen. Där sprang vi iväg i 4 grupper. En grupp som sprang fort och långt. Grupp 2 sprang ganska fort och ganska långt. Grupp 3 sprang sakta men snabbaste vägen. Grupp 4 hade Roffa hand om. Det var dom mindre barnen och dom åkte bil till Orughauen. Dit skulle grupperna som sprang. Sen var det lunch. På eftermiddagen åkte några rullskidor och några åkte rullskridskor och några såg på det stormande havet. Sen åt vi kvällsmat. Efter kvällsmaten spelade många spel några spelade kort och några spelade Yatzy.

På söndagsmorgonen åt vi frukost kl 8. Sen samlades vi på parkeringsplatsen. Då åkte vi till Ulla Hau. Där vi blev uppdelade i två lag. Där sprang vi stafett. Efter träningen så åt vi lunch. Många åkte hem efter lunchen. Men en del åkte rullskidor vid Digerhuvud.  
 av: Ida Bengtsson

## Lucia

Efter Lucia loppet hemma hos Aina träffades vi i ungdomsgruppen och smidde hemska planer inför Lucia. Våra mer eller mindre medvetna dissharmoniska stämmor övade in och ändrade på gamla välkända sånger och våra planer stannade inte vid det, nej vi även förvred själva klädes dräkten och ordningen i tåget. Senare på Lucia festen samlades ovetande vokare i tron att få se ett traditionellt lucia tåg, ack vad dom bedrog sig. In kom ett tåg bestående av kvinnliga stjärngossar, tror vi, manliga tärnor, och sist, men inte minst kom ÖverLucian iklädd bakåt vänd lucia dräkt, solglas ögon (jag såg inte ett skvatt) och lucia krona. Efter att ha sjungit minst två, kanske tre olika lucia sånger i hopp blandade till en kort sjöng vi gamla klassiker som "glöggen heter blossa", och en fullkomligt normal staffan visa. Sedan kom det riktiga tåget in och tog över, och vi fick springa där ifrån.

Skrevs av Överlucian alias Andreas T Andersson

## Intervju med Anders Nilsson

Vad har du för sko nr?: 34 1/2 eller öh 37 nej 36 ja 36 är det.

Har du den gamla eller den nya VOK dresen?: Den gamla. Jag fick den nya av jultomten.

Vad äter du till frukost (Doping)? Filmjök.

Vad dricker du efter en jobbig tävling?: Vatten.

Hur ser en kompass ut?: En rektangelaktig plast bit med en rund ring i

Hur många tävlingar har du vunnit i år?: Vet ej (Fakta: ingen)

Var det längesän du klippte dig?: Ja

Har du läsglasögon?: Nej, men snart (Fakta: om 20 år)

Vad heter du i mellan namn?: Efter lång betänke tid. Lars!

Hur ofta tränar du?: Lite då och då

Av Helge "vision 2000 tröj vinnar kandidat" Fransson (Se Svettbladet Oktober 95)

**Jubel på Öster**  
 Den 25 nov var det en anmärkta tävling i öster och nordegravar. Det var en kul tävling med många kontroller och backar. Jag vann min klass och jag fick en tröja. Kul tävling, hoppas den blir igen.  
 av: Anders Nilsson

Efterlyses  
 Slagger-VM för ungdomar.



# GLIMTAR FRÅN VOK:S MOTIONSDANS

av Rune Lindenfolk

När turisterna lämnat Fårö och vandrarhemmet stängt för året invaderar VOK:s motionsdansare Fårö och disponerar hela vandrarhemmet för upptaktsträff inför den kommande höstterminen.

Vi möts på lördag förmiddag och startar med kaffe och sedan frukost. Dagen fortsätter med promenader, bad, varpa och en svängom på utedansbana. På kvällen blir det middag med dans.

På söndag morgon tidig frukost och därefter bilutflykt någonstans på ön. Återkomst lagom till lunch och därefter diverse tävlingar. Det hela avslutas med kaffe och sju sorters kakor innan färjan för oss åter till storön.



Fåröträffen ordnas av vår ledare och "allt-i-allo" **Astrid Nordström**.

Varje söndagskväll samlas vi sedan på Terra Nova för träning. Vi brukar vara mellan 16-20 medlemmar varje gång. Vals, hambo och schottis blandas under kvällarna med en och annan gilledans.

**VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!**

10

Vi visar ibland upp oss för VOK:s övriga medlemmar och hoppas då att vi skall få någon ny att komma och dansa med oss. Vi dansade på VOK:s femtioårsfest och vår förhoppning är att det glädde en och annan festdeltagare.

Vi har varit med på Spelmansstämma på Lövsta och vi har mellan jul och nyår uppvisningsdansat på Klostergårdens pensionärshem. Detta uppskattades mycket bland pensionärerna.

Vi har hyrt Follingbo bygdegård och engagerat Skarphälls Spelmanslag för dans med inbjudna dansare från andra föreningar och kurser. Under januari hade vi vår första dans, som blev en stor succé. Vi fortsätter därför med en ny dansafton den 22 mars.

I tidigare nummer av **SVETTBLADET** har framgått att Bråvikendansarna från Nyköping varit här som våra gäster. Under den kommande våren har vi fått en inbjudan att besöka dem. Vi ser fram emot det med spänning.

Vi hoppas fortfarande att någon VOK-are skall komma till oss och ingå i vårt glada dansgäng. **Gör slag i saken och kom till Terra Nova på söndagar kl 18-20!**

## GAMMAL UPPFINNING

Skidan är en mycket gammal uppfinning. Den allra äldsta bevarande är 4500 år gammal. Den hittades i en torvmosse i Hoting, som ligger i Jämtland.

På Rödön i norra Norge finns den allra äldsta bilden av en skidlöpare. Den är inhuggen på en stenhäll och är flera tusen år gammal. Det är med andra ord en hällristning.

De första skidorna gjordes av djurhudar. Efter hand blev de längre och hudarna ersattes av trä. Längre använde åkarna bara en stav, som de stakade sig fram med. På undersidan var skidorna klädda med päls för att inte bli bakhala.

# VOK-SPELEN LOCKADE 81

av Anders Ardin

11

Kvällen innan hade vi töväder, men på natten till söndagen frös det till och under VOK-spelet höll sig gradtalet runt 0 grader som varmast. Till och med solen visade sig en stund på eftermiddagen!

Spårgubbarna **Svante** och **Mats** drog nya spår på 7,5 km och 1250 m på morgonen - till **Göte Dahlbergs** förtret. Han hade räknat med tinade och frusna spår, men var efter loppet ganska nöjd ändå.

Kl 1300 kunde vi glädjande nog räkna in 81 startande, ganska jämnt fördelade över sträckorna. Det var många, väldigt unga på 1250 m - den yngsta 2,5 år! Medelåldern var nog avsevärt högre på 30 km-startfältets 15 man och en kvinna. **Janne Östergren** kom naturligtvis först in på tiden 1 tim 46 min, följd av **Göran Neldemo** och **Anders Lindgren**. Alla gubbarna var oartiga nog att åka ifrån **Elisabeth Kimell**, den sista dock med bara fem minuter.

Flickorna i köket och grabbarna i skiduthyrningen hade en snärjig dag, och många av de tävlande passade på att njuta av kökets goda våfflor.

Idag, måndag, i skrivande stund, är det åter töväder med 4 grader varmt och duggregn, så det verkar som om makterna, trots allt, gillar skidåkning!

## SKID-KM 1996

KLUBBMÄSTARE

**D10** (1700 m): Linnea Gustafsson

**D11-12** (2500 m): Jenny Pettersson

**D13-14** (2500 m): Anna Rondahl

**D21-50** (5000 m): Linda Österdahl

**H10** (1700 m): Adam Hallström

**H13-14** (2500 m): Rasmus Gustafsson

**H15-16** (5000 m): Magnus Neldemo

**H21** (10000 m): Anders Lindgren

**H35** (10000 m): Gunnar Hallström

**H40** (10000 m): Göran Neldemo

**H45-60** (7500 m): Göte Dahlberg

12-

# TIMMARSLOPPET PÅ SKIDOR

av Leif Andersson

Äntligen har vi lyckats genomföra det, 12-timmarsloppet alltså! Själv har jag varit med tidigare, som deltagare och lagledare. Den här gången hade jag alltså bytt sida och fick äran att leda det hela.

Varje år har en tapper skara samlats för att planera och förbereda, men det hela har i 8 års tid slutat med inställande. Årets upplaga var faktiskt det tionde, men jag tror att vi blev så överraskade av att det gick att genomföra så vi glömde bort att fira tiogångers jubileum. Vilken fantastiskt härligt gäng som var med och arbetade, där syntes minsann inga sura miner. Hela tiden jag var vid VOK-stugan, i drygt 15 timmar, såg jag inte en enda människa som var sur, vare sig bland deltagare eller bland funktionärer.

Lite statistik: Det var 19 startande lag (om det inte varit snöstorm hade vi haft 20, Vägverket fick tyvärr annat att syssla med) varav ett skollag (tack Anna). På 456 möjliga starter startade 305 olika personer, en del åkte både flera sträckor och i olika lag. Det mest fantastiska var att 12 lag lyckades genomföra det hela utan att missa en enda start, otroligt bra! Det kändes verkligen som en härlig PR för skidåkning, fina spår och trevlig stämning.

Vi vill slutligen framföra ett varmt tack, till alla duktiga medarbetare för ett väl genomfört arbete och hoppas att vi kan fortsätta nästa vinter med ännu ett 12-timmars på skidor.

**Tävlingsledningen (Ingrid, Andreas, Ingemar, Mari) genom Leif Andersson**

**Apropå 12-timmars:**

Tänk om VOK, som vägverksdirektören helst skulle ha viljat, hade varit tvunget att ställa in 12-timmars på grund av för mycket snö!

nya



# VOK:S "OKÄNDA" 12 TRÖJMÄSTARINNA

av Björn Fransson

Visborgs Orienteringsklubb trängtar efter en ny tröjmästare och/eller tröjmästarinna. Det var 1977 det begav sig senast (= 19 år sedan!) och då var det **Gurli Hörnell** som avslutade en fantastisk svit på 5 mästartröjor i rad. Hon hade en tröja tidigare också, så det blev sammanlagt 6 st. Innan dess tog mamma **Evy Hörnell** tre tröjor under åren 1965-67.



Vår "mindre kända" tröjmästarinna är dock en helt annan. Det är bara det att hon är sent "återbördad" till VOK. Tröjmästarinna blev hon nämligen redan 1959, då hon tävlade för Gute. Namnet är **Gunnel Lundqvist**, numera tävlande i klass D65 och i nästa år i D70.

Gunnel höll egentligen mest på med friidrott men hon var också mycket duktig på skidor - och när hon provade på det här med orientering, så visade det sig att hon hade talang även på det området. Så mycket talang att det räckte till att ta hem dem åtråvärda mästartröjan 1959. Evy och hon har umgåtts lite då och då under alla år, och det var inte konstigt att hon gick med i VOK och till och med blev klubbens kassör runt åren 1960-61.

Ett skäl till att hon blev kassör är förstås att hon i sin yrkesverksamhet också alltid pysslat med ekonomiska saker. Hon hade en privat bokföringsfirma som hon drev, sedan hon och hennes man Harry flyttat till Gotland. Han blev känd som varande direktör på Gotlands Allehanda. Sedan han dog, har hon bott i Mariestad, men har varje sommar återvänt till sommarstugan i Själso.

De senaste åren har vi sett Gunnel i VOK:s färger igen. Hon har tränat flitigt tillsammans med "old-boys/-girls"-gänget och perioden i sommarstugan blir allt längre för varje år. På senaste 3-dagars ställde hon åter upp och tävlade i en tävlingsklass - en comeback som vi VOK-are hoppas ger "blodad tand". Vi får säkert se henne i VOK-dressen vid fler tillfällen. Välkommen tillbaka i gänget, Gunnel!

Och nu väntar vi på nästa tröjmästarinna i VOK-dressen. Kan vi hoppas på 1997 - precis 20 år sedan det begav sig senast?

## OS-UTREDARE/ SENIORKONSULT

Kan meriter från **Visborgs OK** vara bra att ha när man utreder de ekonomiska förutsättningarna för en olympiad i Stockholm? Det är **Jan-Åke Björklund** man talar om! Jan-Åke slutade chef för Kommunförbundet och i avslutningsintervjun skriver man så här i Kommunaktuellt: "Jan-Åke Björklund, snart 58, har varit en karriärist och fortfarande är han en tävlingsmänniska. Det får han utlopp för som orienterare i **Visborgs OK**, hemmalaget i Visby, dit han pendlar varje helg sedan ett par år för att vara tillsammans med sin gotländska hustru." Vi önskar Jan-Åke lycka till med det nya jobbet som "**Seniorkonsult**"! Fast i OL-kretsar passar det kanske bättre med "**Oldboyskonsult**"?



JAN-ÅKE BJÖRKLUND  
seniorkonsult

# WOK-CUPENS 13 MEGASTAR!

av Hasse Matthing  
Wok-cup-general

*Så slog han till igen - wokcupens meste segrare! Nu har Nils Hallgren flest segrar i cupen, inte mindre än fyra stycken. Han delar därmed ledarplatsen med B-C Larsson, som numera återfinns på den sk passiva listan.*

### Började med spurten

Nisse bärgade faktiskt slutsegern innan den sedvanliga finalen vid 2-milen. På vårens tävlingar gick han ut oerhört hårt och med platssiffrorna 2, 2, 1 chockerade han tydligen resten av gubbgänget. På hösten erövrades ytterligare två silverplatser och med den förnämliga sviten blev han en mycket värdig segrare av den tolfte Wok-cupen i följd.

### Flit lönar sig

Leif Andersson, den tränings och tävlingsflitige "klassikern" från Vänge, blev årets "rookie" efter ha deltagit i samtliga årets tävlingar. Att Leif behärskar skidor, simning, cykel och löpning visste vi redan, men att han så envetet och snabbt svingat sig upp i Wok-cups-toppen förvånar dock en smula. Kanske är det något i hustruns uppbackning - eller kan det vara hennes kosthåll? Kanske skulle vi låta Anneli bli ledare för en studiecirkel i uppbyggnadsmatlagning!

Att cupen inte bara har topp utan även bredd visar det faktum att det i år fanns sex olika segrare - dubbelsegrare blev, förutom Leif, även Svante - grattis!

Femton gubbar har varit aktiva. Glädjande var det ovanligt höga deltagandet på hösten.

### Telegram

Vid det traditionella årsmötet i Fästet upplästes ett telegram från en av deltagarna. Denne önskade, på egen



begäran, bli placerad i den passiva gruppen. Jag kan inte undanhålla läsarna några av motiveringarna för att han skulle få slippa att springa!

- \* -Har alltid fått en begynnande huvudvärk när träning eller tävling ska börja. Går över om jag ligger ner.
- \* -Min träningsdos de senaste åren kan i det närmaste jämföras med en björn som gått i ide.  
("Den var meget gó!" skulle dansken ha sagt).
- \* -Väl medveten om potentialen hos de övriga Wok-cupsmedlemmarna och när man tänker på att man ska tävla mot dessa vältränade idrottsmän inser man att den egna träningsdosen inte på långa vägar räcker till!
- \* -Bedömer slutligen risken för svåra trakasserier angående mitt dåliga deltagande i tävlingarna vara så överhängande att jag anser mig förhindrad deltaga vid cupens årsmöte.  
("Very well put", skulle engelsmannen säkert ha kommenterat).

### Två nya igen

Två nya medlemmar valdes in efter att ha studerats under det gågna året. Generalen har av sina talang-scouters belåtet inhämtat samstämmiga utsagor om att de nya troligtvis blir fullständigt ofarliga. **nya**



Grattis i alla fall och välkomna i gänget - Anders "Plåtis" Olsson och Kjell "Miljö" Rosén.

Och så, sist men inte minst, alla glada cuppare:

**Se nu för tusan till att stoppa den där Nisse under -96! Det är en order!!!**

PS  
I fjor bevistade Svettbladets redaktör Wokcupens årsmöte. Han ställde i slutet av sitt föreläsningsschema den något ironiska frågan:

- Räckes det att man börjar bli blind och döv och bryter ett ben för att få komma med?

**Svar:** Har man den inställningen till handikappade kommer man **aldrig** med!

Vidare kan man i denna församling **aldrig** bestämma sig för att vinna, vilket tydligen redaktören kan.

Slutligen en sista kommentar. Björn undrade över frågan om hur vi skulle fira vårt 10-årsjubileum åter kom upp. Svaret på den frågan är ju givet - ämnet blir aktuellare för varje år som går! D S

#### Årets resultat av WOK-CUP.

1. Nils Hallgren	63 p
2. Leif Andersson	54
3. Göthe Dahlberg	47
Robert Gustavsson	47
5. Per-Ulf Dahlström	43
6. Hasse Matthing	41
Lars-Göran Nilsson	41
8. Svante Ekvall	40
9. Gunnar Hallström	37
10. Hans Mellqvist	33
11. Gunnar Alvaeus	27
12. Sven Persson	24
13. Torbjörn Spång	18
14. Sören Thulin	15
15. Göran Lindström	6

#### VOK-CUPEN

Nr	Namn	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	2000
1	Bengt-Christer Larsson	84	1	1	2	4	2	1	6	1	10							
2	Sven Persson		2	4	6	6	8	7	2	7	9	8	7	12				
3	Göthe Dahlberg		3	6	3	2	6	13	9	5	2	5	11	3				
4	Sture Karlsson		4	2	10	9	2	3	7				14					
5	Per-Ulf Dahlström		5	3	9	3	5	4	1	6	5	4	2	5				
6	Göran Lindström		6	5	1	7	6	10		10	13			15				
7	Hasse Matthing		7	7	12	13	12	6	5	4	7	8	10	6				
8	Erlend de Flon		8	9	4	10	9	11	2			14						
9	Olof Berglund		9	12	11	11												
10	Mats Dahlström		10	10	5	8	1	5	4	11	11	11	13					
11	Göran Bergfasth		11	7														
12	Bengt Larsson		12															
13	Gunnar Alvaeus		13	11	6	4	13	9	12	9	7	13	14	11				
14	Uno Johnsson		14															
15	Sven-Erik Welin *)	85		13	13		9	14	13	13	12							
16	Göran Fredriksson	86			8	12	11	8	9	12	13							
17	Nils Hallgren	87				1	2	2	7	2	6	1	1	1				
18	Stig Malmqvist	89						12	11	14								
19																		
20	Robert Gustavsson	91								3	1	2	9	3				
21	Torbjörn Spång									8	13	10	8	13				
22	Svante Ekvall	92									4	5	6	8				
23	Lars-Göran Nilsson										3	3	5	6				
24	Leif Andersson	93										7	4	2				
25	Gunnar Hallström											12	3	9				
26	Hans Mellqvist	94											12	10				
27	Sören Thulin													14				
28	Anders Olsson	96																
29	Kjell Rosén																	

Antal deltagare under året:

14 13 13 13 13 14 13 14 15 14 15 14

\*) Rolf Karlsson fick spik nr 15 men deltog aldrig. Har därför flyttat upp Sven-Erik, spik nr 19 till Rolfs plats.

## OL-SÄSONGEN NÄRMAR SIG ...

av Kaj Wirén

Jag har just kommit hem från en härlig utförsåkningsvecka i **Österrike**. Vasaloppet kördes igår. Skidsäsongen är ännu ej avslutad. Att tänka på orientering känns fel, men i skrivande stund återstår mindre än fyra veckor till vårpremiären den 30 mars.

Och i **Skåne** har man redan inlett säsongen med PAN-arrangerade tävlingar, där VOK-are och Broare visat tidig vårform. Grattis till fina insatser, **Andreas K** och **Linda Ö!**

Här på **Gotland** innehåller vårprogrammet fyra nattävlingar: 21/3 VOK:s nattcup, 12/4 50:e Lysmasken, 18/4 Natt-KM (Svaide arrangerar) och 26/4 Natt-DM. Vårträffen den 28/4 avslutar en knapp månadskort vårsäsong.

Lägg därtill OL-skola och träningsläger för 10/5-milalagen - intensivt och krävande! Hur lägga upp träningen, när arbete och andra aktiviteter gör att tiden inte vill räcka till?

Jag föreslår att du laddar upp pannlampan och tränar på kvällstid - med sikte på Natt-DM. Visst vore det roligt med 50 st VOK-are på den tidiga DM-tävlingen! Kanske några av våra fastlandsungdomar kan delta, som en föreberedelse för 10-mila!

Är det så att du slarvat med vinterträningen? Sluta deppa! Det tar bara 3 månader att bygga upp det som månader av lättja brutit ned! Så om du börjar nu, är du igång till sommarpaketet och kan vara i topp till Kort-DM i mitten av augusti!

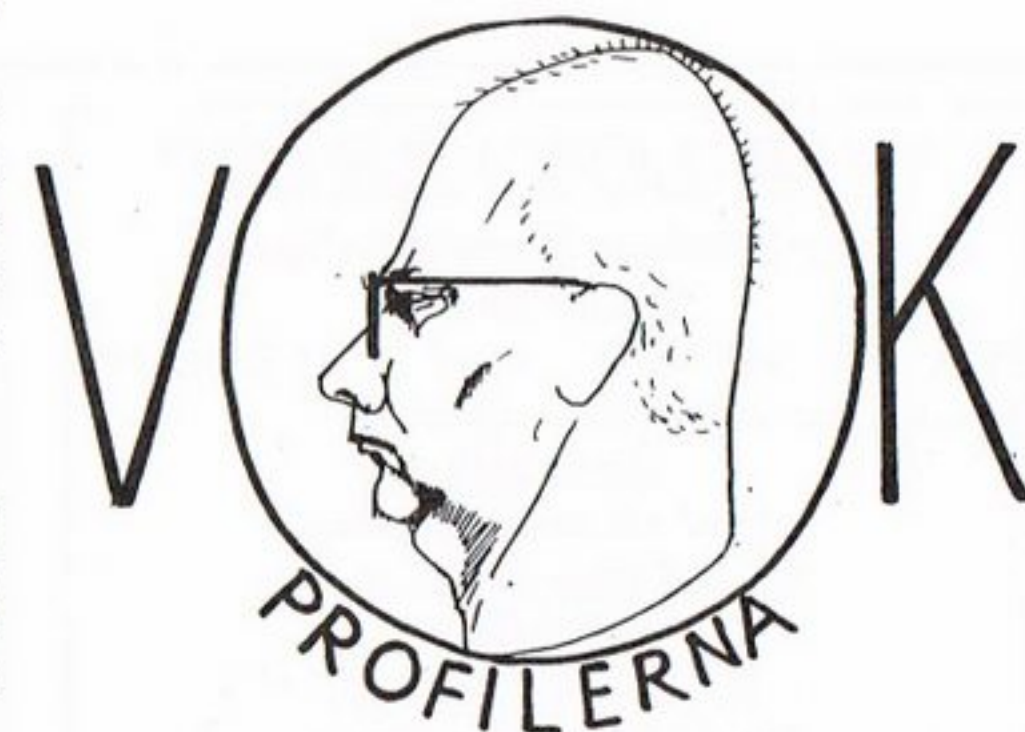
**Och du - glöm inte våra träningar på tisdagar och lördagar! Plats? Se kalendariet!**

### Ungdomsrekryteringen

har diskuterats ofta. Utan större resultat. Den 1 maj genomförs **Lillkorpen** i Rävåsen. 1400 (?) ungdomar deltar. Vart

15 tar de vägen sedan? Ja, det vet vi. Konkurrensen om ungdomarna är hård. Fotboll, innebandy, ridsport - allt lockar! Och ungdomarna lockas av det som är mest hägtigt. Hur ska vi i VOK kunna "fånga in" 2% av dessa 1400 och få 28 st nya VOK-ungdomar? Någor för oss alla att fundera på. Kan vi göra något redan den 1 maj? Tala om att VOK finns - både sommar och vinter! Vem tar initiativet och gör något?

Slutligen vill jag önska alla glada VOK-are **LYCKA TILL** i OL-skogen under 1996!



av Hasse Matthing



Vid VOK-stugan basar en man kallad Sören - för VOK-arna ofta en räddare i nöden. Han fixar med stugan, målar och ritar kartor som stämmer - för på vaktis man litar. Han gärna kör scootern och behärskar alla fören!

nya





VISBORGS OK

Box 1245  
621 23 VISBY

# B FÖRENINGSG- BREV

16

#### BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning återsändes försändelsen med uppgift om ny adress.

## VOK-LOTTERIET

Projektledare Berith Hallgren

Tel 21 89 97

Följande har haft tur i VOK-Lotteriets dragningar sedan förra numret:

#### Januari:

Nr 45 Gunnar Alvaeus

Nr 24 Sten Björklund

#### Februari:

Nr 46 Börje Ohlsson

Nr 66 Lilian Gardinge

#### Mars:

Nr 14 Anita Alvaeus

Nr 74 Göran Fredriksson

## ÅRSavgift 1996

Vid årsmötet fastställdes följande avgifter för 1996:

Medlemsavgift:

Familj 200 kr/år.

Enskild 18 år och äldre 100 kr/år.

Enskild under 18 år: 50 kr/år.

Tävlingsavgift:

Skidor och OL: 300 kr/år

Inbetalningskort och anvisning från kassören medföljer som bilaga till detta nummer av **SVETTBLADET**.

## INNEHÅLL

- Sid 2: Man kan - om man vill!
- Sid 3: Stipendium till VOK
- Sid 4: VOK-Shopen
- Sid 5: Styrelse och kommittéer 1996
- Sid 6: Ofrivillig stretching i Schweiz
- Sid 7: Insändare
- Sid 8: Ungdomspladder
- Sid 10: Glimtar från VOK:s motionsdans
- Sid 11: VOK-spelen, 12-timmarsloppet
- Sid 12: VOK:s okända tröjmästarinna
- Sid 13: WOK-Cupens megastar
- Sid 15: OL-säsongen närmar sig
- Sid 16: Baksidan

**DET BLIR VÅRLÄGER FÖR ALLA  
UNGDOMAR I SAMBAND MED VÅR-  
TRÄFFEN 27-28 APRIL!**

## STÖD VISBORGS OK Köp dina Bingolotter av din egen klubb!

Vi vill *inte* sända ut barnen på stan för att sälja. Istället kan du prenumerera på lotter. Sätt in pengar på postgiro-nummer 28 05 39-8. I veckan efter får du lotterna i brevlådan. Har du någon annan idé om hur vi kan sälja fler? Kan du sälja några på arbetet eller på kursen? Frågor och förslag? Ring kassören Gurli, tel 213729!

**P S** Priset per lott är 25:-. Mer än hälften av dessa pengar går tillbaka till klubben. Det blir ca 15000 kr med nuvarande omfattning (25-40 lotter per vecka). Med din medverkan kan det bli mycket mer till klubbkassan! nya



# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV



HÖSTEN 1996



Härliga höst! **Lördagen den 31 augusti** börjar OL-skolan igen och alla de glada ungdomarna på bilden kan se fram emot att få träffa kompisarna och sina flitiga ledare igen. I detta nummer av **Svettbladet** skriver vi mycket om VOK-ungdomarna och om vad de haft för sig under våren och sommaren. Bland annat får ni läsa om hur de lyckades få **Mankan** på fall mitt i bäcken utanför VOK-stugan. (Foto: **Rolf Malmros**)



## Ungdomsinflytande - en betraktelse!

Vårt land har en dålig ekonomi, det vet vi alla. Utlandsskulden är skyhögt, ränteläget också högt och ökningen av BNP - tillväxten - för låg. För att tillväxten i Sverige ska öka måste företagen investera, det är ju en förutsättning, och investeringarna görs då i maskiner, i nya fabriker och i annat som är ekonomiskt mätbart. Men för att allt detta ska fungera måste man ju även investera i den kanske viktigaste resursen - personalen, genom att utbilda dem. Då ökar förhoppningsvis också landets välfärd, åtminstone i teorin.

Här kan jag bara inte låta bli att dra en parallell till idrottsrörelsen: vi strävar ju hela tiden efter att förbättra vår verksamhet. Ja, man skulle nog kunna säga att vi vill ha tillväxt inom vår rörelse för att använda nationalekonomiska termer. Denna tillväxt skulle ju i och för sig kunna röra sig om fler och bättre anläggningar och ökade bidrag, men det är inte vad jag tänker på i första hand. Min uppfattning är att vårt viktigaste område för tillväxt ligger i de beslutande organen! Och för att få det måste vi locka till oss fler ideella krafter som vill vara med och engagera sig, men kanske framförallt genom att på ett tidigt stadium uppmuntra unga människor att vara med och dela på ansvaret, och på makten också förstås.

Grunden för att en förening eller ett förbund ska utvecklas är att styrelsen består av kompetenta medarbetare, det är de flesta av oss överens om. Frågan är bara

vad som egentligen är kompetens? Ofta är efterfrågade kunskapsområden av ekonomisk, juridisk och politisk karaktär. Mycket viktiga kompetenser givetvis, men framförallt lätta att identifiera och motivera. Svårare blir det när vi kommer till mjukare områden där kompetensen inte har ett namningstitel. Det har t ex länge talats om vikten av jämställdhet mellan könen, och de senaste åren har även åldersfördelningen uppmärksamats allt mer. Uppmärksamhet är dock inte tillräckligt i längden - ord måste nu börja bli till handling när det gäller ungdomligt inflytande i våra styrelser - av flera skäl.

En "bra" förening kännetecknas bl a av att medlemmarna trivs och stannar kvar. Men ungdomar av idag är kända för att delta i några år för att sedan lägga av eller börja ägna sig åt annat på sin fritid. Varför?

- Jag tror att det delvis bero på att idrottsrörelsens (m fl) välvilja att organisera verksamheten så bra som möjligt för oss unga aktiva ibland fått en direkt förslöande effekt. Min generation är uppvuxen i en nästan genomorganiserad tillvaro ända från de tidiga dagisåren. Vi har (generellt sett) inte fått influera, planera och genomföra särskilt mycket själva - och behöver man inte det, får man inte kämpa, slita, svettas och skratta tillsammans mer än i själva idrottsutövandet - då infinner sig sällan heller den här riktigt djupa passionen för "sin" idrott som gör att man blir den trogen riktigt länge.

I dag är konkurrensen om ungdomars fria tid starkare än någonsin. Medias utbud är enormt och floran av aktiviteter likaså, utlandet drar osv. Därför är det fundamentalt att idrottsrörelsen har kompetens och kunskap att möta ungdomar på ungdomars vis enligt 1990- och 2000-talets uppväxtvillkor - och attrahera dem. En tydlig och mycket skrämmande trend de senaste åren är bristande kontakt mellan olika generationer. För väldigt många yngre personer är det inte naturligt att umgås med andra än jämnåriga kamrater, vilket gör idrottsrörelsen till en mycket viktig kontaktyta.

Vårt arbete för ett ökat, reellt inflytande för ungdomar för aldrig upplevas som en hot, det är en jättemöjlighet!

Vi vill medverka till att göra idrotten mer lyhörd och sudda ut onödiga generationsgränser, och det arbetet görs bäst av yngre och äldre tillsammans!

Jag är fullständigt övertygad om att vi inom Sveriges överlägset största folkrörelse har kraften att styra vår verksamhet i en riktning som genomsyras av samarbete över alla tänkbara gränser på ett sätt som inte bara stärker vår egen rörelse utan även gagnar hela samhället. Om vi själva vill...



Karin Mattsson  
Ledamot av RF:s programgrupp

## VAR FANNS VISBORGS OK?

av Hasse Matthing

*I tio år har orienteringsgrabbarna i VOK haft olika målsättningar inför 10-mila.*

*En har dock varit stående under åren - spöa Broarna!*

Eftersom laget i början av perioden mest bestod av rutinerade tonåringar lyckades man aldrig nå målet.

På senare år har laget innehållit utflyttade ungdomar som antingen studerat eller skaffat sig arbete och familj på fastlandet. Det har varit svårt att träffas men man har alltid ställt upp och umgåtts vid 10-milahelgen i början av maj.

Trots att träningen inför stortävlingen inte alltid har varit av den hårdsatsade varianten har man dock gjort sitt bästa för kompisarna och klubben. Att just klubbkänslan varit stark visas väl av att endast **Johan Hallgren** och **Jonny Bergman** lämnat klubben för en mera elitbetonad satsning.

**Nu, när äntligen målet nåddes efter många års tävlande, stod det inte en rad om VOK-arna i någon av gotlandstidningarna!**

Efter tävlingen i år kunde man däremot läsa gnälliga och negativa rubriker. Mest handlade det om BRO som tvingats bryta och att "det gick åt skogen i 10-mila".

- *Tror broarna att vi ska tycka synd om dem blir de besvikna, sa en av killarna i VOK vid den gemensamma middagen i Uppsala efter loppet.*

- *Egna lyckanden är kul men andras misstag är inte heller att förakta, tyckte en annan.*

Och visst hade de rätt! I en orienteringstävling gäller det att se upp och vara skärpt - *hela vägen!* Det gäller att inte stämpla fel vid någon enda kontroll trots att både benen och hjärnan blivit mosiga. Och det lyckades VOK-arna med denna gång. **GRATTIS!**

## UNIKT I DAMLAG

Vad beträffar damlagen konstaterar BROs ledare att **de** gick segrande ur striden om att bli bästa gotlandslag. **Vilka de? Jo laget som innehöll tre femtedelar VOK-tjejer!**

Dessutom den i elitävlandet lite smått unika konstellationen mor/dotter i samma lag! Det var pigga mamman **Aina Österdahl**, som fö deltagit i många 10-mila, som återigen gjorde ett bra lopp nu tillsammans med 18-åriga dottern **Linda**. Kompisen **Sara Gardell** kompletterade och med två brotjejer i laget lyckades man vinna över Svaide och Hansa/Hoburg.

Så om jag får tycka, borde någon av följande rubriker passa bättre!

**VOK TOG DUBBELT PÅ 10-MILA!**

eller

**TRÄGNA VOK-ARE VANN!**

eller

**ÄNTLIGEN LYCKADES VOK-ARNA!**



**GT skrev om orientering för 10 år sedan. Det VOK-lag som kom 62:a i Ungdomens 10-mila 1986 är till 6/10 detsamma som 1996 års! Fast det är och var förstas Tobias Spång och inte pappa Torbjörn, som deltog! Jonny sprang också i år - fast i ett annat lag.**

Norrdagen i orientering. Huvudklasserna vanns av Ann-Britt Levin, Roma och Roger Andersson. Bro. Visborgs OK blev 62:a i Ungdomens tiomila. I laget: Erik Fransson, Lennart Hörnell, Torbjörn Spång, Joakim Ahrling, Torbjörn Berglund, Hasse Matthing, Magnus Dahlström, Niklas Alvaeus, Anders Westberg och Jonny Bergman.



# SVETTBLADET

2

Mer eller mindre officiellt organ för Visborgs Orienteringsklubb.

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

Upplaga: Cirka 275 ex = 1 ex/VOK-familj

\*\*\*\*\*

## HUVUDREDAKTÖRER:

(OCH ANSVARIGA UTGIVARE)

Familjen Björn och Gunnel Fransson, Lunds, Västerhejde, 621 48 VISBY. Tel/Fax: 0498/264568.

## REDAKTÖRER:

Kommittéledare och alla som blivit ombedda att skriva eller som på alldeles eget initiativ skriver något. Välkomna med bidrag!

\*\*\*\*\*

MAN KAN -

## OM MAN VILL!

Av Bosse Magnusson

Vi fick, tillsammans med några andra orienteringsklubbar på ön, på försommaren besök av **Jens Lindkvist** som arbetar inom SOFT. Avsikten med hans besök var bl.a. att bilda sig en egen uppfattning vad vi tycker är bra och mindre bra inom orientering, vilka problem och glädjeämnen vi har mm.

Samtidigt informerade han lite hur SOFT arbetar inför framtiden. Uppenbarligen är vi en ganska genomsnittlig orienteringsklubb. Organisation och ekonomi är tydligen sällan problem inom orienteringsrörelsen, däremot är "konkurrensen" om barn och ungdomar hård mellan olika idrotter och sporter, och vikande deltagar- och medlemsantal är vanligt. Jens engagemang för orientering går inte att ta fel på och han är en verklig frisk fläkt med olika uppslag för framtiden.

Min egen uppfattning är att vi inom VOK är skickliga på arrangemang, och vi har förmåga att hålla god ekonomi. Jag tror att vi framöver mer måste satsa på verksamhet



för ungdomar. Vi bör sträva efter att få större deltagande på träningar och tävlingar, både när det gäller orientering och skidor.

Apropå skidor så är det redan nu dags att översiktligt börja planera för vintern. Gotlands skidförbund har årsmöte nu i början på hösten. Har ni synpunkter på skidverksamhet, inom klubben eller i övrigt på Gotland, så hör gärna av er till **Rolf Pettersson** eller någon annan ledare.

Under sommaren har flera av oss deltagit i sommarpaketet i orientering. Svaide hade fina arrangemang. Nästa sommar är det vår tur. Arbetet med förberedelser för tävlingarna har redan pågått ett tag. Vi arbetar på att vi får lika fina tävlingar som Svaide.

**Bunge Navy Cup** är det självklara (?) namnet på en ridtävling i Bunge. Många har måhända tidigare kommit i kontakt med företeelsen och vet vad det innebär. För VOK är dock Bunge en ny erfarenhet i form av försäljning. **Tack** ni som ägnade någon eller några dagar med att grilla hamburgare mm. Uppskattningsvis fick vi in 12-15 000 netto till klubben.

# VOK-PLANERING INFÖR 3-DAGARS 1997

Av Björn Fransson

Med den klara målsättningen att vara ute i god tid, börjar redan nu 3-dagarstävlingen 1997 att ta form. De båda tävlingsledarna **Ulla Dahlström** och **Gunnar Alvaeus** har vidtalat och utsett alla huvudfunktionärer, som i sedvanlig god VOK-anda sagt sig vara beredda att ta på sig de största uppgifterna. Tävlingarna är en del i det så kallade "**Gotlandspaketet**", som genomföres i juli 1997. De arrangerande klubbarna marknadsför sin vecka gemensamt.

Vi har tagit på oss att anordna 3-dagars under tiden **10-12 juli 1997** (onsdag-fredag) och nu vill det till att alla VOK-are ställer upp! Tävlingsledarna vill vara tidigt ute för att så många som möjligt ska kunna planera sina semestrar och eventuella resor med tanke på arrangemangen.

Här följer nu en lista över de huvudfunktionärer som föreslagits. Alla andra VOK-are kommer sedan att anmodas hjälpa till. **Är du intresserad av att göra någon speciell uppgift, så kan du redan nu ta kontakt med huvudfunktionären och ställa dig på hans/hennes lista!**

### Förslag till huvudfunktionärer vid 3-dagars 1997:

Sekretariat: **Tommie Olsson, Jan Rondahl**  
Start: **Mats Dahlström, Torbjörn Spång**  
Mål: **Göran Lindström, Olle Gardell**  
Uppbyggnad, sanitet: **Svante Ekvall, Sten Björklund, Per-Ulf Dahlström**  
Parkering: **Sture Larsson**



"Nya" VOK-stugan blir centrum för 1997 års 3-dagars. Nu förväntar sig klubben att alla ställer upp och gör sitt bästa för att vi ska lyckas!

nya

3

Servering: **Uno Jonsson**  
Sjukvård: **Lars-Göran Nilsson**  
Barnpassning: **Birgitta Ekvall**  
Direktanmälan: **Hans Mellqvist**  
Camping: **Johan Hörlin**  
Tävlingssekreterare: **Nils Hallgren**  
Speaker: **Björn Fransson, Margareta Persson, Johan Hörlin**  
Minikat: **Robert Gustavsson**  
Pressansvarig: **Bo Magnusson**  
Prisansvarig: **Hild Nilsson**  
Tävlingskassör: **Sven Persson**  
Banläggare:  
E1: **Rolf Malmros, I-M Bergman**  
E2: **Kaj Wirén, Folke Magnusson**  
E3: **Nils Nordström, Sven Larsson**  
Kartansvarig: **Sören Thulin, Sven Larsson**

### Gotland i stället för Västerbotten

En målsättning för arrangörerna är att tävlingarna ska ligga så nära Visby som möjligt. Därför kommer VOK-stugan att bli ett slags tävlingscentrum, och går allting som det är tänkt, kommer MKG att härbärgera det stora flertalet av campande orienterarfamiljer och OL-ungdomar, som vi hoppas få hit. Nästa år avgörs O-ringen i Västerbotten, så vi hoppas att många av Sydsveriges orienterare väljer Gotland för sin OL-semester sommaren 1997.

### Miljövänlig profil

Kartansvariga har fått i uppdrag att se över och komplettera våra närkartor, framför allt Hejdebybladet, VOK-bladet och Visbybladet. Det är också tänkt att 3-dagars i nästa år ska få en miljövänlig profil i Ekokommunen Gotlands anda. Därför har **Kjell Rosén**, som är kommunens ekokommunsamordnare, vidtalats att fundera på hur detta ska gå till. Alla huvudfunktionärer uppmanas också att "tänka över" sitt ansvarsområdes eventuella miljövänlighet och möjligheter till förbättringar.



# LÄGERDAGBOK FRÅN SMÅLAND

av Helge, Anders och Anna

## Söndag med båtresa-OL

Vårt läger började egentligen redan kl 7 på söndagsmorgonen, när färjan avgick till Oskarshamn. **Ingemar, Lotta** och **Peter** hade nämligen utformat själva överresan till en båtorientering över hela båten. Det var kul och svårt, men ändå lätt!

När vi sedan var på väg till Eksjö, tappade vi bort Lotta. Ingemar skulle tanka vid en Shellmack, men henne såg vi inte igen förrän vi var framme. Men det var inte bara det! Ingemar åkte nämligen och vände för att leta efter henne - och plötsligt visste vi inte var vi befann oss, trots att vi hade tre minibussar fulla med orienterare!

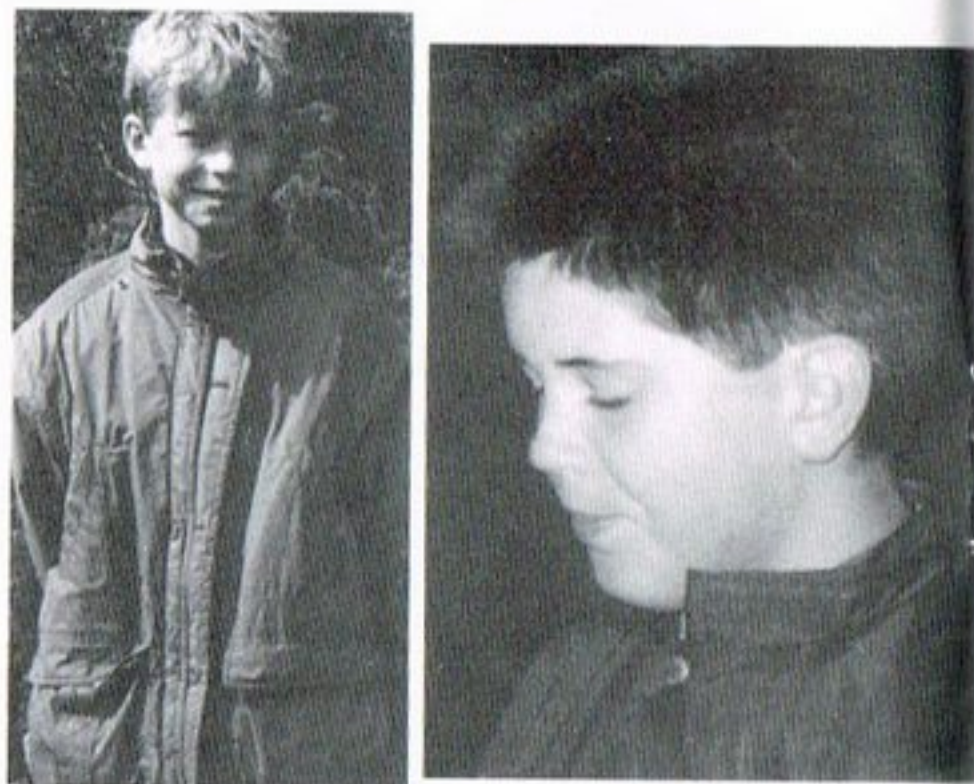
När vi äntligen var på rätt väg igen, åkte vi rakt in i ett enormt regnoväder. Det var minst 20 grader i skuggan och minst lika varmt i bussarna, så det var rätt jobbigt. Väl framme visade det sig att det var låst - och vi fick ett rejält åskväder över oss i åskvärmen. Vi tog oss in till slut och hann inte mer än inkvartera oss innan vi fick var sin karta i handen. Vi skulle se hur det såg ut på platsen - och vilken skillnad det är mellan Gotland och fastlandet.

På kvällen hade vi första delen av en femkamp, som skulle pågå alla 5 dagarna. Dagens gren var att knuffa en buss ett tiotal meter. Snabbaste knuffaren vann dagens gren!

## Måndag med småländsk OL

Vi började redan kl 0745 med frukost. Sedan blev det en teorigenomgång om småländsk orientering av **Peter Nilsson**, innan vi joggade till starten för vårt första OL-träningspass. Det var grovorientering idag.

Efter lunchens skinksallad var det Lottas tur att ha ett teoripass om finorientering. Vi fick sätta upp kontroller själva på en bana som var ca 1 km lång. De andra grupperna fick sedan springa vår bana och vi deras.



**Anders Nilsson och Helge Fransson skrev dagbok från Smålandslägret...**

Efter det åkte vi till en insjö och badade. Nästan alla badade faktiskt, eftersom det var 18 grader i vattnet! Efter "Korv Stroganoff" åkte vi till "Smålands Grand Canyon", där vi hade nästa femkampsgren. Vi fick en gammal karta från 1982 och när vi sedan gick i skogen, skulle vi försöka hitta fem fel på kartan.

## Kanotpaddling på tisdagen

Vi gick upp och åt frukost och klädde oss som vanligt för att springa orientering. När vi kom fram till starten, låg där ett antal kanoter! Vi fick paddla genom det grönskande småländska landskapet i tre timmar. Det blev ca 1,5 mil! Ingen kunde undvika att bli solbränd.

När vi kommit till slutet kokade vi korv över öppen eld innan vi åkte hem och åt mat igen. Eftermiddagens pass hette "Hemlängtan" och gick ut på att springa från en plats till en annan. Efter mackor och thé gick vi och lade oss - trötta!

## Skidbackekavle på onsdagen

Idag fick vi börja med en stjärnorientering för att träna oss på stegning och det var kul. Det var sedan meningen att vi skulle springa en bana, men alla var så trötta att den inte blev så lång. Målet var vid en badplats, men idag var det inte så många som badade.



**...i gott samarbete med Anna Rondahl.**

Kvällen ägnades åt en kavle, som började längst upp i en skidbacke och slutade högst upp på samma ställe. Banan hade bara två kontroller, en höjd på ett hygge och en sten i ett grönområde. Sedan var banan slut. Det var meningen att vi skulle fortsätta med femkampen, men den blev uppskjuten eftersom **Linus** var ute så länge att dom var tvungna att leta efter honom.

Till slut blev det i alla fall en femkampsgren, som gick ut på att kasta och fånga ett ägg mellan oss två och två. Det gällde att klara det så långt ifrån varandra som möjligt!

## Torsdag med Städ-OL

Vi städade efter oss och var sedan tvungna att åka till färjan för hemfärd. Det har varit ett ganska "kul" läger, tycker dagboksskrivarna.

# TRÄSKFOTBOLL

av Jenny och Jakob (professionella träskfotbollspelare)

Med hjälp av djungeltelegrafan samlades en hög galna orienterare en vanlig vardag vid VOK-träskets kant. Enligt "klubbisen" utmanades Bro's "träskpaddor" av VOK's "All Star Swamp Team", men då manfallet från paddornas sida blev för stort, blev vi tvungna att mixa lagen (dock en heder till **John** och **Daniel**, samt **Farmor Boman**, som hoppade in i spelet "åskådardrädda").

9

Efter lagindelningen konstaterades att manskapet var för stort och vi blev tvungna att göra två vuxenlag och två barnlag.

Fem minuters intensivt spelande, där halva planen bestod av vatten till knäna, och andra halvan av en tjock, djup lervälling, väntade oss. Om någon av en händelse har upplevt en kvartersligamatch, kan denna någon eventuellt kanske föreställa sig hur matchbilden såg ut. I denna match resulterade dock inte träff på bollen med någon höjdare, utan snarare i ett magplask.

Matchintervallerna på fem minuters spel och fem minuters vila var precis lagom, då mjölksyretröskeln överstegs av ett antal spelare.

Barnlagens spelande resulterade i något fler mål och snubblingar, medan vuxenlagens inställning var något brutalare - krokben var ingen ovanlig syn.

Vissa spelare försökte i början av spelet bedriva ett taktiskt och i allmänhet snyggt spel, med vristsparkar, klackningar och försök till passningar. Detta gavs dock snabbt upp, då vattennivån överskred träskfotbollens regelbok. Vanligare blev teacklingar, tåsparkar och leriga ansikten.

Hur resultatet blev är det nog ingen som vet. Vi kan bara konstatera att detta **ska** upprepas, och att förmågan att spela fotboll på en fotbollsplan inte har någonting att göra med träskfotbollspelande.





# SVETTBLADET

Mer eller mindre officiellt organ för Visborgs Orienteringsklubb.

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

Upplaga: Cirka 275 ex = 1 ex/VOK-familj

## HUVUDREDAKTÖRER:

(OCH ANSVARIGA UTGIVARE)

Familjen Björn och Gunnel Fransson, Lunds, Västerhejde, 621 48 VISBY. Tel/Fax: 0498/264568.

## REDAKTÖRER:

Kommittéledare och alla som blivit ombedda att skriva eller som på alldeles eget initiativ skriver något. Välkomna med bidrag!

## MAN KAN - OM MAN VILL!

Av Bosse Magnusson

Äntligen!

Grattis Andreas!

När detta gått i tryck har vi klarat av Tröjfesten och Andreas (herr Kantarell) har fått motta välförtjänt skinnjacka och beröm. Vad jag än kan hitta på att skriva här, är jag övertygad att Andreas redan fått höra allt. Och han är värd allt gott vi har att säga. Grattis, Grattis!

Utan att på något sätt förringa Andreas insats (det är ju han "som gjort det") tycker jag dessutom att vi inom klubben kan vara stolta att vårt långsiktiga arbete med barn och ungdomar kan krönas med detta yttersta bevis på framgång inom gotländsk orientering.

Så till något helt annat, som det heter. En nygammal klassiker är Fårölägret (se i övrigt artikel ang detta på annan plats), som i år under ledning av lägerchef **Magnus**

2 med biträde av lägerchef **Magnus** (Gadefors respektive Dahlström, eller om det nu var tvärtom) genomförts på ett trevligt sätt. I år var lägret någon helg tidigare än i fjol (för att undvika ev. snöoväder måhända?). Olika läger är bra sätt att öka klubbens samvaro etc. Vi skall sträva efter att öka på vår "lägerverksamhet".

I övrigt skall vi också se över klubbens organisation. Vi gjorde en ganska genomgripande förändring för ett tag sedan, och känner att en anpassning är på sin plats. Redan nu har vi bestämt att förstärka inriktningen på ungdomsverksamhet genom att föreslå kommande (februari 1997) årsmöte att inrätta en ungdomskommitté.



Bosse M omgiven av 25-manna-sträckkompisarna "Robban" G och Johan H.

## ENDURO-TACK!

av Bo Magnusson  
och Lars-Göran Nilsson

Tack alla ni som medverkade vid årets enduro! Vi var många VOK-are som hjälpte till både med förberedelser och "uppröjning", och vi var ännu fler som hjälpte till under själva Endurodagen.

Alla ni som medverkade, och även alla andra VOK-are, är välkomna till **Enduro-årsfest lördag den 15 februari 1997**. Boka således in den dagen redan nu.

## SÅ MÖTER VI FRAMTIDEN!

av Jenny Ekvall

Helgen den 16-17 augusti var jag med på SOFT:s upptaktsmöte inför höstsäsongen. Inriktningen på mötet var arrangemang och markfrågor, två mycket angelägna ämnen för orienteringsrörelsen.

### OL - INGEN MESIG IDROTT

När markfrågorna skulle diskuteras hade bland annat en representant från Friluftsförbundet brutit sig in. Friluftsförbundet har ändrat sin image om sin image och har inte längre ledare utan istället äventyrs guider. För att locka ungdomar idag krävs det att orienteringen tvättar bort sin stämpel att vara en mesig idrott. Vi är inte ett gäng skogsmullar, utan vi håller på med en häftig och tuff idrott!!!

Varför inte ta Friluftsförbundet till hjälp i vår orienteringsskola? Tävlingsbiten står utanför deras program, men de allra yngsta eller de som bara är intresserade av naturen, skulle Friluftsförbundet kunna ta hand om lika bra som vi! Skapa nya kontakter! Var nytänkare!

### KONTAKTER MED MEDIA

Resten av helgen ägnades åt att, i små grupper, diskutera våra framtida arrangemang. Min grupp diskuterade kontakter med media, framför allt då rikspresen, TV och radiosporten. Överlag var det som om kontakten med småtidningarna funkar bra ute i landet. På Gotland funkar det jättebra, men vi måste ändå vara rädda om våra radskrivare och se till att de inte tröttnar på vår idrott.

### VAD HÄNDER I SKOGEN?

Att ibland flytta våra tävlingar in mot städerna är något mediafolket efterlyser. Orientering är en svår idrott att följa, in i skogen och, en timme senare, ut igen. Vad händer inne i skogen egentligen? Att orientering är en tuff och krävande sport är det bara vi utövare som vet om. De som inte känner till vår idrott, förknippar oss med scouter och skogsmullar.

3

## "ÄVENTYRSKIOSKEN"

Sammanfattningen av helgen blev att vi måste tuffa till oss och se till att locka nya orienterare med **EN HÄFTIG IDROTT!** Ett förslag som kom upp var "äventyrskiosken", ett ställe där intresserade kan erbjudas olika friluftaktiviteter och äventyr som finns i området. Varför inte samordna med andra organisationer!?

## BRUKSANVISNING FÖR "KLUBBISAR"

av Bo Magnusson

"Från klubbarna" är en rubrik som ofta kan hittas i anslutning till sportsidorna i våra förnämliga gotlandstidningar. Varje erfaren sportare kastar varje dag ett öga under den rubriken för att se vad som är aktuellt.

Meddelanden

Från klubbarna

KLUBBISAR

Klubbnotisen är ofta enda sättet att få veta vägvisning till orienteringstävling, starttider för olika arrangemang, kallelser till möten och klubbträningar m m. Inom VOK har vi ju i och för sig även kalendarier som distribueras varannan månad till alla VOK-familjer och som anger klubbens egna aktiviteter. Nu kan dock aktiviteter tillkomma som inte hunnit komma med på kalendarier. Så sammanfattningsvis, läs **klubbnotiser!** (Du kan annars riskera att missa träningstillfällen).



JULKLAPPSBEKYMMER?  
VOK-SHOPEN FINNS!  
BIRGITTA, TEL 279142

nya





## KÄRRINGTANKAR FRÅN 43-KAVLEN

av Ann-Marie Larsson

Tänk att det kan vara så roligt att springa i kavlelag på fastlandet! Speciellt gäller det i kärringkavlen så här i början av hösten, långt hemifrån, där inte så många känner till en. Man är fri och går man runt, så har man gjort en god prestation. Tävlingen gick i år i *Tjällmo*, några mil norr om Linköping.

I terrängbeskrivningen stod: *"Tävlingsområdet består uteslutande av skogsmark (vad annars?) med ett delvis stort inslag av sankmarker. Stigar och vägar genomkorsar området. Svag till måttlig kupering. I huvudsak god framkomlighet. Inslag av hyggen och svårframkomliga områden finns i ringa omfattning (hur mycket det nu är?). Östra delen är militärområde och det innebär att nya stigar och körvägar snabbt kan tillkomma"*.

Det lät inte så farligt. Det var både lätt och svårt, blött och torrt, stigar skulle man inte lita på och berg fanns inte. Jag hade 12 kontroller och många var punkthöjder (*Inga höjdpunkter i år, Ann-Marie, frågar redaktören?*). Det var svårt att veta om det var en sten eller en punkthöjd i verkligheten!

### Två VOK-kärringlag

VOK hade två kärringlag med - rekord! I ena laget ingick *Aina Österdahl, Lena Ny-*

*ström, Margareta Persson, Gurli Hörnell och Ing-Marie Bergman*. De är väldigt duktiga och kom på 43:e plats av de 91 lag som fullföljde. I det andra laget hade vi *Anki Hallström, Ingrid Danielsson, Camilla Leveau, Ann-Marie Larsson och Ingrid Enequist* - även dom duktiga! Det stod i tidningen att vi kom på 84:e plats - bra gjort av oss! Vi VOK-are vill helst ha Broarna bakom oss i resultatlistan, och det lyckades det ena laget med i år. Bro hade dessutom ett mixat lag med kärringar både från Bro, Tjelvar och Roma.

### Aina outstämning

På första sträckan var Aina outstämning - hon kom in 6 minuter efter täten och de andra hade nu ett väldigt tryck på sig för att behålla ställningen. I mitt lag var vi mer måttliga och kunde plocka placeringar. Det gjorde vi nu inte så många, men tanken var god!

Det var väldigt långt till startpunkten. Innan man kom fram till den började man fundera på om man sprungit förbi den. Men plötsligt så låg den där uppe! Upploppet var långt, och efter målgång skulle man springa några hundra meter för att överlämna kartan till nästa kärring. Man fick ta det lugnt till sista kontrollen, så man hade ork till upploppet också.

4

### Ont i tårkanalerna

När jag kom in på upploppet stod Aina och Ingrid och hejade - det är så mysigt! De sa att jag skulle skynda mig så att jag slapp repet. Jag kom in 5 minuter innan omstarten skulle ske, så jag ansträngde mig verkligen, men vad hjälpte det? Efter målgången sa en karl till mig att jag inte fick fortsätta. Då gjorde det ont i tårkanalerna, för jag tyckte att det hade gått bra. Jag hade bara virrat lite vid två kontroller och borde ha fått min belöning. Belöningen skulle ha varit att få lämna över kartan till Ingrid för slutsträckan - utan omstart!

### Mat på Hamlet

Omstarten hade flyttats till kl 19.45 istället för kl 20.00 och det var ju bra, eftersom vi skulle till Linköping och äta. Margareta hade beställt bord på Hamlet till kl 22.30. Ni ska bara veta vad det smakar gott med mat då - man är utsulten. Innan maten hade vi kärringar också hunnit sätta reklamlappar på bilarna på parkeringen vid tävlingen. VOK arrangerar ju 3-dagars i nästa år - och vi vill ha många orienterare hos oss då.

### Med herrarna i hagen

Vi hade herrar med oss också - det var ju gubbkavle i H55 samtidigt. De startade en timme efter oss och hade närmare till växlingen än vi hade. Kan det vara så att herrarna tar ut sig mer i skogen och är helt slut i mål eller är det så att herrarna tycker mer om att se på kärringarna när de överlämnar kartan? Det är ju herrar som är banläggare, så de vet ju!



5

För oss sprang *Jan-Åke Björklund, Rolf Malmros, Julle Dahlström, Kaj Wirén och Nisse Hallgren*. De är väldigt duktiga och kom på 75:e plats av 122 lag. Det är väldigt roligt att det där manliga stödet bredvid sig. De är fulla med goda råd och leenden. Jan-Åke tyckte inte att det var lättsprunget. Rolf sa att det bara fanns ett vägval - rakt på och stega och noga hålla reda på var man var! Julle var ett stort leende, Kaj sa inte så mycket och Nisse han blev distraherad av Romas *Anne-Marie Karlsson* ute i skogen, så han gick åt fel håll en liten stund.

### God sammanhållning

Vi kärringar har en väldigt god sammanhållning. Vi hejar på och uppmuntrar varandra, hjälper varandra med frisyren, läppstiftet, svettbandet och följs åt till toaletten. Vi funderar på en gemensam klubbdress. Tävlingsdressen har vi alla lika, men före och efter tävling är klädseln olika. Tänk om vi kunde slå till! Tänk om vi kunde göra några fynd på ordinarie modeller med våra färger i, svart och orange, och sedan sy på klubbmärket! Men det får inte kosta mer än 300 kr, för vi ska alla ha råd att köpa den också. Det är vackert när klubbarna kommer med samma färg, fast vi VOK-kärringar är vackra ändå och det syns nog att vi håller ihop, trots att en del är närsynta...

Till er alla, från oss alla genom Ann-Marie

nya



**Tankar från 2 dagars -1996**

Av **Anna R.**

Höjden av blöt sommar - gytta på Hejnum hållar.

Kartan överensstämde inte med verkligheten, stigar var vattendrag, gläntor var vätar.

Ligger stämpelbrädan på marken? Plask, plask vatten till knäna, det var visst en grop.

Tankvagnen körde fast i leran, damduschen flyttades till tio meter från landsvägen med fri insyn, trots detta inga rapporterade avåkningar.

Resultattavlan var placerad i en sjö.

Sommarmode 1996: Linne, shorts och gummistövlar.

De här sidorna gjordes av Ida Bengtsson, Markus Bengtsson, Helge Fransson, Lina Mellqvist, Kajsa Ekvall, Anna Rondahl, Andreas Andersson (teckning) - under tuff ledning av Jenny Ekvall.

**Dalatouren Kristiflygare -96**

Av **Ida Bengtsson**

Vi åkte katamaran till Nynäshamn. Fam Hallström, fam Nilsson, Ing-Marie, Iris, Rolf, Tobias Spång. Aina och Elena Jenny och Anna, Ida och Markus.

Vi åkte minibuss och i bilar. Vi bodde i små stugor. Stugorna låg några mil utanför Borlänge i Dalarna. Första morgonen var det ett tunt snölager på marken. Jag glömde vantarna i stugorna, så det var hemskt kallt att springa orientering.

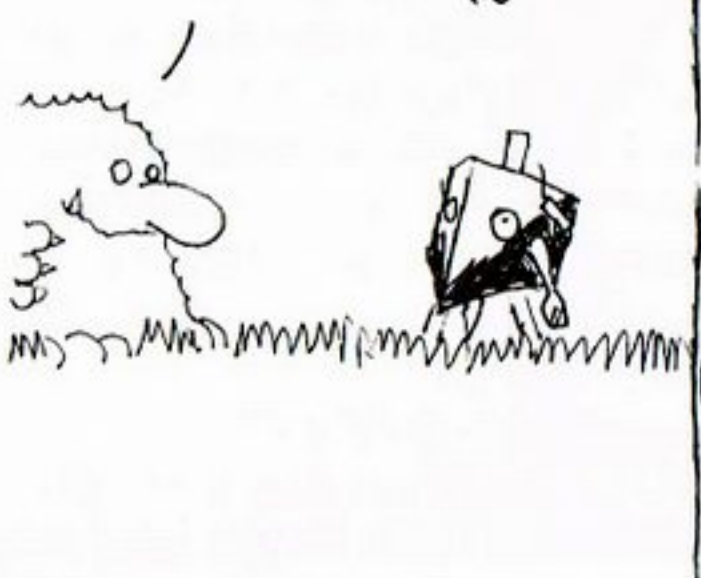
När jag sprang orientering i skogen hörde jag ett konstigt ljud. Det var en liten älg som blivit rädd för orienterare. Älgen sprang ca 5 meter bredvid mig.

De andra dagarna var det inte lika mycket snö. På söndagen var det budkavle.

Vi skulle åka katamaran hem till Visby. Men båten var inställd, så vi åkte hem till Lennart Hörnell

**Var var ni?**  
Varför kunde ni andra inte komma och skriva till Svettbladet?  
Vi jobbade väldigt mycket.

Vet du varför poliser så sällan springer?



Lagen måste ha sin gång!  
(gudsä) (dåligt)



77-96



**Intervju med Kajsa Ekvall**

Av: **Lina Mellqvist**

Namn? **Kajsa Maria Ekvall**

Intressen? **Natur, orientering**

Vad tycker du om orientering? **Det är kul bara inte banan är för svår och för lång.**

Skostorlek? **34**

Längd? **140 cm**

När började du orientera? **Jag är född som orienterare.**

Värsta orienteringsminne? **Trampade snett på 3-dagars.**

Roligaste orienteringsminne? **Vann 3-dagars och fick pris av Lasse Åberg.**

Vad fick du för pris? **Ett kubbspel och en Musse Pigg plansch.**

Roligast med orienteringsskolan? **När barnen fixade banor till de vuxna på avslutningen i våras.**

**VOK-Bullar**

- 100 g smör
- 2 msk kakao
- 4 msk socker
- 3 dl havregryn
- 1 msk vatten
- 1 msk vaniljsocker
- Röd karamellfärg & kokos att rulla bullarna i.

- \* Blanda allting så att det blir en jämn & brun smet
- \* Rulla små bullar (eller forma en skärm)
- \* Färga hälften av kokosen orange.
- \* Rulla halva bollen i den orange kokosen halva i den vita

Nam nam.

**Minnen från 3-dagars 10-12 juli -96**  
Av **Markus B.**

Tappade skon i en sankmark när jag skulle till näst sist kontrollen. Hittade skon efter ungefär 10-15 minuter.

Varje dag kom jag bättre till på listan. Hela 8 steg gick jag ner från första dagen till sista.

Tiderna var inte så bra.

Den sista dagen sprang jag fel och hamnade vid kontroll 8 istället för kontroll 9.

Det var långt att gå till starten. En del som gick till starten var så smutsiga att de såg ut att redan ha sprungit sin bana.

Det var lerigt, blött och långt. 3-dagars var vid Ardre.

**Fem i VOK-skogen!!!!**  
Sten, träd, ljung, stigar och sankmarker. **nya**



# EN LJUVLIG AFTON I APRIL

Personliga betraktelser av  
Leif Andersson

10



**Gravarna duger bra även när det inte är medeltidsvecka, tycker Annelie o. Leif**

på senare år, blandade sig i leken. Vi krigade frejdligt om att stämpla först, muttrade över grötigheten på kartan, "var tusan är jag?", "vart ska jag?" och så vidare. Till min förtjusning måste jag konstatera att vår interna och något udda match slutade oavgjort.

I denna något udda träning kunde alla vara med, till och med gående runt i träskor, (praktiskt om man har blåsor på hämlarna).

Vad hände då med våra ofrivilliga åskådare? De flesta satt förundrade kvar på sina filter och undrade över mänsklighetens oförklarliga gåtor.

PS. Ni hänger väl med på våra träningar? Många seriösa och förnämliga träningstillfällen bjuds oss som deltagare. DS

## VOK-NOTISER

\*\*\* NY VOK-DRESS \*\*\*

Under hösten kan Du se olika förslag på ny träningsdress för VOK, som **Hasse Mellquist** har gjort. Du hittar förslagen i form av färggranna skisser i VOK-stugan. Hasse vill gärna ha synpunkter från Dig!

Händelsen tilldrager sig en tisdagskväll i april, i Östergravar och Nordergravar. Varmaste platsen i Europa råkar vara uppe i Sverige och vi på Gotland får våran beskärda del. Gravarna är upptagna av årets första soldyrkare, på filter lite här och var, med fikakorgar och andra lämpliga tillbehör.

Plötsligt, utan förvarning, fylls hela området av en mängd konstiga människor. Invasionen pågår i en timme och upphör lika plötsligt som den började. Konstiga människor med stirrande målmedveten blickar, svetten rinnande i strömmar och en puls på närmare tvåhundra slag i minuten.

Vad i hela friden var då detta? Jo det var naturligtvis VOK:s vanliga tisdagsträning som den här gången knåpats ihop av **Ingrid Danielsson**. TC var vid Kruttornet och bestod som vanligt av ett antal mallkartor med banor i olika längd - bara att välja efter egen inriktning och kapacitet. Flitiga orienterare stod alltså på knä med häcken i vädret och ritade. Kommentarer under ritandet var många. Den långsmala kartan över Gravarna innehöll inte mindre än 27 kontroller. Hela kartan var helt fylld med ringar, siffror och linjer - linjer som för säkerhets skull korsades på många finurliga sätt (färdigritad såg kartan ut som en allvarlig TV-störning).

Jag startade samtidigt som ett par löpstarka ungdomar. "Man kan ju inte ge upp utan strid", tänkte jag, så redan fjärde gången vi passerade gravarna på diagonalen (uppe och nere varannan gång - finurligt va?), började mjölksyran göra sig märkbart påmind. Puls hade för länge sedan gått i taket och benen förvandlats till trästockar. Konkurrenten stegrades högst avsevärt när en av VOK-cupens framgångsrikaste löpare

11

# DAGEN, NÄR TILL OCH MED MANKAN TOG SIG VATTEN ÖVER HUVUDET!

av Björn Fransson

Finns det något roligare här i livet än att se vuxna "tramsa sig" och göra bort sig? Är man i OL-skoleålder, så är svaret givet: "Nej! Något roligare finns inte!" Och får man dessutom vara med och planera och arrangera hela tillställningen, så är det desto bättre.

Det var egentligen **Linnéa Gustavsson** som kom på själva idén till den här, lite annorlunda, OL-skoleavslutningen i slutet på maj 1996. "Vi kan väl få lägga banor åt dom vuxna ledarna i år?" tyckte hon - och så blev det.

Sagt och gjort - **Linnéa** tillsammans med **Jennie Pettersson, Lisa Rondahl, Kajsa Ekvall, Elena Österdahl** och **Rasmus Gustavsson** planerade banorna dagen före, och själva "grundkonceptet", om man säger så, blev att göra det hela så vått och så svårt som möjligt. Dessutom skulle allting ske så nära publiken, dvs OL-skolans elever, som möjligt, och särskilt då de bandelar som kunde få de vuxna att riktigt göra bort sig.



**Mankan tog sig inte bara vatten över huvudet. Hela kroppen blev våt...**

**Några av de unga arrangörerna vid årets OL-skoleavslutning. Succén var så stor att det säkert blir en tradition. (Foto: Rolf Malmros)**



nya





12

**"Du måste lämna startkortet därborta! Målskynket är bara ett mellanmål!"**  
(Foto: Rolf Malmros)

Inritningen av banorna skedde i strilande duggregn uppe på en trappavsats. Det var trångt och vått, så det tog sin rundliga tid innan alla kommit iväg. Somliga hade problem redan vid första kontrollen, som var en riktig publikkontroll vid elljusspåret start. Kontrollskärmen (modell mindre) och stiftklämman hängde i "fågel"-höjd och ett ganska stort antal löpare, speciellt de med skärmössa, hade ingen tanke på att "sikta mot stjärnorna", utan vimsade omkring och letade efter något på marken. Personer med höjdskräck, typ **Pappa Ekvall**, hade det speciellt besvärligt, och fick publiken att jubla. Ytterligare en sk "stegekontroll" fanns det ute i skogen. Det hjälpte inte att vissa av ledarna gått "Steg 1"-kurs... Kanske fattas det ett litet "e" i GOF:s kursverksamhet (tips till utbildningsansvarige **Hasse Mellqvist!**).

Kontroll två var ännu mer i publikens smak. När **Svettbladets** reporter kom dit, låg **Mankans** överdragskläder i en liten hög vid kanten av skridskodammen. Vi var några stycken som lite försiktigt lyfte på klädesplaggen för att se om den gode **Folke Magnusson** kanske av kylan krympt ihop och låg därunder - men riktigt så illa var det inte. Han dök så småningom upp (eller snarare ner!) vid målranken. - men mer om det senare i referatet. I alla fall, så var

kontroll två placerad mitt ute i dammen och den som inte blivit våt redan vid passagen av ett djupt dike innan dess, kunde nu få sitt lystmäte, när det gäller kallbad.

En av föräldrarna tog av sig både skor och strumpor, men ångrade sig nog, när någon började fundera på om blodiglarna kunde trivas i sådant här kallt vatten... En annan, **Jurgen S**, med Bro SK på jackan, ångrade sig lite, men först sedan han tagit årets första bad, och ropade: **"Tacka vet jag pingis!"**

Hur det var ute på banan kan inte er reporter berätta om, eftersom jag ägnade stor del av tiden åt att leta efter ett obefintligt presstält (där hade tävlingsledningen gjort en stor miss - den enda?). Vi kan dock tänka oss att det var stora svårigheter, eftersom spridningen i mål blev ohyggligt stor. Det hjälpte inte mycket att många av föräldrarna hade sina egna barn som "skuggor" - solen var ju aldrig framme, så skuggorna mera anades än sågs.

Slutet på banan var en riktig höjdpunkt, värd att ta efter på nästa års 3-dagars (**Kaj med flera!**). Sista kontrollen var placerad på pulkakullen och därifrån var det "repat" till målet. Målskynket var placerat tvärs över bäcken, så alla måste springa i **bäcken** för

att passera mållinjen. Mellan målskynket och tidtagningen måste alla springa i bäcken. Den som försökte något annat, blev iknuffad av publiken, som stod beredda på kanten.

En och annan målgångare, som inte såg tillräckligt blöt ut, fick uppmaningen att göra en kullerbytta eller dyka. **"Mankans"** dyk hade nog inte gett många stilpoäng i gymnastik-VM, men publikt jubelrekord satt väl inte heller så illa. Det är härligt att se en nestor som Mankan ha barnasinnet kvar och bete sig som en yngre junior! Mer sådant - och orienteringen kommer att bli en publiksport!

Väl i mål, fick vi i vanlig ordning lyssna på VM i bortförklaringar. Inget pris utdelades, men ett hedersomnämmande i **Svettbladet** kan **Lena Nyström** få för följande: **"Det var en kontroll för mycket på min karta!"**. Hon misstänkte sabotage.

Efter besök i duscharna (onödigt slöseri med vårt viktigaste livsmedel, grundvattnet - alla var ju redan våta som nyfödda kalvar) utbröt så årets häftigaste tårtkalas. Inte mindre än 14 (**fjorton!**) tårter, av alla de smaker och slag, hade bakats. **Svettbladets** hedersomnämmande går till **"Långsoffan"** (tillverkad av **Malin Ekvall???**), kanske inte så mycket för smaken, som för det originella utförandet. Tyvärr är väl er reporters juryutslag något omdömeslöst, men vad kan ni begära? Att han smakar alla 14...?

Tack alla ni 40-talet ungdomar i årets OL-skola - med **Jennie Pettersson, 12**, som anförare. Hoppas ni kommer igen i höst! En av ledarna (badarna!), **Hasse Mellqvist**, tyckte att den här härliga dagen var början till en tradition i OL-skolan. Vi som var där, kommer säkert tillbaka - i alla fall som åskådare till spektaklen!

Slutligen också ett tack till ledarna, som slitit med och glatt sig åt våra blivande tröjmästare och tröjmästarinnors entusiasm. Utan er skulle VOK:s framtid se betydligt dystrare ut.

13

## UNGDOMSPLADDER

**Hajk - Svaide-96 10-11 maj**  
Av **Markus B.**

Packade bilen och begav oss till Svaideskolan. Packade i sakerna in i huset och gick ut på baksidan. Där gjorde vi en stafett. Den gick ut på att man skulle ta en trasa som låg på marken. Man sprang två och två från varje lag.

En annan lek var att ledarna visade några saker och la ner sakerna i två lådor. Vi ställde oss i två led och en ledare sa en av sakerna och två stycken sprang fram för att ta saken.

Vi åt mat och fick göra vad vi ville. Vid tioelva tiden gick vi och la oss. Nästa dag gick vi upp och åt frukost, lite senare sprang vi en runda. Då sprang vi i lag. Jag, Max (Bro) och Björn (Garda) vann i våran klass.

En rolig sak var att killarna låste ut sig utan lås. Vi fick be Svaides vaktmästare att låsa upp dörren med sina verktyg. Slutet på OL-tävlingen och så fick vi varsin påse godis till varje lag. Åt godiset och sen kom de och hämtade oss.

## VOK-LOTTERIET

Projektledare **Berith Hallgren**  
Tel 21 89 97

Följande har haft tur i VOK-Lotteriets dragningar sedan förra numret:

**April:**

Nr 05 Johnny Bergman  
Nr 22 Lars-Göran Nilsson

**Maj:**

Nr 07 Gurli Hörnell-Rondahl  
Nr 13 Margareta Henriksson

**Juni:**

Nr 25 Mats Dahlström  
Nr 65 Stina Pettersson

**Juli:**

Nr 43 Ingrid Enequist  
Nr 58 Camilla Leveau

**Augusti:**

Nr 85 Bengt Söderlund  
Nr 70 Jan Larsson

nya



# MELLQUISTS PÅ MITTFÄLTET 14

av Gunnel Fransson

*Är orientering bra träning för fotbollspelare? Eller är det bara orienterare som tränar träskfotboll?*

**Lotta Mellquist**, 15 år, orienterare i VOK och fotbollspelare i P18, vet att en mittfältare bör vara både springglad och uthållig! Hon vet att det i allra högsta grad också är utmärkande för en orienterare, och därför kombinerar hon de båda sporterna!

Lotta är storasyster till **Lina**, 12½ år, **Carl**, 9 år och **Rasmus**, 6½ år, alla med efternamnet **Mellquist**. Som storasyster har hon ett visst inflytande på sina syskon, som alla gillar det där med mittfältet på fotbollsplanen. Så vem vet - här finns kanske ytterligare tre blivande orienterare?

## Orienteringssinne

Lotta är ett bra bevis på att rekryteringsgruppen med **Kaj** och **Birgitta** givit resultat. För 6 år sedan var dessa båda i hennes klass på Tjelvarskolan och berättade om orientering. Lotta och några av hennes kompisar började i VOK:s orienteringsskola och hon upptäckte att hon har ett speciellt sinne - orienteringssinnet! Kompassen har hon aldrig förstätt sig på, trots att ledarna specialtränade henne en hel termin! Så länge huvudet hittar, har hon mest kompassen för att rikta in kartan.



**Lotta litat mer på sitt sinne än på kompassen!**

## Fick hjälp bland träsken

Det har dock gått tokigt en gång, när hon var såg en massa träsk framför sig både på kartan och i naturen och inget stämde. Det är klart att hon blev vilsen och ledsen. Som tur var, blev hon snabbt uppmärksam och hjälpt av en äldre gentleman. Lotta kommer aldrig att glömma den blå-rödklädda orienteraren (Rauken?), och tydligen inte han henne heller, för när Lotta långt senare, 1995, vann sitt första DM, kom samme man fram och gratulerade!

## Inträdesbiljett till VOK

Som för så många andra föräldrar, var dotterns intresse även för pappa **Hasse** en inträdesbiljett till VOK. Han hade just lämnat ett intensivt engagemang och ordförandeskap i både Svenska handikappidrottsförbundets friidrottskommitté och Gotlands handikappförbund. Yngste sonen ville träffa sin pappa oftare och det hade blivit lite för många fastlandsuppdrag. Med lite saknad, men ändå övertygad om att det var med barn och familj han ville vara, började han så sakta göra sig hemmastadd i VOK.

Hasse har sitt dagliga arbete på KA3 i Fårösund, och med sin gedigna ledarskapsutbildning har han de senaste åren varit drivande i utbildningskommittén. Han vill försöka locka och behålla många fler ungdomar i VOK och vill att det på allas läppar ska höras: **"Jag vill vara med VOK för att det är kul - och så orienterar jag också!"**

## Halv seger en merit

Jo - han orienterar också! Han har en given plats i VOK-Cupen med spik nummer 26! Den främsta meriten är att han aldrig brutit en tävling. Som bäst har han faktiskt vunnit ett halv pris! Hasse sprang en direktbana och mötte en förtvivlad **Aina** i skogen. Hon

hade tappat sin kontrolldefinition! Efter en snabb jämförelse visade det sig att de sprang samma bana. Med manlig artighet överlät Hasse sin definition och Aina kunde älgå vidare. Hon vann sin klass och när Hasse så småningom nådde målet, blev han i hemlighet gratulerad som halv segrare och fick dela honung med henne! Så det lönar sig att vara artig även i skogen!



**Hasse är med i VOK för att det är kul med VOK:s ungdomar - och så orienterar han också!**

Både Lotta och Hasse tror att orienteringen skulle vinna på om en massa myter om orienterare och orientering kom bort. Många, liksom Hasse själv en gång, tror att orientering är att springa långt, att det är regn och lera, och att orienterare är ett särskilt folk. Det är de ytterligheter som visas i TV som skrämmer folk i vår tid, när allting annars är tillrättalagt och bekvämt.

## Precisions-OL vid VOK-stugan

Tillrättalagt, tycker han dock att det behöver vara för att även handikappade ska kunna trivas i VOK. **"Kring VOK-stugan ska man kunna köra både rullator och rullstol, och de asfältsvägar som behövs, kan också ge bra underlag för skidspår på vintern"**, funderar Hasse. Ännu är det långt kvar, om detta ska förverkligas, och under tiden samarbetar klubbarna på Gotland för att utveckla precisions-OL.

15

## Opererad mamma Gunnel

Under våren har VOK-arna inte fått se så mycket av familjen Mellquist ute på tävling och träning. **Mamma Gunnel** blev opererad i sin rygg för 5 månader sedan och måste ligga till sängs under lång tid. Hon är nu uppe med stöd femton minuter i taget och känner sig hoppfull inför framtiden. Springa kommer hon inte att göra, men delta i gemenskapen i VOK vill hon gärna. "Fast", säger hon, "alla barnen kanske inte vill orientera och då behövs jag som stöttning på annat håll".

Just nu är det hon som behövt stödet - de andra har fått lära sig mycket om städning och matlagning och disk och ... ja, de anade inte vad en mamma hann med!

För **Carl** är det självklart att åka till Matmästarn och köpa ketchup, även om kompisarna väntar, och **Lina** rör i grytan medan **Lotta** funderar på hur mycket vitlök det ska vara. Det är fotbollsträning och fester och dans och orientering i denna glada och engagerade familj.

Pappa Hasse har visserligen fått VOK:s vandringspris för bästa ungdomsledare 1995, men vad går väl upp mot när yngste sonen **Rasmus** stolt deklarerar: **"När jag går med pappa i skogen, då hittar jag utan att titta på kartan!"**



**Lina är glad mittfältare mellan Rasmus Gustavsson och Therese Ohlsson.** nya



Vid pennan och med i VOK-tältet under årets vädermässigt ovanligt tuffa tävling, var  
**Hasse Matthing**

Några mil norr om Enköping.  
Starten ska gå kl 2200.

Det har mörknat och alla löpare har tänd sina lampor.

1. **Erik Fransson**, som sprungit den svåra förstasträckan flera år, är lätt förkyld men tar starten ändå. Missar 10 min på en kontroll vilket medför att vi tappar en del på "drevet".

2. **"Agge" Lindgren** har rest upp på kvällen, vakar, springer och gör ett skapligt lopp. Tvingas resa hem kl 0700 från Nynäshamn med katamaranen pga tjänstgöring vid regeringskonferensen i Visby.

3. **Jonas Matthing** går in som reserv för lagets just nu bäste löpare **Andreas Karlsson**, som blivit magsjuk dagen före. Tufft att få beskedet att springa "långa natten" dygnet innan men Jonas tvekar inte. Gör ett bra lopp, plockar 50 placeringar.

4. Vår riktigt långväga löpare kommer ner med chansflyg från Luleå. Under **Niklas Alvaeus'** sträcka börjar det ljusna, men samtidigt kommer regnet som sen varar under hela söndagen. Strax under 8 min/km ger klart godkänt betyg.

5. **Lennart Hörnell**, lagets meste pappa, gör bra comeback. Tid kring timmen, samma som "Nikke".

6. Ganska nyligen hemkommen från FN-tjänst i Bosnien gör löpstarke debutanten **Magnus Gadefors** ett bra lopp på den enda raka sträckan.

7. Dagen till ära nysnaggad (för att få extra lite luftmotstånd?) gör **Magnus "Dallen" Dahlström** ett klart godkänt millopp på den 7:e sträckan.

8. Iklädd sommartröja med kort ärm och utan superunderställ får lagets meste 10-

milare, **Ola Matthing**, en tuff resa i det iskalla regnet. Lyckas komma in som siste man före omstarten - men hindras av nitiska funktionärer att växla till nästa!

9. **Magnus Johansson** får stå och stampa 40 min i det iskalla regnet på den skandalöst dåliga omstarten. Showar i målgången - till publikens stora nöje. Hasse tömmer vårt sista kalla dunkvatten över kämpan inne i skärmtältet.

10. **Tobias Spång**, nytänd på orientering, tar den långa sista sträckan. Hårt i ösregnet men Tobbe har ju varit med förr! Han för kavlen säkert i mål och med det kan ledarna **Rolf Malmros** och **Ing-Mari Bergman** tillsammans med författaren av dessa rader, konstatera att

**VOK äntligen blivit bästa gotländska herrlag - en historisk seger!**



"Inte mycket, men inte bra!" skrev Olov som kommentar till sina bilder från årets 10-mila. Förutom att det regnade och blåste hela tiden, så lyckades Olov tappa kameran så att rullen föll ur...

## NERVÖS VÄNTAN PÅ AINA

Av Aina Österdahl

Efter många turer bestämdes det att VOK och Bro skulle ha ett lag tillsammans. Den 3 maj var det dags att dra oss mot Enköping och Salinge Gård. Vi sov över i Enköpings Skyttepaviljong, ett ställe som var väl tillbommat och mörkt. Vi dov länge och efter en stadig frukost, som lagledaren **Helene Nilsson** hade fixat, bar det av mot dagens strid.

**Linda** sprang första sträckan och gjorde det så bra att vi kom i mål som 197:e lag. Hon kom in som andra gotlandstjej efter **Madde Almungs** och **Sara Olsson**. Vi var mycket nöjda, men Svaide tyckte det var mindre lyckat.

Andra sträckan sprang **Annika Skalberg** och kom i mål efter att ha släppt Svaide förbi sig. Växlade som lag nr 220.

**Jenny Andersson**, tredje sträckan, var inte nöjd med sitt lopp. Hon tappade ytterligare på Svaide, men tog in på Hansa och plockade många placeringar. Kom in som 189:a.

Korta sträckan sprang **Sara Gardell**. Hon hade bästa tid på sträckan av gotlandslagen och plockade ytterligare placeringar, nu 173!

På femte sträckan gick alla tre gotlandslagen ut inom sex minuter! Jag hade fått den tuffa sträckan på 9,1 km. Nervös väntan följde för Bro/VOK-tjejerna. Vid publikkontrollen cirka fem minuter före mål, stod alla gotlänningar med blicken riktad mot

skogen. Tjuten som ljud, när jag dök upp, bör ha hörts ända till Gotland, för vi var först bland gotlandslagen och överlyckliga! Men gladast var nog jag, för det var en mycket tuff utmaning - och jag lyckades! Vi slutade som 172:a lag i mål.

Stämningen var på topp och det bestämdes att VOK/Bro-varianten skulle köras även nästa år.

## TIME-OUT BEGÄRD!

av Björn Fransson

På 43-kavlen i fjol kom vår **Ann-Marie Larsson** med en fundering om att man borde ha "time-out" även i orientering. När man inte hittar kontrollen, när benen går fortare än huvudet, när kartan inte stämmer med verkligheten, kort sagt: När vi har problem under loppets gång! Varför inte stanna upp under en stund, ta en "time-out", tänka konstruktivt under stillhet, i stället för att börja "virra omkring"? Tänk vad mycket vi skulle tjäna både i tid och möda, om vi kunde lära oss det!

Ann-Marie försökte tillämpa sina egna funderingar på D43-kavlens första sträcka i 1995. Hon tog en "time-out" vid en liten sjö med en fantastisk utsikt - och hittade sedan rätt igen! Att det tog så lång tid ändå, får vi skylla på ovana. Hon tog sig i alla fall runt banan, utan att behöva bryta. Kanske berodde det på det korta uppehållet med eftertanke... Prova någongång, uppmanar en som tyvärr tar till "virrmetoden" lite för ofta i sådana här situationer!

**VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!**







VISBORGS OK

Box 1245  
621 23 VISBY

# B FÖRENINGSG- BREV

20

## BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning återsändes försändelsen med uppgift om ny adress.

## REDAKTÖRENS KLAGAN

VOK-vänner!

Det här skrivs under stor vanda och efter mycket funderande. Risken är stor, att någon "oskyldig" känner sig träffad. Det är bara så, att jag känner mig så frustrerad att jag helt enkelt måste tala om hur saker och ting ligger till - och sedan får var och en ta till sig det vederbörande vill och orkar.

Att ta initiativ till, samla in material till och sätta ihop *Svettbladet* har under 16 år (!) berett mig ett stort nöje. Inte har det blivit sämre av alla uppskattande ord jag fått från både styrelser och medlemmar under årens lopp.

Men att sätta ihop detta blad är inte utan frustration och besvikelser. Ni har väl alla hört talas om "ketchup-effekten"? Först kommer ingenting, sedan kommer ingenting - och sedan kommer allting! I *Svettbladets* fall dessutom **alldeles för sent!**

Jag har tagit på mig ett stort antal uppdrag på min fritid - de flesta för att jag gärna vill göra en insats. Ett sådant uppdrag (projekt!) är *Svettbladet*. Jag kan inte och skall inte - och ingen vill väl heller ha det så - skriva allting själv. Därför uppmanar jag alla som tagit på sig uppdrag i klubben (och alla andra också) att skriva och bidra. Jag har fått ett fantastiskt gensvar. Se bara i det här numret, som är sprängfullt av bidrag från ett stort antal skribenter!

Vad gnäller jag då för? Jo - när jag ber om bidrag före en viss dag och sätter ut "stoppdatum" så är det för att jag planerat att skriva en viss vecka - oftast ett skollov eller som nu, sista veckan på sommarlovet.

Det innebär att jag satt av en vecka av min fritid för att göra detta jobb. Om och när jag inte får in bidragen förrän en vecka efter stoppdatum (eller i vissa fall inte alls, trots fagra löften), så får jag problem med att klara av mitt frivilliga åtagande eller också måste jag skjuta på allting annat som jag också planerat.

Även om jag fortfarande tycker att det är mycket spännande och roligt att ge ut vår klubbtidning, så håller det här inte i längden. Då blir frustrationen över utlovade bidrag, som inte kommer in i tid, en börda, som varken jag eller familjen orkar bära.

Idag är det sen lördagseftermiddag, sex dagar efter stoppdatum. Jag väntar fortfarande på tre bidrag, som skulle ha dykt upp.

Snälla ni, det låter som om jag tänker ge upp och säga upp mig! Kanske är idén inte så dum? Kon brukar inte saknas förrän båset är tomt! För alla er som fortfarande betraktar *Svettbladet* som "VOK:s flaggskepp" vill jag dock inte komma med ett sådant hot (eller löfte!) - ännu! Hjälp mig, så kan vi tillsammans fortsätta att ge ut vår medlemstidning! Men gör det i tid - annars får någon annan ta över!

Hälsningar från  
**"Redaktör'n" Björn**

nya



# SVETT-

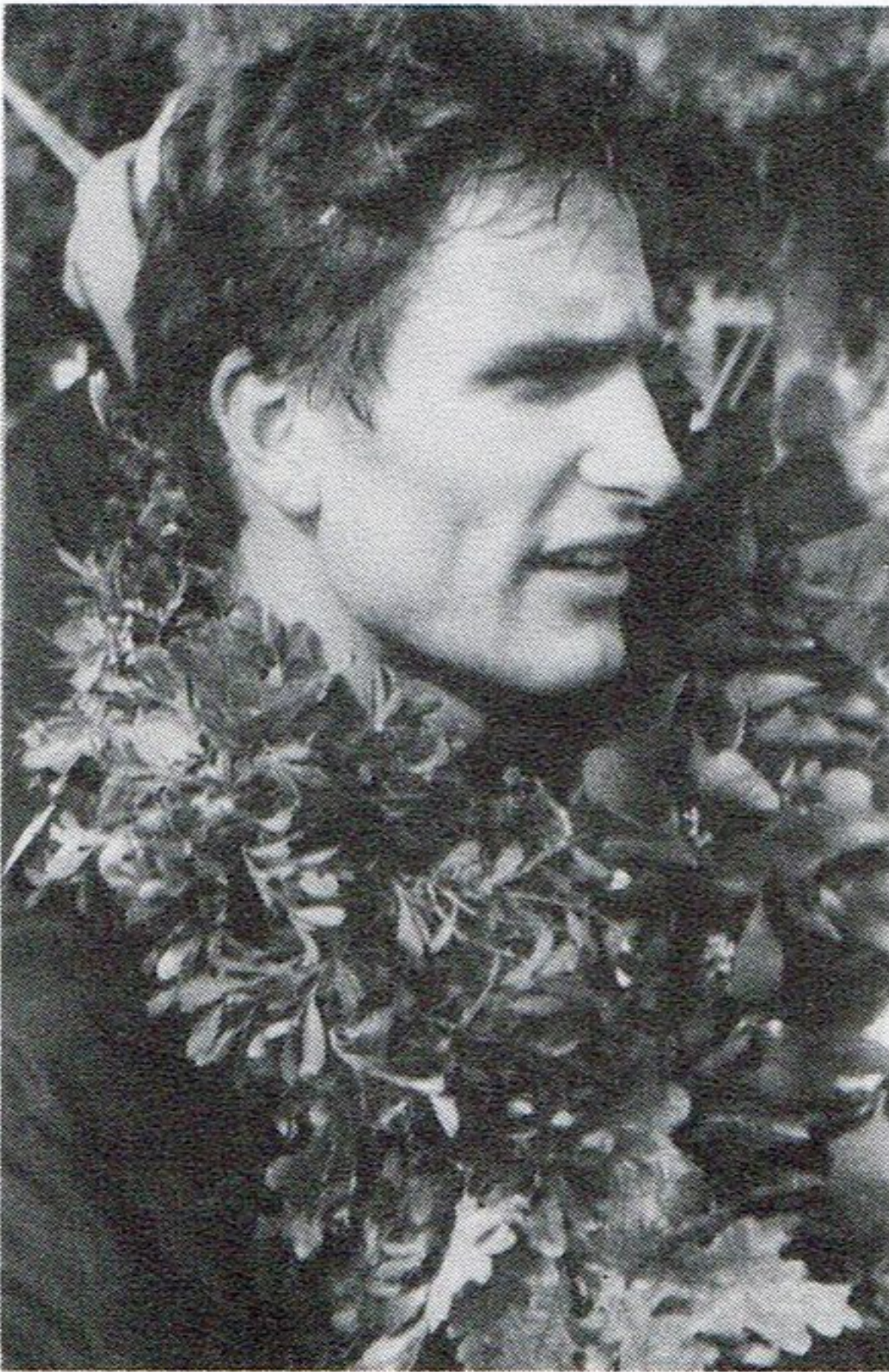


# BLADET

UTGIVET AV



JULEN 1996



**HYLLNINGSKANTARELL  
TILL ANDREAS  
KARLSSON**  
(PREMIÄRSJUNGEN PÅ TRÖJFESTEN  
1996)

Vi har sett herr Kantarell  
komma först i backen.  
Han skall krönas här i  
kväll,  
med en hatt på nacken.  
Han är smart och han är  
snabb,  
alla tiders vinnargrabb.  
Grattis Karlsson Kantarell  
ifrån hejarklacken!



# 4 1996 UPPNÅDDE VOK I ALLA FALL EN AV 1987 ÅRS MÅLSÄTTNINGAR

av Björn Fransson

1987 skrev vi i "Svettbladet" om VOK:s målsättning för de närmaste åren, 1987-1991. Så här stod det inledningsvis: "Om klubben har en grupp framgångsrika elitlöpare kommer detta att inspirera, sporra och utveckla yngre talanger, vilket likt ringarna på vattnet engagerar föräldrar, kompisar och andra i omgivningen." Bakom dessa stolta och ord stod VOK:s dåvarande styrelse.

En av målsättningarna var: "att VOK innan femårsperiodens slut ska ha en tröjmästare". Nu kan vi konstatera att klubben äntligen fått denna målsättning infriad. Sekreterare i styrelsen vid denna tid, och en av dem som aktivt bidrog till att formulera målen var ingen mindre än **Andreas Karlssons pappa, Sture!** "Svettbladet" har intervjuat Sture om hur det är att vara pappa till Gotlands senaste tröjmästare:

## PAPPA STURE OM SONEN ANDREAS



Platsen för detta nummers intervjuspecial med pappan till årets tröjvinnare, **Sture Karlsson**, "luktar" orientering lång väg. Vi befinner oss nämligen i en av A7:s f d kaserner, numera plats för Komvux och Vandrarhem. Doften, eller snarare odören, är dock Svaidisk, eftersom det var här Sture mötte orienteringssporten i form av sergenten **Hasse Erlandsson** och batterichefen **Lennart Forsberg** för första gången.

### VOK-MEDLEM LÄNGE

Sture blev dock VOK-medlem långt innan han började orientera. Han gillade nämligen att motionera ute vid VOK-stugan, och då speciellt att åka skidor, och tyckte att han borde vara medlem i en klubb som så frikostigt höll honom med motionsspår.

### INTE FÖDD ORIENTERARE

Nu skall den här intervjun inte handla om Sture, utan faktiskt om sonen **Andreas**. I början handlar det dock om båda, eftersom Andreas, till skillnad mot många andra framgångsrika orienterare, inte har, så att säga, fötts in i orienterarfamiljen. De gjorde alltså sina första nybörjarsteg tillsammans.



5

Ett av *Svettbladets* första arkivbilder från **Andreas Karlssons** VOK-karriär. Här har han och hans gäng just vunnit Sommarkavlen. Fr. v. kan ni se: **Johnny Bergman, Lisa Larsson, Andreas Karlsson och Erik Fransson.**

Stegen var inte bara de som togs i OL-skolorna, utan under snövintrarna blev det även skidträning under **skidrektor Sven Perssons** stränga ledning. Sture och hans dåvarande fru **Gunilla** deltog också varje söndag i VOK:s gammeldansgång och då var det självklart att den ännu inte tioårige Andreas var med och "stuffade" schottis. Det var nog en skön syn att se den redan då, för sin ålder, ganska kortväxte Andreas, dansa med "tanterna" - det var ju alldeles för få karlar på danserna!

### BÄST NÄR DET GÄLLER REDAN DÅ!

Redan i tioårsåldern tävlade Andreas på skidor. Sture minns särskilt en riktig fight in på mållinjen vid Svaidestugan, där han visade vem som är bäst när det gäller: Han vann DM-et med en sekund före **Jocke Engström!** Den här "tävlingsinstinkten", som gör att man vinner när det som bäst behövs, fanns nog med redan i generna.

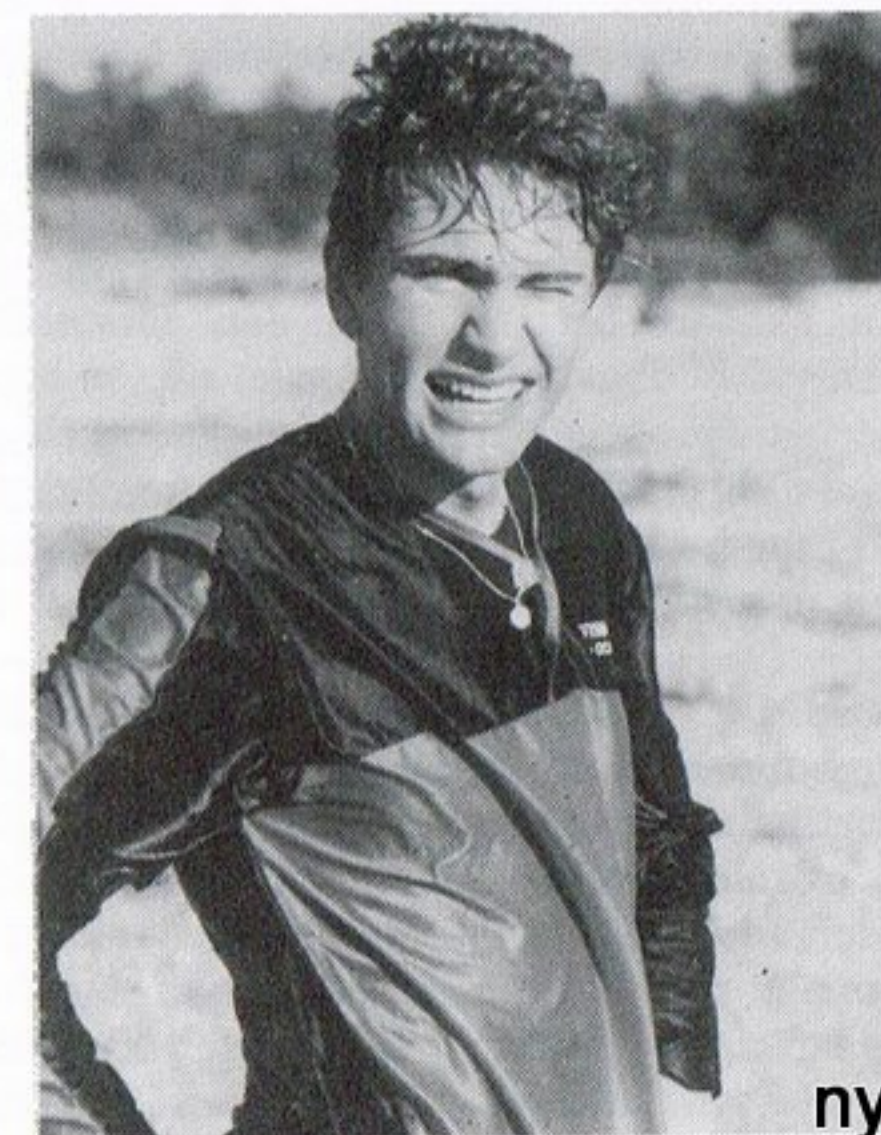
Under sin tidiga skoltid gick Andreas på St Hansskolan och var med i ett kvartersligelag. Eftersom deras matcher kolliderade med den OL-ungdomsserie som var igång på den tiden, blev det inte något orienterande av. Andreas ville hellre vara med kompisarna i fotbollslaget.

### GERT L RINGDE

Så ringde ungdomsledaren **Gert Lundqvist** en dag och sa att Andreas behövdes i OL-seriematchen och att hans insats kanske var avgörande för seriens utgång. Han ställde upp och kom tvåa i sin klass och efter det

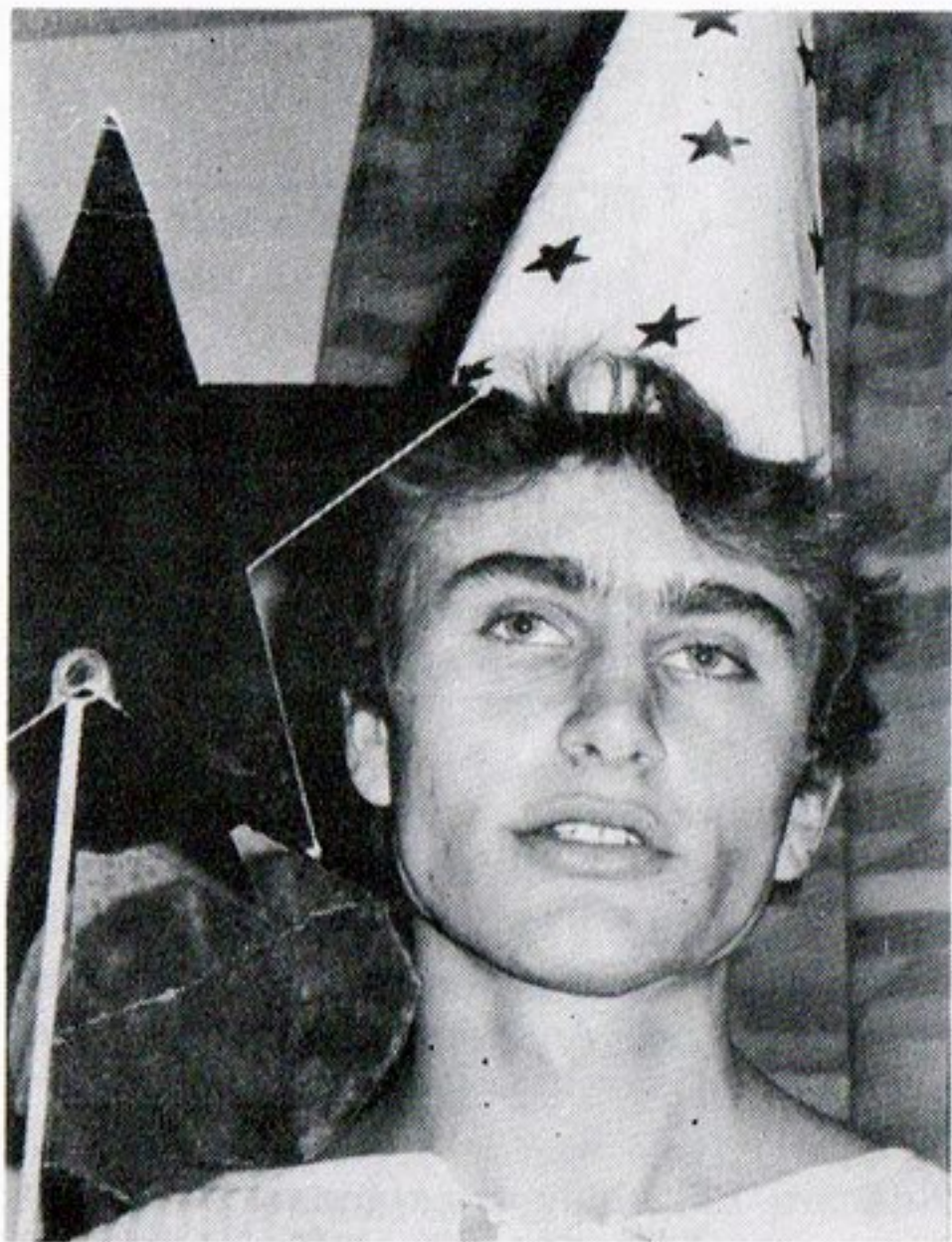
var det bara orientering som gällde. Han ville vara med i allting! I den här vevan började resultatet av **Rolf Malmros'** föräldrarskola, VOK-Cup-gänget, sina karriärer, och Stures och Andreas' utvecklingar gick hand-i-hand.

2-dagars 1982 blev orientera av på riktigt. Kusinerna från **Järfälla OK** var här och tävlade, och far och son åkte ut till tävlingsplatsen för att springa direktanmälan. Trots, eller kanske på grund av, det häftiga upploppet i en uppåt lutande skjutbana, blev detta den riktiga tävlingsdebuten för Andreas.



nya





### BRÖT LILLFINGRET

De båda kom att åka på en hel del tävlingar tillsammans, och Sture minns särskilt 5-dagars i Borås: På sista etappen var Sture som vanligt ute ganska länge, och när han kom i mål mottogs han av beskedet att Andreas transporterats till lasarettet med brutet lillfinger, något som bl a bidrog till att stoppa karriären som violinist i musikskolan. Det var kanske tur för VOK:s orientering!

Annars har Andreas varit ganska förskonad från skador, bortsett från den förstörda foten vid budkavle-DM. Då, som nu, är han ytterligt försiktig när han har skador eller känner sig förkyld eller dålig. Han är väldigt noga med att aldrig vare sig träna eller tävla, när han känner av sådana krämpor.

### TRÖJMÄSTARE NÄSTA ÅR I STÄLLET!

Noggranna förberedelser under träning och före tävling, enträgen målmedvetenhet och en ovanligt välutvecklad "killer"-instinkt under tävling, är egenskaper som skapat tröjmästaren Andreas. En portion beräkning förmåga sitter inte heller fel! Så t ex avstod han från att ta chansen att bli tröjmästare redan 1995. Schweiz fick gå före

6 den gången - "tröjmästare kan jag bli nästa år i stället!", resonerade Andreas, och fick rätt.

### SATSADE PÅ EN GOTLÄNNING

Varför det blev Schweiz, har Andreas själv skrivit om i *Svettbladet*. Det var förbandschefen **Benkt Kullgard**, själv sittande i nomineringskommittén, som satsade på den ivrige gotlänningen, något som ingen annan trodde på: En gotlänning i militärlandslaget - löjligt! Kanske blir det inga fler tröjor i brådrasket för Andreas. Efter militärskolan på Karlberg, som blir färdig i maj, lär han få tjänstgöra på annan ort, kanske norröver, och då blir det svårt att komma till Gotland och försvara sina mästerskap.

Livet är inte bara stjärnrollen i orientering. **Andreas** som VOK-stjärngosse och som Tröjfest-spexare är andra sidor av vår senaste **TRÖJMÄSTARE**.



Just nu pendlar far och son varje helg mellan Gotland och Stockholm - fast i motsatta riktningar: Sture åker färjan till fastlandet och Andreas tar flyget hem till sambon **Ulrika** på Gotland. I det senare fallet betalar arbetsgivaren hemtransporten!

De träffas med andra ord inte så ofta nu för tiden - och pappa hade inte tillfälle att vara med vid den spännande tröjmästerskapsfinalen. Kanske var det tur för honom - han som inte ens vågade ringa Andreas och fråga honom hur det gick! Det fick han läsa i gotlandstidningarna, när hans färja la till i Visby på måndagsmorgonen!

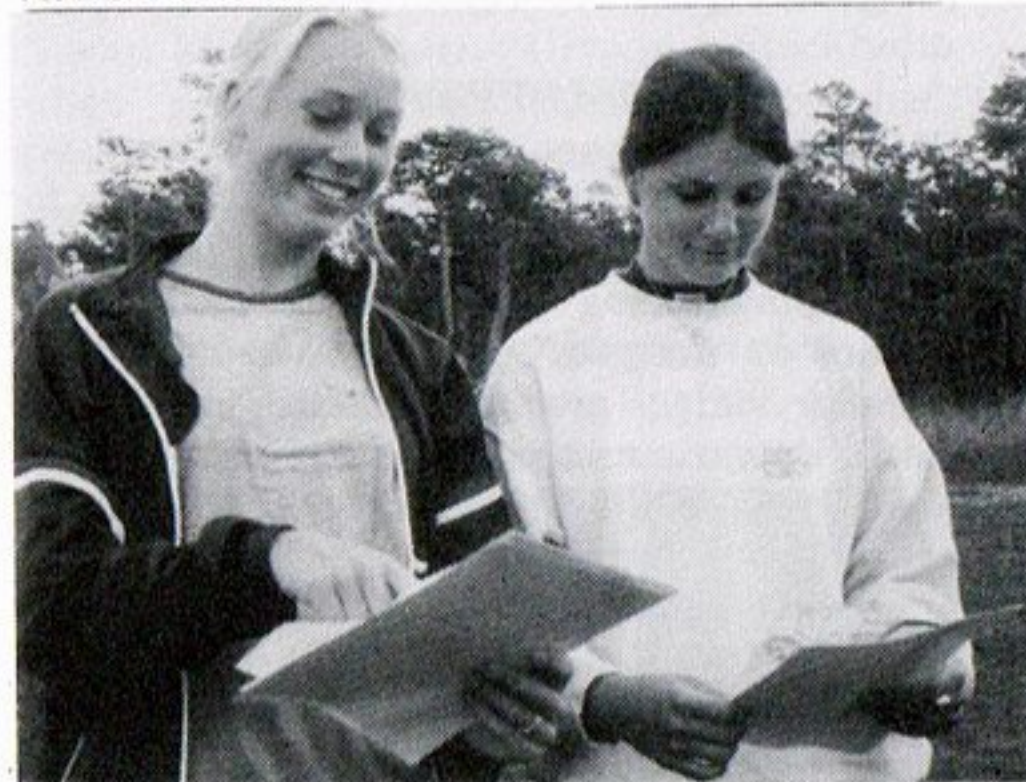
## ORIENTERAR HELLRE ÄN GÅR PÅ SOMMARLAND!

Av Gunnel Fransson

7 Svettbladets reporter var ute på OL-skolans andra lördagsträning i september. Första lördagen konkurrerade Slite marknad och den här gången bjöd ICA på sommarlandsbesök! Vem kan då ana att det kan vara minst lika spännande vid VOK-stugan!

Jo, förstås, de redan frälsta - orienterarnas barn, barnbarn och kompisar... och två ovanligt nyfikna och orädda femtonåriga flickor, **Lina Fridblom** och **My Mattsdotter**!

De hade cyklat ut från stan och kom för att få känna på mer orientering än vad de fått under friluftsdagarna på Solberga. **Hasse Mellqvist** och **Ingrid Eneqvist** tog genast hand om dem och både Lina och My var överraskade och glada över ett så varmt välkomnande.



Båda två sportar mycket med både bandy och volleyboll, men nu ska det också bli springa av i skogen. Lina tycker det är spännande att ta reda på om hon kan hitta alldeles själv och ingen av dem är det minsta rädd för att gå vilse. Då är det bara att försöka hitta hem, anser de frankt! Orientering är en utmaning och Lina är genast sugen på en riktig tävling. Hasse visar höstens tävlingsprogram och flickornas entusiasm smittar av sig på oss alla.

**Evy Hörnell**, gammal orienteringsräv, säger med en blick på Nina och My: "De där kan bli något - när man börjar vid femton års ålder och verkligen vill!" Självt började Evy springa orientering när hon var nitton år - så hon vet vad hon talar om!

## GOTLANDSRESAN

av Bråvikendansarna

Den 7-8 september var vi Bråvikendansare (18 stycken) inbjudna till två underbara dagar på Gotland.

Vi hämtades med buss på Färjeterminalen av glada dansvänner till **Karl-Einar** och **Maj** för vidare färd till VOK:s klubbstuga. Här hade **Astrid** med medhjälpare dukat upp till en stabil frukost.

Därefter bjöds vi på en vacker tur utefter NV-delen av Gotland och under färden till Fårö informerades **Rune** oss om många berömda sevärdheter, bl a Lummelundagrottan, fiskehamnar och intressant gotländsk historia.

Efter installation på det förstklassiga Vandrarhemmet på Fårö arrangerade våra vänner olika aktiviteter under de två dagarna. Det var promenader, varpakastning (där vi landkrabbor stod oss ganska slätt!), kubb (som uppskattades av damerna) samt en chansartad 5-kamp, allt under trevliga former.

Lördagens höjdpunkter var en utsökt middag med många roliga historier samt kvällens dans i Fårö bygdegård till härlig orkester, där dans-och spelglädjen stod högt i tak. Söndagen ägnades åt en rundtur på vackra Fårö innan färden gick vidare. Många intressanta platser passerades mellan Fårösund och färjeterminalen i Visby, där vi tog avsked av våra dansvänner.

Vi vill tacka **Astrid, Rune, Sten, Gunnar** och alla övriga hjärtligt för all den utmärkta service, generösa omsorg och gästvänliga som kom oss till del under besöket.



# VÄLBESÖKT HERRBASTU PÅ FÅRÖLÄGRET 1996

8

AV YVONNE BENGTSSON

Årets Fåröläger på FBU-gården gick i ny regi med *"Magnus och Magnus"* (Gardefors och Dahlström) som arrangörer.

## REGNIGT FÅRÖ

Vi anlände till ett regnigt Fårö på fredagskvällen och efter sedvanlig inkvartering med diverse omplaceringar (ungdomarna ville förstås gärna bo för sig själva) sprang vi ut på nattorientering. Det fanns tre banor att välja på - 2, 4 eller 6 km. Framgångarna i skogen var av varierande slag, men alla kom i mål efter diverse möten i mörkret med kor, får och katter. Dambastun (som alla sett fram emot) var som tidigare år "ljummen", men åtgärder utlovades till lördagen. Kvällsmackan satt sen väl på sin plats.

## LÅNGDISTANSÖVNING

Lördagsmorgonen bjöd på ett underbart väder med strålande sol och ett par plusgrader. Vi samlades tidigt (ingen sovmorgon här, inte!) för utfärd till dagens första övning - långdistans. Framme vid sågen delade vi in oss i tre grupper, beroende på hur långt vi ville springa - 5, 10 eller 15 km. Tre olika femkilometers-banor fanns att tillgå, med vätskepaus emellan. Det var jobbiga kilometrarna med terränglöpning i ljunger och branta backar vid Orguhauen. Vi vände med trötta ben hemåt och intog med stor matlust lunchen.

Efter en stund i ryggläge så var det dags för nästa övning. Ett gäng med *Roffa* i spetsen tog en natt promenad från Sudersand till Skär. *"Leif med co"* drog på sig rullskidorna och rullade iväg på en tur längs Lauterhorn's vackra kust.

## BLÅSTEN FLYTTADE VICTORIA!

Resten av gänget åkte iväg till Digerhuvud, där Magnus och Magnus undervisade de yngre i rullskidåkningens teknik. Det hade blåst upp ordentligt och blåsten gjorde att rullskidåkningen blev ett äventyr. Blåsten tog tag i *Viktoria*, som stod där med sina rullskidor, och drog i väg med henne. Magnus fick skida i fatt och vända henne så att hon kunde komma

tillbaka. "Jag höll på att skratta ihjäl mig" var hennes kommentar. Efter en del omkullåkning bland både stora och små (hoppas ni mår bra nu *Aina* och *Sven!*), så skulle det bli skönt att få basta, trodde vi ja!

Dambastun fungerade inte förstås - trots alla försök. Trötta och lite besvikna bestämde vi att det bara fanns en sak att göra: Herrbastun!!! Vi klev in i herrbastun till pojkarernas förtvivlan och herrarnas glädje. Det blev trångt, men varmt, och vi njöt allihop!

## AUTENTISKA FILMER

På kvällen fick vi lära oss hur skidåkning ska gå till - på teoretiskt vis - via en del gamla autentiska filmer. Vi väntar nu på att snön ska komma så att vi kan få praktisera det vi lärt oss. Vi fick även en del information och värningsförsök från skidsektionen. Kvällen avslutades med korv och bröd. Jag tror nog att alla sov ganska gott efter dagens alla övningar.

## GRODHOPPSSTAFETT

På söndagsmorgonen vaknade vi av regn och blåst. Efter frukost bar det av till Ulla Hau för intervallträning i sandbackarna. Vi började med uppvärmning och fortsatte med en ny variant av muggstafett i "Stora sandbacken". Därefter vidtog "grodhopsstafett" (mycket sevärd). En variant med VOK-hopp kom sen, där man i ring skulle hoppa och skrika VOK vid varje hopp. Träningen avslutades med armhävningar i "vågenstil".

Nedjogging genom skogen via diverse naturliga hinder, allt under envist strillande regn. Våta kom vi tillbaka till FBU-lägret, där dambastun naturligtvis inte fungerade, så herrarna fick åter en del dambesök. Eftermiddagen bestod av rullskidåkning för de som fortfarande hade ork och ben kvar (mina kändes som stockar!). När vi lämnade Fårö sken solen åter.

Vi som var med (ca 50 st.) ser fram emot nästa års strapatser och tackar Magnus och Magnus för ett väl organiserat och väl genomfört läger. Vi kommer igen!

# ÖSTERÅKERSKAVLEN 9

av Lena Nyström m fl

En helg i början av oktober åkte vi med delar av OL-skolans elever till Åkersberga för att delta i Österåkerskavlen, en budkavletävling för ungdomar. För de flesta var det första fastlandstävlingen. Efter diverse träcklande hit och dit lyckades vi få ihop 4 lag. I D16 sprang *Lina Fridblom, My Mattsdotter, Marie Sahlberg och Anna Rondahl*. I D12 hade vi två lag, i det ena *Linnea Uddin, Lisa Rondahl och Elena Österdahl*, i det andra *Jennie Pettersson, Kajsa Ekwall och Linnea Gustafsson*.

"Herrarna" i H16 bestod av *Helge Fransson, Rasmus Gustafsson, Andreas Svensson och Anders Nilsson*. (En liten fundering: Är VOK på väg att bli en tjej-klubb?)

De två D12-lagen sprang i stort sett "parallellt" under hela tävlingen och Elena och Linnea blev omnämnda av speakern så här när de sprang i mål: - *Och nu kommer två stycken i armkrok mot målet!*

Vi som körde bussarna (irrade i Stockholm enligt passagerarna), försökte "coacha", bredde mackor, förbjöd innefotboll mm, var: *Gurli Hörnell-Rondahl, Aina Österdahl, Lena Nyström och Robert Gustafsson*.

## Dagbok från Österåkerskavlen

Vi bad ungdomarna skriva dagbok. Så här upplevde några av dem resan:



## Fredag 4/10:

Vi samlades vid bätterminalen. Vi hade hyrt 2 minibussar. Början av resan gick bra, men mitt ute på havet fick båten blackout, Motorerna stannade, lyset blev svagt. Efter ca 5 minuter var vi igång igen. Resten gick bra. Vi bodde i en gympasal som ligger utanför Åkersberga.

## Lördag 5/10:

Vi var ute och kollade hur det ser ut i fastlandsskogarna. Det var jättemycket höjder och stora stenar, jämfört med Gotland. På eftermiddagen var vi på äventyrsbadet i samhället Rimbo. På kvällen åt vi hamburgare på McDonalds.

## Söndag 6/10:

Idag är det tävling. Det är inte så långt att åka. Det är mycket mer folk än det är på tävlingarna hemma. Vi har 3 tjejlag och 1 killlag. Det är kul att springa när det är så många med. Så småningom har alla kommit i mål. Aina har beställt bord till oss på en Kina-restaurang så vi åker dit och äter.

Sedan åker vi till Cosmonova vid Naturhistoriska muséet och ser en film från Grand Canyon. Det är jättehäftigt, det känns som om man åker helikopter över bergen och floderna. Vi hinner åka till en annan McDonalds och äta hamburgare igen innan vi ska åka till båten. Det finns inga riktiga hytter kvar, så vi får ligga i hytterna som är under bildäck. Det är inte så kul.

Undrar vad dom tittar på, de bistra VOK-ungdomarna? Vi kan bli urskilja några av de som sprang kavle i Österåker *Elena, Terese, Jennie, Linnea och Rasmus*. Vem som är vem, får ni lista ut själva!

Idrott för  
nytänkare.

nya



# Ungdoms sidorna

## 5 kända Karlsson

1. Nils "Mora nisse" Karlsson
2. Ingvar Carlsson
3. Karlssons Klister
4. Karlsson på taket
5. Hm ah öh Andreas Karlsson  
av Helge Fransson

## Tyvänn Utgick Skärmis



## ENDURO!

Lördagen den andra november var det Enduro. Det var kallt och blåsigt men det blev finare väder lite senare på dagen. En hel hög med klasser av enduroförare genomförde tävlingen. Han som vann tävlingsklassen i Enduro var Joakim Hedendal. Håkan "Karla" Karlqvist vann motionsklassen. Vid tolvtiden var det lunch och det blev hamburgare eller pyttipanna. Det bästa och värsta gyttehålet var vid "Super bike kurvan". Där fastnade och trillade många enduroförare. På själva banan var det inte så himla gytjtigt. Vårn korvmoj låg uppe vid tankslingan. Det var främst enduroförare som handlade hos oss. Vårn specialitet var varm sportdryck. Annars var allt som det brukar vara på endurot.  
Av: Markus Bengtsson

Jag har med fasa iakttagit det förfall i klädmodet som på senare tid uppenbarats inom vår ädla sport. Därför, för att föregå med gott exempel, gick jag sjangdobelt klädd i kavaj, lång rock och svarta skor på tävlingen "Jubel på Öster". Nackdelarna var minimala, visst, man nödgades gå och vara tvungen att undgå alla taggigare varianter av växtlighet men dessa petitesser är oundvikliga om man skall få orienterare att framstå som dessa gentlemen som de är!  
Otroligt mycket tack för ordet!  
Andreas T Andersson,

# Ungdoms sidorna

## Jubel på Öster

Lördagen den 23 november var det den där ovanliga tävlingen igen. Det var inte på öster, dit dom flesta "klantarna" åkte. Det var vid Strandgärdet nere vid Lasarettet. Det var många VOK-are med i denna tävling. I starten var det en galen Svaiding som inte var bra på direktbanor. Men alla kom väl till slut iväg och i mål. Den klass som VOK-are var mest framgångsrika i var klass 4 där jag vann och Bosse Magnusson kom tvåa en sekund efter.  
Av Anders Nilsson

## Hajk i Stånga

Första problemet var: Var ligger Stånga Bowlinghall? men det löste sig. Senare var det en ny upplevelse att springa med bara blått (vatten) och höjdkurvur. Det var ingen mer träning efter denna. Men vi underhöll oss med Bowling, Biljard och Fotboll inomhus. Dan därpå så var det bara Fotboll, Brännboll och några olika stafetter. Sedan var det den långa vägen hem.  
Av Anna Rondahl

## Storkorpen

Söndagen den 8 september 96 var det Storkorpen vid Svaidestugan. Det var 12 klasser varav 2 klasser var för ungdomar. Lag AIK som bestod av Anna Rondahl (VOK), Ida Bengtsson (VOK), och Karin Erlandsson (Svaide) vann en av ungdoms-klasserna. I pris fick de ett helt flak med läsk och en Bingolott och en Korpen T-Shirt. De vann också ett lottat pris som bestod av en telefon från TELIA. Korpen är en motionstävling som Svaide anordnar varje år. I år var det första gången som Storkorpen anordnades på hösten.  
Av: Ida Bengtsson

## Ungdomssidoredaktörer:

Markus Bengtsson och

Helge Fransson

**Layout:** Helge Fransson

Markus Bengtsson

**Även medverkande:**

Anna Rondahl,

Ida Bengtsson,

Anders Nilsson och

Andreas T Andersson



## VOK:S ORGANISATION - ETT FÖRSÖK TILL UTVÄRDERING!

Efter det att VOK-styrelsen vintern 1994-1995, i studiecirkelform, studerat VOK:s dåvarande organisation mera ingående, beslöt årsmötet 1995 att anta styrelsens förslag till nyordning. Samtidigt valdes **Bo Magnusson** till ny ordförande, säkerligen ett bra val, eftersom han som klubbens sekreterare varit med och utformat den nya organisationen.

Nu har den nya organisationen verkat i snart två år. Hur har det fungerat? Blev det bättre eller sämre? Vad kan göras bättre? Vilka planer har ni i kommittén inför kommande verksamhetsår? **SVETT-BLADET** bad kommittéledarna om synpunkter och svar på frågorna. Så här blev deras svar:

### TÄVLINGSKOMMITTÉ

Tävlingar  
Tävlingsanmälningar  
"KM"  
Kartor

### Kaj Wirén:

Tävlingskommittén ansvarar för tävlingar, tävlingsanmälningar, KM och kartor. Anmälningarna handhas av **Berith Hallgren** och kartfrågorna av **Sven Larsson**. Båda gör ett bra jobb, så där är ingenting att ändra på!

KM-tävlingarna arrangeras idag i samverkan med Bro OK och SOK Svaide. Frånsett resultatredovisningen fungerar det bra, men frågan är om vi ska arrangera våra KM helt på egen hand eller fortsätta som nu? Hör av Er om Ni vill ha någon ändring till stånd.

Ansvar för tävlingsarrangemang, bankroll m m "fördelas" genom tävlingskommittén. Alla VOK-are är mycket lojala och tar på sig större eller mindre uppgifter utan att knota. Det ska alla berörda ha ett **STORT TACK** för! Utan Er skulle det aldrig fungera.

Tävlingskommittén ansvarar även för planeringen av skidsäsongens tävlingar m m. Här tycker vi att kommittén blir klugen. OL-säsongen är avslutad, när planeringen för vintersäsongen påbörjats. Samtidigt börjar vi planeringen av kommande OL-säsong.



"Det är första gången jag bryter en tävling på Gotland!" - **Jan-Åke Björklund** försöker förklara varför, efter årets DM-budkavle.

1996 blev en bra skidsäsong, men snöotillgången kunde ha utnyttjats bättre. Med några rejäla snövintrar framöver krävs det att några VOK-are **helhjärtat** ägnar sig åt planering, genomförande och uppföljning av skidsäsongerna. Först då kan resultatet bli **bra!**

Vårt förslag är alltså att vi i vår organisation har en fristående skidkommitté, som representeras vid klubbens styrelsemöten.

### TRÄNINGSKOMMITTÉ

Seniorträning  
"Tjejträning"  
Ungdomsträning  
"Läger"  
"Elit"-ansvar

- \*\*\* Löpträning tisdagar vid MKG kl 17.30
- \*\*\* Rullskidträning torsdagar vid Gråboskolan kl 17.30
- \*\*\* Lördagsträning vid VOK-stugan kl 13.30

### UTBILDNINGSKOMMITTÉ

"Skolor"  
Cirklar  
Uppföljning  
(banläggarkort m m)

### Hasse Mellquist:

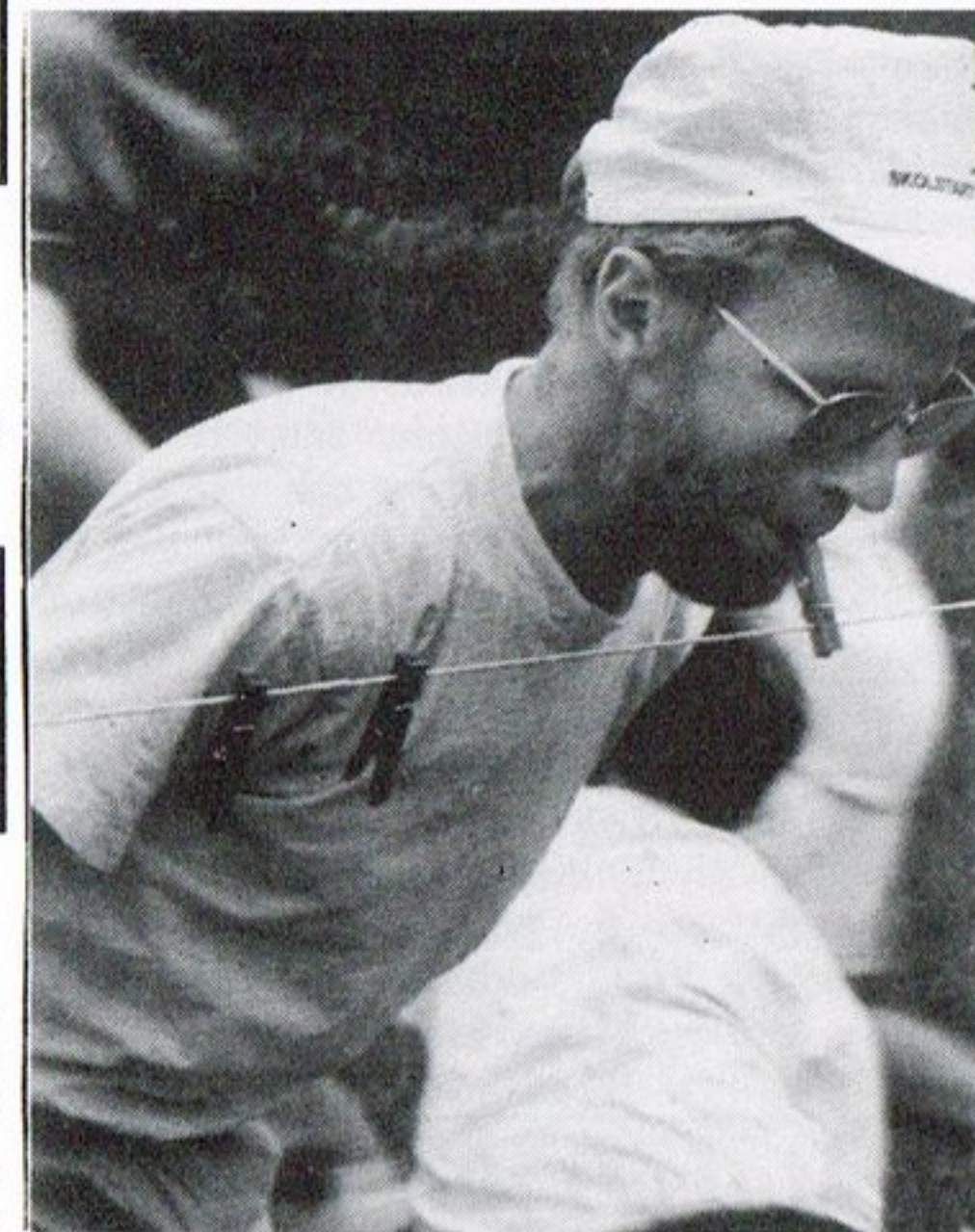
Det verkar som om utbildningskommittén har haft lättast att komma igång i den nya organisationen. Det beror främst på att det fanns en **utbildningsansvarig** i den tidigare organisationen som hade samma uppgifter. Det har alltså inte varit speciellt svårt att hitta vår roll.

Det som däremot slår oss när vi diskuterar organisationen är att uppdragstaktiken inte fungerar fullt ut. Det beror troligen på alla de som är verksamma och aktiva i klubben numera är uppknutna i olika kommittéer. Det får till följd att det inte är lätt att få någon att ta ett uppdrag. Om man tittar på organisationen så kan man se ett antal kopplingar mellan kommittéer som måste upparbetas. T ex:

Tävling - Träning  
Utbildning - Ungdom - Rekrytering  
Anlägg - Medlem - PR/Info

Det är utbildningskommitténs mening att dessa måste samarbeta för att inte olika frågor skall hamna mellan stolarna. Till exempel så måste det definieras vem som har ansvar för administrativa skid- och orienteringsfrågor. Så som organisationen är uppspaltad nu, så verkar det som om dessa är rena styrelsefrågor.

**Kjell Rosén** tycker att "jippon" är ett bra sätt att värva medlemmar.



### REKRYTERINGSKOMMITTÉ

Öka medlemsantalet  
Öka antalet aktiva  
"Idéspruta"  
Skolkontakt

### Kjell Rosén:

**"Vad vi tänkte, gjorde och borde":**

Rekryteringskommittén har sin högsäsong under våren. Vi inriktar oss främst på att få deltagare till OL-skolan. Besök i skolklasser, inbjudan i brevlådan samt en PR-orientering vid Gråboskolan är våra viktigaste lockbeten. Hittills har det varit bra med deltagare när vi startat OL-skolan på våren. Vi har även affischerat vid Konsum för att få ut fler vuxna till VOK-stugan.

Förra året gjorde kommittén en stadsorientering i november och en Fia-turnering i december. Det hade vi tänkt upprepa i år, men "Jubel på Öster" får nog ersätta stadsorienteringen. "Fia med knuff" nya troligen av efter nyår.



Förhoppningarna på rekryteringskommittén är nog att vi ska jobba med att värva och aktivera vuxna medlemmar och ledare. Det har tyvärr inte blivit så, vilket jag beklagar. Samtidigt inser jag att nuvarande kommittémedlemmar (speciellt sammankallande = undertecknad) har svårt att få tiden att räckta till mer än det vi gör nu.

Med mer tid och därmed en mer aktiv rekryteringskommitté borde vi samarbeta mer med övriga kommittéer samt hitta på flera "jippon" för att värva och värna om medlemmar. Problemet sitter nog mer i kalendern än i viljan och organisationen - för vår del!

#### ANLÄGGNINGSKOMMITTÉ

"Mtrl" / Maskiner  
Lokaler / Spår  
"Vaktmästaren"  
Stugvärdar  
Inköp  
Uthyrning  
Försäljning

### Mats Dahlström:

Som sammankallande i *anläggningskommittén* har jag inte så stor erfarenhet av hur det är i de andra kommittéerna, men det förefaller mig som om vi och de andra inte tar till oss folk utifrån i tillräcklig omfattning. Man försöker klara sig själv inom kommittén, man vill inte besvära, tiderna passar inte eller det finns andra anledningar.

Det var egentligen inte så här det var tänkt. Meningen var, att det skulle bli färre i kommittéerna, så att valberedningen skulle få ett mindre jobb. Sedan skulle arbetet med hjälp av olika projekt inom kommittéernas ram fördelas på flera, så att flera medlemmar skulle bli delaktiga och att den sociala gemenskapen skulle bli starkare - VOK-känslan, ni vet!

Som det nu är, tror jag att kontaktnätet har minskat. Gränserna mellan de olika verksamheterna har cementerats. Även om alla vill ha klara och tydliga befattningsbeskrivningar, så är det önskvärt att vi är flexibla och kan gå över gränserna.

Rent konkret, så tror jag att det var olyckligt att ta bort skidsektionen. Det känns som om vi accepterat och slagit fast att skidor på längden inte existerar på Gotland. Vi behöver en *skidkommitté*, som planerar och sköter träning och tävling, någon som håller liv i hur man arrangerar en tävling, och som har ett kontaktnät med intresserade människor som är villiga att ställa upp som funktionärer och som stugvärdar. Folk som kan valla, som kan det där med vikter och längder på skidor och stavar och som vet hur man ger en enklare instruktion i skidåkning och hur start och mål ska se ut!

I *anläggningskommittén* fungerar det väl ganska bra, även om det ständigt dyker upp nya saker att göra och saker som man inte räknat med i budget och som därför måste vänta till nästa år.

Anläggare **Mats Dahlström** vill ha in "Moore" skidfolk i kommittéarbetet.



#### PR/INFO/SPONSOR-KOMMITTÉ

"Sälja VOK"  
Information  
Klubbtidning  
Pressansvarig  
"Dra in pengar"  
Klubbmärken  
Dekaler

Ur styrelseprotokoll av den 21 oktober 1996: "Styrelsen **beslutar** att ge valberedningen i uppdrag att hitta de "rätta" ledamöterna till PR/Sponsor/Info-kommittén".

#### MEDLEMS- OCH MOTIONSKOMMITTÉ

"Fester"  
"Grattis"  
Övrig social verksamhet  
Trim  
Dans  
Vandringar  
"Skogsbingo"  
"Triathlon"

### Uno Johnsson:

Denna kommitté var från början 2 kommittéer - en för medlemsvården och en för motionsverksamheten. Vid årsmötet 1996 slogs dessa verksamheter ihop till en kommitté med detta långa och krångliga namn. Visst framgår det av namnet vad vi sysslar med? Har du något bra förslag på namn?

Vad är då vår uppgift? Visborgs OK består ju inte bara av träning och tävling, utan också av motion och kamratskap. Mellan alla dessa aktiviteter behöver vi träffas och bara umgås. Som t ex fester, utflykter, långvandringar m m.



Det var inte bara guckosko på Kallgateburg. **Jacob Magnusson** hittade även ett rep med nypor att sätta tänderna i. Gott! Gott - i - gott - gott, Jacob?

#### FADDERVERKSAMHET

En viktig uppgift för oss är även att välkomna våra nya medlemmar och få dem att känna sig delaktiga i vår verksamhet. Det är alltid svårt för nya medlemmar att komma in i gemenskapen och dessa frågor dryftas ofta på våra styrelsemöten. Vi har talat om fadderverksamhet o s v, men ännu har vi inte kommit fram till något riktigt bra. Två verksamheter har vi, där nya och gamla VOK-are blandas, *Endurotävlingen* och vid snörika vintrar - stugvärdarna. Men det behövs fler tillfällen.

#### GUCKOSKO PÅ KALLGATEBURG

Vi har ett "problem" när det gäller motionsverksamheten. När vi vill anordna någon utflykt e d - när finns det någon ledig dag? Se efter i almanackan hos OL-folket! Fullt varje helg, nästan! En ledig helg var det den 9 juni, då vi träffades på *Kallgateburg* och besåg Guckoskon, åt medhavd matsäck och hade olika skämtlekar m m. Nästa tillfälle för oss blir *årsmötet* nästa år, **den 15 februari 1996**. Det blir en vinterfest med mat och dans. Styrelsen vill då bjuda alla våra Endurofunktionärer som ett tack för hjälpen. Givetvis är alla VOK-are välkomna.

En annan uppgift är uppvaktningar på 50-60-70-årsdagar. Klubbens kassa tillåter inte att alla medlemmar uppvaktas. Styrelsens policy är att ihågkomma funktionärer som lägger ner mycken tid och kraft för klubben. Men någonstans måste gränsen gå, och det kan ibland vara en grannliga uppgift att avgöra detta. Men det är roligt att uppvakta.

#### GAMMELDANSARE

Gammeldansarna är ett gäng glada, dansanta VOK-are som träffas varje söndagkväll för att motionsdansa. De brukar även uppträda och förevisa sian färdigheter på våra fester.

När du läser detta är det *Lucia*-tid. En tradition inom VOK är firandet av denna högtid - med Luciatablå framför av våra duktiga barn och ungdomar. Vi äter risgrynsgröt, har dragning på medlemslotteriet och andra trevligheter.



# WOK-CUPEN NR 13 AVGJORD

av Hasse Matthing

Kanske ser en utomstående betraktare Wok-Cupen som en lite oseriös tävling för en grupp gubbar i klubben. Tänk - de har alldeles rätt! Precis så tycker nämligen medlemmarna att det ska vara.

Själva tävlandet tas inte alltid på blodigt allvar utan istället premieras gemenskapen, glädjen och - inte minst - motionen vi får under trevliga stunder i skogen.

Årets utbud av tävlingar ingående i cupen hade utökats till tio. Men så kom snön och två tävlingar blev inställda och då var vi tillbaka i det vanliga konceptet.

## Generalorder

Generalen hade gett order om att de senaste årens mästare skulle detroniseras. Han kom själv att visa vägen.

Efter dag-DM fick **Hasse** ta på sig ledartröjan (med vissa svårigheter eftersom den bara är storlek X-large). Att generalen inte kunnat träna på hela året pga hälsenekrångel borde inte rederat en ledning i cupen men som han uttryckte det:

**- Det här säger inte så mycket om min form - snarare mer om mina medtävlar!**

Nåväl, i orientering gäller det inte bara att springa fort utan en viss noggrannhet i kontrolltagandet och vägvalen sitter inte alltid fel! Detta utnyttjade Hasse nu när orken inte var den bästa. Men vad gjorde **Nisse** och **Leif** utanför kartan på DM? frågar sig säkert "vän av ordning".

## Som vanligt...

Under hösten smög sig mästaren allt närmare toppskiktet och efter segrar på både Hötträffen och Allklubbar var han åter i ledningen! Trots att han på finaldagen på Hejnum hållar fick stryk av flera (bl a generalen) kunde han efter tävlingen åter höja den glänsande pokalen i en van segergest.

16



Vem skiner mest och bäst - **Nisse Hallgren** eller bucklan? det är frågan.

En som som satt intill och var mycket imponerad av vår buckla var fö redaktören för "Skogsport"!

Efter en hel del extraräknande pga en regeljustering under hösten, lyckades **Nisse** med minsta möjliga marginal nu knipa segern för femte (5) året! Tja, vad säger man? **Grattis är bara ett bra ord!**

## Cup-fest

Efter dusten på 2-milen återsamlades gäng-et i VOK-bastun på kvällen. **Anders Olsson**, nyinvald för året, hade snart insett att han hade mycket att lära av de breda pöjkarna.

Så han valde att utmärka sig på ett annat sätt. Under kvällen avancerade han till festmästare! Än idag frågar vi oss hur han lyckades få hustru **Cattis** + två vänin-nor att ställa upp för att servera oss gubbs under en lördagskväll. Ni är härmed in-skrivna i Wok-Cup-himlen! TACK än en gång Anders med damer!

## Friskt initiativ

Det är initiativ av denna sort som behövs för att sammanhållningen ska öka. Kanske vi kan räkna festen som ett gott genrep inför vårt 10-årsjubileum? En som verkligen trivdes och hade kul på festen var **Torbjörn Spång** och vi andra gladdes att han åter var med.

## Repliker under året

Att slänga käft och kommentera insatser hör till orienterarens vardag. Slutar därför med ett par bra och önskar alla Wok-Cupare ett gott Nytt OL-år -97, det fjortonde i raden.

På "Lysmasken" förvarnades **Alvaeus**. Hans kavlekompis var i ledningen. **Gunnar**, något nervös:

**- Skulle det där verkligen vara nödvändigt!**



Till vardags och till fest - VOK-Cup-gänget är alltid bäst! Pokalen hyllas med gitarrduett av **Nisse H** och **Lasse G**

# TJUVAR OCH VANDALER VID VÅR VOK-STUGA

av Björn Fransson

Mats och hans **Anläggningskommitté** har tyvärr fått en hel del både extrajobb och extrautgifter genom de inbrott och vandali-seringar som ständigt förekommer ute vid vår kära VOK-stuga. I våras var det ett antal svårersatta märkestavlör med DM-plaketter som helt sonika kastades ut i skogen och slängdes omkring på ett sätt som gjorde att många aldrig återfanns.

Nu senast såg vi nedanstående insändare i Gotlandstidningarna i ett förtvivlat och lite uppgivet försök att få förståelse från tjuvarnas och vandalerens sida:

17

I bastun efter "Natti-natta":

**- Stämplade du fel, Leif?**  
**- Du tror för f-n inte jag kör fem mil från Vänge för att stämpla fel!**



## Årets resultat:

1. Nisse	57 p
2. Hasse Matt	56
3. Göthe	50
4. Göran Li	49
5. Robban	43
6. Leif	42
7. Mats	36
8. Gunnar H	34
9. Julle	33
10. Gunnar A	32
11. Sven	31
11. Lars-Göran	31
13. Svante	29
14. Hasse Mell	13
15. Anders	6
15. Kjell	6
15. Sture	6
18. Torbjörn	0



## STÖLD

# Sorg och förtvivlan

Till den eller de som skruvat ner och lagt beslag på fyra element i VOK-stugans duschanläggning. Hoppas det dåliga samvetet slår emot dig (eventuellt) när värmen strömmar ut från elementen. Vi i klubben försöker hålla VOK-stugans anläggning fräsch och fin och öppen för våra besökare som vill motionera och njuta av omgivningen runt VOK-stugan. Då är det med stor sorg och förtvivlan vi ser att det finns de som vill förstöra detta. Usch!

Arga VOK:are

**Något annat uttryck än ett stort "USCH" för sådana varelser finns knappast att ta till! Om de bara visste och förstod vilket enormt frivilligt och oavlönat slitjobb som ligger bakom en sådan fin anläggning som VOK-stugan!** nya



# ÄNTLIGEN!!!

av Kaj Wirén

Efter femton (15) år tvingades Bro OK lämna ifrån sig GT:s mästartröja. Sedan 1970 har detta inträffat endast två gånger. Det var 1976, som VOK senaste gången tog hem den åtråvärda trofén genom **Gert Lundquist** och 1981, då **Andreas Oxenstierna**, SOK Svaide vann.

Den långa segerraden bröts i en dramatisk slutstrid i samband med **Allklubbars** vid Gutestugan. Vår egen **Andreas Karlsson** visade iskalla tävlingsnerver under den sista kilometern och lyckades betvinga **Håkan Mattsson**, Bro OK, med ett 15-tal sekunder. En och annan VOK-are klämde allt en glädjetår, det ska villigt erkännas. Det var härligt! **TACK ANDREAS!**

## GOTLÄNDSKA FÖREDÖMEN

Betydelsefullt för gotländsk orientering, roligt för Andreas Karlsson och viktigt för Visborgs OK! Gotländsk orientering behöver bredd och fler föreningar, som arbetar för att få fram duktiga OL-vinnare i svensk elitklass eller i varje fall i skiktet näst intill den allra högsta toppen. Andreas är där! **"Madde"** i Hansa/Hoburg är också redan etablerad. Med två så fina föredömen följer snart flera i dera spår - var så säker!

En stor seger betyder så mycket. För individen. För andan i klubben. Andreas har brutit isen. Nu kan vi blicka framåt. Varför inte flera härliga tröjsegrar till VOK!? Till Andreas, till **Magnus Gadefors**, till **Linda Österdahl**. Ingenting är omöjligt! Vill man, så kan man! Framgång föder framgång! Men bakom segrarna ligger år av idog träning.

## FÖRBEREDELSE FÖR 1997

Förberedelserna för OL-säsongen 1997 har redan börjat. Fårölägret med 50 VOK-are var inledningen. En fullträff! Tack **Magnus & Magnus!**

Idag, den 23 november, sprangs **"Jubel på Öster"** med TC på Strandgärdet, ett närarrangemang av den typ vi bör ha flera av för att göra PR för vår kära OL-sport.

18

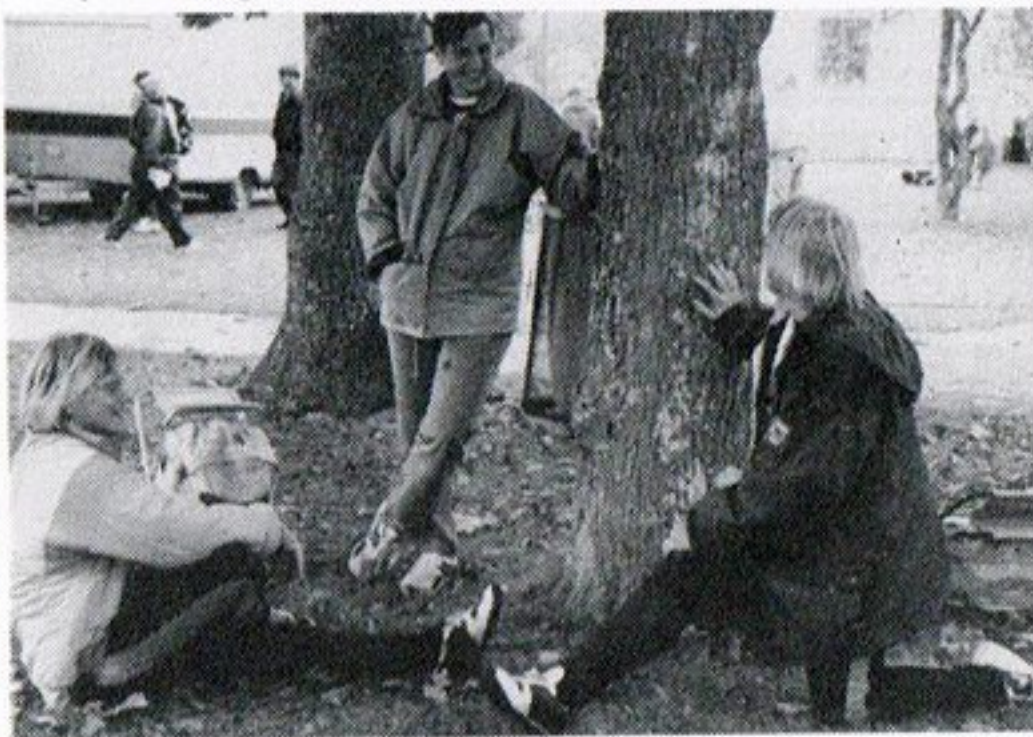
Glädjande många VOK-ungdomar deltog och visade framfötterna. Jag såg unge **Anders Nilsson** på upploppet. Vilket löpsteg! En talang, som kan bli duktig i de flesta idrotter. Vi får hoppas att han inte tappar intresset för orienteringen.

OL-skolans "året-runt-satsning" kommer att ge resultat. Där finns VOK:s framtid, i OL-skogen eller i skidspåren. Självklart kan vi ta emot ännu flera ungdomar - ledare saknas inte! Vi har ju tex hela VOK-Cup-gänget.

## NÅGOT ATT SE FRAM EMOT

Till 1997 års OL-säsong är det bara 4 månader. Jag ser redan fram emot **10-Mila** med två starka VOK-lag (dam och herr-). Påskläger på fastlandet som vanligt och troligen två DM-tävlingar redan i april (DM-natt och DM-kort).

3-dagarsarrangemanget kommer självklart att suga must ur många av oss, men inte värre än att vi hinner förbereda oss för en ny, härlig OL-säsong.



**Ann-Marie, Ingmarie** och **Ingrid** förbereder sig väl, enligt **Kaj:s** uppmaningar.

**25-manna** i Stockholmsområdet är senhöstens stora nordiska OL-PR-massbudkavle. Nu senast med 10000 tävlande! Ta som din personliga målsättning att försöka kvala in i vårt VOK-lag, som i år blev 185:a av cirka 350 lag. Bättre än 150:e lag måste vara vårt mål 1997. Ha **EN GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR** - och väl mött på Nyårsdagens OL-premiär vid Svaidestugan!

19

# NYTT FRÅN STYRELSEN

av Bo Magnusson

Styrelsen har sedan föregående nummer av **Svettbladet** haft två styrelsemöten. Utöver sedvanligt planering inför höst- och vintersäsongerna, uppföljning av ekonomi mm, har vi bland annat beslutat att:

- \* En ungdomskommitté ska inträttas.
- \* Ny klubbdräkt med klubbens färger (svart, vit och orange samt grå) ska tas fram (**Hasse Mellqvist** arbetar intensivt med detta).
- \* Vid deltagande som VOK-are (där klubben betalar tävlingsavgift) i tävling, sanktionerad av orienteringsförbundet och skidförbundet, skall klubbdress användas.
- \* Garagetaket vid VOK-stugan över släpvagnen är ruttet och skall bytas.
- \* Serveringsvagnen (den husvagn som är parkerad vid VOK-stugan) ska renoveras.

## VOK VILL SYNAS I MÄNGDEN!

Har Du idéer om hur en VOK-mössa eller ett varmt VOK-pannband skulle kunna se ut? Sticka i så fall Din idé och skicka in Ditt bidrag före **den 15 februari 1997** till:

\*\*\* **Gurli Hörnell-Rondahl**, Vitsippsvägen 15, 621 50 VISBY, tel 21 37 29 \*\*\*

I nästa nummer av **Svettbladet** visas det vinnande bidraget, så att flera kan sticka Din mössa eller Ditt pannband! Det och äran blir Din belöning!

I fortsättningen kommer kanske just Din idé att synas i OL-mängden!

## STICKA LUGNT!

Det blir nog snö i vinter också...

# SKIDOR

AV SVEN PERSSON

VOK:s skidentusiaster planerar minsann skid-skola i år!

Start:

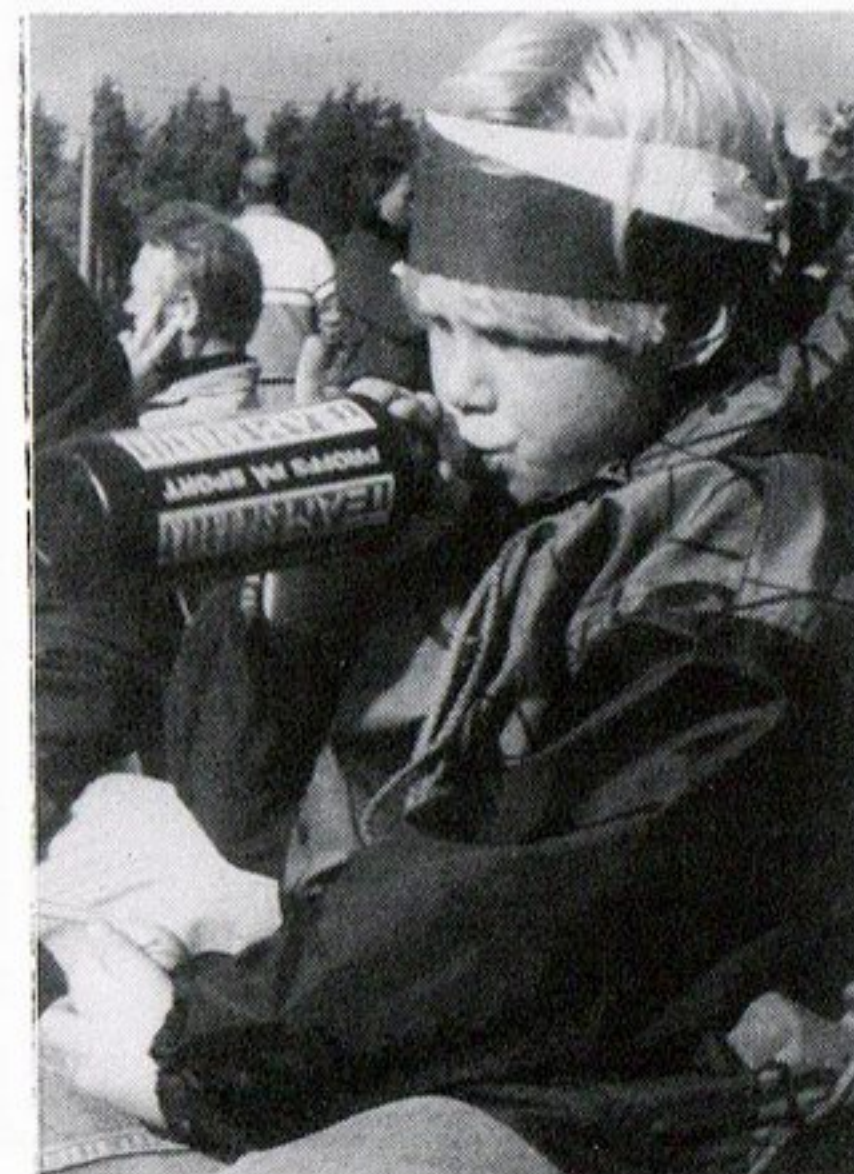
Lördagen den 11 januari kl 09.30

Finns det ingen snö planerar OL-skolan istället för någon form av orienteringsträning.

Det blir för övrigt även vuxengrupper i skid-skolan!

I samband med DM 30 km kommer VOK att arrangera en ny form av tävling för ungdomar upp till 16 år. Det blir ett fristilslopp på förmiddagen. På eftermiddagen startar man ett klassiskt lopp med **jaktstart**, baserat på tids-differenserna i fristilsloppet. Först i mål vinner!

Må bra - träna även armarna!



Medan resten av VOK-arna oroligt väntar på **Andreas K:s** målgång, tränar en av **Mellquists "sorkar"** armarna. **nya**





VISBORGS OK

Box 1245  
621 23 VISBY

# B FÖRENINGSG- BREV

20

## BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning återsändes försändelsen med uppgift om ny adress.

## NY MYNDIGHETSÅLDER?

En alldeles ny lag beträffande vissa personers myndighetsålder inträdde den 16 november 1996. Enligt den nya lagen ges OL-klubbar möjlighet att omyndigförklara **överaktiva** medlemmar vid en uppnådd ålder av 77 år på det att de icke må trilla dit vid munhuggning med fördettingar till orienterare från andra klubbar. Huruvida denna lag är tillämpbar på någon nu levande VOK-are får väl ordföranden, **Bo Magnusson**, ett visst huvudbry med att undersöka. Han kan ju lämpligen börja testa lagens giltighet på sin famösa "farsa".

## INNEHÅLL

- Sid 2: Man Kan om man vill
- Sid 3: Så möter vi framtiden
- Sid 4: Pappa Sture om sonen Andreas
- Sid 7: Orienterar hellre. Gotlandsresan
- Sid 8: Välbesökt bastu på Fårö
- Sid 9: Österåkerkavlen
- Sid 10: Ungdomssidorna
- Sid 12: Ett försök till utvärdering
- Sid 16: WOK-Cupen nr 13 avgjord
- Sid 17: Tjuvar och vandaler
- Sid 18: Äntligen!
- Sid 19: Nytt från styrelsen. Skid-Info
- Sid 20: Sista sidan. VOK-lotteriet

## VOK-LOTTERIET

Projektledare Berith Hallgren

Tel 21 89 97

Följande har haft tur i VOK-Lotteriets dragningar sedan förra numret:

### September:

Nr 51 Aina Österdahl

Nr 55 Herbert Nilsson

### Oktober:

Nr 60 Kenneth Björklund

Nr 38 Helge Fransson

### November:

Nr 21 Tobias Spång

Nr 93 Erik Fransson

## REDAKTÖR'N BJÖRN

Tack, alla fantastiska VOK-are!

Efter mitt "nödrop" i förra numret av **Svettbladet** har ni ställt upp för vårt blad på ett helt otroligt sätt. För andra gången i år måste jag **oplanerat** utöka sidantalet till 20 - och detta enbart på grund av att det kommit in så många bidrag.

Hela 25 (**tjugofem**) VOK-medlemmar har på ett eller annat sätt bidragit till detta Lucianummer - och dessutom **i tid!** Impone-  
rande är ordet!

Sista handen vid detta blad läggs samma dag som Tröjfesten firas - och i centrum står självklart vår senaste tröjmästare - **Andreas!** Vad hans seger kommer att betyda för VOK:s framtid, återstår att se.

**God Jul och Gott Nytt År**, tillönskas alla läsare och VOK-are från **Fam Fransson!**

nya