

# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV  VÅREN 1999



VOK-are hjälper varandra! Låt oss göra som killarna på bilden - hjälpas åt med att göra Visborgs OK till Gotlands bästa ungdomsklubb igen! **Jacob Magnusson** och **Erik Pettersson** är goda förebilder för oss andra.



# SVETTBLADET <sup>2</sup>

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!

\*\*\*\*\*

## E-MAIL:

Det går alldeles utmärkt att skicka bidrag till SVETTBLADET precis när som helst under året. Använd gärna vår e-postlåda:

[bjorn@mail11.calypso.net](mailto:bjorn@mail11.calypso.net)

## VOK PÅ INTERNET:

[home.webcom.se/visborgsok](http://home.webcom.se/visborgsok)

"Hej alla glada gutar! Verkligen ett suveränt hjälpmedel det här sättet att kommunicera. Jag har allt koll på er - där nere. Som gammal (fortfarande) medlem, läser jag nyfiket varje nummer av SVETTBLADET - kul att den fortfarande finns och fungerar alldeles utmärkt.

Ibland stöter jag på er vid 10-mila eller 25-manna, men de flesta ansiktena är nya för mig. Sedan är jag väl så där lagom aktiv själv. Springer i alla fall för IFK Mora, när andan faller på. Besök gärna vår förträffliga hemsida: [ifkmora.w.se/ok/](http://ifkmora.w.se/ok/) - gjord av ett verkligt proffs, inte jag! Laddar just nu som funktionär för Vasa-loppet - snön räcker, spåren är just nu kanon!?

Hälsningar från Anders Öberg med email: [anders.oberg@mbox310.swipnet.se](mailto:anders.oberg@mbox310.swipnet.se)

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

av Bo Magnusson



Dags att reflektera lite efter årsmötet. Vi fick en del nya personer invalda i styrelsen och i kommittéerna, vilket är nödvändigt för att få dynamik i en organisation. Tack Anki med flera, som nu lämnar styrelsen för andra insatser inom klubben, och välkomna ni som blivit invalda.

Under året skall vi dessutom ha en genomgång av vår organisation och uppdelning i kommittéer etc. I övrigt kan jag bara konstatera att festkommittén åter fixat en trevlig årsfest med karaoke för såväl barn som vuxna.

Så här när vi är på väg in i orienteringssäsongen, kan vi lite dystert sammanfatta en skidsäsong som åter knappt varit någon skidsäsong. Visserligen har det kommit snö i olika omgångar, men är emellan har det varit blidväder. Förvånande för många, har varit de fina spår, som vi ändå kunnat erbjuda. Till stor del beror det på den "snöinsamlare", som på

Roffa Petterssons initiativ, inköptes under säsongen. Den har han och Sören med frenesi dragit runt i spåren (ja, med hjälp av scootern förstås!). Dessutom kommer vi under året att arbeta med att förbättra spåren till båtad både för löpare och skidåkare vid kommande riktiga vintrar.

I övrigt hoppas jag att vi syns i skogen under kommande OL-säsong.

## VISBORGS OK <sup>3</sup> STYRELSE OCH KOMMITTÉER 1999

Så här ser listan över alla de som ska styra och ansvara för VOK:s olika verksamheter under 1999 ut (enligt årsmötets 1999-01-30 beslut):

### STYRELSE

**Ordförande:** Bo Magnusson tel 276309  
**V.ordf.:** Kaj Wirén tel 213719  
**Kassör:** Gurli Hörnell-Rondahl tel 213729  
**Sekr.:** Lars-Göran Nilsson tel 264033  
**Ledamot:** Johan Hörlin tel 277901

### ORIENTERINGSKOMMITTÉ

Kaj Wirén, sammankallande tel 213719  
Sören Thulin tel 277647  
Anki Hallström tel 277672

### SKIDKOMMITTÉ

Rolf Pettersson, sammankall. tel 296991  
Birgitta Olsson tel 261664  
Anders Lindgren tel 216433

### TRÄNINGSKOMMITTÉ

Rolf Malmros, sammankall. tel 218635  
Ingrid Danielsson tel 215942  
Gunnar Alvaeus tel 219357  
Magnus Gadefors tel 288747

### UTBILDNINGSKOMMITTÉ

Hasse Mellqvist, sammankall. tel 277939  
Stefan Hellström tel 277808

### UNGDOMSKOMMITTÉ

Aina Österdahl, sammankall. tel 278971  
Robert Gustavsson tel 36114  
Ida Bengtsson tel 248139

### ANLÄGGNINGSKOMMITTÉ

Svante Ekvall, sammankall. tel 279142  
Mats Dahlström, tel 211853  
Anders Ardin, sponsoransvarig tel 216333  
Gunnar Hallström tel 277672

Den här listan över valda ledamöter i VOK kan lämpligen användas som telefonlista på skrivbordet!

Klubbens officiella adress är: Visborgs Orienteringsklubb (VOK), Box 1245, 621 23 VISBY.

VOK-stugans telefonnummer är inte alltid lätt att hitta i telefonkatalogen: 26 11 62. Sören Thulin kan även nås per mobiltn: 010 - 696 30 22.

### PR/INFO/REKRYTERINGSKOMMITTÉ

Anders Ohlsson, sammankall. tel 271207  
Carina Pettersson tel 277732  
Sam Björk tel 215568  
Kjell Rosén tel 248485

### MEDLEMS- OCH MOTIONSKOMMITTÉ

Katarina Ohlsson, sammankall. tel 271207  
Iris Carlsson tel 262064  
Yvonne Bengtsson tel 248139  
Sven Uddin tel 248542

### REVISORER

Olle Gardell, sammankallande tel 271827  
Olle Östensson tel 219391  
Ruby Rosén, suppleant tel 248485

### VALBEREDNING

Ulla Dahlström, ordförande tel 211853  
Margareta Henriksson tel 247374  
Margareta Persson tel 219634  
Ingela Westfelt tel 248542



VOK-kille  
modell-99

VOK-tjej  
modell-99

nya  
Hasse ritade



# VISSTE DU INTE DETTA OM VOK?

av Hasse Matthing

I förra numret av Svettbladet fanns en tävling kring kunskaper om klubben. Tjugo frågor i 1-x-2-form skulle besvaras och sen skulle pristagare utses.

Tyvärr visade det sig ännu en gång att när det gäller teoretiskt tävlande och att skicka in svar är VOK-arnas riktigt sega!

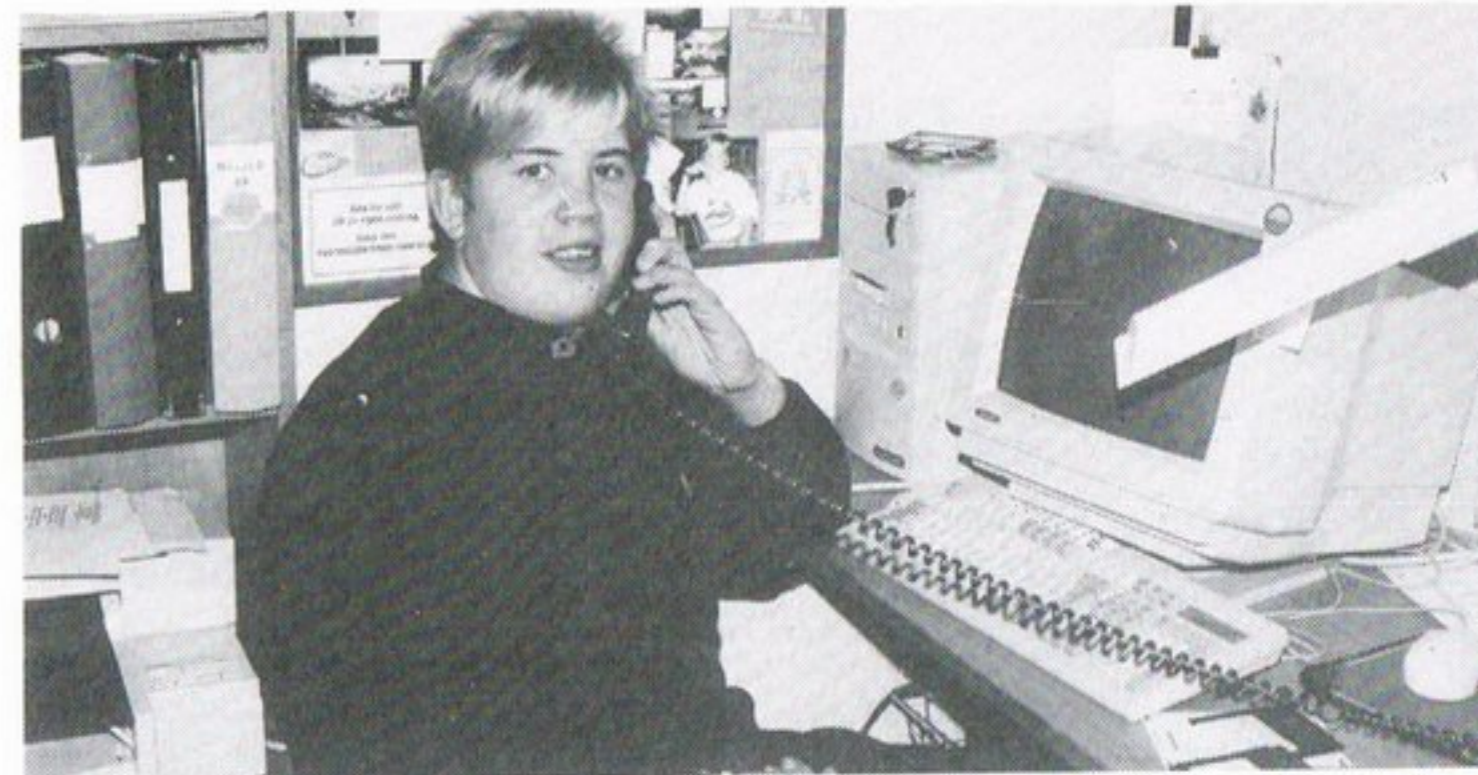
OK, alla tycker inte om frågesport och alla är inte lika roade av historia m m.

Men några fler än **Göran Fredriksson** och **Bosse Magnusson** kunde ju glatt tipstillverkaren genom att skicka in sina svar! Tråkigt tycker undertecknad, som härmed lovar att inte störa i fortsättningen!

*Grattis ni båda i alla fall - pris delas ut vid lämpligt tillfälle!*

*Här kommer den rätta raden och kommentarer kring svaren:*

1	x	VOK har redan passerat 50-årsstrecket med fyra år
2	2	Jag vill ha det till att 9 st suttit ordförande (8 har varit valda)
3	2	Klubben arrangerade den sista etappen på 5-dagars -77 tillsammans med KA 3 vid Kappelshamn
4		I VOK har 6 manliga och 2 kvinnliga tröjmästare sammanlagt tagit 15 tröjor. Den senaste i raden var <b>Andreas Karlsson</b> som tog sin tröja 1996
5	2	<b>Gurli</b> tog hela sex tröjor varav fem i rad under storhetstiden under 70-talet. Hon efterträdde därmed mamma <b>Evy</b> , 3 tröjor, med den äran!
6	1	<b>Jonas Lindgrens</b> USM-seger 1982 är klubbens främsta skidmerit!
7	2	Att eldsjälens och urvokaren <b>Dahlin</b> heter <b>Anders</b> känner många till
8	1	VOK-Cupen startade 1984. Artikelförfattaren är helt bombsäker på detta!
9	2	Lika säker är jag på förste segraren - <b>Bengt-Christer Larsson</b> , som sedan såg till att få sitt namn ingraverat på vandringspriset ytterligare tre gånger!
10	1	<b>Stig Falk</b> var stugans förste anställda vaktmästare. "Falken" började vid VOK redan 1971
11	x	5-km-spåret är numera markerat med gul färg
12	1	Vid ett extrainkallat möte innan jul 1961 beslutades att köpa f d banvaktstugan vid <b>"Stora Vede"</b> för femtusen kr (Undrar just vad den nyligen återuppbyggda Kinnerstugan kostade!)
13	1	Vid jultiden 1967 invigdes bastun
14	2	<b>"Mankan"</b> , urvokare och delproducent av nuvarande ordförande, fyller 80!
15	2	Idrottsgymnasister har klubben haft, inte mindre än 9 st -hittills! Här är alla: Orientering: <b>Johan Hallgren</b> (Olofström) <b>Jonas Matthing</b> , <b>Jonny Bergman</b> , <b>Carl-Fredrik Matthing</b> (Strängnäs) <b>Erik Fransson</b> , <b>Maria Larsson</b> (Visby) Skidor: <b>Joakim Ronsten</b> , <b>Jonas Lindgren</b> (Torsby) Skidororientering: <b>Niklas Alvaeus</b> (Jönköping)
16	x	<b>Allan</b> ritade många av VOKs kartor men även <b>Gert L.</b> var aktiv kartritare. <b>Anders Dahlin</b> var en föregångsman inom gotländsk kartframställning
17	x	Skogskarlarerna skänkte oss eken vid bäcken som ett vådråd 1981
18	2	Luddig fråga! Med "10-milalaget" menade jag de som sprungit tillsammans sen mitten av 80-talet. Tre brödrapar har deltagit: <b>Matthing</b> , <b>Fransson</b> och <b>Lindgren</b>
19	2	Knepig fråga. Tror det rätta svaret är att 11 kartor har producerats under den senaste tioårsperioden (kan f ö diskuteras, räknas t ex revideringar?)
20	x	Början av november har blivit "Enduro-time" för många VOK-are. Klubben tvekade att vara med från början - men sen! Nu god inkomstkälla och bra PR



## GÖR ETT HEMBESÖK HOS HELGE!

av Björn Fransson

*Har du varit inne på VOK:s hemsidor ännu? Förutsättningen är förstås att du har tillgång till dator och en uppkoppling till Internet och det är det ju alltfler som har nu för tiden.*

Web-master (den som har hand om 'et!) är **Helge Fransson**, 18-årig datafreak från Västerhejde. Hans uppgift, sedan väl sidorna blivit färdiga, är att hela tiden försöka hålla dem uppdaterade med de allra senaste nyheterna från klubbens alla verksamheter och kommittéer. Det är inte det lättaste, eftersom han måste ha hjälp med fakta och nyheter från alla kommittéansvariga, och det är minst sagt trögt, så här i början. Han jobbar också med att ständigt försöka förbättra utseendet (på hemsidorna alltså!) och se till att lay-out-en är lättläst för alla.

### Hemsidorna är komplement

Meningen är inte att hemsidorna ska konkurrera med de utskick som VOK gör via posten eller med den information vi förser medlemmarna med i form av **SVETTBLADET**. Tanken är nog snarare att alla media ska komplettera varandra. Utan tvekan är då Internet det snabbaste sättet att få ut information på.

### Hur kommer man in?

Hur kommer du då in på VOK:s hemsidor? Enklast går du in via adressen:

[home.webcom.se/visborgsok](http://home.webcom.se/visborgsok)

men det går också bra genom någon av

sökmotorerna, t ex "Altavista", där du helt enkelt skriver in: **"visborgs ok"** (använd dig av "any language"). När du väl kommit in på sidorna, kan du välja bland ett antal länkar till de olika sidorna, som kommittéerna står för. Web-mastern har också en egen sida, där det är meningen att han ska skriva in de allra senaste nyheterna. Om du vill, kan du också "länka dig" vidare till de andra gotländska OL-klubbarnas hemsidor, till GOF, till SOFT eller till annat som kan intressera dig. Helge har skapat en "gästbok", där du kan skriva in vad du tycker om sidorna eller om vad du vill. Där kan du även läsa vad andra har skrivit, tyckt eller tänkt om VOK.

### Skicka brev eller ring till Helge!

Har du något meddelande som du vill ska nå web-mastern, så går det bra att ringa eller fasa (0498-264568) direkt till Helge eller skicka ett e-mail till:

[visborgsok@hotmail.com](mailto:visborgsok@hotmail.com)

Vi hoppas förstås att våra hemsidor ska bli ytterligare ett sätt att hålla kontakten inom VOK-familjen. Redan nu kan du åka till både Bali, Canada och Australien och ändå ha blixtnabb information och kontakt med dina klubbkompisar. Så småningom är det meningen att du ska kunna anmäla dig till OL-tävlingar via Internet.





## DAGS FÖR SPORTident

av Björn Fransson

Inför SM-tävlingarna på Gotland i september har organisationskommittén tittat på de olika elektroniska stämplingssystem, som för närvarande används i Sverige. Efter ett test och en del anbudsdiskussioner har man nu bestämt sig för **SPORTident**. Gotlands kommun bekostar grundutrustningen, dvs basstation, masterstation, fästplattor och de olika dataprogram som behövs. Allt detta kommer sedan att ingå i IP Skogen.

### GOF köper hem 400 löparbrickor

Inför vårens och sommarens tävlingar, där man räknar med stort fastländskt deltagande, har Gotlands Orienteringsförbund (GOF) skaffat in 400 löparbrickor, som kommer att hyras ut till SM-tävlingarna i september. Därefter är det tänkt att klubbarna ska få köpa in dem till sina aktiva för restvärdet. För VOK:s del skulle det betyda 50 brickor à 140 kr.

### 10-årig funktionsgaranti

Vid en informationsträff beskrev SPORTident hur det hela fungerar. Löparbrickan som tillverkas av Philips, innehåller små micro-chips med oerhört lång livslängd. Man räknar med att de kommer att tåla att stämplas med 250 000 gånger! Vid test har det visat sig att bara en på ca. 100000 har något fel och därför kan man lämna en 10-årig funktionsgaranti. Brickorna kommer till en början att hyras ut för varje tävling, men tanken är att alla småningom kommer att köpa och ha en egen med sig till tävlingarna. Det gör att man anmäler sig och samtidigt talar om sitt bricknummer. Varje bricka har nämligen ett unikt serienummer, som blir personligt. En ny bricka kostar för närvarande 185 kr.

### Proceduren tar bara 0,2 sekunder!

Brickan är egentligen ingen bricka, utan liknar mera ett rör, försett med ett fingerband. När du kommer till kontrollen, stoppar du bara ned spetsen i ett hål i kontrollenheten. När en lampa blinkar till och en pipsignal hörs, vet du att informationen från den inbyggda klockan överförs till din bricka, en information som du sedan för med dig till målet. Procedu-

ren tar bara 0,2 sekunder! Det finns plats för 36 kontrollbesök på varje bricka. Brickan är för mycket stabil och det finns knappast någon risk för att den skall brytas av. Kompassen påverkas heller inte, så du kan ha den i samma hand.



### Töm brickan innan du startar

När du kommer till starten med din bricka, måste den kontrolleras och tömmas på all gammal information vid en särskild enhet. Sedan startar du, precis som vanligt, med en pipsignal på din starttid. När du passerar mållinjen måste du dock göra en stämpling innan du går vidare för att läsa av löparbrickan. Det är tänkt att du direkt, av en funktionär, ska få en bekräftelse på att du stämplat rätt på din bana. Senare kan du också, troligen mot betalning, få reda på alla dina sträcktider också. Vid varje kontrollenhet kommer det att finnas en "back-up" i form av en vanlig stiftklämma. Skulle det vara något fel på enheten, så kan du bara slå i en vanlig stämpel i en reservruta på din karta och därmed bevisa att du varit vid kontrollen.

6

7

## JAG - EN FÖRSLUGGARE!

av Björn Fransson

Du vet förstås vad en föråkare i utförsåkning är och gör? Javisst - det är den där figuren som arrangörerna skickar ned för backen medan de tävlande memorerar banan och värmer upp sig. Det är samma figur som alla ser, men ingen bryr sig om, och som kan ta ut de stora svängarna, eftersom i alla fall ingen tar tid på honom!

### Med rätt att omplacera skärmar!

Jag har nu vid två tillfällen frivilligt varit förspringare dels vid "**För-Slugger-VM**" på försommaren, under alldeles för gynnsamma förhållanden, och dels nu senast vid det riktiga "**Slugger-VM**" i november. Båda gångerna var **Helge Fransson** banläggare med den äran. Det var också han som tyckte att jag skulle kolla om skärmarna fanns på plats och som gav mig rätten att placera om dem, om de var för enkelt eller för svårt placerade.

### Puder-, men ingen spårnö

Det var en fantastiskt fin dag i söndags, inte ett dugg "sluggerlik", med ett litet pudertäcke av snö här och var, dock utan att vara spårnö. Meningen var, att arrangörerna skulle springa banan tillsammans och samtidigt sätta ut skärmarna, innan jag stack iväg. Planeringen var dock inte den bästa, så det blev tidsnöd, och de fick i stället dela upp den 4,5 km långa banan på tre. Helge hade första delen, och jag hittade snabb skärm nummer ett, som var uthängd över en liten brya. Han måste ha tänkt pedagogiskt och tänkt sig ge deltagarna lite hopp om en lycklig utgång, eftersom han hade placerat den ganska snällt. Det var bara att hala in grenen och skärmen och stämpla och jag blev inte ens våt! Förresten stämplade jag inte, men jag kollade att det gick!

Nästa blev värre! Innan våtstrumpornas innestående vatten blivit riktigt varmt av kroppsvärmen hade jag hittat stenen jag skulle till - men inte den förväntade skärmen! Hade Helge inte kommit dit ännu eller hade han placerat den fel? Jag ropade efter honom, men fick ingen svar och



- Tycker ni att vi ska hänga målskyttet lika högt som skärmarna? frågar **Helge VOK**-tjejerna **Jennie** och **Linnea**.

började i stället leta. Det kanske fanns fler stenar i närheten? En stund senare var jag tillbaka vid samma sten och såg mig omkring lite bättre. Mycket riktigt! Där hängde ju en skärm, men högt uppe i en buske och dold för den som stod vid stenen. Ett klart fall av flytt hjälp!

### Skärmen hängde högt uppe i en gran

Nästa kontroll var riktigt "marig". Jag visste exakt var jag var, men hittade ingen skärm. Eftersom den skulle sitta i en liten dunge på en "halvhöjdmärkning" på kartan, så borde den inte vara svår, om den satt rätt. Det tog minst 10 minuter innan jag hittade den - och den satt där den skulle!! Det var bara det att Helge, helt enligt förutsättningarna för denna förhållning av

nya



OL, hade klättrat upp i en stor gran och placerat den säkert 4 meter över marken. Den skulle många få det svårt med!

### Tog mig vatten över huvudet

Jag fortsatte över vägen mot och tvärs över Kvinnbrymyr, som måste passeras. Det fanns helt enkelt inga alternativ. Det var här jag tog mig vatten över huvudet, när jag snubblade till - och minsann: Visst fanns det redan lite tunn is, som krasade - eller var det mina tår som höll på att ramla av? Näste skärmsättare i gänget, **Rasmus Gustavsson**, hade skött uppdraget med glans: Skärmen var mycket högt placerad, så högt att inte ens en björn i övre medelåldern kunde få tag i den, hur han än försökte. Lika illa var det med nästa, så den fick förbli lika ostämpad, som ett nyinköpt frimärke på posten.

Han måste också ha kommit på bättre (eller sämre - om man ser det så...) tankar, eftersom nästa kontroll var alldeles för synlig på långt håll. Kallt (yes!) stoppade jag ned den i ljungen på ungefär en decimeters höjd. Här ska ingen få någonting gratis!

### Det mesta var grönt på kartan

Jag fick snabbt betala för min elakhet, när jag kom in på den del av banan som **Ida Bengtsson** skulle "skärma". Efter en hård kamp mot djungelväxterna i det område, där kontroll 7 skulle sitta/ligga/hänga, och efter att ha vadat i knähögt iskallt vatten, fick jag ge mig: Det fanns ingen skärm - åtminstone inte här och inte nu! Hade Ida ens hunnit dit? Hon skulle ju springa bakvägen? Hade hon missförstått oss och sprungit baklänges i stället? Jag insåg att jag inte skulle hinna i mål innan den planerade starttiden, så jag bestämde mig för att hoppa över en kontroll, d v s gena ned mot Storvidemyr, där näst sista skärmen skulle sitta. Eftersom det mesta varit grönt på kartan hittills, så skyggade jag inte för ännu mera. Det såg ju riktigt inbjudande och oskyldigt ut. Jag har ju dessutom i politiska sammanhang uttalat tankar om hur väldigt grön jag själv är!

### Ur askan - i elden

"Ur askan i elden", skulle kunna vara ett bra uttryck - och någon värme finns det väl i uttrycket, så här efteråt, även om upplevelsen då var häftigt kylslagen. Jag hamnade nämligen i ett gammalt grustag, som inte bara var vått, utan också ogenomträngligt. Jag måste hela tiden gå i sidled, vinkelrätt **mot** kompasskursen.



- Nej, vi sätter målskyonet under bron!

När jag slutligen var igenom, hade jag kommit så snett att jag i princip hamnade mitt i myren i stället för längs med den.

### Gladde brorsbarnen?

När jag kom till VOK-stugan och den sista kontrollen mitt ute på skridskoväten, drog jag mig inte för att göra en plaskande storspurt för att glädja mina små brorsbarn, som stod och väntade på att deras halvgalne farbror skulle komma i mål. I omklädningsrummet fanns alla de 15 som skulle ut i "bushen". De såg mig och hörde min historia om dagens vedermödor, och en och annan funderade nog allvarligt på vad de gett sig in på! Ingen backade dock ur, och så småningom kom alla i mål. Nöjda arrangörer kunde konstatera att alla tyckte att det varit en lyckad tillställning och man var överens om att nästa års Slugger-VM måste bli av, och helst då i närheten av "taggbuskarnas förlovade land" - runt Kinnerstugan.

## "3 MIL BORDE MAN VÄL KLARA AV..."

av Björn Fransson

Hade man inte fått käpp med silverbeslag, redan när man fyllde 50, så var det i alla fall definitivt dags, när 60-årsdagen inföll. Så kunde det nog vara förr, men vad ger man nuförtiden sin mamma i 60-årspresent? Ja, har man som **Göran, Jocke och Kattis Ronsten** en mamma, som ständigt håller igång med alla möjliga aktiviteter, är presenten nästan given - speciellt när hon en gång uttryckte sig ungefär som i rubriken!



### Fick startavgiften som 60-årspresent

När **Britt Ronsten** fyllde 60 år i fjor, fick hon således av sina barn startavgiften betald till årets "**Tjevasa**". Trots att det då var sommar, var hennes inställning solklar: "Visst skall jag åka! Den 30 km långa skidturen mellan Oxberg och Mora kändes inte alltför avskräckande för henne, även om möjligheterna att förbereda sig var minimala denna bedrövlige vinter på Gotland. Grundträningen skötte hon tillsammans med sin äkta hälft, **Olle**, genom att dansa med folkdansgänget "Trojaborg". Någon rullskidåkning blev det inte, men så fort det fanns minsta tillstymmelse till spår ute vid VOK-stugan var hon där och tränade tekniken. Det var t o m så en kväll, att bara 1250 m-spåret var åkbart, men vad gjorde det: "Jag fick åka desto fler varv i stället!"

### Perfekt vallade skidor i garaget

Så var stunden inne. Hon och Olle fick bo över hos en av Jockes gamla kompisar från Torsby skidgymnasium och dessutom löfte av honom om att få skidorna perfekt vallade innan start. Det var bara det, att han lovade samma sak till många andra. Han och hans kompisar i Mora vallade hela långa kvällen och när han kom hem till stugan klockan 1 natten innan loppet var han ganska trött både i huvud och armar. Men löfte är löfte - och skidorna stod perfekt vallade ute i garaget, när Britt vaknade på morgonen.

### Olle hann inte ens videofilma

Starten blev besvärlig. Britt stod för långt bak i ledet av 7000 tjejer för att det skulle gå riktigt bra att åka. Det gjorde också att hennes egen idealtid inte gick att hålla. Hon hade tänkt använda en timme per mil, men sluttiden blev något under 3,5 timmar - skapligt med tanke på omständigheterna. Spurten måste ha varit bra i alla fall. Olle, vars främsta uppgift var att servera blåbärssoppa, skulle också videofilma Britt, när hon gick i mål. Hon kom dock farande alldeles för snabbt för att han skulle hinna få med någonting på bild. Annars hade det varit intressant att studera tekniken hos en snart 61-årig gotländska med spårets troligen enda starvar försedda med gamla hederliga "kringlor"!

### "Elektronisk fotboja" med microchips

Inte heller blev det några bilder från den "elektroniska fotboja" hon hade om benet. Under spåren har man nämligen lagt en magnetslinga och med hjälp av ett microchips kan man kontrollera sin egen åkning - hur långt man har kommit, vilken tid man har, hur den tiden förhåller sig till sin tänkta idealtid o s v.

### 5-dagars nästa?

Särskilt trött var Britt inte efter loppet. Efter en god stund i hett vatten i badkaret orkade hon och Olle ta sig en titt på Moras sevärdheter, bl a det berömda muséet, och så småningom starta hemfärden med bil till Gotland, en upplevelse rikare. "Du vet väl att det är 5-dagars i Dalarna i sommar? Skulle du springa det också, om någon gav dig startbiljetten?", frågade **Svetbladets** utsände. Ja, inte lät hon särskilt främmande för en sådan tanke, denna superfarmor från Visby. **nya**



# 10 VARMA OCH KALLA HÄLSNINGAR TILL ALLA VOK-ARE!

Våra duktiga VOK-tjejer, kompisarna **My Mattsdotter** och **Lina Fridlund** befinner sig ungefär så långt ifrån varandra och så långt ifrån Gotland som det går. **SVETTBLADET** har fått tillgång till två brev, ställda till alla VOK-are, från dem. Vi tackar så hjärtligt för att ni tänker på oss, tjejer, och hoppas att snart få se er hos oss igen!



**Lina rapporterar från chipspåsarnas land - Canada**

Hej, hej, alla VOK-are! Kommer ni ihåg mig? Här kommer i alla fall en liten rapport från Vinter-Canada.

Att Canada är soff-potatisarnas och chipspåsarnas land märkte jag mycket tidigt. Min första middag hemma hos min "nya familj", bestod av nachos med smält ost, oliver, salsa och gräddfil. Till efterrätt hade "mamma" gjort en paj med choklad, maränger och mashmallows. Nyttigt värre! Jag är ingen stor "fan" av oljebadande mat, så jag har fått familjen att tänka om lite. Den har fått lära sig att keso, groddar och müsli faktiskt inte är så farligt.

### Tränar bara två muskler

Många kanadensare tränar bara två muskler i kroppen: höger biceps tränas genom att öppna kylskåpsdörren ett antal gånger per dag. Höger pekfingermuskel tränas genom att zappa mellan hundratals TV-kanaler ett antal timmar varje dag. Som ni förstår så har jag förstås vunnit alla

springtävlingar jag varit med i, förutom en, då jag sprang i fel klass och var tvungen att springa loppet en gång till. Då kom jag tvåa, slagen av en sydafrikanska!

### Hur ser en björngrotta ut på kartan?

Det är ingen som vet vad orientering är här. Jag har försökt att förklara för folk och demonstrera för min familj i vardagsrummet hur det går till. De flesta har svårt att förstå varför man springer runt och svettas i skogen, när man ändå bara ska tillbaka till där man startade. Jag har faktiskt också börjat fundera på varför jag fortsätter med en sport som ibland bara är 99% transpiration och 1% inspiration. Antagligen är det för att det är så himla kul! Scoutföreningen i sta'n har frågat mig om jag ville lägga en liten bana och förklara hur man gör. Eftersom jag känner mig lite som representant för min ö och min sport, så får jag väl göra det. Men hur ser en björngrotta med en massa farliga björnar i ut på kartan?

### Det kan bli 45 grader kallt!

Snön kom för ett par veckor sedan och stannar förmodligen till mars-april. Medeltemperaturen på dagen är cirka -10° och det är bara höst ännu så länge. Den här vintern ska bli den kallaste på länge, sägs det, ned till -45°. När snön kom, så togs springsäsongen över av basketsäsongen, så nu spelar jag basket fyra timmar i veckan plus matcher på helgerna.

När jag nu sitter vid mitt skrivbord med VOK:s kalendarium för november och december framför mig, så får jag ett litet ryck av hemlängtan. Julen är snart här och sedan ska vissa av er åka till Harsa. Snön har jag ju här, men alla trevliga

(ibland!) VOK-are saknas. Om någon av er känner för att vinna alla löptävlingar ni ställer upp i, så åk till Canada! Här skulle vilken VOK-are som helst betraktas som en professionell idrottare i topptrim!

Hoppas alla mår bra och att ni får en riktigt gotländsk vinter. Om någon av er vill e-maila mig, så är min adress: [lfridblom@hotmail.com](mailto:lfridblom@hotmail.com)

Hälsningar från **Lina**



**My har världens utsikt över Stilla Havet**

Hej, hela familjen VOK!

Tack för brevet! Kul att veta att man inte är bortglömd hemma i Sverige. Just nu är jag alltså i Australien. Jag bor utanför en stad som heter Coffs Harbour. Denna stad är mer känd för en jättebanan i plast än sina, drygt 12, vackra badstränder. Jag bor cirka 2 km från en av dem, mitt uppe på en kulle, eller ska vi säga ett berg?

### T o m grisen är vegan!

Vi har världens utsikt över Stilla Havet och har man tur kan man få se valar. Vi? Jo, jag bor i en jättefamilj: mamma, pappa, barn, barn, barn, barn. Fyra stycken stygga små barn och så minigrisen, förstås. Mamman är dietist och har matlagingskurser. Pappan är musiker och sjunger och spelar "country music". Tummen upp! Det bästa med denna familj är att alla är veganer - till och med grisen!

Varje morgon blir jag väckt av den vackra kookaburra-fågeln. "Trevligt med fågelkvitter!", tänker ni. Men då har ni inte hört den fågelns läte - ett skrovligt, iro-

11

niskt asgarv. Jag garanterar att detta inte är vad du vill höra klockan sex varje morgon. (Jodå, Lina. Den skrivande redaktören har hört Kookaburran många gånger - den är nämligen Radio Australias paussignal!)

Men det finns andra älskvärda djur här, till exempel världens farligaste spindel. Jag har cirka 10 stycken i mitt rum (de är lyckligtvis för klena för att ta sig igenom människohud), wallabies (mindre kängurur), ödlor, färggranna papegojor, funny-looking hedgehoges och ormar. Än så länge har jag inte sett några koalor eller stora kängurur.

### Vem vill träna och riskera att bli uppäten av en känguru?

Jag är ledsen att behöva säga det, men det har inte blivit så mycket tränande. Det finns ingenstans att springa, om man inte vill springa på motorvägen eller i sanden på stranden. Men det blir liksom inte samma sak som att kämpa i skogen. Jag spelar mycket volleyboll i stället. I förra veckan blev jag uttagen att spela cup i en grannstad. Det är inte många som har hört talas om orientering - det är inte så vanligt här. Kanske beror det på att man riskerar att bli uppäten av en känguru, om man springer för djupt in i skogen.

### Sommar med kroppstemperatur

När jag kom hit i juli var det vinter här och jag fick uppleva en riktig australiensisk vinter, d v s +20° och sol. Nu är det vår och snart sommar. Solen skiner fortfarande och ibland kan det bli uppåt +37°, men ibland är det bara +20°. Jag badar ganska ofta och guppar omkring på vågorna i Stilla Havet (hajarna är bara aktiva under natten). Jag saknar orienteringen, speciellt de gånger jag får massor av spring i benen och ingenting kan göra, eftersom det är för varmt att vara i solen. När jag kommer tillbaka om 8 månader, får jag nog utlopp för alltihop!

Det kommer att kännas konstigt att fira jul mitt i sommaren, när det är som varmast, +40°C. Alla firar julafton i baddräkt

nya



på stranden. Jag känner verkligen medlidande med tomten, som måste traska omkring i mössa, rock och stövlar. "Lina, den ..." får fira den allra vitaste jul - man blir ju riktigt avundsjuk!

Ha det så bra och lycka till på alla OL-tävlingar. Varma (bokstavligen) hälsningar från **My** (eller som australiensarna säger: "**Mi**" eller "**Mju**")

P S

Gissa vilken svensk som är mest känd här? "Kocken"! "The Muppet Show"!

D S

### Dåliga vägval har man ju gjort, men...

(Saxat ur Gotlands Tidningar, Mats Pettersson)

Att den sällsynta lilla mongolpiplärkan hamnade på Gotland anses ha berott på att den hade ett skadat navigations-system. Den hade helt enkelt vänt på sin kompass och flugit nära 600 mil i fel riktning.

- Snacka om att använda sydnalen...!

Hasse Matthing läste GT

## ÅRSMÖTE I WOK-CUPEN

av Generalen

De första 15 åren hölls årsmötet i generalens fäste på Klinten. Så beslutades att utlokalisera - till **Leif** i Väte. (Var det manne för att söka glesbygdsbidrag från EU?) Att flytten inte gillades av de högre makterna var emellertid helt klart eftersom onsdagen 24 februari visade upp vinterns värsta oväder!

### Vinteroväder

Ett kollektivt beslut att försöka ta sig ut ur stan togs efter en del diskussioner. "**Hassarna M**" for sakta med sina fordon över Romaslätten, tidvis helt omgärdade av snörök. Eftersom polisen var på vår sida och gick ut och varnade i radion att folk skulle hålla sig hemma, kunde vi ganska ostörda ta oss fram till den traditionella "Jansson" som **Annelie** så förtjänstfullt hade dukat fram.

### "All-runt"

Årsmötesförhandlingarna följde det vanliga mönstret. Tävlingsprogrammet genomgicks och tio tävlingar utsågs vara värdiga som "Cup-tävlingar". Både kort, lång, natt och klassiska ingår i denna samling eftersom cupen betonar allsidighet (betyder "all-round" jämntjock?).

### "Absent friends"

Förra årets segrare och alltså årets adjutant, **Per-Ulf**, ringde från fastlandet och föreslog en biträdande adjutant. Till sådan utsågs **Nisse H.** Vi väntade också signal från **Göran L.**, som inledde säsongen med ett träningsläger på Bali. Skulle det vara nödvändigt nu när 5-dagars går i Görans hemmatrakter, dvs Borlänge.

### Tre nya kandidater

Nya kandidater hade studerats och inte mindre än tre stod på kö för inval. Ingen av de tre visade sig på årsmötet. De tyckte det blåste för mycket! - Tunt, tyckte en del, och eftersom orienteringsaktiviteten varit ytterst måttlig invaldes endast en av dem, **Bertil Bergström**. De båda övriga kandidaterna uppmanades visa upp sig på vårens tävlingar och så tar vi en nytt möte om inval efter sommaren.

### Hasse M har blivit förlöst

**Hasse Mellqvist** har länge varit havande med ett nytt poängberäkningssystem. Nu utvecklade han det och årsmötet antog förslaget på prov. Den nya poängberäkningen baseras på km-tid med ålderskoefficient.

- Tre vår-natt-träningar blir det som vanligt
- Långvandring med huldror vid Åminne under **Göthes och Gunnar A:s** ledning
- Traditionell avslutning efter OL-säsongens slut aviserade **Anders O**

Efter att ha avnjutit välbehövlig fika, avslutades mötet och vi lämnade **vårdparet Andersson**. Lugnt gled vi hem i stormen som fortfarande rasade men allt gick som väl - just väl!

Och du VOK-Cupare - välkommen till årets upplaga - den sextonde i ordningen!

SVETTBLADET:s Björn Fransson har intervjuat en riktig skogskar!

## BÖRJE - EN AV VOK:S MÅNGA OLSSÖNER



Kan det finnas gotländskt kärnvirke i en västgöte? Ja, eftersom han har bott på Gotland i 44 av sina 65 år och dessutom jobbat med och vistats i den gotländska skogen hela den tiden, så har nog hans inre kärna påverkats. Läger vi därtill att han också på sin fritid, som skidåkare och orienterare i VOK, tillbringar så mycket tid som möjligt i skogen, så förstår alla att det är en riktig skogskar jag intervjuat.

### Av vad hjärtat är fullt...

**Börje Ohlsson** heter han och vi träffar honom hemma i villan i Vibble. "Av vad hjärtat är fullt, så talar munnen", heter det i ett uttryck. Så vad talar vi mest om? Rätt gissat! Skog!!! Av Gotlands totala yta är nästan 60% skog och det är nog inte många av dessa procent som Börje inte har varit i under sina många år som skogsinspektör och orienterare. Gott påbrå har han hemifrån Borås, där hans farfar redan 1924 startade sågverk och såg till att det här med skogen kom in i blodet på sonsonen.

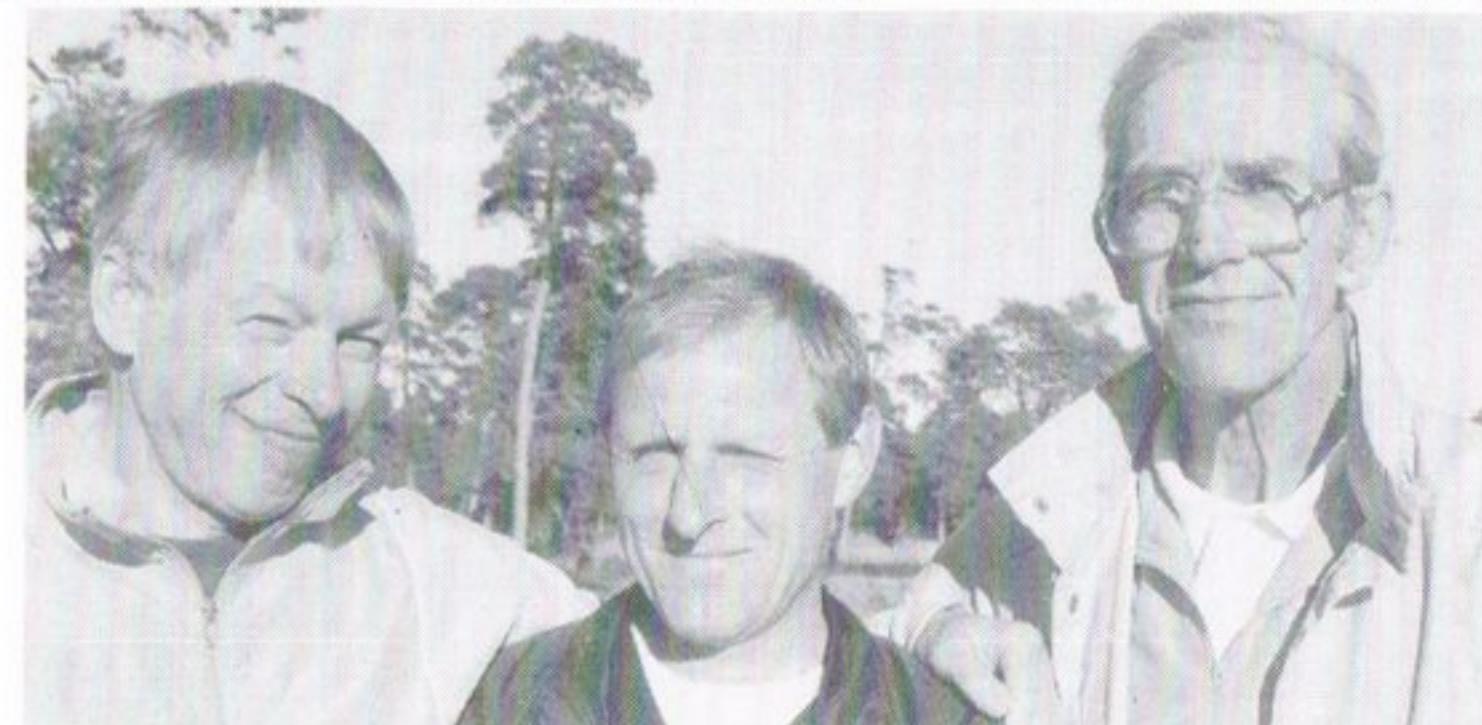
### En kupp gav VOK sin första DM-seger

Han började sin aktiva idrottsbana i Dalsjöfors GOIF, där han satsade hårt på skidåkning och där orientering mera var en del av träningen inför vinterns duster. Han hamnade på Gotland direkt efter sin examen som träteknisk ingenjör. Snart blev han utlockad i skidspåren av **Einar Dahlin** i Visby AIK, som på den tiden var en av de dominerande skidklubbarna på Gotland. Han träffade snart andra likasin-

nade, men som var orienteringsaktiva i VOK. Dessa var **Sven Larsson** och **Lenart Larsson** och de såg snabbt att de hade fått en kapacitet till ön och att de med hans hjälp skulle kunna förverkliga en gammal dröm. De beslöt sig för att göra en kupp, återupplivade i ett slag VOK:s saligen avsomnade skidsektion, anmälde sig till den förestående DM-budkaveln - och vann! Efter några framgångsrika snöiga vintrar blev det fler och fler gröna och snart började Börje orientera på riktigt - och på den vägen är det!

### Smålandskavle med stängselhopp

Han gifte sig, fick barnen **Maria** och **Elisabeth** och byggde sig ett hus, men var hela tiden igång med OL-springandet. Det finns många fina minnen från den tiden. Särskilt kommer han ihåg 1960, när han var med och vann DM-budkavlen för första gången, då i lag med **Bertil Hörnell** och **Sven Larsson**. På den tiden bestod tävlingen av en nattsträcka, övernattning i Havdhem och omstart i gryningen.



Börje gör sig bäst i lag med andra! Här har han vunnit DM igen - denna gång med **Tommy Ols-son** och **Sture Larsson**.

nya



Annat som etsat sig fast i minnet är Smålandskaveln 1964, då VOK gjorde en av sina bästa kavlar någonsin. **Sven** och **Lennart Larsson** sprang nattsträckorna och förlorade inte mycket på tätlagen. Vid om starten på morgonen därpå, förvaltade den unge **Rolf Malmros** (bara 21 år) och **Kaj Wirén** också sina förtroenden väl. Sedan var det bara Börje kvar på sista sträckan. Man ritade även i budkavlar in sina bana själv - det ingick i löptiden - och Börje kom snabbt iväg, i hälarna på en fastlandslöpare, som han inte lyckades komma ifatt på hela banan. Till sista kontrollen skulle man följa en väg och över ett högt stängsel. Vid väggkanten stod Kaj och skrek med full hals: "Hoppa över stängslet!" Och det gjorde Börje! I ett vips var han förbi sin konkurrent och gick i mål som sju eller åtta!

### Ett oförglömligt 10-mila

1966 var året för VOK:s första deltagande i 10-mila i Sörmland. Den tävlingen glömmes Börje aldrig. Han skulle springa sista sträckan. På den tiden fanns det inget TC, utan löparna skjutsades ut till sina startplatser på hemlig ort. Inte ens målet var angivet i förväg. Någon mat eller dryck fanns inte på de olika startplatserna och det här med "vätska i skogen" var inte påtänkt ännu. Det innebar att Börje fick tillbringa hela långa natten ute i skogen, innan han hungrig och sömning fick ge sig iväg. Hela 40 lag försvann efter "långa natten", eftersom lagen inte fick göra omstart, om man kom för långt efter de andra. VOK och Börje fullföljde dock - och

han vårdar numera ömt sina troféer, den lilla, symboliska kaveln och den obligatoriska visselpipan.

### Kärlek i Korpen

Det har också blivit många "Korpen"-tävlingar, mest tillsammans med Sven och Bertil. I minnet finns ett av lagnamnen kvar, troligen påhittat av Kaj: "Kärlek", inspirerad av dåtidens mest lästa böcker "Kärlek 1, 2 etc". Som synes har Börje varit mest lyckosam i lagtävlingarna (och det är han fortfarande!), men vi ska inte glömma bort att han faktiskt i den sista tävlingen på den gamla 1:100000-kartan 1961 vann över skogskungen själv, **Nisse Karlsson**.

### Nästa generation OL-are på gång!

Börjes dotter **Maria** bor kvar i Visby. Hon blev aldrig aktiv i orientering, men väl i fridrott, där hon länge innehade Gotlandsrekordet på de längre distanserna för damer. Den andra dottern **Elisabeth**, däremot, bor nuförtiden i Gävle. Hon hör till de många VOK-are, som har **Mankan** att tacka för sitt OL-intresse. Hon gifte sig med **Per Jonsson**, OK Rehn, och nu ser de båda till att orienteringen lever vidare i den nya generationen. Barnen, som är 8 resp 11 år, lär sig nu orientera i Gävle OK, och de har minsann fått fart på mamma Elisabeth igen. I orientering är det inte ovanligt att "karriären" börjar vid 38 års ålder!

### Häftiga utländska OL-upplevelser

Helt borta från orienteringen har inte Elisabeth heller varit. Tillsammans gjorde

hela familjen Ohlsson många utlandsresor med OL-anknytning. Redan på 70-talet var Börje med på häftiga orienteringsupplevelser både till Skottland och Wales. Särskilt minns han Walesresan, där researrangörerna inte lämnade många stunder OL-fria. Resan företogs med buss och både på dit- och hemresan tränade och tävlande de i Danmark. Och inte nog med det: När de gjorde ett uppehåll i London, hade arrangörerna ordnat en parkorientering, mitt inne bland picnic-ande engelsmän, som nog anade att en invasion var på väg. Sammanlagt blev det 6 dagars tävlande i sträck.

### "Social evenings" med mersmak

Skotska 6-dagarstävlingar i Högländerna tillhör också Börjes "highlights". Han vet inte hur många gånger han bilat runt Loch Ness, men kanske minns han ändå mest de fantastiska "social evenings" man hade ordnat om kvällarna. Där umgicks orienterare från alla länder i en social gemenskap, som gav minnen och födde kontakter för hela livet. OL-resorna till Tjeckoslovakien och Norge är inte heller att förglömma. Vilka enorma berg och branter! Senaste resan gjorde Börje till 5-dagars i Umeå 1997 och det var faktiskt hans första 5-dagarstävling. Han tog sig runt alla 5 dagarna, men den pressande värmen höll på att ta musten även ur en gotlänning med kärnvirke.

### VOK-veteran vill åka ståndsmässigt

Ett krånglande knä gör att Börje lunkar ganska lugnt nuförtiden. Det gör dock inte att optimismen inför framtida orientering är borta. När **SVETTBLADET** hälsar på har han just skickat in anmälan till vårens tävlingar. Från och med nu är det H65 som gäller och visst lockar tanken på att hjälpa VOK till fler DM-budkavlesegrar fortfarande? Det finns också förhoppningar om att komma till tävlingarna i veteranbilen, som alltid står nyputsad i källaren. För en riktig VOK-veteran skall förstås åka ståndsmässigt på gamla da'r!

**VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!**

## 15 SERIETÄVLINGAR

av Björn Fransson

Under mars-augusti kommer 15 serietävlingar att genomföras i form av enkla arrangemang med 6 banor. Alla klubbar deltar. Det blir dam- och herrklass på varje bana och de 10 bästa resultatet räknas. Startavgiften är 25:- och betalas till arrangören av varje enskild orienterare 17 år och äldre. 16 år och yngre springer gratis. Vid VOK-arrangemang deltar alla VOK-are gratis. Tid och plats för serietävlingarna annonseras i måndagstidningarna.

Den 24 mars ordnar Bro OK den första i form av en stadsorientering och den 14 april är det VOK:s tur. Serietävling 3 blir i form av Natt-KM för alla klubbar.

Det skulle vara roligt om vi som brukar vara med då och då också fick reda på den aktuella ställningen i dessa serietävlingar. Det är väl därför de går under benämningen "serie"? Vi har vid tidigare års serietävlingar och poängjakter inte ens fått reda på slutresultaten - en klar brist och knappast något som höjer motivationen för eget deltagande, om man inte deltar bara för sin egen tränings och sitt höga nöjes skull. Fast då kan man ju lika gärna kalla dem för vanliga träningsorienteringar!?

### Hopplös sport!

#### Apropå vintersporter

(Saxat ur Gotlands Tidningar, Mats Pettersson)

Det måste vara något av det mest tröstösa av allt att vara längdskidåkare på Gotland!

Så fort den första snön har fallit är stackarna ute i spåren och försöker ordna tävlingar.

Hälften av dom smälter bort.

Andra går att genomföra om man inte är rädd för att repa skidorna.

Några få kanske blir riktigt lyckade.

Som parantes kan jag tillägga att ett bättre klubbnamn än **SLASK** (Sudrets längd- och alpina skidklubb) är svårt att hitta. **nya**

Hasse Matthing läste GT

DM-budkavleseger - för vilken gång i ordningen?

**Kaj Wirén** o. **Sture Larsson** kompletterade laget.







VISBORGS OK

Box 1245  
621 23 VISBY

# B FÖRENINGSG- BREV

16

### BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning återsändes försändelsen med uppgift om ny adress.

## VOK-NOTISER

### NU ÄR DOM IGÅNG - TJEJERNA!

Lördagen den 27 mars satte tjejerna igång igen - med **Tjejräff**. Vi ser fram emot att få en rapport, när ni hämtat er...

### NU ÄR DOM IGÅNG IGEN - 10-MILARNA!

Vi har fått rapport om att 10-milagänget hittat sina OL-skor och våtstrumpor och har för avsikt att än en gång försöka sig på att betvinga Bro-are och andra gotländska lyckökare. Helgen 27-28 mars ägnades åt "getting-together" och backträning på Fårö. "Ribban" ligger som vanligt på en plats bland de 100 bästa!



Visste du att de gotländska OL-klubbarna får del av vinsten vid hösten SM-tävlingar i förhållande till hur många ur klubben, och hur mycket klubben ställer upp. Många VOK-are har redan tagit på sig uppdrag. Kom med du också! Mer om höstens SM-tävlingar på Gotland kommer i nästa nummer av **SVETTBLADET**.

### TILLÖKNING!

Redaktörsfamiljen Fransson utökades med en ny medlem den 13 mars. **OLOV** blev pappa, **HELGE** och **ERIK** farbröder, **GUNNEL** farmor och **BJÖRN** blev farfar. Snacka om hur en liten "sork" kan förändra världen! VOK gratulerar den nyblivne farsan och sambon **PERNILLA!**

## VOK-LOTTERIET

Projektledare: **Berith Hallgren**

Tel/Fax: **21 89 97**

Nya vinnare - grattis!

### December:

Nr 12 Britt Johnsson

### Januari:

Nr 30 Katarina Olsson

### Februari:

Nr 85 Bengt Söderlund

### Mars:

Nr 34 Iris Carlsson

### TRIVSELDAG VID VOK-STUGAN

Bland annat med spårförbättring på programmet, blir det **söndagen den 9 maj kl 0900-1500**. Närmare information kommer senare!

## INNEHÅLL!

- Sid 2: VOK på Internet. Ordförandens ord
- Sid 3: Styrelser och kommittéer
- Sid 4: Visste du inte detta om VOK?
- Sid 5: Hembesök hos web-master Helge
- Sid 6: Dags för Sport-Ident
- Sid 7: Jag - en försluggare
- Sid 9: 3 mil borde man väl klara av?
- Sid 10: Varma och kalla hälsningar
- Sid 12: Årsmöte i WOK-cupen
- Sid 13: Börje - en av VOK:s Olssöner
- Sid 15: Serietävlingar
- Sid 16: VOK-notiser. VOK-Lotteriet



# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV



JULEN 1999



### Dubbelseger i DM-budkavlen för VOK!

De senaste åren har VOK satsat på att vara flest - det vill säga ha flest lag i DM-budkavlens H21-klass! Knappast någon hade väntat sig att årets lag också skulle visa sig vara bäst - och dessutom näst-bäst? Nu vann förstalaget, med **Erik Fransson**, **Stefan Persson** och **Niklas Alvæus**, före VOK:s andralag. Så här skrev GA:s **Martin Bogæus** dagen efter: "Dubbelsegern för Visborgs OK framkallade många muntra tillrop i målfällan när segern var bärgad - en nioårig segerrad var bruten!" Kanske dags att höja målsättningen nu, grabbar!



# SVETTBLADET

Mer eller mindre officiellt organ för  
Visborgs Orienteringsklubb.

Utkommer två till tre gånger per år,  
dock alltid i mars och december.

Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj

HUVUDREDAKTÖRER (och ansvariga  
utgivare):

Familjen Björn o. Gunnel Fransson,  
Lunds, Västerhejde, 621 48 VISBY.

Tel/fax: 0498/264568.

E-post: [bjorn@mail11.calypso.net](mailto:bjorn@mail11.calypso.net)

REDAKTÖRER:

Kommittéledare och alla andra som  
blivit ombedda att skriva eller som  
på alldeles eget initiativ skriver nå-  
got. Välkomna med bidrag!

VOK PÅ INTERNET:

[home.webcom.se/visborgsok](http://home.webcom.se/visborgsok)

MAIL TILL WEBMASTER HELGE:

[visborgsok@hotmail.com](mailto:visborgsok@hotmail.com)

## ORDFÖRANDEN HAR ORDET

av Bosse Magnusson

OL-säsongen har nyligen avslutats med finalerna i OL-skolan/ungdoms-träningsgruppen som slutpunkter, (se **Hasse Mellqvists** artikel på annan plats i detta nummer). Även om det ännu torde vara ett tag innan snön och vintern

är här, är det ändå full fart på verksamheten i klubben. Vi har jympa på tisdagar, rullskidåkning på torsdagar, "Endurohelg" och Fåröläger, som alla genomförts med stor uppslutning från klubbmedlemmarna.

### Ser fram emot en fin vinter

Ser vi framåt, finns det inget som talar för annat än att vi kan få engagera oss allt vad vi bara vill och orkar i klubben. Förhoppningsvis får vi uppleva en fin vinter med goda möjligheter till skidåkning. Målsättningen är att vi inför vintern kommer att förbättra våra spår. Vid markägarträffen vid VOK-stugan uppfattade vi att "våra" markägare har en fortsatt välvillig inställning till klubben och vår verksamhet, och att vi på ett, för alla berörda, tillfredsställande sätt kan arbeta med att förbättra spårren. Vi kommer att börja med 5-kilometersspåret.

### Korsande banor med SportIdent

Nästa år står vi för första gången som arrangörer av 2-dagars i orientering. En ny "komponent" i orienterandet är SportIdent-systemet, med möjlighet till "korsande" banor och sträcktider för de orienterande. Det blir spännande både att arrangera och att springa tävlingar med Sport-Ident.

### Jag tackar för mig!

Dessutom kommer det nästa år (och till nästa nummer av Svettbladet) att finnas en ny ordförande i Visborgs OK, eftersom det är dags att någon annan får medverka till att utveckla klubben och styrelsearbetet. Jag tackar för mig efter mina sammanlagt 10 år i styrelsen, varav 5 som ordförande. Lycka till du kommande nye ordförande!

/Bosse

VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!

## SÅ MINNS JAG MIN FAR

av Bosse Magnusson

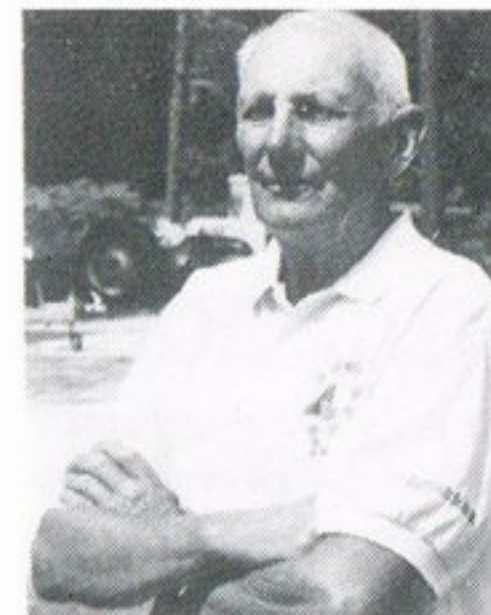
Sedan jag skrev min lilla "ordförandebe-  
traktelse" har min far, **Folke "Mankan"**  
**Magnusson**, gått ifrån oss. Jag har inte  
tänkt skriva någon längre minnesartikel  
över pappa eller om vad han betytt för  
VOK. Det kan för övrigt andra bedöma  
bättre än jag. Däremot vet jag vad VOK  
betytt för pappa, och framförallt vad  
VOK-are betytt och ännu mer framför-  
allt, vad ungdomar betytt, egentligen o-  
avsett vilken klubb de tillhört.

### Medaljer i kakburkar

Jag uppfattar att han alltid, helt oegen-  
nyttigt, men med stort eget nöje, arran-  
gerat läger för familjer, läger för ungdo-  
mar, läger inför tävlingar, vinterläger  
med skidor, arrangerat träningar och  
ordnat tävlingar. Helt enkelt har han  
varit en sådan som behövs i varje före-  
ning. De tidigare tävlingsaktiva åren  
är, av förklarliga skäl, lite dunkla för  
mig, men genom kakburkarna i källan  
på Vitsippsvägen, med olika me-  
daljer, framgår intensiteten även i täv-  
lingsdeltagandet. Och inte bara från  
orientering och skidor, utan också mi-  
litära fälttävlingar och pistoltävlingar.

### När Mankan försvann på Kreta

Från de senaste åren kan jag berätta  
en liten händelse, helt utanför klubben  
och idrotten, men som speglar hans  
sätt att ta saker på bästa sätt: Pappa  
var med oss, för första gången, på  
"badsemester", 78 år gammal. Han  
skaffade för övrigt sitt första pass för  
utrikesresa, när han var 70 och vi (jag,  
**Ingrid** och **Jacob**) skulle på bilseme-  
ster till Tyskland och Österrike. Lite o-  
vanligt i nuvarande tider, när "ungdo-  
mar" reser som kortast till Australien.



I alla fall var vi på Kreta för snart 3 år  
sedan. Som vanligt nyfiken på att se  
sig runt, skulle han en kväll ta en egen  
promenad för att sedan ansluta till oss  
på stan för middag. Tiden gick, men  
ingen "farfar" dök upp! Jag var till och  
med i hans rum några gånger och kol-  
lade, men ingen farfar där heller. När vi  
väl återvände dit, sent på kvällen, var  
han där. Då hade han, visade det sig, i  
de obekanta omgivningarna gått lite för  
långt och inte hittat tillbaka.

### Litet fram och tillbaka på måfå

Sent omsider hade han haffat en taxi  
för att komma tillbaks. Problemet var  
bara det, att han inte kom ihåg vad  
hotellet hette, så färden gick lite fram  
och åter på måfå. Hur han till slut  
lyckades hitta rätt, begriper jag ännu  
inte, med tanke på att det fanns hotell  
efter hotell, kilometervis. När de av en  
ren lyckträff hittade rätt, hade han  
inga pengar att betala med, för dem  
hade jag!. Genom teckenspråk, eller  
hur det nu gick till, för engelska eller  
annat språk var inte att tänka på,  
lyckades han få barflickan på hotellet  
att betala taxin åt sig. Men han var lika  
glad som vanligt och tyckte kvällen ha-  
de varit lyckad.

Sammantaget således: Pappa var urty-  
pen för en ideellt arbetande förenings-  
människa med stort engagemang och  
med ett genuint intresse för männis-  
kor och framförallt för ungdomar. Han  
kommer att bli ihågkommen av många  
och älskad av mig (och många fler).



# PÅ TRÖSKELN TILL 2000- TALETS TÄVLINGAR

av Kaj Wirén

VOK har, sedan föreningen bildades, varit en mycket framgångsrik orienteringsklubb. Särskilt i början, med kämpar som **Anders Dahlin, Folke Magnusson, "Lill-Pelle" Pettersson, Bertil Hörnell, Sven Larsson**, då klubben alltid låg i toppen på resultatlistorna.

De senaste 10-15 åren har dock Bro OK sprungit ifrån oss. Kan och vill vi göra någonting åt detta? Det är klart att vi vill, men hur ska det gå till? Den enda vägen är, tror jag, hårt arbete med rekrytering av ungdomar. Vi måste alla hjälpas åt att hitta de som vill försaka varma innebandyhallar och förföriskt gröna fotbollsplaner.

## Inga smörpass!

Vår idrottsplats är en taggig, blöt, tuvig snårskog, som kräver att man, förutom mod, styrka och orienteringsskicklighet, även kan klara av svårigheterna på egen hand. Utan "smörpass" från goda medspelare! Kort sagt: Orienteering är svårare och tuffare än de flesta andra idrotter.

## Damerna/flickorna kan!

VOK har idag en hel del lovande ungdomar, men vi borde ha många fler. Fler jämnåriga kompisar som kan sporra varandra till allt bättre placeringar. Som VOK-are blir man jätteglad, när fem stycken damer/flickor vinner sina klasser i Oktoberträffen. **Grattis Ewy, Lena, Yvonne, My och Linnea!**

## Men var är grabbarna/gubbarna?

Men var finns grabbarna/gubbarna? Inte en seger vare sig på lördagen eller söndagen. Skärpning alla VOK-gubbar! Gryende talanger finns och kan snabbt blomma ut. Jag tänker på **Christer, Markus, Anders N, Erik P** och några till.

## Kom igen år 2000!

Bland flickorna börjar arbetet att ge resultat. När får vi en tröjmästarinna? **Linda!** Låt inte chanserna rinna ifrån dig! Flera DM i H21 är välkomna! Och årets bottenapp i 25-manna måste vi gemensamt vända till någonting positivt! Eller hur?

Finns det något skönare än att springa i en härligt, grönklädd storskog och hitta den snabbaste vägen mellan två förföriskt placerade kontroller? Då är orienteringen en njutning!

VOK-are! Kom igen år 2000 med förnyade krafter!

**Kaj Wirén** blickar in i 2000-talet - här tillsammans med **Börje Ohlsson**.

# ARRANGERAR VI IHJÄL OSS?

av Kaj Wirén

VOK har flera tävlingsarrangemang varje år. Utöver mindre tävlingar, så ser det ut så här framöver:

## 2000

Vårträffen  
2-dagars  
WOK-grytan

## 2002

Vårträffen  
3-dagars  
WOK-grytan

## 2001

Vårträffen  
DM-budkavle  
WOK-grytan

## 2003

Vårträffen  
Lillkorpen  
WOK-grytan  
RM för veteraner  
DM-lång

Det ställer stora krav på lojalitet, engagemang och framförhållning. Jag har ibland funderat över om vi "arrangerar ihjäl oss". Jag har kommit till slutsatsen att vi inte gör det. I stället tror jag att vi behöver de stora arrangemangen, för att hålla oss uppdaterade, bland annat med SportIdent-systemet.

Alla har vi nu fått en blixtnabb stämplingsmetod, där även tider mellan kontrollerna ges. Spännande och stimulerande! Vi behöver även tävlingarna för att bibehålla klubbansamlingen på VOK:s höga nivå, och slutligen behöver vi fylla på vår klubbkassa.

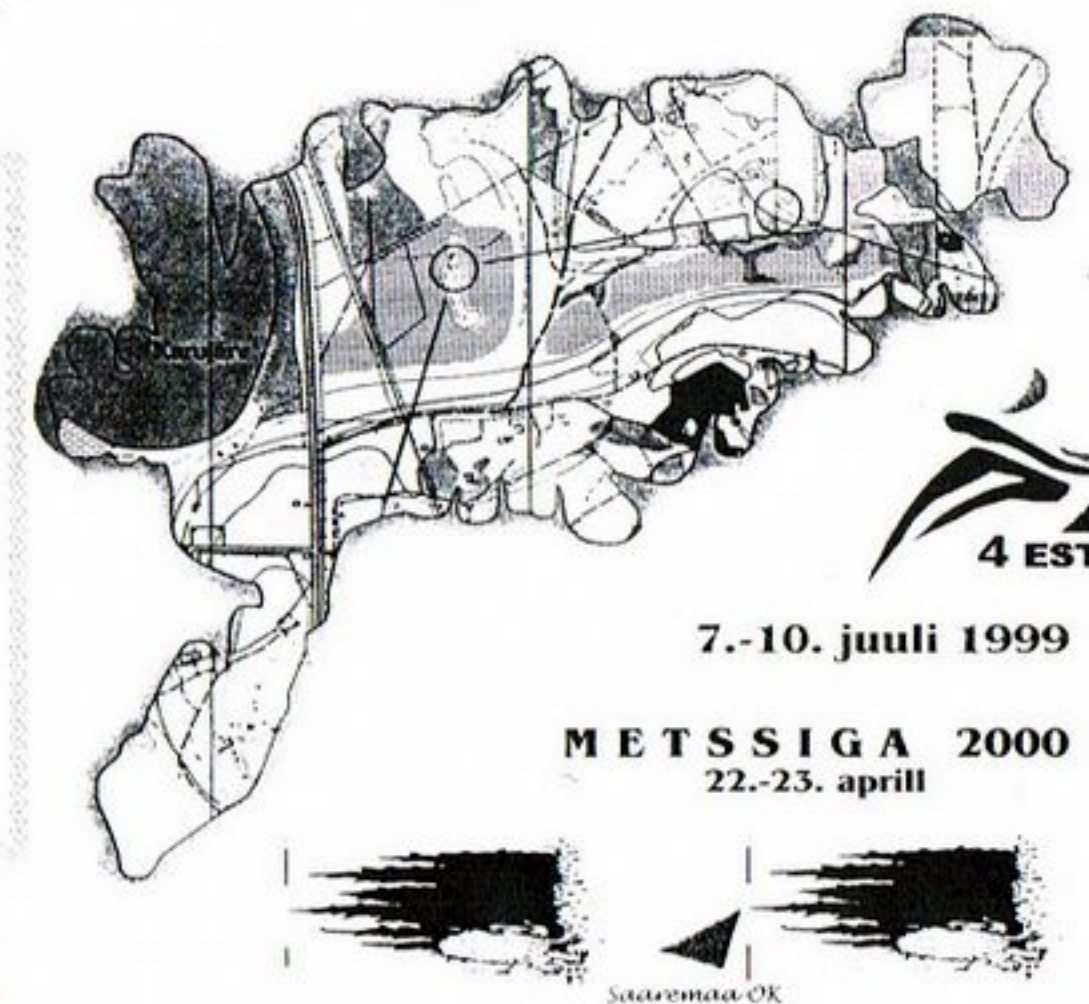
För att inte några få entusiaster ska behöva bära hela lasset, så måste alla VOK-are ställa upp. Då och då! "Många armar gör att ett lätt arbete", heter det ju!

Från vanligen felunderrättat håll meddelas att skidsektionen inte planerar för snö i vinter... eller har den möjligen glömt att meddela sina planer för bland andra **SVETTBLADETS** läsare? **GOD VIT JUL!**

# ÖSEL I PÅSK?

av Kaj Wirén

Saaremaa OK inbjuder alla orienterare till sina påsktävlingar den 22-23 april år 2000. VOK är intresserat! Är du?



## Preliminär plan:

21 april: Flyg med DC3:a (19 platser)  
Visby-Ösel

22-23 april: Tävlingar

23 april: Flyg tillbaka Ösel-Visby

Kostnaden blir ungefär 2000 kr per person. VOK kan komma att subventionera något.

Är du intresserad, anmäl dig snarast, men senast på Luciafesten till **Kaj Wirén** (tel 213719). Först till kvarn...

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



## 10-MILA NÄRA EN REKORD- PLACERING!

av Hasse Matthing

Efter det vanliga knåpandet med laguttagning m m, kunde ledarna **Roffa** och **Ing-Marie** åter räkna in ett 10-milagång utanför ett militärtält på ett gärde nära Enköping.

Sedan flera år tillbaka befinner sig de flesta killarna på olika fastlandsadresser, men när det gäller vårens stora OL-utmaning, samlar kamratgänget sig. Det var faktiskt redan 1986, som de flesta kom med i laget, som numera har en stomme, som kompletteras med någon ny deltagare mest varje år.

### Höga målsättningar har tonats ner

De höga målsättningarna har väl tonats ner med åren, liksom träningen på sina håll - men tävlingen behövs säkert som morot och mål. **Jonas Anderson**, gammal kompis till **Jonas** och **Jonny** sen Strängnästiden, fick nu hoppa in för att fylla laget. Kanske skulle vi ha använt vår reserv på plats - **Markus Bengtsson** - nu när vi har facit!

**Erik** och **Jonas**, som tog de båda första sträckorna, hade de bästa tiderna (7,5 min/km) tillsammans med **Fredrik Gertsson**. **Tobias** gjorde debut på "långa natten" och kämpade på i drygt 2 timmar på de 15 km i nattmörkret.

### Två episoder

I år användes *Emit-systemet* vid stämpling. Framme vid kartplanket upptäckte **Jonas Matthing** att han inte hade någon kontrollapp i sin bricka. Lätt panik! **Hasse**, som alltid brukar följa tävlingen, tog familjeansvar och rusade

upp till speakertribunen. Där fick han snabbt ut radiomeddelandet: "Visborgs lagledare omgående till växlingen! När Roffa kom dit, visade det sig att Jonas redan hade fått sin lapp, men inte sett den i mörkret. Just då kom **Erik Fransson** indånande och kunde så - intet ont anande - skicka ut en "väl-tänd" Jonas på andrasträckan!

**Fredrik Gertsson** uppskattades kunna springa sin sträcka på 75 minuter. Han gick emellertid mycket bra och kunde konstatera att han sprungit nästan en kvart bättre än beräknat! Problemet var bara att det inte fanns någon att växla till!

### Satt på en "Baja-Maja"!

**Magnus Johansson** hade nämligen satt sig i en "Baja-Maja" för att ladda i lugn och ro och vara "fit for fight" så att säga. Jag vet inte vem som fick ut honom, men det blev ett skitsnabbt slut/början för den glade idrottsläraren! Laget tappade några minuter, men med positivt tänkande lyckades han vända något dåligt till något bra: "Man tappar alltid några minuter på ett race - nu har jag redan tappat mina, så nu gäller det att gå rent"! Och det gjorde han. Starkt!

### Ganska nära rekordnoteringen

Laget låg i slutet nära en placering under tvåhundra, men hamnade slutligen på en 214:e plats, ganska nära rekordnoteringen 211.

Nästa års tävling går vid Malmköping och då behövs alla. Kanske comeback av "de gamla" - **Ola, Lennart, Dallen, Peder, Carl-Fredrik, Olov** m fl, men gärna också en satsning av "de unga" - **Markus Bengtsson** och **Crister Hörlin**. Det nya millenniets första 10-milakan då ge en bästaplacering hoppas i alla fall ... **Hasse**

## MIN HELG SOM VOK-ARE!

av den årligt återkommande  
gästskribenten,  
din **Andreas Mattsson**

"Nu ställer jag mig till förfogande för nästa års Österåkerkavel. Ett år av träning banar vägen till 1999 års 31:a upplaga av Österåkerkaveln. Tack VOK, för att jag fick vara med och skriva historia i den 30:e Österåkerkaveln, och i polisjakt med hela Sverige under helgen den 3-4 oktober 1998."

Så slutar den högra textspalten på sidan 13 i julnumret av **Svettbladet**, år 1998. Samma pojke är nu tillbaka och gör intrång i den här finfina klubbtidningen för att klottra ned några rader med intryck, känslor och upplevelser. Precis som förra året hoppas jag att ni ursäktar att mitt ego ibland tar överhand, och händelserna som skildras, återberättas ur mina ögons vinkel.

### Mest känd för löpartightsen

För er som fortfarande inte känner mig, heter jag alltjämt **Andreas Mattsson** och är mest känd för mina löpartights och mina kåserier i **Svettbladet**. Dessutom springer jag nästa år mitt första år i H18, men det är inte så väsentligt. Det hade gått nästan ett år, precis som texten ovan säger, ett år med träning, svett och blodsmak. Ytterligare håll hade dykt upp på mina, så kända, löpartights och ytterligare lördagskvällar hade gått åt till att laga desamma.

### Österåkerfebern kom över mig

Psykiskt sätt var jag inte alls inställd på att åka till Österåker. Min orientering var nere i en s k "downperiod" och egentligen hade jag inga tankar på Ös-

teråker. Vändningen kom, knappa månaden innan resan skulle bära av. Av alla ställen på jorden kom 1999 års Österåkerfeber över mig ute på idylliska Brucebo, under den varma sensommaren som aldrig ville sluta. Där hade min alldeles nya klass en sådan där friluftsdag, en sådan där dag då man ska tvinga sig själv att lära känna andra och bara njuta av varandras personligheter.

För första gången i mitt pojkliv, inne på mitt sextonde levnadsår, i samband med starten på Säve, har jag äntligen fått en VOK-flicka till klasskompis. Alla ni, som läser det här **Svettbladet**, förstår säkert vilken pojkdrom som äntligen gått i uppfyllelse.



Artikelförfattaren vill inte fastna på någon bild - men väl en annan Raukare och ett antal VOK-ungdomar!

### Heter hon något med Marie?

Just den här VOK-flickan, jag tror hon heter något med **Marie**?, väckte mig och fick mig att psykiskt rikta in mig på Österåkerkaveln. Vid en sådan enorm känsloladdning som det innebar, måste man ju förstå att övriga resultat under höstsäsongen bara var att glömma.



### Små ledare och stora ledare

Den 1 oktober var det dags för oss alla. I år lade jag märke till att vi var många, många fler än förra året. Det var små pojkar som **Adam** och det var stora flickor som **Lina**. Det var små ledare som **Robban**, och stora ledare som **Ulla**. Nytt för i år var posten som ankare, som naturligtvis tillfallit **Helge**, han som under så många år varit självskrivnen som just det.

Efter att under ett par timmar, ha redovisat ett historiarbete i sal 39, gått med VOK-flickan hem till henne på Furulund, druckit O'boy och utbytt gamla levnadsminnen med samma flicka, hämtat andan i en vit Volvo 240 och sedan hamnat i en gammal grånyanserad, men naggande god, Toyotabuss från Källunge, satt jag plötsligt i gotlandsbåtens restaurang, i en stol på en heltäckningsmatta bredvid Rasmus, utan att egentligen förstå någonting av händelseförloppet.

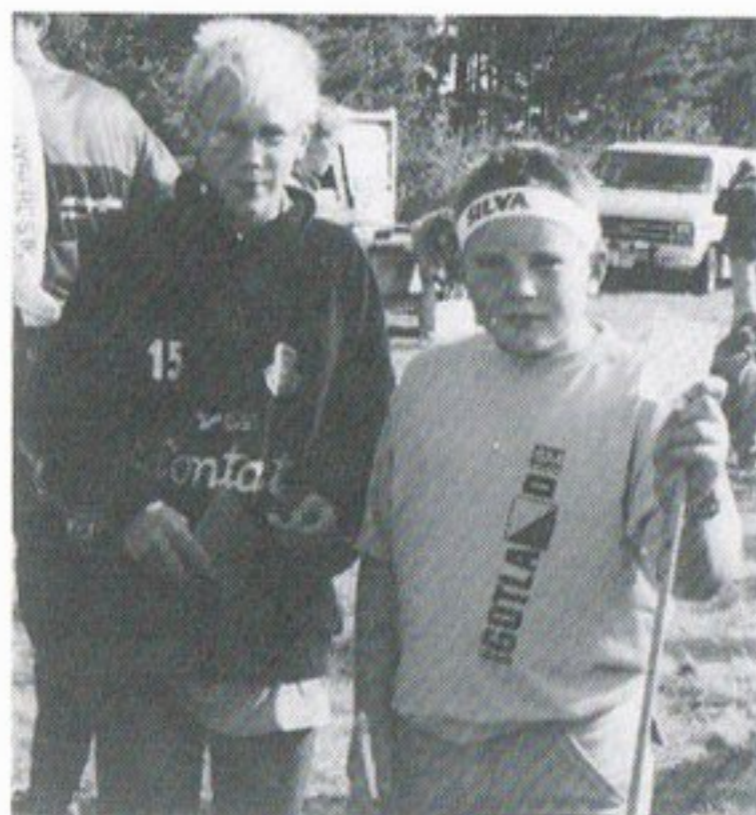
### Tipshysteri bland spelgalna pojkar

Det här var andra året och egentligen borde jag förvånas, men det gjorde jag inte. Tipshysterin bland spelgalna pojkar som hellre ser Tipslördag med **Peppe Eng** än **Kalle Anka** och **Arne Weise**, är något jag vid det här laget slutat förundras över. Sista inlämningstid för tips är, som alla vid det här laget känner till, lördag klockan 14.00, och hysterin, känslorna och febern kring detta symboliska klockslag kom inte att bedarra förrän klockan slagit 14.01 på lördagens eftermiddag. Båtresan gick bra. Helge och jag köpte låtsastatueringar i den innehållsrika "shopen" och de flesta strötittade på den tragiska och gråtframkallande actionthrillern "Vuxna människor".

VOK-dominansen vad gäller Gotlands Skogskarlar pris var nästan total i år: D12: **Kajsa Ekvall**, D14: **Linnea Gustavsson** och H12: **Erik Pettersson**.

### Körde sitt hårdaste träningspass

Efter brukliga fem timmar, instängda på ett litet utrymme, när alla kommit varandra riktigt nära, den rätta rese-känslan infunnit sig och det traditionella gnabbet mellan orienteringspojkar och flickor lagt sig, kunde vi gå ned till bildäck. Väl därnere, försvann den lugna, avtrubbade stämningen med en gång, då Helge slogs av tanken att hans trendiga nylonjacka låg kvar i restaurangen. Samtidigt som vi andra kunde se de första glimtarna av Nynäs-hamns nattliv, körde Helge sitt hårdaste träningspass under hela 1999, upp för de 4 trapporna till restaurangen, där vi förmodar att han fick ett trevligt uppvaktande av personalen?



**Erik Pettersson** och **Adam Hallström** - exempel på stora och små VOK-are?

### Två stenkast från förra årets

Så, kom vi efter mycket möda till uppehållet i klubbstugan. P.g.a. olika omständigheter, måhända låg förra årets upplevelser i baktanken?, var uppehållet flyttat från OK Ravinens klubbstuga till Järlastugan, två stenkast från förra årets "brottsplats". I år skulle nämligen resan ramas in av tävlingsatmosfär och inte brottsbekämpning.



När alla pumpat sina madrasser, alla svettiga pojkar duschat sig fräscha och någon sorts frid lagt sig åter över bygden, gjorde alla sitt för att skapa en personlig atmosfär av snarkningar - sömnens obönhörliga krafter slog till!

### Robban med överlevnadsinstinkt

Tidig lördagsmorgon var det så dags för den första tävlingen. En klassisk tävling vid Rösjöbadet, **norr** om Stockholm, gjorde att vi redan från början stod inför en vägvalsprövning, eftersom vi bodde **söder** om Stockholm. Med överlevnadsinstinkterna i chauffören, tillika vägvisaren Robban, gick allt vägen. Finns det ingen avfartsväg är inte Robban en sämre orienterare än att han skapar en, och på så vis hjälper sina medtrafikanter rätt.

Tävlingen var en trevlig liten tävling, med TC inklämt mellan en fotbollsplan med hårda fotbollspelare, och en hägrande badplats med nollgradigt vatten. Vederbörande tillbringade förmiddagen, innan start, med att orientera sig rätt till herrtoaletten. Vederbörande fick till slut assistans av en lika vilsen H55-löpare från gnällbältet, efter att de fnittriga tjejerna i försäljningen garvat ihjäl sig.

### Slog ärkerivalen Anders

Tävlingen blev, för min personliga del, en viktig framgång för mitt framtida tävlande. Jag slog ärkerivalen **Anders Nilsson**, och då menar jag inte den drygt 50 år gamle f.d. GOF-ordföranden från Bro, utan fotbollspelaren från Vibble, i en hård, men rättvis kamp. Detta tärde naturligtvis på relationerna efteråt, något som vi bearbetade hela vägen till duschen.

Ja, duschen är något vi aldrig glömmet. Medan damduschen mer eller

mindre låg insprängd i målfällan, hade vi herrar en lång väg att gå. Förbi en fotbollsplan, genom en skog, under en hårt trafikerad väg, genom ett Gråbo-liknande bostadsområde (förlåt!), ned till en gymnastikhall, skulle vi gå för att hitta vatten. Enligt arrangörerna en enkel promenad på 700 m, enligt oss en dagsvandring. En från början sur Anders Nilsson, var därmed det idealiska sällskapet. Anders passade dessutom på att tacka för duschmöjligheterna genom att glömma kvar sin pappas moderna gymnastikskor som en slags vänskapsgest till arrangörerna.



**Linnea Gustavsson** tog en bragdbetonad andraplats!

För att nämna något om VOK-arnas framfarter i tävlingen, kan jag berätta om **Erik Petterssons** suveräna vinst i huvudklassernas huvudklass, H12, och **Linnea Gustafssons** bragdbetonade andraplats i D14. Nu glömde jag säkert en och annan. Slå på mig i så fall!

### Ankaret tog ansvaret

Dagen fortsatte sedan lika underbart som den börjat. Efter en hektisk dag, kunde vi sedan slappna av, ligga på främmande människors sovsäckar och äta knäckebrödssmörgåsar med kaviar. Efter att fått stryk av vederbörande



ägare till respektive sovsäck, kunde vi så småningom se ankaret **Helge** ta sitt riktiga ansvar som kökschef. Jag har alltid undrat, i alla mina år, hur bespisningspersonalen i skolorna gör för att sila sina makaroner. Nu vet jag! Man tar helt sonika och skrubbar rent en diskho på det mest diskreta vis man bara kan. Sedan tar man en stor och stark Helge och häver ned all pasta i slasken och rör om. Själv, såg jag inte på, utan jag satt bredvid och blundade.

### Lugn och harmoni inträdde

Efter att ha ätit den utsökta måltiden av pastasås och lite pasta och avnjutit några minuter i dambastun, kunde vi så somna in i våra mysiga sovsäckar, på våra välfyllda luftmadrasser, med ett stort, stort leende på läpparna. Mitt egna leende bestod till stor del av den mängd knäckebrödssmulor som nu smetade sig fast vid min arma tonårskropp, medan andra log åt grannens pysta luftmadrass etc. Lugn och harmoni rådde åter över stugan.



Det finns gott om glada tjejer i VOK! Här ser vi två lysande exempel på det: **Lisa Rondahl** och **Kajsa Ekvall**

### Punktligheten blir lidande

Så var det söndag. Spänningen och stämningen gick nästan att ta på vid frukostbordet. Nu var det dags för det vi alla gått och laddat för under ett helt år. Likt Kalle Anka återkommer på julafton, var det så dags för Österåkerkaveln! I år gick förberedelserna inte som förra året. Utan en punktlig människa som **Marcus Bengtsson** är det tydligt att punktligheten blir lidande. I år, när **Aina**, som gett gaspedalen ett glatt ansikte, uteblev, blev vi på motorvägen på väg till tävlingen omkörda av alla möjliga träningsöverallsklädda orienterare med en sådan där skärm vid backspegeln. Alla såg lika glatt på oss, där vi i konvoj tuffade fram i 80 km/h.

I år, när vi inte hade Aina och Marcus med oss, kom vi fram lagom när alla utmarkerade platser för klubbält blivit upptagna. I år fick vi sitta under klubbvimpeln och hålla värmen med gemenskap.

### Kaonet var ett faktum

Eftersom **Anders** glömt sina skor på gårdagens tävling, **Christer** glömt sina i klubbstugan och **Rasmus** var trött, var kaonet ett faktum i VOK:s annars så gnistrande H20-lag. Men självsäkerheten i **Helge**, lyckades värma upp Anders, övertyga Christer om att allt går bra ändå och väcka Rasmus, lagom i tid till första start.

Som traditionen säger, hade vi Anders Nilsson på första sträckan. En sällsynt tänd Anders, full av revansch känslor efter gårdagens misslyckande. Så tänd, att han på den sällsynt långa vägen till startpunkten (nästan lika lång som till duschen förra dagen), vurpade på asalten och orsakade en smärre trafikolycka, som dock inte påannonserades i Sveriges Radio P4.

### Speakerns ljuva 08-stämman

När speakern med sin ljuva 08-stämman påannonserade att lag nr. 1 (alltså vi), var med i täten vid radiokontrollen, steg jublet och förhoppningarna. Vad vi då inte visste var, att strax efter radiokontrollen, belägen ca 3 km ut på banan, skulle vår Anders för första gången under loppet, ta upp kartan och kolla vilka sponsorer den hade för dagen. Alla, som känner Anders, vet att det är dödsdömt. Nu redde han upp situationen hyfsat ändå, och Christer kunde växla ut inte alltför långt efter.

### Stabil som en klippa med mittbena

Christer, stabil som en klippa med mittbena, kunde växla ut till Rasmus, som nästan med sin avslappade stil, hunnit somna igen, under tänkt växlingstid för vår del. Rasmus, som alltid (?) lyfter sig i kavlesammanhang kunde sedan växla ut till Helge på vår fjärde sträcka.

Förra året skrev jag att Helge drabbades av syndromet parallellfel. I år är jag rädd för att vår Helge var helt vilsen i den lömska 08-skogen. Enligt egen utsago är hälften **Lina Fridbloms** fel. Hon, med sin otroligt lömska list, ska ha lurat Helge att springa 20 meter fel??? Detta ledde till en omstart för mig på sista sträckan. I år stod klädvalet mellan **Elenas** vackra orange-svarta, tillika tigha VOK-tröja, och **Christers** enorma vita, lite modernare, variant av långärmad VOK-tröja. Då vitt matchar mina löpartights bättre, föll valet på Christers kreation i storlek XL.

### Nytt grepp inom orienteringen

Ett alldeles nytt grepp inom orienteringen blev jag utsatt för precis när jag gick in i växlingsfällan. En ung pojke, med blonderat hår och en enorm låda

på magen, skrek på mig och frågade: "Får det lov att vara 24 st. gräddbullar eller 18 st. mazariner?". Vilket trevligt grepp av arrangörerna, att locka dit traktens alla skolresekungrande högstadieelever! Kanske kunde arrangörerna även ha rekommenderat pojken, som uppenbarligen inte var av orienteringssläktet, var på TC man bör stå och sälja. Suget efter just 24 gräddbullar och 18 mazariner är inte det största när man ska växla ut i en omstart på Österåkerkaveln. Jag avböjde diskret!



Får vi bjuda på VOK-röra till efterrätt? Det finns gott om puddingar och dessutom en ledare med överlevnadsinstinkt i vit keps: "**Robban**" **Gustavsson!**

### Hann bli hånad av lokalbefolkningen

Efter att ha blivit hånad av mina omstartskamrater över att jag åkt hela vägen från Gotland till Österåker för att springa omstart, kunde jag ge mig ut i det allt mer tilltagande regnet och konstatera att den beryktade gyttjan i skogen, verkligen var gyttjig. Jag hann med att bli hånad av lokalortsbefolkningen, innan jag så kom tillbaka till upploppsfallan efter drygt fem kilometer på vift.



När vågen rullat över den enorma publikanstormning, som rusat till upploppet, blev jag varse det faktum att Helge inte kommit tillbaka från fjärde sträckan! Glädjen över att ha kommit i mål, förbyttes i oro över vad som eventuellt kunde ha hänt. Men vid det här laget vet vi det vi nu vet: *Helge kommer alltid tillbaka - förr eller senare*. I det här fallet blev det senare, och glädjen över att ha fått honom tillbaka från den otäcka 08-skogen var stor.

#### Upplands svar på Solbergabadet

Via ett stopp på McDonald's, bar det i väg till Upplands metropol, Rimbo. I Rimbo hittade vi så Upplands svar på Solbergabadet och där kunde vi sedan leka av oss under en och annan timme, till allmänhetens stora förfäran. Från Rimbo tog vi riktning rakt söderut, för att köra till klubbstugan, packa, städa, äta och roa oss kungligt.

Det började så skymma och stämningen blev alltmer uppsluppen och känslorna, som angavs, var associerade till "Sista kvällen med gänget". Med musik i Toyotabussen och avslappnad stämning, bar det av mot Nynäshamn. Efter att ha stressat upp och ökat på förtjänsten för korgubben med jugoslaviska specialiteter vid hamnen i Nynäshamn, körde vi på båten smärtfritt.

Natten i hytten blev sedan en enda lång avhandling av fyra tonårspojkars liv. Vi fick ta del av gamla fotbollsminnen från Vibble och Helges senaste raggningstips.

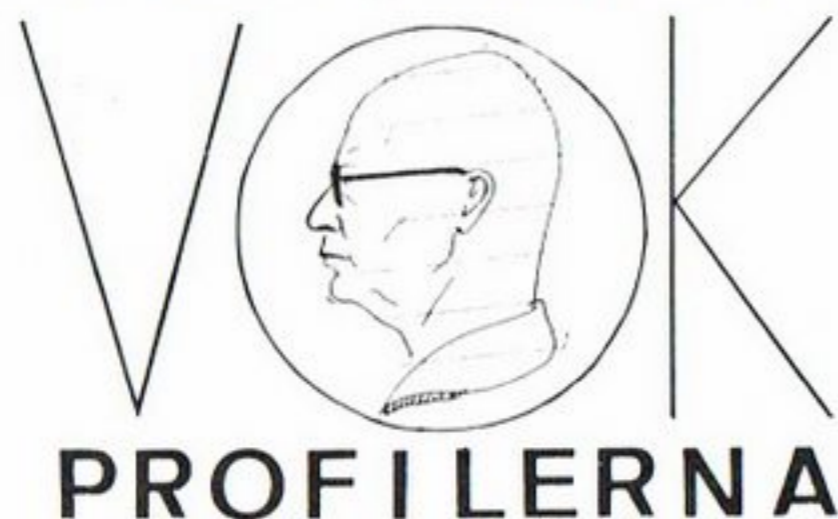
Alldeles för tidigt kom båten till Visby och vi masade oss ned till bildäcket. Alldeles för tidigt började skolan och jag masade mig till mitt skåp, tyngd av sömn och dvala. På en bänk bredvid skåpet, med uppvikt krage och mysigt

ansikte, satt en välbekant Helge och sen börjar allt om igen.....

En otrolig resa, som bara får mig att känna mig lyckligt lottad, som fått följa med VOK under 2 historiska Österåkerkavlar. Båda åren har H20-laget parkerats på en sista plats, och båda åren har vi haft otroligt roligt. En tradition, likt en årsdag, har nästan börjat växa fram.

Tack än en gång, VOK med ledare, ankare och kamrater, för att jag fick förtroendet igen. Jag hotar återigen med att finnas till förfogande även nästa år.

## KÄR VOK-FAVORIT I REPRIS FRÅN 1994!



Vilken blomma är den bästa till denna profil, som letar sig fram till fots och i bil? Bland skogens rariteter vi finner till sist rosen i kompassen - den passar helt visst!

## UNGDOMS-GRUPPEN

av Ida Bengtsson

*Nu tänker jag skriva några rader om vad vi ungdomar i ungdomsgruppen har gjort i sommar och nu på hösten.*

Det hela började i somras, när **Aina** och **Anna** hade bestämt att vi skulle träna och övernatta ute i Annas sommarstuga i Anga. Vi skulle samlas vid Anga kyrka i träningskläder, så det var bara att lämna sina saker i bilen, hämta sin karta och ge sig ut på banan. Det visade sig att kartan var från 1982 och att vi skulle binda fast en bit snöre, som man hade som stämpling.

#### Sköljde av mig i havet

Killarna hade vitt och vi tjejer hade rött. Det var faktiskt ganska bra för när man kom fram till kontrollen så visste man hur man låg till. Målet var sommarstugan, så när jag kom dit, trött och dan, så var alla redan där. Sedan gick jag ner till havet och sköljde av mig. Ett litet tag senare, grillade vi kött och åt potatissallad.



Här gäller det att hålla sig undan... bl a från gästskribenten **Andreas Mattsson**

#### Med roddbåt ut till badsundet

Nästa dag skulle, vi två och två, sätta ut kontroller, som vi sen hade som stjärnorientering. Det var cirka 10 kontroller och man tog så många man orkade. Sen var det bara att sätta sig i Annas roddbåt och ro ut till det lilla

sundet där man badar. Vi badade ett bra tag och sen kom Helges pappa och hämtade oss. Vi som var med: **Aina, Anna R, Robban, Christer, Markus, Rasmus, Helge, Jennie** och jag.

#### Dåligt med folk på träningarna

Nu på hösten har vi i ungdomsgruppen haft träning samtidigt som OL-skolan, men det har varit lite med folk. Aina och Robban lade ner tid på att fixa träning åt oss och så kommer det nästan ingen - det tycker jag är dåligt. Vi tränade på stegning, sista säkra m m.

#### Ungdomsgruppen fixade maten

Många av er som läser detta, vet att vi ungdomar i VOK åkte upp på Österåkerkaveln helgen den 1-3 oktober. Vi var en trupp på cirka 20 personer som åkte upp och vi var ett glatt gäng. Vi var mellan 10-18 år, men det var inte alls stor skillnad mellan oss barn. På lördagskvällen, efter den individuella tävlingen, så fick vi i ungdomsgruppen fixa kvällsmaten. Vi stod där i köket med alla ingredienserna och ett recept. Jag och Helge delade ut uppgifter till var och en så att vi fick något gjort. Det blev pasta med skinksås, vi lyckades med maten, tyckte jag och många andra.

#### Jag är både deltagare och ledare

Under hela våren har vi i ungdomsgruppen gått en kurs med mat och kost. Så vi kände till maträtten för den hade vi gjort förut en gång i Ainas kök. Men då var det till 8 personer och inte till 24 som vi var nu. Jag, som ju är både ledare och deltagare i ungdomsgruppen, har en viss känsla, som jag tror att inte så många känner. Det är väldigt skönt att ta hand om folk och hjälpa dem in på rätt spår. Det är bara lite underligt att en del av dem är äldre än jag själv.



# DÖTT LOPP VID UTTAGNING TILL VASALOPPET

av Risto Leino

Artikeln nedan är skriven av signaturen **Allfåns**, alias **Risto Leino**, och hittades i *Gotlands Tidningar* den 27 februari 1999. Illustrationen har **Hans Adsjö** gjort. Vi har fått bådas tillstånd att publicera deras alster för den breda läsekrets som **SVETTBLADETS** läsare utgör. Tack för det!

"Om ni, under någon av de vinterknäppar vi haft, råkade befinna er vid **VOK-stugan**, så observerade ni måhända ett gäng mogna gentlemän som frejdigt kämpande försökte upphäva friktions-, tyngd- och andra naturlagar.

Jag kan upplysa om att det var **Nöistu Algot**, **Leilgards Ludde**, **Puttskogs Pelle** och **Stäutvange Emil**, som avverkade en uttagning till Vasaloppet. Dock inte årets, utan nästa års lopp. Själv var jag där i egenskap av kontrollant och tidtagare. Med hänvisning till mitt kinkande knä, fick jag dispens att avstå, fast Leilgards Ludde muttrat: - Kan du gå hele dagar å hacke på en golfbane, då kan du förbaske mi hase di fram en halvmil på skidor också.



LYSTNA BLICKAR "Utsatt söndag kom truppen till VOK-stugan för uttagningslopp med utrustningar som skulle ha tänt en lysten blick i Majvor Östergrens ögon".

**Beslutet togs under skitgubbekväll**  
Uttagningen blev beslutad en skitgubbekväll hos Ludde, då gamla idrottsbragder kom på tal. Pelle till exempel har ju sin tredjeplats i korpororienteringens familjeklass att falla tillbaka på och Emil sitt förstapris i Stångaspelens rekrytklass i pärk 1954. Nöistu Algot, som på sin tid var ganska allround, drog fram sitt tredjepris på 1500 meter vid JUF-mästerskapen -56. Att man varit bara tre tävlande brukar han dock inte nämna. Resultatet, uttryckt i minuter, har han också glömt, men det lär ska ha "gått undan utav fan". Leilgards Ludde, som vi känner som en habil varpakastare, påstod sig också ha varit en hejare på skidor. Han har minnsann både snöstjärne- och guldmärken någonstans.

Då vi uttryckte visst tvivel, gav han sig till att leta efter dessa synliga bevis i sin garderob. Några märken hittade hon dock inte. Däremot dök en fiskhåv och några vobblers upp, som han lånat av Algot en gång i tiden.

## "De finns inge riktiga vikingar längre"

Sen diskuterade vi förstås den klena svenska skidåkarstandarden för dagen. Det finns inga riktiga vikingar längre efter **Gunde**. Alltså den Gunde, som först blev radiokommentator och stod

ute längs skidspåren och skrek "Heja **Mälle!**" och därmed kvalificerade sig för att leda program i TV:

- Di har ingen grundkondis nu förtiden. Sån kondis som vi fått genom å bäre säck, hugge skog å gräve täckdiken. Ja tror tixempel inte alls att de va så märkvärdit ti åke Vasaloppe som di vill ha de till. De ska vicken frisk människe som helst klare av. Å skidor har vi väl alle åkt, sa Ludde.

## "Fram och tibaks ti stan"

- Nie mil är inte lille biten. Fram å tibaks ti stan om man säjar. Di lär ju ska få skoskav å ljungeld, precis som förr när man gick eftar hästar, sa Algot.

Men Pelle trodde också att vedermodorna med Vasaloppet nog överdrivits. Han har ju på TV sett 70-åringar forsa fram i deras 45:e Vasalopp:

- Inte fasen är det så märkvärdit. Ja kommer ihåg förr i tiden tixempel när man vart ihop me en tös i Eke å sprang hem på morron för å hinne me mjölkningen. De var tre mil, å lite andfädd blev man väl, men inte tyckte man de va någe ti tale om.

## "Får man vänslas med kranskullan?"

Emil hade liknande erfarenheter. Han hade haft ihop det med en piga hos landshövdingen och vid helgerna cyklat fram och tillbaka till stan med kärleken som extra drivkraft:

- De va i ungdomen de, men nu pratar vi om Vasaloppe. Tror ni kanhände man får vänslas me kranskullan när man kommer ti Mora, va? sa Algot.

Efter en stunds diskuterande om Vasaloppet som mandomsprov betraktat gjorde Ludde slag i saken:

- Så får vi väl åke Vasaloppe då å se om de är så märkvärdit.

- Vi behövar väl inte åke allihopen. De räcker väl om en av oss, Ludde tixempel, är testpilot, sa Algot försiktigt.

- Naj, vi åkar väl allihop så vi har sällskap, sa Ludde.

Efter diverse diskussioner togs så beslut om att anordna en uttagning och att sällskapet skulle representeras av bara en åkare. Den som kom sist. Detta för att undvika trix med överlagd maskning, vilket kunde tänkas bli fallet om segraren skulle tvingas åka mellan Sälen och Mora. Övriga skulle utgöra servicepersonal.

- Då kan den som åker få si en klar i Mångsbodarna å en kaffihälve i Evertsberg, som Emil uttryckte saken.

## Lysten blick i Majvor Östergrens ögon

Utsatt söndag kom alltså truppen till VOK-stugan för uttagningslopp med utrustningar som skulle ha tänt en lysten blick i **Majvor Östergrens** ögon. Inte i hennes egenskap av gammal skiddrottning, utan som landsantikvarie och bevarare av utrotningshotade föremål.

För att göra en lång historia kortare, så blev det dött lopp mellan samtliga fyra i uttagningen. Ingen kom i mål! Emil, som startade först, klarade inte den där högerkurvan i backen, ni vet, utan brakade in i en tall så att vänsterskidan bröts. Han satte sig vid sidan av spåret för att invänta de övriga. Ludde, som kom närmast, och kört om Algot, tittade häpet på Emil och glömde att svänga, varför han smällde in i den stora stenen till vänster och tappade all lust för vidare åkning med sina skidstumpar.

## Fick håll efter åttahundra meter

Nu satt de två och väntade på Algot, som alltså skulle ta sig förbi dem, trots



att han var omåkt av Ludde. Men ingen Algot kom. Han fick håll efter åttahundra meter och tyckte inte det var någon idé att fortsätta, omåkt som han var. Återstod alltså Puttskogs Pelle, men i den hårda utgångsfart han satte upp, lossnade strax efter starten ett av hans rostiga bindslen i den maskätna gamla skidan. Han vände tillbaka till stugan för att grilla några korvar.

Frågan huruvida Vasaloppet är ett mandomsprov eller inte blir alltså obesvarad för kvartetten, som istället beslutat att nästa år cykla *Gotland Tvärs* - korta sträckan. För är man konditionsfenomen så är man.

## ÖSTKUST- VANDRING

av Hasse

Årets långvandring - med damsällskap - startade wok-cupparna nära *Gardefors i Norrlanda* i början av juni. Efter diverse trixande genom oli-

ka å-system lyckades(?) *Göthe* efter vissa besvär lotsa oss ut mot havet. Väl därute kom regnet. I skydd av ett par bodar stod vi och hörde åskan mullra på håll!

Efter en stund fortsatte vi norrut längs kusten - nu med regnkläderna på. Vädret blev efterhand allt bättre och snart vandrade vi genom pastorala och prunkande strandängar. I solskenet åkte snart klädesplaggen av ett efter ett.

### Nyfikna medresenärer

Bråkande lamm och inte minst stora kossor ville ibland göra cupparna sällskap - så här gällde det att ta fram cowboytakterna! Fikade gjorde vi vid olika fiskelägen som passerades och vi kunde konstatera att även ostkusten har sina fördelar. Efter att ha passerat Kyrkbingegrund tog vi oss ganska trötta över bron vid Gothemsån i Åminne. Snart piggnade vi till vid Göthes och Lenas fritidshus eftersom de där dukat upp en läcker måltid som satt fint efter 2-milaturen.



Efter diverse trixande genom olika å-system lyckades (?) *Göthe* lotsa oss ut mot havet". (Hasse "fotade"!)

## UTBILDNINGSKOMMITTÉN ELLER ORIENTERINGS- SKOLAN

av Hasse Mellqvist

*Det är lördag förmiddag och jag sitter på en bänk vid VOK-stugan och njuter i solskenet. Det är tyst och lugnt och en svag bris sveper fram längs med järnvägsbanken. I mina tankar konstaterar jag att här bor VOK väldigt bra. Ett blåbärsställe för att koppla av och samla tankarna.*

I samma ögonblick dundrar en travhäst förbi i fullt språng med öronen bakåt och en bil kör in på parkeringen med ett antal motionärer. Så var det med det lugnet. Jag lutar mig tillbaka och reflekterar över hur många som kommer hit och utnyttjar anläggningens resurser i form av motionsspår.

### Tankarna glider iväg

Mina tankar glider iväg och jag kommer in på mitt engagemang inom utbildningskommittén och jag börjar filosofera lite över vad vi har åstadkommit i denna kommitté under åren. Förutom orienteringsskolan, eller träningsgrupp 8-13 som vi hellre vill kalla oss, så har det inte hänt mycket måste jag erkänna. Det beror dessbättre inte på ointresse utan snarare på att dygnet bara innehåller 24 timmar samt att en del av dessa måste utnyttjas för sömn. Vi vet alla att trycket på våra arbetsplatser har ökat samt att vi har egna barn som pockar på uppmärksamhet under vardagskvällarna.

Om vi tittar på en ordinarie vecka i orienteringsskolan så består den av att fundera på vad som skall göras på lördag eftermiddag samt att färdigställa kartorna. Vi har gjort utbildningspärmar där vi har försökt att anpassa utbildningsstegen till de förhållanden som finns vid VOK-stugan. I pärmarna finns förberedda övningar som tränar ungdomarna på olika moment.

### Bra utbildningspärmar

Det är bra pärmar, men de fungerar bara om man har gott om utbildningstillfällen. Eftersom vi försöker få med våra ungdomar på så många tävlingar som möjligt, så försvinner en hel del träningstillfällen. Det innebär att man fortfarande får fundera över kombinerade banor där man tränar flera olika moment. Det kan då tyckas att arbetet med pärmar har varit förgäves, men så är inte fallet.

När banorna är klara skall skärmarna hängas ut. Det görs i regel på fredag em eller lördag fm. Sedan skall skärmarna in igen. Det här innebär att i stort sett hela lördagarna går åt till att förbereda för och träna ungdomarna.

### Fem ledare på tjugotalet ungdomar

Allt detta arbete fördelas för närvarande på fem personer, som handskas med ett tjugotal ungdomar i 3 - 4 olika svårighetsgrader: *Ingrid Enekvist, Elisabeth Pettersson, Anna Rondahl* med hjälp av mamma *Gurli* samt undertecknad. Det är extra roligt att Anna vill engagera sig och hjälpa till. Vi har även haft god hjälp av *Ida Bengtsson*. Heder åt dessa ungdomar!

När sedan söndagen kommer, så är man ganska nöjd och brinner inte direkt av längtan efter att planera studie-



cirklar för resterande delen av klubbens medlemmar.

### Är organisationen rätt?

Det har fått mig att börja fundera över om organisationen är rätt. Jag har tidigare fått frågan om inte "OL-skolan" skall flyttas till träningsgruppen. Jag svarade då, att jag tyckte det var bra som det är. Nu har jag börjat ändra uppfattning. Det kanske vore bättre om både ol-skolan, skidskolan och ungdomskommittén blev delar i träningskommittén och kallades för träningsgrupp 8-13 resp. 14-20. OBS! att jag inte har diskuterat detta med ungdomskommittén utan detta är egna tankar. Det skulle då få till följd, att utbildningskommittén skulle kunna ägna sig åt det den egentligen skall göra, nämligen sörja för att klubbens medlemmar kan få fortbilda sig inom sin idrott.

Om man flyttar ungdomsverksamheten till träningskommittén, så får klubbens huvudtränare ett bättre grepp på träningsverksamheten samt kan kombinera träningar på alla nivåer. Dessutom så tror jag att behovet av stegutbildning för tränare skulle klarna något.

Det här kan kanske vara något att fortsätta filosofera över samt att diskutera med berörda.

Som slutkläm kan nämnas att det är jättekul att ha förmånen att få träna de härliga ungdomarna i träningsgrupp 8-13. Allra helst att höra sonen, som är VOK-are, diskutera med pappa, som är BRO-are. Tro inget annat!

## TIDTAGARE

av Hasse Matthing

**Island Games** gick ju i år som bekant med Gotland som värd. Massor av funktionärer behövdes. Visborgs OK fick förfrågan om vi kunde tänka oss att ställa upp och hjälpa till.

WOK-Cup-generalen trummade snabbt ihop ett glatt gäng som ställde upp som tidtagare en kväll på Gutavallen.

Kul att få se friidrottare på nära håll - och det på "Vallens" allra bästa platser! Arrangörerna var nöjda med oss och ytterligare en arena har nu blivit "invigd" av VOK-arna!

Bilden nedan: T v ses **Hasse M** ovanför WOK-Cup-vinnaren **Nisse Hallgren**.



### Årets nying

En bra tävlingsrad hade årets nyinvalde **Bertil Bergström**, som på sina fem tävlingar visade att han kan bli att räkna med i fortsättningen. En stark insats gjorde **Torbjörn** med vinst både på Höstträffen och Tvåmilan, efter att ha laddat med vila hela vårsäsongen.

**Göthe** var tyvärr skadad under stor del av året, en är nu åter hel. **Kjell Rosén** har flyttat till Huvudstaden - lycka till önskar alla cupparna! Och så till sist - **Anders Olsson** - vad gör vi? Finns det inte några interaktiva kurser? Fast du gjorde ju ditt vägval och satsade på andra studier - grattis till avklarade komvuxår! Nu väntar vi på lika stort engagemang i VOK-Cupen.

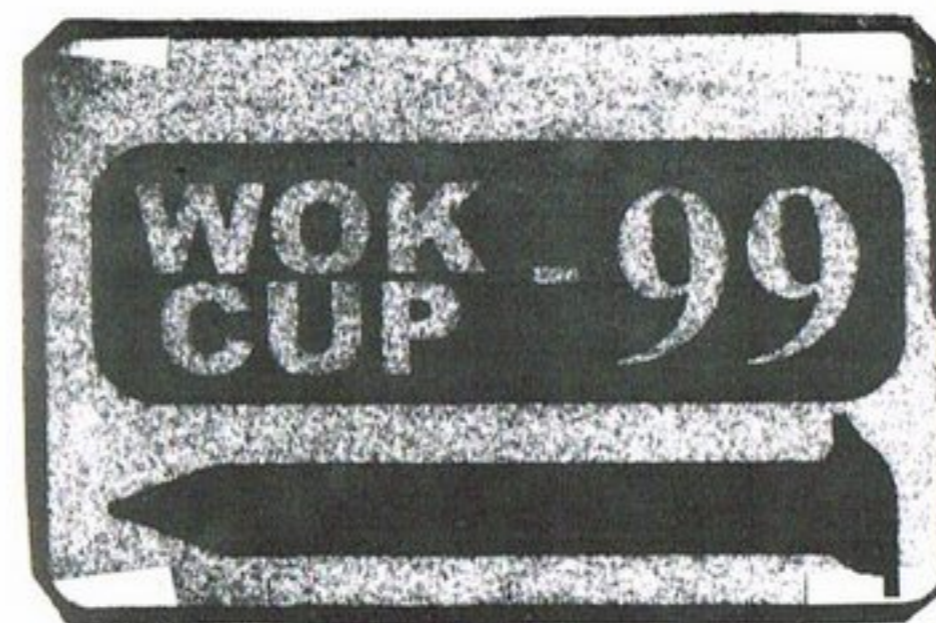
Vi cuppare väntar också på årets avslutningfest och sen på den tunga vinterträningen(?) Det skall bli spännande att se vad det nya milleniets första årsmöte skall ge för innovationer - sådana behövs nog om cupen skall fortsätta vara livaktig!

/Generalen

### 16:e årets slutresultat:

1	Nisse	72
2	Leif	58
3	Julle	52
3	Robban	52
5	Svante	48
6	Gunnar H	46
7	Göthe	43
8	Göran I.	42
9	Hasse	41
10	Bertil	38
11	Torbjörn	37
12	Matte	33
13	Gunnar A	14
14	Lars-Göran	13
15	Sven	12
16	Hans	6
17	Kjell	6
17	Anders	6

nya



av Hasse Matthing

I år deltog tio medlemmar i hälften av WOK-Cupens tävlingar. Vi hade hoppats på ett par nya medtävlare detta år. Två av de inbjudna visade emellertid inte upp tillräckligt intresse för den fysiska delen av OL-sporten och därför blev de heller inte invalda. Vi får väl söka nya pappor...eller?

### Suveränt Nisse!

Årets suveräna segrare blev återigen **Nisse Hallgren**, som härmed är uppe i "ofattbara" sex vinster! Med raden fyra segrar och en andraplats och en totalsumma på 112 poäng, förstår man, att han var outstanding i år. Bara att buga och bocka! Vet inte hur vi ska få stopp på honom - inte ens **Hasse Mellquists** nya poängsystem lyckades ju med detta!

Återigen var **Julle** flitigast (delad 3:a med Robban). Han var med på alla 10 deltävlingarna liksom årets tvåa **Leif**. I cupen är det alltså inte bara kvalitet som gäller - kvantiteten brukar också löna sig. En kul comeback gjorde **Göran Lindström**, som efter många års skadeproblem kom starkt i slutet med bland annat två andraplatser (och passerade därmed till och med **generalen** med 1 p).



# TJEJFEST MED FLÅS

av Elisabeth Kimell

Ett 20-tal förväntansfulla VOK-tjejer i alla åldrar samlades lördagen den 27 mars, den första riktiga vårdagen, på Kometens parkering, laddade inför dagens överraskningar. Strålande sol, varmt och skönt, till skillnad mot härom året!

## Puls och Fitness Center var målet!

Vi fick veta att vi skulle förflytta oss ett par hundra meter åt NO: "Puls- och Fitness Center" var målet! Ett glatt ättelägg i VOK-leden, **Magnus "Dallen" Dahlström**, stod leende på trappan och hälsade oss välkomna till en eftermiddag i motionens tecken, och nu anade nog många vad som väntade: Det blir inte lättgympa, det här!

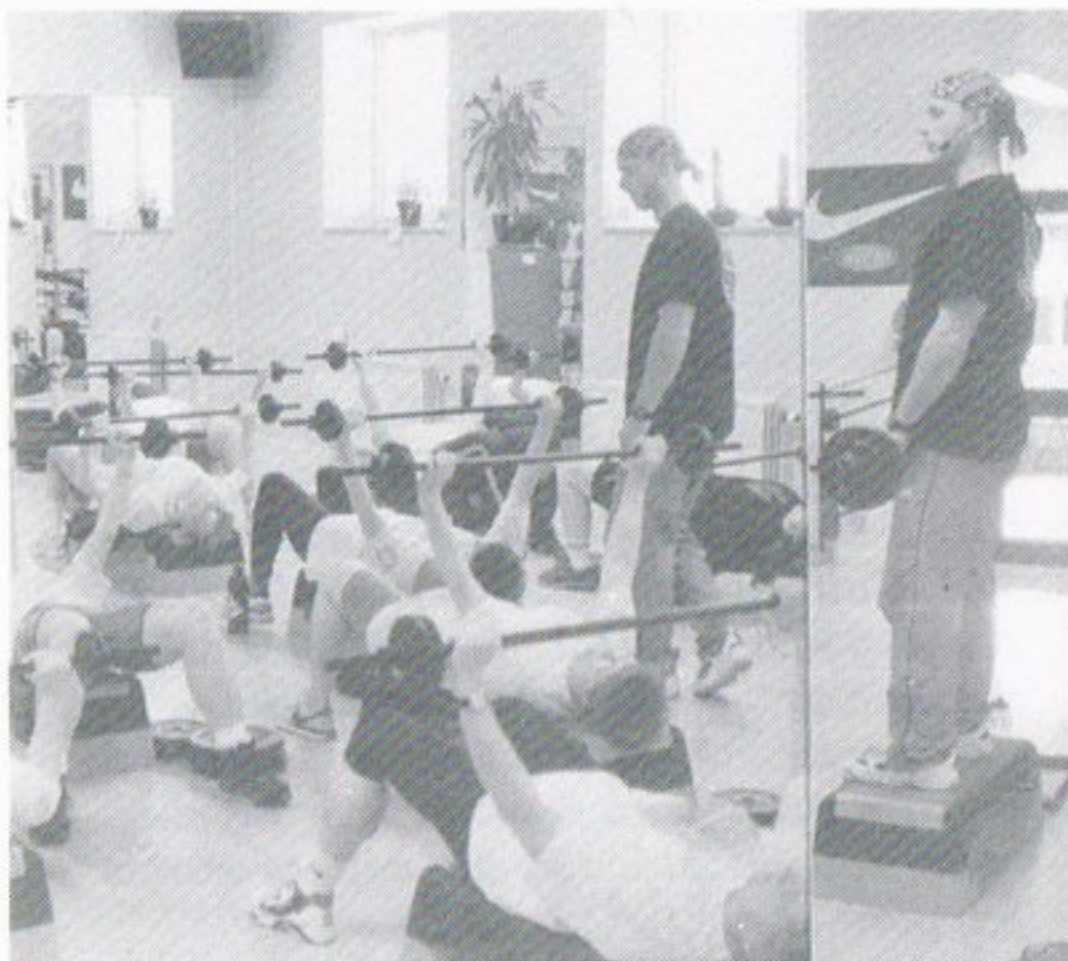
## "Body Pump"

"Body Pump" hette det vi först skulle ägna våra krafter åt - en sorts styrke-träning med tyngder och skivstång. Konceptet kommer från Nya Zeeland och finns över hela världen. Det görs på samma sätt överallt, eftersom det är regelbunden utbildning av ledare på alla nya program. Det gör att man kan delta i Body Pump-pass "all over the world" och hela tiden känna igen sig.

## Introduktionspass

Efter genomgång av passets olika moment, med noggranna instruktioner, genomförde vi ett s k introduktionspass: vi lyfte, vi drog, vi bytte vikter, både tyngre och lättare. Vilka muskler man normalt inte använder så mycket blev åtminstone jag varse dagen efter! Efter en dryg timmes jobb var det paus och vi bjöds på förfriskningar i form av dryck och härligt goda

frukter av olika slag. Det pratades och skrattades, trots att svetten rann längs ryggraden. Samtidigt gällde det att fylla vätskedepåerna inför nästa pass.



Magnus D var flerdubbelt aktiv

## Den nya sporten "Spinning"

"Spinning" är att cykla inomhus på en cykel utan frihjul, d v s man måste trampa hela tiden. Det finns ingen fartvind som svalkar dig, oavsett hur fort du trampar! Återigen var Magnus på plats för att introducera oss i denna relativt nya "sport". Vi provade in våra cyklar, så att sadelhöjd, avstånd styresadel m m, passade envar. Vi fick veta hur man ställer in motståndet, d v s hur "brant backe eller hur lös sand" man ska ta sig fram i. Detta motståndets storlek avgör man helt själv, beroende på hur vältränad man är, och det är bara man själv som vet vilket motstånd man har!

## Vattenflaska och handduk kom väl till pass!

Så var det dags - fötterna på plats i tramporna, vattenflaskan och handduken inom räckhåll och så dånade

musiken igång och "cykelfärden" började: *"Lätt uppforsbacke - litet mer belastning - håll trampakten - lyssna på musiken. Glöm inte att andas - nu blir det litet brantare - mera motstånd - trampa på - heja på - snart är vi uppe! Nu bär det utför - släpp motståndet - trampa på fortare - fortare! Så kommer vi ut i sand och nu blir det tungt igen - på med motstånd. Ännu går det att sitta och trampa, men snart blir det kämpigare. Mer lös sand - man får stå och trampa - svetten lackar, benen darrar - men så lättar det igen - sitt ner! Trampa på... !*

## Lätt - tungt, sakta - fort!

Så här höll vi på i en knapp timmes tid: *lätt - tungt - sakta - fort - sitta ner - stå på tramporna!* Vattenflaskan kommer mer än väl till pass, liksom handduken. Ett svettigt och trött tjejgäng var det som, efter detta pass, tog sig ner från cyklarna, tøjde ut trötta muskler, städade cyklarna och sedan tog en mycket efterlängtd dusch! För många var det nog första mötet med spinning, en motionsform som blivit mycket populär.

## Glupande aptit på Kabyssen!

Klockan hade blivit nästan 18 och med hjälp av diverse utdelade ledtrådar list-

ade vi ut att slutmålet för denna dag var Kabyssen, i närheten av Gråbo Torg. Väl ditkomna bjöds vi på godis och olika sorters tilltugg. Vi var rejält hungriga efter all motion - det doftade så gott från köket - och vi inväntade otåligt några senkomna.

## Motion för hjärncellerna

Kommittén bjöd på så till bords: ost-soppa, fisksoppa, massor av olika tillbehör, hembakat, doftande bröd av olika slag och välsmakande ostar! Vi åt av allt det goda med glupande aptit - det smakade mer! Innan kaffet serverades var det dags för motion igen - denna gång dock för hjärncellerna. Det var en massa klurigheter vi skulle komma på med hjälp av olika figurer och ledord. Vi var väldigt bra på det - en del kunde t o m bidra med egna, påhittade fyndigheter. Kaffe med chokladpa och ännu flera underfundiga knep och knåp hann vi med innan vi på trötta ben med olika hjälpmedel tog oss hemåt, efter en riktig motions- och matdag!



STORT TACK TILL ALLA I KOMMITTÉN FÖR EN VÄLPLANERAD OCH TREVLIG TJEJFEST!



Ett efterlängtat VOK-mål är uppnått! Äntligen tog vi hem klass H21 i DM-budkavlen. Det kan väl vara värt en prisutdelningsbild?

nya



# SLUGGER-WM 1999

av Markus Bengtsson

Jaha, då var det dags igen för den årliga tävlingen, **Slugger-WM**. En tävling, som i år framfördes av Broarna ute vid Kinnerstugan. Vi var ett tiotal ungdomar, där "vissa" av oss var utklädda till en nation (det är därför den kallas för WM), men andra inte.

Vi började nere vid stranden ca kl 14.15 på Endurosöndagen. Det var fint väder, men kanske lite blåsigt och ibland var det också ganska kallt. **Jag, Anders, Christer, Helge, Anna** och **Marie** var de som tävlade ifrån VOK. Anders kom på 3:e plats och jag på 4:e.

## Kontroll i vattnet

Själva orienteringen gick väl bra. Det var jobbigt att springa i de stora sankmarkerna och myrarna och när man skulle upp i ett träd för att stämpla en av kontrollerna. När man hade sprungit ungefär halva banan (olika per person) så var det en kontroll som satt ute i vattnet - cirka 25 meter ut. Det var kallt till en början, men man vande sig, och det var väldigt jobbigt, och dessutom hade man ju halva banan kvar att springa.

De sista fyra kontrollerna var nog de jobbigaste på hela banan. Man skulle upp i två träd och in i en träddunge, som bara bestod av snår och taggbuskar.

## Alla låg i en stor hög!

Fast det bästa var nog egentligen andra kontrollen. Eftersom vi startade samtidigt så kom alla någorlunda samtidigt till den. Det var en liten sankmark och den satt "nägonstans" i ringen. Till slut hittade Marie den och hon ropade: "Här är den!" Alla sprang rakt fram till henne och tog tag i kontrollen som efter ett tag gick sönder. Allihop låg i en stor hög och försökte kravla sig därifrån. Som tur var så fick jag tag på den ganska tidigt och kom fort därifrån, men sprang sedan tyvärr fel på tredje kontrollen.

## Kul och välplanerad tävling

Det var en kul och verkligen genomplanerad tävling. **Max** och **Lugge** hade varit ute i tre timmar för att sätta ut de olika banorna. Det var andra gången som Slugger-WM anordnades, och jag hoppas att det blir en fortsättning. Även om det är så nu, att det bara är ungdomarna som är ute och springer, så skulle vi i framtiden kunna ha den som en riktig tävling för alla... Det är verkligen en kul avslutning på OL-säsongen.

Starten har gått i "Slugger-VM". Förvirringen är total! Varthän och varför?

SM ORIENTERING **GOTLAND** 1999

# GOTLAND HAR GJORT DET IGEN!

av Björn Fransson

Det är väl knappast någon sportintresserad gotlänning som missat att Gotland ännu en gång varit värd för ett stort idrottsevenemang - SM i orientering?

Nu efteråt kan bara konstateras att: "Gotland gjorde det igen!". Runt 250 funktionärer såg till att tävlingarna genomfördes på det sätt som organisationskommittén detaljplanerat för under flera år.

## Eliten varnades för terrängen

Omkring 1400 orienterare, bland dem de flesta av den nuvarande svenska eliten, letade under tre dagar efter våra orangevita kontrollskärmar. Under fredagen och lördagen var alla skärmarna utplacerade i området runt Fårö fyr, där SM i kortdistans avgjordes, med kval- och finaltävlingar i sex olika klasser. Trots att arrangörerna tidigt gick ut och varnade för den, för de flesta fastlänningar, ovanliga terrängen, missades det rejält, även bland de etablerade elitorienterarna. Många av favoriterna blev till och med utslagna redan i kvältävlingen och fick därmed inte vara med i finalen.

## Lisa Larsson tog första medaljen

Tre gotlänningar lyckades klara kvalet och av dem lyckades Svaide-tjejen **Lisa Larsson** i klassen D20 allra bäst. Hon tog genom sin tredjeplats Gotlands första medalj i orienterings-SM-sammanhang någonsin. En mycket stark

prestation av den hårt satsande orienterarflickan.

De flesta av de utslagna och många övriga, som inte var kvalificerade, sprang på lördagseftermiddagen en "Publiktävling" på förmiddagens SM-banor. Det blev en, efter gotländska mått, mycket stor tävling med omkring 800 startande! Många av de gotländska funktionärerna passade, efter väl genomfört arrangörsarbete, på att pröva på upplevelsen att springa en riktig SM-elitbana.

## Hela IP Skogen flyttades

Kvällen och natten mellan lördag och söndag flyttades hela "Idrottsplatsen Skogen" till Hangvar, där budkavle-SM avgjordes i det mycket vackra Häftingsområdet. Även där gick arrangemangen som på räls och våra besökare tycktes njuta både av gotlänningarnas engagemang, den gotländska naturen och den, för årstiden, härliga värmen. Inget av de gotländska lagen lyckades särskilt väl, men det kanske inte är att undra på: De hade ju världseliten att tävla mot. Jag kan konstatera att det för de bästa orienterarna inte spelar någon större roll om terrängen och kartorna är ovanliga och annorlunda. De är bäst, när det gäller, var än tävlingarna går.

## SportIdent fungerade perfekt

De gotländska arrangörerna introducerade en del nyheter inom elitorienteringen och det verkar som om dessa fungerade till stor belåtenhet. Det elektroniska stämplingssystemet "SportIdent", där funktionärerna direkt vid målgång i datorerna kan läsa av att löparen varit vid alla kontroller och dessutom tagit dem i rätt ordning, fungerade till belåtenhet. Man kunde samtidigt också få fram de tider löparen an-



vänt mellan kontrollerna, sträcktiderna, så det var lätt att utläsa var eventuella missar gjorts.

### "SM on Line"-service uppskattades

Det nya stämplingssystemet gjorde att alla resultat kunde tas fram både snabbt och säkert och omedelbart publiceras på Gotlands Orienteringsförbunds hemsida på Internet. Dessa resultat plus färgfoton och snabbreportage vid målgången, gjorde att intresserade över hela världen kunde följa tävlingarna "On Line", trots att de inte var på plats på Gotland. En fantastisk utveckling, som nog kommit för att stanna. Så här skriver den tidigare damlandslagsledaren Signar Eriksson i ett e-mail:

*"SM On Line-servicen: Gratulerar till en fantastiskt fin service till oss "frånvarande", men mycket intresserade, orienterare på hemmaplan! Ett viktigt steg för framtida elitarrangemang".*

Intresserade kan fortfarande ta del av hela "On Line-servicen" på hemsidan:

<http://gotlandica.se/sm-99>

### Vinsten delas proportionellt

Det var väldigt många VOK-are, som gjorde storstilade insatser som funktionärer före, under och efter SM-tävlingarna. **SM-kommittén tackar alla, ingen nämnd och ingen glömd, för det stora arbete och engagemang alla lade ner på att arrangemangen skulle bli så bra som möjligt!** SM-kassören räknar nu för fullt och när han är klar, kommer vinsten att fördelas, proportionellt mot hur många som ställde upp från de olika klubbarna. Förhoppningsvis blir det en rejäl slant till VOK:s kassakista, tack vare er insats!

## BETRAKTELSE ÖVER FÖRSÄLJNINGEN

av Uno Johnsson

*Att förbereda en försäljning över tre dagar i ett veckoslut är inte så lätt. Hur mycket går åt? Hur stor personal behövs? Hur får man ut allt? Har man "back-up"? Returrätt? Och så kravet på ett skäligt överskott! Med mera... Och så vidare...*

Ett mycket gott samarbete med Bro OK och Svaide, samt en leverantör som ställde upp med såväl lastbil som frys-vagn, nämligen KEGE's, (GRATIS!) underlättade förstås!

### Maten tog slut!

Jag hade fått uppgifter från föregående års SM-arrangörer om åtgång på hamburgare, korv och smörgåsar, men vi nådde inte upp till den försäljningen. Sålde gjorde vi dock efter bästa förmåga. Vi försåg även VIP- och presstält med kaffe och smörgåsar och dessutom bussringlinjens folk.

Maten vid KA3:s fältlunch tog slut såväl lördag som söndag. Många hamburgare och läsk gick åt i utbyte mot matbiljetter. Allt detta drog ned överskottet på vår försäljning, men betalades ändå på annat sätt!

Det blev långa arbetsdagar. Lördag och söndag jobbade jag och några till 12-14 timmar per dag. Det dök upp problem då och då, men lösningen var alltid nära till hands. Jag tar inte upp några siffror här. Dessa finns noggrant redovisade hos kassören. Facit: Mycket jobb, men roligt! Tack alla som hjälpte till!

## VOK-FAMILJEN PETTERSSON

av Gunnel Fransson

*Ett syfte med SVETTBLADETS återkommande "Hemma-hos"-reportage är att du, som läsare, ska bli bekant med så många VOK-medlemmar som möjligt. Att vara bekant är lite mer än att mötas i skidspåret eller på orienteringstävlingen. Den gemensamma sporten är en del, men varje person har många andra sidor, som är värda att känna till.*

*Släktskapet mellan olika personer har alltid varit av stort intresse här på Gotland. Vetskapen om att "han är min systers f d mans kusin" har ironiskt nog skapat en viss ordning i våra hjärnor. Sambandet har, för det mesta, visat sig vara av positivt intresse för personen.*

I det här numret vill jag presentera **Sven** och **Elisabeth Pettersson** med barnen **Jennie** och **Erik**.



**VOK och Gute i generna**

Svens pappa heter **Bengt Pettersson**. Han var en flitig skidåkare i spåren kring VOK-stugan på 60-70-talet, då

han tränade till Vasaloppet. Pappa Bengt var anställd på GEAB och aktiv i byggandet av elljusspåret vid VOK-stugan. Sven var då 13-14 år och med ute och hjälpte till. Elisabeth är född i Stenkumla och hette Molinder som flicka. Hennes syskon orienterade och hon var med när Gute-stugan blev till klubbstuga för Gutes orienterare. Hennes moster och morbror heter **Inga-Greta** och **Einar Södergren**, välkända Guteprofiler. Nu börjar ni kanske ana sambandet?

### Jennie blev kvar

En dag, för några år sedan, damp det ner en lapp i brevlådan: "**Orienteringskurs vid VOK-stugan**". Jennie var 9 år och hade inga speciella fritidsintressen. Hon följde med sin kompis och hennes mamma till kursen. Kompisen slutade, men Jennie blev kvar! Hon blev ivrigt påhejad av **Aina** och av mamma och pappa, som av egen erfarenhet visste att, om det skulle bli något, behövdes deras stöd. Nu är Jennie snart 16 år, snabb på att springa och ivrig att bli bättre kartläsare. Lite orolig är hon för D16-banorna, men ser ändå fram emot nya utmaningar tillsammans med ett stort gäng unga VOK-tjejer.

Hon är stolt och glad över Skogskarlar-nas pris för bästa D14 1998 och erfarenheterna från USM i Nyköping. Jennie tyckte det var kul att få vara med i ett större sammanhang och att få jämföra sig med orienterare från andra delar av Sverige. Det nya stämplingssystemet gav möjlighet till att jämföra sträcktiderna. Därför kunde hon snabbt glömma de 20 minuter hon irrade vid en kontroll och se att övriga sträcktider var i klass med de främsta.



Om inte om hade varit... Numera har Jennie inget problem med fritiden. Det är mycket plugg i skolan och när det är rullskideträning är hon alltid på plats. Hon är också ledare för scouterna i Terra Nova-kyrkan.



**Lovande orienterare får Skogskarlarnas pris**

Bland scouterna finns också brorsan Erik. Han gjorde sångdebut som Josef i Terra Nova-kyrkans julspel förra året. Det var lugnt och fridfullt (jag var där!). Lugnt är det inte alltid kring Erik. Han är känd av kompisarna för att vara snabb. En gång försökte han springa ifatt tiden (missade starten på en OL-tävling), men det gick inte! Han har också för vana att vinna. Årets skörd är Skol-DM i fotboll, vinst i handboll och innebandyturnering och så vinst i nästan alla OL-tävlingar i år. Mest nöjd är han med att han vann 2-dagars i kamp med fastlandsorienterare.



Han räds inte heller att springa på fastlandet, utan tycker att det är roligt när det finns mer att läsa ut av kartbilden. Det är med viss stolthet han berättar om segern över Svaide i Österåkerkavlen. Kompisarna knorrar ibland över "den där Erik som alltid är först", men kompisskapet betyder mycket för Erik och han ser fram emot att det blir fler pojkar i hans ålder i VOK. Ett hopp står till "en från Rauken", som kanske snart finns med i VOK-gänget. Det blir en lovande orienterare som får Skogskarlarnas pris i H12 i år - Erik, som väljer OL-tävling framför fotbollsträning och match före OL-träning - för att få det att gå ihop. Blir han i framtiden inte något som har med sport att göra, är han också intresserad av historia och kan tänka sig att bli arkeolog.

#### **Erik vill utmana pappa**

Erik har en stor önskan och det är att pappa Sven ska börja orientera. Sven säger att han kan grunderna, men saknar tålamodet. Han har fått små antydningar om självklart medlemskap i VOK-cupen, men har ännu inte accepterat. Kondition och snabbhet har han, både från sitt yrke som målare, som pingisspelare och som skidåkare. Målare har han varit i samma firma i 30

år - trogen och pålitlig - och skidor har han åkt sedan barnsben.



#### **Mammalag i Lysgranaten**

Sven och Elisabeth har sett som en stor uppgift att finnas som support till de egna barnen och som "skugga" till andra OL-intresserade barn. Elisabeth skojar om att hon gör det hennes syster gjorde som ung: Går på OL-skola och lär sig orientera! Hon är en av ledarna i OL-skolan, van genom sitt yrke som barnskötare att stimulera och motivera. Orientering lär hon sig samtidigt med barnen. Och den stöttning hon inte fick som ung får hon nu från sina egna. Drömmen är, att det blir ett mammalag i Lysgranaten nästa år och att det blir ännu flera ungdomar som upptäcker den härliga familjesporten orientering! Trots att VOK inte annonserade med lappar i brevlådan i år, har det ändå kommit 10-15 ungdomar till OL-kursen. Många är mycket intresserade och har redan varit ute på tävlingar.

#### **Pappa är lik sin pappa...**

Om det blir snö och vinter i år kommer vi att få se familjen Pettersson i skid-

spåren. Kanske kan Erik få en kamp mot sin pappa. Och Sven en välbehövlig träning inför sitt andra Vasalopp - för att i sin tur matcha sin pappa...

## **VOK-LOTTERIET**

**Projektledare: Berith Hallgren**

**Tel/Fax: 21 89 97**

Det kommer att finnas tre lediga lottnummer under år 2000. Missa inte chansen att vinna 1000:- på nästa års Luciadragnings - och samtidigt stödja Visborgs OK!

Nya vinnare - grattis!

#### **April:**

Nr 18 Ruby Rosén

#### **Maj:**

Nr 22 Lars-Göran Nilsson

#### **Juni:**

Nr 44 Jonas Matthing

#### **Juli:**

Nr 91 Sture Larsson

#### **Augusti:**

Nr 38 Helge Fransson

#### **September:**

Nr 95 Georg Nilsson

#### **Oktober:**

Jan-Åke Björklund

#### **November:**

Nr 63 Ann-Marie Larsson

## **INNEHÅLL**

Sid 2: Ordföranden	Sid 17: Utbildning
Sid 3: Så minns jag far	Sid 18: Tidtagare
Sid 4: På tröskeln...	Sid 19: VOK-cup
Sid 5: Ösel i påsk?	Sid 20: Tjejfest
Sid 6: Tio-mila	Sid 22: Slugger-VM
Sid 7: Min helg med VOK	Sid 23: SM 1999
Sid 12: VOK-profil i repris	Sid 24: Försäljning
Sid 13: Ungdomsgruppen	Sid 25: VOK-Familj
Sid 14: Dött lopp	Sid 27: VOK-Lotteri
Sid 16: Östkustvandring	Sid 28: Mankan!!!

Vilken bidragsglädje! På grund av engagemang i SM måste vi hoppa över ett nummer av **SVETT-BLADET**. Det tar vi igen med råge nu i detta decenniets sista utgåva. Tack alla bidragsgivare!

**GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR TILLÖNSKAS  
NI AV HELA FAMILJEN FRANSSON**





VISBORGS OK

Box 1245  
621 23 VISBY

# B FÖRENINGSG- BREV

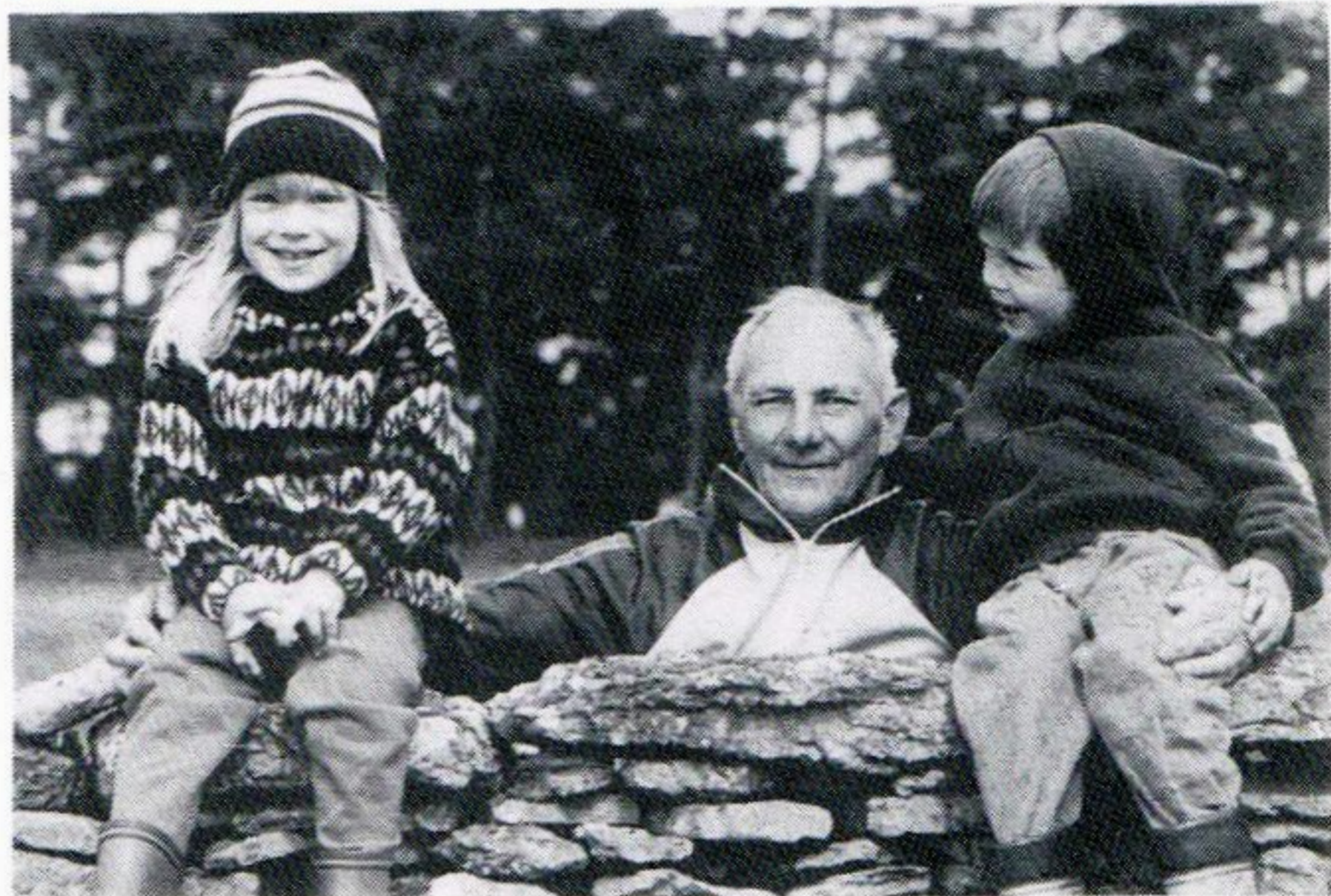
## BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning återsändes försändelsen med uppgift om ny adress.

## MANKAN - MIN OL - PAPPA!

av Aina Österdahl

Som 11-åring var jag för första gången vid VOK-stugan. Det var vinter och jag hade ett par breda träskidor med mig. Efter tävlingen kom en lång, smal "farbror" med smålandsdialekt fram och gratulerade.



Han skojade och berättade om VOK och önskade mig välkommen till träningarna. Jag gillade honom och från den dagen har **Mankan** betytt mycket för mig. Han har lärt mig så mycket, inte bara inom orientering och skidor, därför att han var en närvarande människa i allt.

### "Man orkar mer än man tror!"

Vad gäller träning var han krävande. "Man orkar alltid mer än vad man tror! Du kan vinna den här tävlingen, men du måste träna mera", sa han. Och tränade gjorde vi! Jag vet inte hur många mil jag/vi har jagat honom i skogen. När jag tränade inför vinterfälttävlan i Bilkåren var vi bara tjejer, som jagade honom och det hade han mycket roligt åt.

**Mankan stod där med rött läppstift!** Bilkåren, ja! Vid sista kontrollen på Vinterfälttävlan i Härnösand stod plötsligt Mankan där med ett rött läppstift, tog tag i mig och målade mina läppar och hela ansiktet. "Du måste vara fin när du kommer i mål!" Det, och många fler roliga minnen, har jag av Mankan.

### Inte bara min orienteringspappa!

Ja, Mankan, du har inte bara varit min orienteringspappa. Du har också varit det för mina barn, **Linda** och **Elena**, och för alla andra, som du tagit till dig genom åren. Alla barn älskade dig, och du var alltid glad, skojig och stöttande.

Jag saknar dig av hela mitt hjärta!

/Aina

**Mankan** i sin favoritposition, mitt emellan två VOK-barn, **Agneta Larsson** och **Helge Fransson**, på sitt favoritställe Fårölägret!