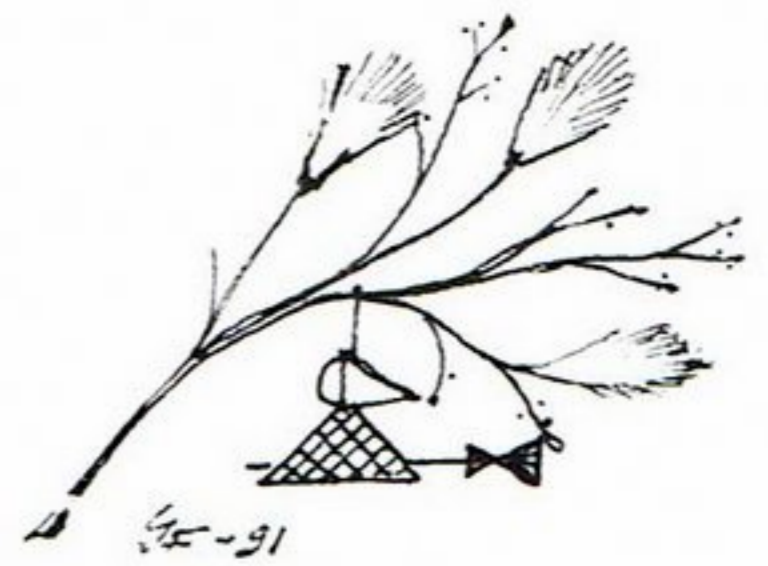


# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV  VÅREN 2000



## ÄNTLIGEN ÄR DET VÅR!

När **SVETTBLADETS** vårnummer finns i era händer har OL-säsongen kommit igång på allvar efter en snöfattig vinter, som inte lämnat många skidspår i vår tidning.

Här presenterar vi nu i stället viceordf. **Kaj Wirén** i VOK:s nya OL-dräkt, som troligen kommer att användas i tävlingsbruk för första gången vid vårens DM-tävlingar.

Lägg märke till pannlampans nya utformning med laser i ljuskronan. I handen håller han IKEA:s praktiska lykta "**LYKTA**", som han kan ställa på stämpelbordet medan han letar efter SportIdent-pinnen.



## SVETTBLADET

Mer eller mindre officiellt organ för  
Visborgs Orienteringsklubb.

Utkommer två till tre gånger per år,  
dock oftast under våren och till jul!  
Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj!

**HUVUDREDAKTÖR (och ansvariga  
utgivare):**  
Familjen Björn o. Gunnel Fransson,  
Lunds, Västerhejde, 621 48 VISBY.  
Tel/fax: 0498/264568.  
E-post: bjorn@mail11.calypso.net

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

## GÖRANDEN OCH LÅTANDEN!

av Göran Lindström

Hej alla VOK:are!  
Jag får börja med att tacka för att Ni  
gett mig förtroendet att för det kom-  
mande verksamhetsåret vara ordförande  
i föreningen. När valberedningen  
frågade mig blev jag naturligtvis stolt  
över detta, men första svaret blev: "Nej,  
det kan jag inte, hinner inte med!", och  
så vidare. Jag hade faktiskt, samma  
dag som förfrågan kom, när jag prome-  
nerade till min arbetsplats, kommit  
fram till att nu skulle jag inte ta på mig  
flera ideella uppdrag.

Efter några dagars betänketid kom jag  
dock på andra tankar. När jag hade

2

studerat övriga ledamöter i sektionerna  
med mera, och insåg vilken kompetens  
det fanns där, så insåg jag samtidigt att  
det borde vara ett spännande uppdrag  
att få vara med och leda föreningen.  
Jag insåg även snabbt att min funktion  
mest kommer att vara samordnarens  
och administratörens och att det  
verkliga arbetet sker ute i sektionerna.

Min målsättning med verksamheten i  
föreningen är naturligtvis att värna om  
det som vi i dag är duktiga på och att  
vi ska bli bättre på det som vi inte är  
så bra på. Vi har en klubbstuga med  
tillhörande motionsspår, som många  
gotlänningar, både aktiva idrottsutöv-  
are och andra kommuninnevånare, fli-  
tigt använder. Jag hör ofta kommenta-  
ren: "Vid VOK-stugan är det jättefina  
spår/stigar att motionera på", och "Dit  
åker vi ofta!", för att inte tala om när vi  
har snö i våra skidspår, som alla be-  
römmar.

Vidare har vi i föreningen en fin  
ungdomsverksamhet och även familje-  
verksamhet, vilket innebär att vi har  
många goda orienterare i de äldre klas-  
serna från HD 40 och uppåt. Vad som  
fattas är tävlande i seniorklasserna.  
Hur ska vi lyckas behålla våra ung-  
domar, så att vi även där i större om-  
fattning kan vara med och konkurrera  
här inom distriktet? Det är en fråga  
som vi får jobba med.

Det är i dag, när jag sitter och skriver  
ner dessa rader, den 2:a april och det  
är bara en vecka kvar till årets OL-sä-  
song börjar. Jag slutar med att önska  
alla aktiva och våra arrangörer i de eg-  
na tävlingarna "Lycka till!" under vår-  
säsongen.

/ Göran

**VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!**

3

## VISBORGS OK STYRELSE OCH KOMMITTÉER 2000

Så här ser listan över alla de som ska  
styra och ansvara för VOK:s olika verk-  
samheter under 2000 ut (enligt årsmötets  
2000-01-29 beslut):

### STYRELSE:

**Ordförande:** Göran Lindström tel 217519  
**V.ordf.:** Kaj Wirén tel 213719  
**Kassör:** Ulla Hörlin tel 277901  
**Sekr.:** Lars Göran Nilsson tel 264033

### ORIENTERINGSKOMMITTÉ:

Kaj Wirén, sammankallande tel 213719  
Stefan Hellström tel 277808  
Anki Hallström tel 277672

### SKIDKOMMITTÉ:

Rolf Pettersson, sammankall. tel 296991  
Ylva Jakobsson tel 218141  
Anders Lindgren tel 216433

### TRÄNINGSKOMMITTÉ:

Rolf Malmros, sammankall. tel 218635  
Ingrid Danielsson tel 215942  
Gunnar Alvæus tel 219357  
Stefan Persson tel 217598

### UNGDOMSKOMMITTÉ:

Gurli Hörnell, sammankall. tel 213729  
Aina Österdahl tel 278971  
Hasse Mellqvist tel 277939  
Robert Gustavsson tel 248100  
Ida Bengtsson tel 248139

### KLUBBSERVICE:

Anders Ohlsson, sammankall. tel 271207  
Iris Carlsson tel 284664  
Yvonne Bengtsson tel 248139  
Sven Uddin tel 248542  
Birgitta Ekvall (VOK-shopen) tel 279142  
Björn Fransson (Svettbladet) tel 264568

### ANLÄGGNINGSKOMMITTÉ:

Svante Ekvall, sammankall. tel 279142  
Gunnar Hallström tel 277672  
Anders Ardin tel 216333  
Börje Olsson tel 264293

### REVISORER:

Olle Gardell, sammankall. tel 271827  
Olle Östensson tel 219391  
Bo Magnusson, suppleant tel 276309

Den här listan 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**.  
Vår vaktmästare, **Sören Thulin**, kan även  
nås per mobiltn: **010 - 696 30 22**.

### VOK PÅ INTERNET:

[go.to/visborgsok](http://go.to/visborgsok)  
(med reklamruta!) eller  
[home.webcom.se/visborgsok](http://home.webcom.se/visborgsok)

### MAIL TILL WEBMASTER HELGE:

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

### VALBEREDNING:

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



Nyvald i styrelsen är **ULLA HÖRLIN**, som  
från och med årsmötet är kassör i VOK.  
**SVETTBLADET** önskar henne lycka till  
med det viktiga arbetet



# GÖRAN LINDSTRÖM - VOK:S NYE ORDFÖRANDE

av Björn Fransson

I sommarnumret 1987 presenterade vi i SVETTBLADET VOK-familjen Lindström med medlemmarna Anna, Ann-Christine, Anders och Göran. Den här gången skall Göran få den största uppmärksamheten, eftersom han från och med årsmötet tagit på sig ansvaret att vara ordförande i VOK. Jag citerar ur artikeln: "Göran struntade i orienterandet och ägnade sig åt fotboll och ishockey i stället. Sakta, men säkert, drogs han dock tillbaka till skogarna igen..."

## På den vägen är det...

Och på den vägen är det! När inte ömmande och inflammerade hälsenor ställt till det för honom, så har han regelbundet sprungit orientering och tycker fortfarande att det är jätteroligt: "Det har blivit några 5-dagars under årens lopp - och i höstas var jag faktiskt med på de flesta tävlingarna", säger Göran. Fr o m i vår är han faktiskt H55:a och ska försöka visa att det är en aktiv orienterare, som VOK har fått som sin nye ordförande. Den dagliga motionen får han genom en rask 10-miuterspromenad från arbetet på St Hansgatan till hemmet på Polhemsgatan fyra gånger om dagen. Det blir många mil på ett år, det!

## "Sån't kan dom hålla på med som inte har nå't bollsinnel"

Göran kommer från Borlänge i Dalarna, men har bott på Gotland så länge (sedan 1972) att han nästan känner



sig som gotlänning. I Borlänge åkte han skidor, både på längden och på tvären, men störst intresse hade han ändå för fotbollen. Han var mycket aktiv i storlaget Brage och spelade både i junior- och B-laget. I realskolan provade han på det här med orientering och kom snart underfund med att det inte var någon sport för honom: "Sån't där kan dom hålla på med som inte har nå't bollsinnel" konstaterade han, när han inte hittade kontrollerna så fort som han ville. Fotboll höll han på med även på Gotland, då i Väskindes A-lag under åren 1974-76.

## Gav aldrig upp OL-karriären

Numera har han dock helt tänkt om vad gäller orienteringen. Trots hälsene-problemen har han aldrig givit upp, utan ständigt gjort "come-back" i VOK-Cupen. Han tycker att det är en mycket fin sport, som förenar löp- och ana-

lytisk förmåga med klurighet och klokskap. Under perioderna, när han inte kunnat springa, har han tagit på sig uppdrag av olika slag, t ex som tävlingsledare för 3-dagars och som ledamot och funktionär i skidsektionen.

## Chef för gatu- och mark

Göran är från början gymnasieingenjör med "väg och vatten" som specialitet. Han var bl a platschef för stora byggen i Borlänge. Den "civila" karriären på Gotland startade han på Nybergs, för att sedan bli vikarierande verkmästare och arbetsledare. 1977 fick han anställning på Gotlands kommuns arbetsavdelning. Efter hand har han så avancerat till sin nuvarande befattning, som chef för cirka 15 anställda på Gatu- och markavdelningen i den nybildade Tekniska förvaltningen.

## Vibble var viktig rekryteringsbas

Det var på våren 1979 som han första gången kom i kontakt med orienteringen på Gotland. Han tyckte att dottern Anna borde ha förutsättningar för att kunna springa orientering och fick kontakt med en "svaiding" på jobbet, **Evald Norragård**. Då bodde familjen i Vibble, som vid den tiden var en viktig rekryteringsbas för VOK. På samma gata bodde **Hasse Matthing** och **Gustaf Grönblad**, så det var givet att det var till VOK:s orienteringsskola Lindströms sökte sig - och på den vägen är det, trots att alla numera flyttat från orten.

## "Juste" folk i VOK

Varför tar man då, utan att ens ha suttit med i styrelsen förut, på sig ordförandeskapet i en stor klubb som VOK? Jo, Göran tycker att det är mycket "juste" folk i klubben, folk som har ett engagemang för sin klubb, och som är vana att ta initiativ. Han ser en chans

att få ge tillbaka lite av det som klubben gett honom själv familjen under alla år. Han tänker sig ordförandeskapet som en samordnarroll, en roll som han är van att ha från sitt vanliga arbete: "Jag håller på och samordnar jämt!", som han uttrycker det. "Jag vill vara en slags lagledare för VOK-folket!"

## Vill bibehålla VOK-traditionerna

När valberedningen frågade honom, var det snart dags för årsmöte, så när han tackade "ja" hade han inte haft tid att formulera någon direkt målsättning för sitt engagemang. Han hoppas att så fort som möjligt, tillsammans med styrelsen, kunna fastställa ett antal målformuleringar. För Göran är det viktigt att bibehålla VOK:s traditioner som en åldersöverskridande familjeklubb med ambitionen att tillhöra de ledande OL- och skidklubbarna på ön, såväl tävlings- som arrangörsmässigt.

## VOK-stugan är klubbens flaggskepp

Han konstaterar att VOK-stugan är klubbens flaggskepp, vars läge och tillgänglighet är känt och uppskattas enormt av den breda allmänheten och kommunen. Det är därför viktigt att behålla dess status som ett populärt utflyktsmål för alla och som träningsställe för många slags motionärer. "Ett bra exempel är min kollega på Stadsarkitektkontoret, **Lars Grönberg**. Han tränar ofta på våra spår och ingenting var naturligare än att han också gick med i VOK, när han började åka Vasaloppet och springa maraton och andra långlopp", säger Göran.

## VOK-Cupen betyder mycket

Vad gäller andra aktiviteter, så konstaterar Göran att klubben har en bred och bra verksamhet i ungdoms- och oldboys/girls-åldrarna, men att det är





svårt att få samma uppslutning på seniorsidan. Visserligen håller ett duktigt gäng klubbens fana högt både vid 10-Mila, på 25-Manna och på Budkavle-DM, men de flesta av killarna bor numera på fastlandet och finns inte annars med i resultatlistorna. "VOK-Cupen är en företeelse som har betytt mycket för att behålla "gubbarna" aktiva. Klubben är **generalen Hasse Mattning** stort tack skyldig. Kanske skulle VOK ha någonting liknande för övriga ålders- och könsgrupper?"

#### Vad tycker familjen?

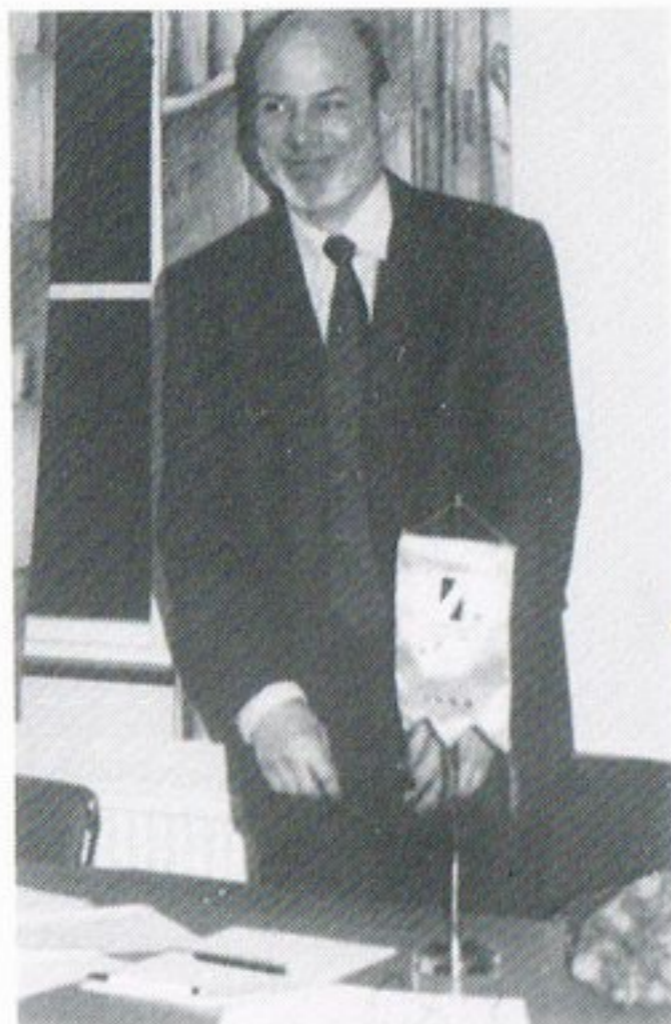
Vad tycker då familjen om Görans nya engagemang? Ja, det är egentligen bara frugan Ann-Christine som numera kan tycka någonting, eftersom barnen är "utflugna", Anna som musiklärare i en stockholmsskola (där för resten **Lotta Alvæus** också arbetar!) och Anders som studerande på lärarhögskolan. Jo, Ann-Christine är själv engagerad i kören "Vox Maria" och använder både arbets- och fritid till mycket läsande, så hon har ingenting att erinra, även om hon själv inte orienterar. Huset och sommarstugan har de ju fortfarande som gemensamt intresse.

**Svettbladet** uppehåller sina egna traditioner genom att upplåta ledarplatsen till ordföranden. Där kan ni läsa Görans egna tankar om hur styrelsearbetet fungerar och fortskrider. Vi hoppas på ett fortsatt riktigt gott samarbete och önskar Göran ett från hjärtat kommet "Lycka till!".

## UTMÄRKELSER

Följande utmärkelser delade styrelsen ut vid Luciafesten eller på årsmötet:

- VOK:s vandringspris till bästa ungdomsledare 1999 tilldelades **Elisabeth Molinder-Pettersson** för sitt starka engagemang i ungdomsarbetet.



- VOK:s standar gick till **Bo Magnusson**, som på ett förtjänstfullt och kunnigt sätt verkat som sekreterare och ordförande under de senaste tio åren.
- VOK:s stipendium för å 1000 kr tilldelades **Stefan Persson** för en stark insats i Vasaloppet och ett flitigt deltagande i tävlingar och träningar.

## TILL MINNET AV EN VOK-KOMPIS

av Sven Larsson

**Bertil Hörnell**, en av Visborgs Orienteringsklubbs profiler genom tiderna, avled den 23 februari. Han blev 73 år. Bertil hade sina rötter och en stor del av sitt hjärta, förutom i VOK, i norrländska Örnsköldsvik, men han var faktiskt född i Brasilien. Han kom till Gotland i samband med värnpliktstjänstgöringen och inledde då också sin idrottskarriär någon gång 1947-48.

#### Lanthandlare i Anga

I slutet av 40-talet jobbade Bertil på gamla Tempo nere i Hästgatsbacken i Visby. 1954 flyttade Bertil och **Evy** till Anga, där de tillsammans drev lanthandel i fyra år. Därefter flyttade de tillbaka till Visby och hade i många år affär vid Stenkumlaväg, innan Bertil övergick till att bli möbelhandlare och sedan försäljare av Eksjöhus, vilket han ägnade sig åt fram till sin sjukdom 1980.

#### Vann DM-budkavlen 1960

Bertils första framgångar inom idrotten kan i tidningsurklippen spåras till 1947, då han placerade sig både i orientering och skidloppning. Under hela 50-talet var det ganska blygsamma placeringar i den hårda H21-klassen, men 1960 vann han dock DM-budkavlen tillsammans med trogna följeslagarna **Börje Olsson** och övertecknad.

#### Många segrar i oldboysklasserna

Det var först som oldboy, H40 och H50, som segrarna började bli legio.



Sven och Bertil i spextagen på en av många tröjfesten.

Natt-DM och Dag-DM följdes av åtskilliga budkavleframgångar, tillsammans med bl a läromästarna **Gunnar Almqvist**, **Anders Dahlin**, **Bengt Söderlund** och ovan nämnda 1960 års DM-vinnare. Bertil var framgångsrik och aktiv som tävlande i orientering ända fram till sin sjukdom. Han tog sitt sista DM i budkavle 1979. Många var de tävlingar, stora som små, på 50-60-talen, där han engagerade sig som banläggare och tävlingsledare.

#### Nästan fanatisk i sin ambition

Bertil var mycket ambitiös och ägnade sig helhjärtat åt sitt yrke, men fritiden





präglades av ett lika helhjärtat och entusiastiskt engagemang för orientering-  
en och Visborgs OK. Han var nästan  
fanatisk i sin träningsambition. Otaliga  
är de tillfällen, när övertecknad väntat  
i Hörnells kök, på Bertil som idogt av-  
slutade bestyren i sin affär, för att vi  
gemensamt skulle ut på tränings-  
rundor. För att inte tala om när vi trä-  
nade "tillsammans" under hans Anga-  
sejour. Jag bodde då i Dalhem, så vi  
sprang var och en hemifrån på sitt håll  
och möttes någonstans halvvägs längs  
vägen till Ganthem, där vi växlade någ-  
ra ord, stretchade och vände åter hem,  
en tur på 15-20 km.

#### Extrem snabblöpare

Bertil var en extrem snabblöpare i ter-  
rängen, med ett löpsteg som få, kanske  
inga älgkliv, snarare flög han fram som  
en hind. Jag minns en orientering, 2-  
dagars 1960. Efter första dagen kände  
vi oss fränsprungna av fastlänning-  
arna, som i vårt tycke sprang alltför  
mycket kompislöpning. Inför andra da-  
gens gemensamma start beslöt vi oss  
för att köra luften ur dem. Och mycket  
riktigt - med Bertil i täten, påhejad av  
Börje, undertecknad m fl, som skötte  
kompassriktningen och kartläsningen,  
skenade vi ifrån medtävlarna tvärs  
över Torsburgen och långt iväg. Det  
höll länge, men efter en halvtimmes  
bom på en kontroll tvingades vi fråga,  
hör och häpna!, en fastlandskille var  
han ritat in kontrollen, för det hade vi i  
hastigheten missat grovt. Men det var  
roligt och typiskt för Bertils optimistis-  
ka framfart i OL-skogen.

#### Modo Hockey var favoriter

Under sina två sista decennier kunde  
Bertil på sin sjukdom inte aktivt äg-  
na sig åt idrotten. I stället följde han  
allt på TV och han var en trogen sup-

porter till Modo Hockey. Inte heller  
missade han Visby Ladies hemma-  
matcher i basket. Det var kanske något  
patetiskt att Bertil inte fick uppleva sitt  
kära Modo hockeylag kämpa om SM-  
plaketterna i år. Sin sista kväll i livet  
följde han Modos match på TV och  
ringde sedan till brodern i Örnskölds-  
vik för kommentarer.

#### Fick många vänner under sina promenader

Bertil deltog flitigt i VOK:s föreningsliv  
och var en uppskattad underhållare  
och spexare på många tillställningar.  
Han fick många vänner, inte minst på  
senare år, under sin sjukdomstid, då  
han vid sina promenader runt Visby,  
gjorde besök i många hem och pratade  
bort en stund vid kaffebordet.

Bertil Hörnell var medlem i Gotlands  
Skogskarlar Klubb sedan 1964.

#### Saknaden är stor

Nu finns inte Bertil kvar hos oss i  
VOK-gänget längre. Saknaden är givet-  
vis störst hos anhöriga i Gotlands mes-  
ta OL-familj, makan Evy, barnen med  
familjer och alla orienterare i Visborgs  
OK.



Bertil bjöd gärna på ett gott skratt!

Jag, som nu tycker min bästa kompis  
har "sprungit" ifrån mig rakt in i EVIG-  
HETEN, kan ej annat än citera från  
Bertils dödsannons:

"Hur tomt det efter Dig har blivit,  
det känns som solens ljus  
för oss gått ner.  
Ty ingen såsom Du, har kärlek givit.  
Din plats kan aldrig fyllas mer".



Vi hoppas att **Sven Larsson** orkar  
spexa vidare ensam "i detta VOK-livet",  
såsom han gjorde på Luciafesten.

## VOK-NOTISER

Löpare som har ont i hälsorna ska  
vila sig friska. De behöver inte speciella  
skor eller skoinlägg och inflammations-  
hämmande medicin är verkningslös,  
hävdar ortopederna Mats Åström, som  
även avråder från kortisonbehandling.  
I studien ingår 360 patienter, som ope-  
rerats på universitetssjukhuset i Mal-  
mö för sina hälseneoproblem. Resultatet  
visar att hälsenesmärtorna inte beror  
på inflammation, fysisk överbelastning  
eller fotens rörelsemönster.

Svar på sid 14

## "Hjärnbruk"

Henrik byter till det gula spåret för att  
sannolikheten att det är 5 kilometer är  
större än för det röda spåret.

Förutsättningarna är att Henrik först  
väljer ett spår och att Annika sedan  
väljer ett spår som inte är detsamma  
som Henriks och som inte är 5 kilo-  
meter.

Innan Annika anlant är sannolikheten  
att Henrik ska välja rätt spår ett på tre.  
Sedan kommer Annika. Om Henrik  
råkat välja ett långt spår, så måste  
Annika välja det andra långa (hon vill  
ju inte springa samma som Henrik och  
hon vill inte springa kort), och om Hen-  
rik då byter, så kommer han på det  
korta spåret. Sannolikheten för att så  
är fallet - att Henrik valt ett långt spår  
är alltså 2/3. Alltså är sannolikheten  
för att han gör rätt om han byter också  
2/3. Om han däremot valt rätt spår  
från början ska han förstås byta, men  
sannolikheten för det är bara 1/3.

Resonemanget ovan gäller generellt,  
men i fallet som beskrivs på baksidan  
är det bestämt att Henrik först väljer  
det röda spåret, och att Annika sedan  
tar det blå. Svaret är detsamma, men  
resonemanget blir litet mera komplice-  
rat. För en mer utförlig beskrivning, se:  
[www.fof.se](http://www.fof.se)

## VOK-LOTTERIET

Projektledare: Berith Hallgren  
Tel/Fax: 21 89 97

Nya vinnare år 2000 - grattis!

**Januari-mars:**

Nr 56 Jörel Matthing

Nr 74 Göran Fredriksson

Nr 15 Ingrid Danielsson **nya**



# 5-DAGARS PÅ GOTLAND IGEN - KAN DET VA' NÅ'T?

av Kaj Wirén

Läste du möjligen **Lasseman Larssons** artikel i *Gotlands Allehanda* den 25 mars? I så fall vet du att Gotlands orienterare arrangerade 5-dagars 1977 med 8000 deltagare från 21 länder. Nu har Svenska orienteringsförbundet (SOFT) bitt Gotlands Orienteringsförbund (GOF) att söka arrangemanget år 2006. Ansökan vill man ha senast 2000-10-01. Varför så långt i förväg? Mycket kan ju hända på 6 år!

## Måste planeras långt i förväg

Du ska veta att 5-dagars idag är ett jättearrangemang som måste planeras många år i förväg. Skulle vi söka och få tävlingen kräver det att vi orienterare, hela Idrotts-Gotland och flera därtill, ställer upp. Det kan bli ett svårslaget deltagarantal, cirka 12000 (?), men också någonting att minnas!

En arbetsgrupp har varit tillsatt. Den redovisade sitt resultat i samband med GOF:s årsmöte den 12 februari på Sunderbys och rekommenderade årsmötet att besluta följande:

- Att Gotlands Orienteringsförbund skall ansöka om att få arrangera O-ringen, Sveriges internationella 5-dagarsorientering år 2006
- Att Gotlands Orienteringsförbunds styrelse utser en projektgrupp som genomför ansökan.

Gruppens hela arbetsmaterial finns tillgängligt hos övertecknad, Kaj.

## Skall vi ha O-ringen på Gotland 2006?

Tack för din röst!

Du kan inte rösta igen förrän  
2000 Apr 09, 16:01:21



webvoter trend Totalt antal röster: 2

Så här ser det när Helge och Björn röstat.  
J = ja N = nej  
T = tveksam

## Grunder för rekommendationen

Arbetsgruppens beslut grundar sig bl a på följande:

- Möjlighet till ökad rekrytering för gotländsk orientering
- Fokusering av orienteringen på Gotland under lång period
- Ekonomiskt utbyte
- Stöd från övriga Gotland
- Ökat samarbete i Östersjöregionen
- Gotland är en del av orienterings-Sverige
- 1977 arrangerade vi förra gången - det kan vara vår tur nu

## Alla viktiga samarbetspartners är positiva

GOF:s ordförande **Allan Olofsson** och övertecknad har besökt ett antal viktiga samarbetspartners för att efterhöra deras inställning. **Alla** är positiva och tycker att vi ska söka arrangemanget. Följande har besökts (inom parentes kan du kortfattat läsa deras svar!):

- **Gotlands Idrottsförbund** (mycket positiva - stöttar med utbildningsresurser och kontakter med andra idrotter)
- **Destination Gotland** (mycket positiva - tar fram ett särskilt 5-dagarspaket)
- **Gotlands Kommun** (positiva - polisen är att stötta ett stort arrange-

# STÄNGT I VOK-STUGAN KLOCKAN 16.00

ur Gotlands Allehanda

"Den som vill klä om eller bada bastu i VOK-stugans omklädningsrum efter kl 17.00 måste i fortsättningen vara medlem i VOK. Det har styrelsen beslutat efter den senaste stölden, då så gott som alla el-element stals. Nu har man installerat kodlås och koden lämnas endast ut till dem som har betalat medlemsavgiften.

"Det är för djävligt". Det är vad alla säger när de får höra talas om stölden av el-elementen i VOK-stugan. "Hur kan någon ge sig på att stjäla från en idrottsanläggning och dessutom ta fasta inventarier? Det är obegripligt".

"Det var andra gången det hände", berättar **Svante Ekvall**, i VOK:s anläggningskommitté. "Nu måste vi skydda våra tillgångar och har därför beslutat att omklädningsrummen ska hållas låsta från kl 16.00."

Han tycker att det är beklagligt att man måste tillgripa en sådan här åtgärd och ber medlemmarna ha överseende med det "obehag" ett kodlås kan innebära.

Hittills har omklädningsrummen varit öppna till kl 22.00, både för medlemmar och andra.

Även själva klubbstugan har varit utsatt för ett flertal inbrott och stölder. Där har man nu installerat larm och därefter har det inte hänt något." (Ur Gotlands Allehanda)

- mang varje år, ekonomiskt stöd till kartframställning m m)
- **Länsstyrelsen** (mycket positiva, förstående grundton till det miljöslitage som kan uppstå)
- **Gotlands Turistförening** (positiva)
- **Gotlands Militärkommando** (positiva - det som är kvar av militär kapacitet ställs till förfogande)
- Svenska Spel (vill vara med som sponsor - kanske huvudsponsor?)
- SAF / Handelskammaren (anser att många företag, handlare och affärer kommer att gynnas av ett sådant stort arrangemang)

## Arbetsgruppen är övertygad

Som du ser är även vi i "Arbetsgruppen 5-dagars 2006" positiva till det hela. I början var vi mera tveksamma, det ska erkännas. Men efterhand blev vi mer och mer övertygade om att vi klarar det! Det är bra för orienteringen. Det är positivt för alla på Gotland!

Vi anser att GOF ska söka 5-dagars 2006. Klarade vi av 8000 deltagare år 1997, med kortare förberedelsestid, så ska vi väl klara av 12000-15000 personer 30 år senare, särskilt som vi fått Sport-Ident till vår hjälp!?

Nu vill vi att du ska ta ställning i frågan. Sänd in bifogad svarstalong snarast, dock senast den 15 augusti till vår sekreterare **Lars-Göran Nilsson** eller lägg den i "**Förslagslådan**" vid VOK-stugan. (Kupongen finns på baksidan av **SVETTBLADET**)

"För att ni medlemmar ska kunna ha tillgång till omklädningsrummen efter kl 16.00 har ett kodlås installerats. Koden får under inga omständigheter lämnas ut till icke medlemmar! Koden kommer att ändras med jämna mellanrum i samband med utskick av kalendarier. Skulle någon medlem glömma eller "tappa" bort koden, ring till **Sören**, dagtid 070-24 28 433 eller kvällstid 27 76 47."

VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!





# KURS I NYNÄSHAMN

av Anna och Rasmus

Vi var på kurs i Nynäshamn. Vi är = Anna, Rasmus och Elisabet. Men det är bara jag och Rasmus som skriver vad vi har gjort.

Vi bodde på Hotell Utsikten, som är Te-lias konferensanläggning i Nynäshamn. Man hade havsutsikt från rummen och matsalen hade glasad vägg mot havet. Det var mycket god mat.


## Steg 2

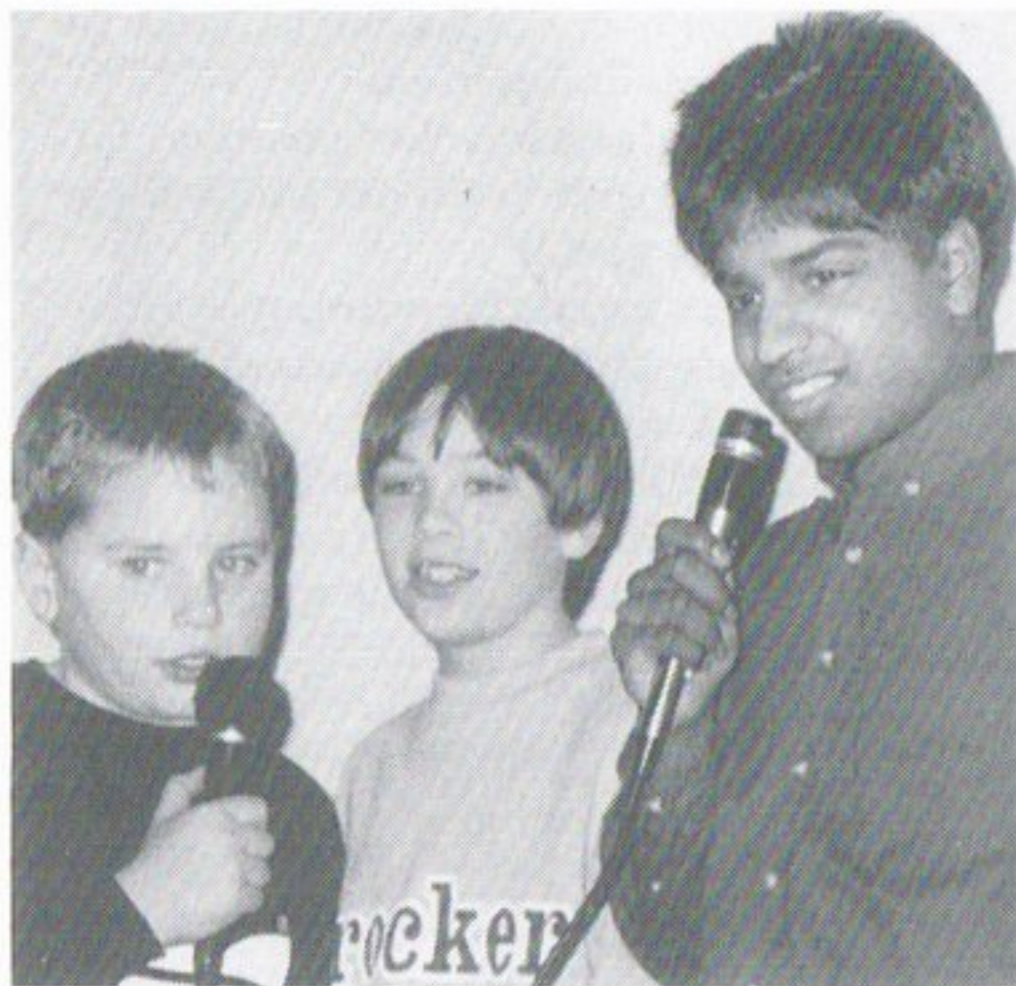
Kursen hette "Steg 2" och var en fortsättning på Steg 1, som Robban och Gurli var på. Kursen gick ut på att vi skulle lära oss om "Ungdomsutbildning och ledarskap". Ungdomsutbildningen handlade om vilka teknikträningar som man kan använda. Vi diskuterade också omkring hur man bäst lär ut från grunden. Vi sprang också en orienteringsbana som hade flera olika tekniker, bland annat hur man lär sig att tolka kartan. På kvällen hade vi sedan ett gympapass och vi lekte lekar som man kan använda som omväxling.

## Diskuterade ledarskap i grupper

Under söndagen satt vi i grupper och diskuterade ledarskap. Det handlade till exempel om vad som utmärker en bra ledare. Vi diskuterade också vad vi gjorde i klubbarna inom ungdomsutbildningen. Vi fick uppfattningen att vi gjorde det ganska bra hemma i VOK, mycket för att vi känner våra ungdomar så bra. De andra klubbarna har så stora grupper att de inte har tid att lära känna alla.

Hälsningar Rasmus och Anna.

Idrott för   
nyttänkare.



Tre VOK-ungdomar som vi hoppas ska föra våra fina traditioner vidare, Adam Hallström, Jacob Magnusson och den blivande ungdomsledaren Rasmus Gustavsson.

## UNGDOMARNA KÖR HÅRT MED...

Studiecirkel, bad, bandy, dans,  
påsktävlingar, teknikträningar  
av Aina Österdahl

När Gurli, som sammankallande, och alla vi andra i den nybildade Ungdoms-utbildningskommittén började planera, hade hon väldigt många bra rekryteringsidéer. Av familjescäl är de svåra att förverkliga just nu, så idéerna gör vi förhoppningsvis något av i höst i stället.

## Inga ungdomar - inget VOK!

Hon och Robban har varit iväg på ungdomsledarträffar vid två tidpunkter, och det var mycket matnyttigt som de fick ta del av. Med grundtanken: "Inga

ungdomar - inget VOK!" har nu ungdomsverksamheten inom VOK börjat byggas upp. Tanken är helt riktig, enligt min åsikt, eftersom en bred ungdomsverksamhet är något som vi och alla andra klubbar måste ha för att överleva på sikt.

## Det här är vi igång med just nu:

- Rolf Malmros har fr o m december haft en studiecirkel för ungdomar från 13 och upp till 19 år. Den har innehållit OL-teknik, med allt vad det innebär, allt ifrån kart- och terrängförståelse, vägval och kontrolltagning, kravprofil, fysiologi, ut-hållighetsträning, tester och fysisk kapacitet ("Borgskalan"), styrka och rörlighet samt träningsplanering. Cirkeln har varit mycket givande för ungdomarna. Det är många frågor de har fått svar på under cirkeln.
- Som en liten avslutning skall vi åka till fastlandet, Södermanland, i påsk för att träna och tävla under fyra dagar.
- From den 11 mars har vi klubbträning, teknik, en gång i veckan på fredagar. Där ansvarar ungdomarna, med Rolf som mentor, i tur och ordning för genomförandet.
- Förutom att vi tränar flitigt har vi gjort lite annat också. Vi var ett stort gäng och badade i Penninglotteriets bassäng en fredagskväll.
- Vi har spelat innebandy i brandkårens gymnasal.
- Och vi har haft dansträning i Bugg



och Salsa.

Sammanfattningsvis kan sägas att det är ett stort, härligt gäng ungdomar, som har kul tillsammans, och att det är jättekul att vara tillsammans med dem.

## MANKANS JUBILEUMS- FOND

Vid Luciafesten delade styrelsen ut stipendier ur "Mankans Jubileumsfond" till de två lovande ungdomarna Marie Sahlberg och Jennie Pettersson. De tilldelades 500 kronor vardera som en uppmuntran till fortsatta insatser inom OL-sporten. Pengarna ska användas som bidrag vid resor och läger. Så här ser för övrigt statuterna ut:

- Styrelsen för Visborgs OK utdelar varje år stipendie ur Mankans Jubileumsfond.
- Stipendiet utdelas till orienterande ungdomar upp t o m 18 år inom klubben, som stöd för deras orienteringsutveckling.
- Stipendiet skall utdelas vid lämpligt tillfälle under säsongens senare del.
- Stipendiet skall företrädesvis användas till rese- och/eller lägerbidrag.
- Stipendiet uppgår till 90% av avkastningen på insatta medel.
- Vid klubbens eventuella upplösning hanteras denna fonds tillgångar på samma sätt som övriga tillgångar.



## HJÄRNBRUK (ur "Forskning & Framsteg" nr 7 1998)

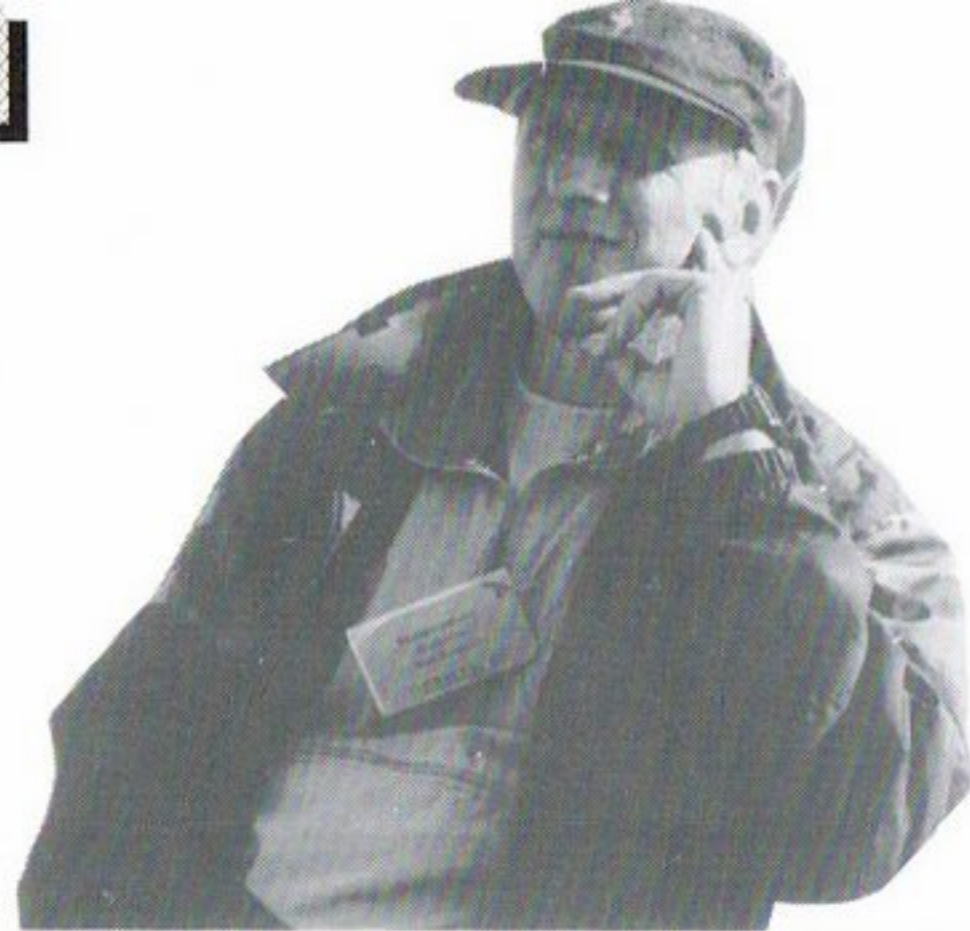
Han kör bilen till en nyanlagd friluftsanläggning. En stor skylt berättar att det finns tre löprundor i skogen. En runda är 3 mil lång, en annan 2 mil, medan en bara är 5 kilometer. Henrik vill springa 5 kilometer.

Det går tre spår in i skogen, ett som är markerat med rött, ett med blått och ett med gult. Skyltarna är dock minst sagt oklara. Det framgår inte vilket spår som är vilket. Henrik får chansa. Han väljer det röda spåret och börjar springa.

Då dyker Henriks granne upp. Den påfrestande vältränade Annika. Det är hon som hade rekommenderat det här stället. Hon borde veta vilket spår som är vilket. Henrik lyfter handen för att hejda henne och fråga. Men Annika bara vinkar tillbaka och spurtar in på den blå stigen. Det är klart, hon skulle aldrig springa samma spår som han.

Henrik känner sig inte mycket klokare. Det var visserligen bra att veta att han inte skulle ta det blå spåret - Annika skulle aldrig springa så kort som 5 kilometer - men det finns ju fortfarande det gula och röda spåret att välja mellan.

Med tvekan börjar han springa på det röda spåret igen, när han plötsligt inser att han arbetar mot odds. Han byter till det gula. **Varför gör han det? (Svar på sidan 9)**



Vad funderar han på, den håll-igångande pensionären **Rolf Malmros**? Mer OL-teknik enligt "Hjärnbruks-metoden"? Dansa bugg och salsa med ungdomsgruppen? Eller dansa gillesdanser med **Astrid Nordström**?

## DANSEN DEN GÅR UPPÅ ÖSTRA VI!

av Astrid Nordström

Närmare bestämt dansar vi varje söndag kl 18.00-20.00 i ABF:s lokal på Björkvägen 6 i Visby.

Vi dansar vals, hambo, polka, schottis och gillesdanser med mera.

Om du är VOK-are eller är intresserad av medlemskap och/eller tycker om att dansa, kom och titta på hur roligt vi har det! Kanhända är det här någonting för just dig. Du är hjärtligt välkommen att dansa och umgås med oss.

Vill du veta mera, så ring mig, Astrid Nordström, tel 0498/21 18 52.

## OLOV I "ÖPPET SPÅR"

av Olov Fransson

"Kanske en chans att motivera mig själv till att börja träna ordentligt!", tänkte jag. Så jag skrev på listan på jobbet!

Men, ack, vad jag bedrog mig! Ett halvår senare och med några mil på VOK-lånade rullskidor, och med ytterligare ett par på vanliga, stod jag nu där vid starten.

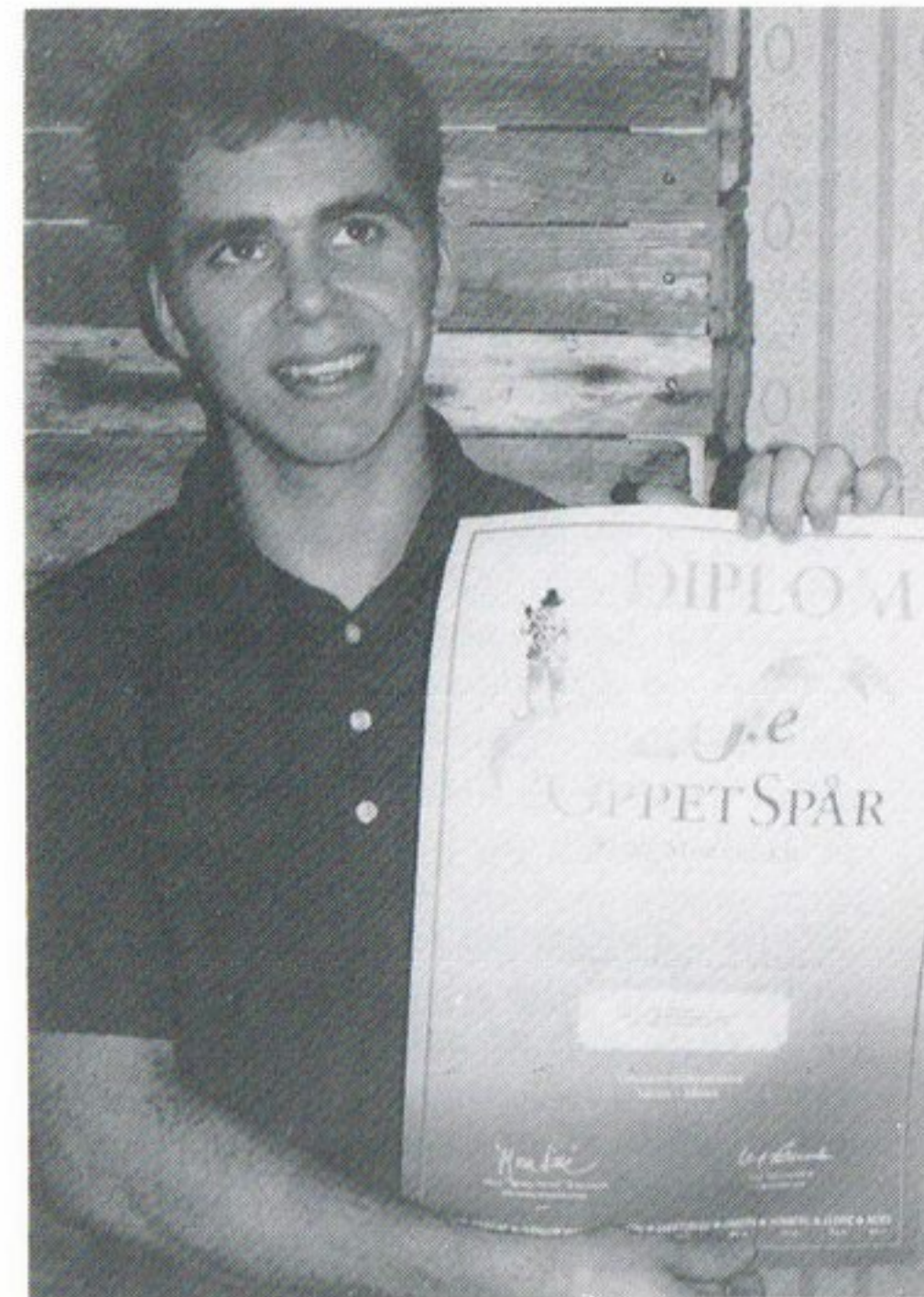
Skidorna hade vallats strax innan av en brandman, som åkt loppet 29 gånger. Vi hade träffat på honom på Mora Brandstation kvällen innan. Han hade lovat att hjälpa en annan brandman med valla och dricka under loppet, och tyckte nog att han kunde hjälpa några till, när han ändå var där. Så vällan gick inte att skylla på...

Fyra grader varmt, duggregn och vattenpölar att åka igenom. Efter ett par hundra meter var redan strumporna genomblöta. Vad var det nu vår coach sagt? De tre sista milen var det bara stakning, bäst att spara armarna lite. Efter att ha bytt spår flera hundra gånger, började jag kunna åka ordentligt.

### Mångsbodarna:

Kände att jag började få en blåsa på ena lilltån, så jag slank in till sjukvårdarna. Efter omplåstring blev jag erbjuden ett par nya strumpor. Jag trodde att hon skämtade! Här hade jag åkt i spåret och funderat på hur mycket jag skulle ge för ett par strumpor, och då tänkte jag i hundralappar!

Efter många mil och många muggar blåbärssoppa närmade jag mig Oxberg.



Jag hade fått skidorna omvallade en gång, men med mitt dåliga spann (skidorna "**Karhu Sarajevo**", köpta av **Stefan Persson** i början av nittioalet), så hamnade bara klistret längre och längre bak på skidorna.

### Uppförslut på slutet!

Nu var det sagt att det bara skulle vara stakning för resten, men med stumma ben och inget glid, så blev dom sista milen en enda lång pina. Speciellt uppförsluten, som ingen hade pratat om. Det var ju bra att jag sparat på armarna, så att jag orkade bära skidorna från målet i alla fall!

Vi somnade sött allihop i våra specialbyggda sängar (ett hundrasjuttiofem gånger sextio centimeter) i gymmet på stationen. Speciellt brandmannen, som är två noll fem lång!





## VOK-ARE PÅ 2000-TALET - STEFAN HELLSTRÖM

av Björn Fransson

Sätten att bli VOK-are på är många. Läsarna har i serien "VOK-familjen" träffat på åtskilliga som är släkt med eller är grannar med andra VOK-are och på det sättet kommit med i VOK-gemenskapen.

**Stefan Hellström** är ett undantag från detta på många sätt. Visserligen kommer vi då och då att även beröra hans familj i den här artikeln, men Stefan är en av de VOK-are som åker ut och tränar och tävlar alldeles på egen hand, utan att ha lyckats få resten av familjen engagerad. Han har heller inget egentligt orienteringspåbrå, vare sig på Gotland eller hemma i 08-området, där han är född.

### Skidor på tvären och på längden

Han kommer från Skälby i Järfälla och anlände till Gotland en synnerligen kall 1 mars 1987, under den senaste riktiga snöintern. Han hade fått arbete på Fastighetskontoret och kom ensam med båten denna marsdag. Familjen skulle anlända senare. Färjan fick verkligen jobba sig igenom ismassorna för att ta honom till ön och han undrade nog litet hur tillvaron på denna ö skulle te sig. Han var mest van med att pendeltågen i Stockholm inte gick i tid så fort det blev litet snö eller råkade bli kallare än normalt. Egentligen var fotboll Stefans favoritsport, men han hade också tidigare åkt en hel del utförsäkning på skidor. Med Snäckback-

Vem vill du se i serien "VOK-are på 2000-talet? Tipsa SVETTBLADET!



en som enda utförsåkningsalternativ fanns det inte mycket att välja på - det blev till att testa långskidorna i stället. Det har Stefan fortsatt med, och han tycker att det är lika roligt varje gång det blir så mycket snö att han kan få ut och åka i skidspåren.

### Gillar att vara fysiskt uttröttad

Det var efter en sällsynt tung skidtur vid VOK-stugan, som Stefan förstod att han verkligen tycker om att bli fysiskt uttröttad, att känna sig som en "urvriden disktrasa". Det är säkert den egenskapen som gjort att han börjat tävla aktivt i orientering. Han har en kompis, med sommarstuga på Gotland, som regelbundet springer våra sommartävlingar. Stefan hängde med honom ut och sprang direktanmälan, men då som klubblös. Han blev tänd på det här med utmaningen att tävla mot andra likasinnade och plötsligt blev det aktuellt att välja klubb!

### FÖRSVUNNA VOK-ARE?

Tusentals brevduvor är försvunna efter en solförmörkelse! Medlemmar av 3000 brevduveklubbar saknar fåglar som var ute och flög den 11 augusti. De har inte återvänt. Tydligt har eklipsen förstört deras orienteringsförmåga, tror duvuppfödare. Är det någon VOK-are som saknar någon familjemedlem sedan augustitävlingarna, så har ni kanske förklaringen här...

### Visborgs OK lät mest häftigt!

Varför blev det då VOK för så där en 7-8 år sedan? Jo, Stefan tyckte att namnet var så häftigt: "Visborgs orienteringsklubb" - klart bättre än alternativet: "Bro OK". Det var nämligen så, att Stefan hade en av vardera klubbtilhörigheten på jobbet: **Jörel Riddne** från Bro OK och **Göran Lindström** från VOK och i det här fallet blev namnet en avgörande faktor. Så småningom har Stefan förstätt var VOK har sina rötter och varifrån namnet kommer!

### Mål på sikt: DM-tecken i H65

Stefan är född 1956 och därmed H45:a i ytterligare en säsong. Han har många svåra motståndare i sin klass, så han har hittills aldrig lyckats vinna någon tävling. Däremot har det ramlat in några KM-tecken och de sitter gott i tävlingshjärtat. I förra vårens Natt-KM prövade han på att springa med pannlampa, men det höll på att gå riktigt galet: Lampa sloknade! Det avskräcker honom inte från att prova igen. Att orientera på natten ger en ny dimension till tävlandet. Stefan har för resten redan dragit upp en egen strategi, med det stora målet skymtande långt borta vid horisonten. Han har bestämt sig för att när han kommer upp i H65-H70 ska han vinna DM!

### Anspänningen viktigare än resultaten

Roligaste tävlingen hittills var DM-budkavlen 1999, då han fick springa i ett av VOK:s H21-lag. Visserligen hade laget ingen chans, men det var en klar utmaning att få springa svåra banor i ett lag. Då kände han att han egentligen inte är så resultatfixerad. Det viktigaste är anspanningen inför uppgiften, det här pirret i kroppen, när man

går och väntar på att få komma iväg och att inte göra bort sig så att laget inte kommer runt eller vad det nu är!

### Gillar kartan mer än kompassen

I höstens 25-manna hade han samma härliga känsla i kroppen och då gick det riktigt bra - han missade egentligen ingenting! Han tycker att det är mycket lättare att springa på fastlandet, där det finns gott om detaljer på kartorna. Han är inte särskilt förtjust i den gotländska modellen, där man måste springa långa kompassträckor, utan att kunna följa med på kartan. Det är därför inte konstigt att han aldrig missar en lördagsträning nu för tiden. Teknikträningsspassen med **Rolf Malmros** uppskattas verkligen både av honom och många andra.

### På väg mot "svart bälte"

Jiu-jitsu i form av budo höll Stefan på med redan innan han kom till Gotland. Han tränar en gång i veckan tillsammans med andra, som har brunt bälte, vilket är närmast under det åtråvärda svarta bältet. "Jag är nog mera envis än entusiastisk", är hans kommentar till att han fortsätter med den sporten.

### Stora likheter mellan golf och OL

En annan fritidssysselsättning är golf, men den har hittills fått träda tillbaka för orienteringen. "Fast egentligen är det stora likheter mellan golf och orientering", säger Stefan. "Det är samma glädje, när man hittar en kontroll, som när bollen går i koppen. Och samma frustration, när man irrar runt en kontroll utan att hitta den, som när man puttgar gång efter gång och bolluslingen bara inte vill gå i!"

Kanske blir det mer golf framöver, eftersom sonen Gustav (13 år) har visat



intresse för att gå en runda med pappa, och frun i så fall kanske också kommer att hänga med. Fjärde familjemedlemmen, Elin (16 år), är nog "hopplöst förlorad" åt sitt stora intresse för dans.

#### Inte rädd för utmaningar

Stefan är inte rädd för utmaningar, som att till exempel ta på sig uppdrag. Han tycker att det är allas skyldighet att ge tillbaka något av det man får när man tävlar, nämligen att själv ta på sig ansvaret någon gång ibland. Utmaningen ligger i att lyckas med vad man tar på sig. Ibland kan det tyckas vara otacksamt, speciellt om ingen kommenterar en bra utförd uppgift. Det tycker inte Stefan gör någonting: "Jag känner själv när det har gått bra. Då känns det väldigt tillfredsställande och det i sin tur gör att jag kanske snarast tar på mig en ny uppgift!"

#### Tävlingsledare för Post-SM

För den som inte minns det, så var Stefan tävlingsledare för Post-SM på cykel, utan att någonsin själv ha varit i närheten av något liknande arrangemang. Vid årsmötet valdes han in som ledamot i OL-tävlingskommittén. Årets största uppdrag är att vara biträdande tävlingsledare på 2-dagars i sommar.

#### Hyr ut kommunens fastigheter

När Gotlands kommun slog ihop Fastighetskontoret och Gatukontoret till Tekniska förvaltningen, fick civilingenjören Stefan Hellström, med examen från lantmätarlinjen på KTH, nya uppgifter. Han är numera enhetschef och har som daglig syssla att köpa, sälja och hyra ut kommunens fastigheter och då handlar det bland annat en hel del om det omdebatterade internhyressystemet. Jag undrar om Ste-

fan haft nytta av sina yrkeskunskaper, när han tar uppdrag för VOK. "Tvärtom!", säger Stefan. "Jag har haft stor nytta av mina erfarenheter från uppdragen för VOK i mitt vanliga arbete!" Tänk på det, kära VOK-are, när ni någon gång känner tveksamhet inför att ta på er ett uppdrag för klubben!

Jag lämnar Stefan och hans två hundar litet brådstörtat. Intervjun tog litet längre tid än det var tänkt och för Stefan gäller det att hinna ut till VOK-stugan i tid. Teknikträningen väntar! Jag tror vi alla har anledning att se upp med den energiske och envise VOK-aren i fortsättningen. Han har något stort på gång - kanske redan innan han blir H65!



Stefan Hellström diskuterar vägval med okänd kompis vid sommar-OL.

## 10-MILAGÄNGET ÄR PÅ GÅNG!

av Björn Fransson

Första helgen i april var vintervilan definitivt över för 10-milagänget, som samlades för det sedvanliga träningslägret på Fårö. Det visade sig snart vem som hållit träningen över vintern på "lagom"-nivå.

11 övervintrande, presumtiva 10-milalöpare inledde helgen med att springa VOK-Cupens natt-träning ute vid VOK-stugan på fredagkvällen. Banläggaren trodde nog att 5.5 km i känd terräng skulle vara i lättaste laget, så han placerade kontrollpunkterna litet extra svårt och det missades "hej vilt" i nattmörkret.

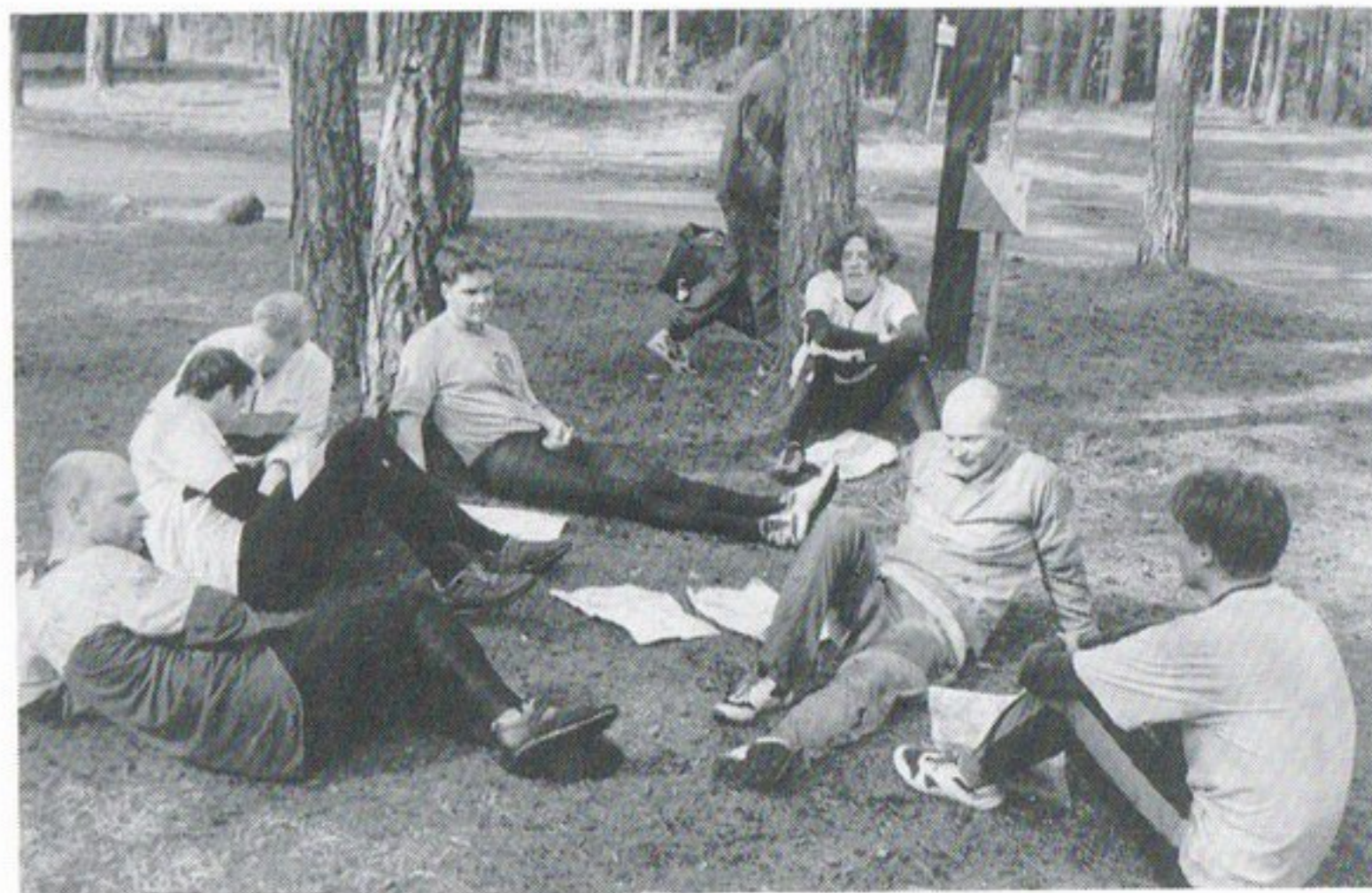
Under lördagen var hela gänget på Fårö, och det blev till att pröva på SM-terrängen på Ulla Haus sandiga dyner. 10 km linje-OL på förmiddagen, en god middag på FBU-lägret och 10 km sling-OL på eftermiddagen satte sina djupa spår i det tappra gänget. På kvällen var det bara **Magnus Johansson** som ork-

ade hålla igång på sedvanligt sätt.

På söndagen bar det åter av till "fastlandet", dvs Gotland, där det skulle springas tränings-OL i blöt och risig Alaterräng. Lite blötsnö och snålblåst på morgonen förhöjde väl inte direkt stämningen.

Nästa helg är det dags för den första riktiga tävlingen, då halva gänget springer Rånäskavlen i fastlandster-räng. Denna följs sedan av påsktävlingar i samband med ungdomslägret i Södermanland. Tanken är, att VOK till 10-milatävlingarna i helgen runt Valborgsmäss. ska ha ett väl förberett och slagkraftigt lag, bestående av en bra mix av det "gamla" gänget och de nya uppstickande ungdomarna på hemma-plan.

På bilden finns en del av 10-milagänget samlade efter ett träningspass. **Hasse M** har en massa fina bilder av de tio tappra från 1999 års 10-mila, men dem har vi hittills inte fått plats med. Kanske vi kan lägga ut dem på Internet, herr Web-master **Helge**?







VISBORGS OK

Box 1245  
621 23 VISBY

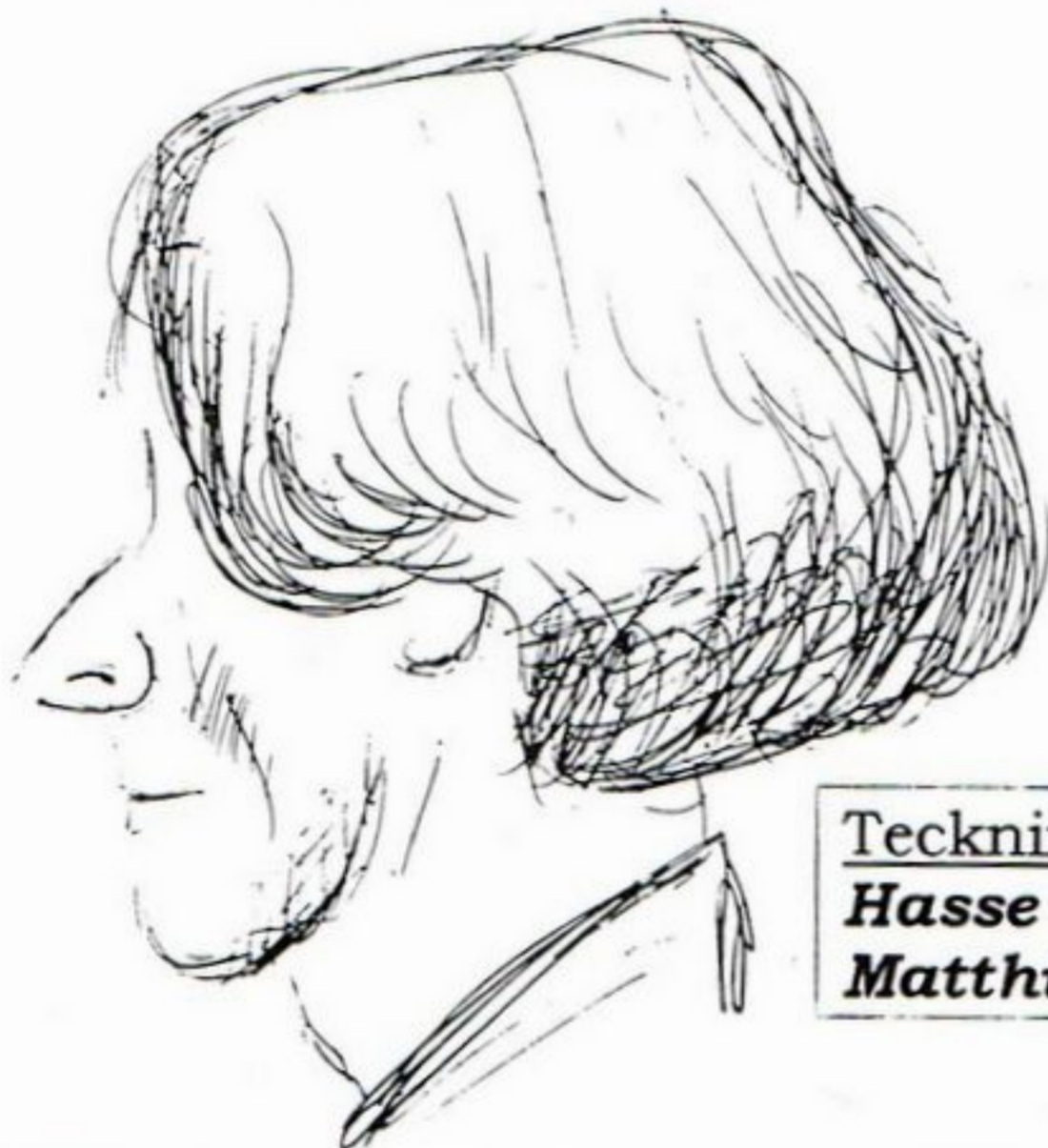
# B FÖRENINGSG- BREV

20

### BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning återsändes försändelsen med uppgift om ny adress.

## VOK-PROFILEN - MARKUS BENGTSSON



Teckning:  
**Hasse  
Matthing**

## 5-DAGARS 2006

Talong - att skickas IN till VOK senast den 15 augusti 2000. TACK PÅ FÖRHAND FÖR DIN MEDVERKAN!

### 5-dagars år 2006

..... Jag är positiv och säger därför **JA** till ansökan

..... Jag är negativ och säger därmed **NEJ** till ansökan

**Namn:**

.....

**Adress:**

.....

.....

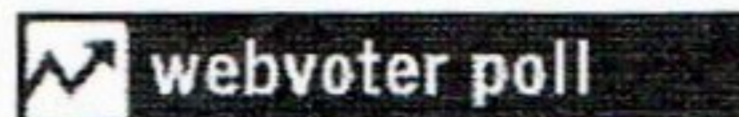
**Telefon:**

.....

## INNEHÅLL

- Sid 2: **Göranden och Låtanden**
- Sid 3: VOK:s styrelse och kommittéer
- Sid 4: Porträttet: Göran Lindström
- Sid 6: Utmärkelser
- Sid 7: Till minnet av en VOK-kompis
- Sid 9: Svar på "Hjärnbruk"
- Sid 10: 5-dagars på Gotland 2006?
- Sid 11: Stängt i VOK-stugan efter 16
- Sid 12: Kurs i Nynäsham.VOK-Ungdom
- Sid 13: Mankans jubileumsfond
- Sid 14: Hjärnbruk. VOK:s dansare
- Sid 15: Olov i Öppet spår
- Sid 16: VOK-are på 2000-talet
- Sid 19: 10-milagänget på gång

Du kan även rösta anonymt via VOK:s hemsida: [go.to/visborgsok](http://go.to/visborgsok), där **Helge** lagt in en egen röstsedel!



Skall vi ha 0-ringen på Gotland 2006?

- Ja absolut!
- Nej!
- Tveksam!



Det går endast att rösta en gång per dag!



# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV



JULEN 2000



VOK:s ordförande *Göran Lindström*

nya



## SVETTBLADET

Mer eller mindre officiellt organ för  
Visborgs Orienteringsklubb.

Utkommer två till tre gånger per år,  
dock oftast under våren och till jul!  
Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj!

HUVUDREDAKTÖR (och ansvariga  
utgivare):

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

E-post: bjorn@mail11.calypso.net

REDAKTÖRER:

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

## GÖRANDEN OCH LÅTANDEN!

av Göran Lindström

I skrivande stund har orienteringssäsongen avslutats. Vi har som vanligt genomfört vårt åtagande i årets endurotävling och vi har haft vårt första träningsläger inför årets skidsäsong. Jag nöjer mig med att i följande kommentera lite allmänt om vad som skett under den gångna säsongen. De rent idrottsliga kommentarerna lämnar jag till de olika sektionsledarna att kommentera.

För att återgå till vårt engagemang i endurotävlingen, måste jag framföra att jag är oerhört imponerad av hur våra medlemmar ställer upp år efter år. Jag vill särskilt påminna mig, när jag är med på ett samordningsmöte i VOK-

stugan tillsammans med huvudfunktionärerna för vår del. Vi sitter där ett tiotal personer och planerar hur vi ska utföra våra uppgifter. Alla där närvarande, ingen nämnd och ingen glömd, lägger ner ett enormt arbete helt på idcell basis. Jag vågar mig inte på att göra ett överslag på hur många timmar som medlemmarna lägger ner, men det är många, totalt flera dagar - kanske veckor! Jag tänker att det här är grundstenen till idrottsrörelsen inom amatörleden. Det skulle aldrig gå att hålla denna service på kommersiella villkor vid evenemang av endurots storlek.

Samtidigt reflekterar jag naturligtvis över, om vi slapp den ekonomiska frågan: Hur skulle vi finansiera vår verksamhet om vi i stället fick lägga all den tid, som vi lägger ner vid nämnda arrangemang, på vår idrotter, orientering och skidor? Nog om endurot, men jag framför här än en gång min beundran över våra medlemmars insats och konstaterar att vårt engagemang i endurot betyder väldigt mycket för föreningens ekonomi.

Jag ser nu fram emot en snörik vinter och att våra medlemmar kommer att erbjudas bra förutsättningar för att träna och tävla på skidor. Förra säsongen inskränkte sig till endast 5 dagars skidåkning vid VOK-stugan, för oss som inte hade möjligheten att åka till mer nordliga trakter i vårt land.

Kommunens fritidsnämnd har beviljat oss ett investeringsbidrag på 75 000:- kr för ombyggnad av duschutrymmena vid VOK-stugan. Bidraget på 75 000:- kr skall enligt kommunens regler utgöra 70 % av den totala kostnaden för investeringen, vilket innebär att

föreningen måste ställa upp med resterande 30 %. Den totala investeringsvolymen blir då ca 107 000:- kr. Enligt vår bedömning, kan vi för det beloppet bygga om duschrummet för herrarna och installera ett nytt ventilationssystem i hela omklädningsbyggnaden.

Damernas duschrum är i bättre skick än herrarnas och vi får ta ombyggnad av det vid ett senare tillfälle, när vi kan lösa det ekonomiskt. I skrivande stund har vi ännu inte fått det slutliga beslutet om bidraget, det tas i fullmäktige nu i november. Vi kan dock ha stora förhoppningar att det blir som fritidsnämnden föreslagit.

Slutar med att önska våra skidåkare lycka till inför kommande säsong.

**GÖRAN LINDSTRÖM, ORDF.**

## VOK-LOTTERIET

Projektledare: Berith Hallgren  
Tel/Fax: 21 89 97

Nya vinnare - grattis!

**April:** nr 49 Lottie Spång

**Maj:** nr 69 Olov Fransson

**Juni:** nr 57 Göte Dahlberg

**Juli:** nr 06 Birgit Spång

**Augusti:** nr 84 Göran Lindström

**September:** nr 82 Jan-Åke Björklund

**Oktober:** nr 02 Eddy Öjefors

**November:** nr 42 Jan Eriksson

\*\*\*VOK-DAGEN\*\*\*

Tack för en jättetrevlig dag med cykeltur, lekar och god mat. Vi som tackar är **Berit** och **Berith**

## HÄR ÄR ÅRETS GGN I SIFFROR

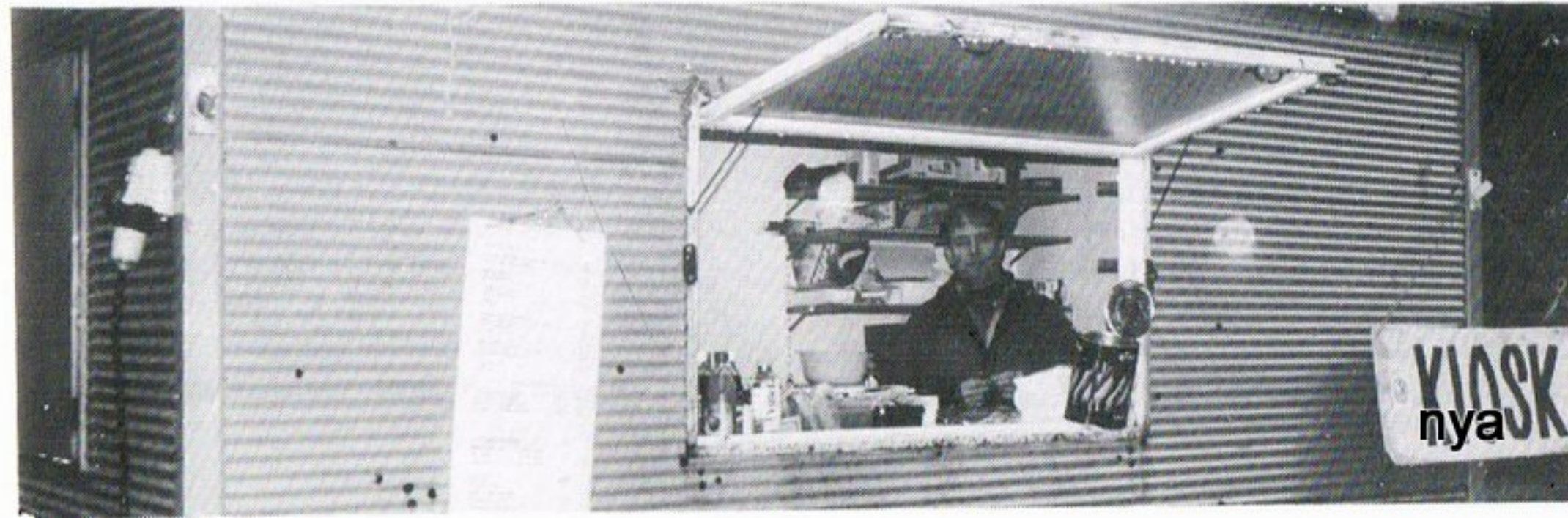
ur GT - dagen efter

❖ 125 funktionärer utspisade de hungriga.

- ❖ 2 lastbilar forslade all mat till Tofta.
- ❖ 700 kg pyttipanna serverades.
- ❖ 5400 korvar med bröd såldes.
- ❖ 279 kg rödbetor gick åt till pytten.
- ❖ 1945 halvlitersflaskor Pepsi såldes.
- ❖ 2818 koppar kaffe värmdes publiken.
- ❖ 2500 hamburgare gick det åt under dagen.

Och allt detta svarade vi VOK-are för!

Vem vill handla i **Gunnels** kiosk? Uppenbarligen ganska många, även om den yttre miljön lämnar mycket övrigt att önska. OBS! Korvburken till höger, för uppsamling av regnvatten...





# JULLE TOG SIN TREDJE INTECKNING

av Hasse Matthing

Ber att få hylla den 17:e upplagens seg-  
rare - "Gasellen från Fröjelgatan", **Per-  
Ulf Dahlström!**



Hans segerrad - 3 st segrar och två andraplatser, följande exakt densamma som segeråret-98, blev alltför svårslagen. Dock har ännu ingen gått genom tävlingen med fem segrar. Se där, Julle och ni andra - en utmaning till nästa år! Segrar togs av sex löpare: **Nisse** och **Robban** tog vardera två, **Gunnar**, **Leif** och **Göthe** tog var sin.

## Nyinvalda synts i skogen

Apropå impad! Jag måste ju erkänna: Det var hårt att bli besegrad av **Svisse!** Men - det är bara att buga och svepa av kepsen! Vilken debutant! Bestämt är han årets rookie! Men det är ju klart att, gör man som **generalen**, åker upp till Fårö och springer två DM över en helg och lyckas med att stämpla fel på båda ... Kul också att **Janne** synts till i skogen vid flera tävlingar! Två nyingar, alltså, som efter viss tvekan nu tagit klivet in bland de seriösa farsornas gäng!

**VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!**

Och så roligt att du äntligen dök upp **Anders**, till årets sista tävling, 2-milen! Vad vi har väntat! Hoppas bara att du inte sätter dit hot i verket - att gå över till Bro! Du behövs i skogen hos oss likaväl som Hamburgerian behöver din engagerade insats.

## Flitig tvåa

Och **Leif** - "den evige tvåan", för tredje gången i följd ... kom igen! Det kommer en ny säsong. Din vinterträningsslit hade, om den fått räknats in, säkerligen gett en seger! Apropå flit. Det gäller som vanligt i Cupen att delta många gånger och inte bara hoppa in och göra ett topplopp då och då. Det är ingen tillfällighet att årets två främsta inte missat en enda deltävling - de senaste tre åren!

**Mats** blev den ende i gänget som fick en nolla i protokollet. Vi hoppas väl att han kommer igen 2001! Välkommen tillbaka efter skadan, **Bertil Bergström!**

## Ny orienterare?

Sen var det ju kul det här med **Göran Fredriksson**, som stod för en unik händelse i Cupens historia! Och han som befann sig på "Passiva listan"! Sex-poäng ska han ha för den prestationen och adjutanten och jag ska se till att familjen uppvaktas med blommor från WOK-cuparna!

## Slutresultat 2000

1	Per-Ulf	69
2	Leif	61
3	Nils	59
4	Göthe	56
5	Robban	55
6	Gunnar H	52
7	Torbjörn	47
8	Svisse	41
9	Göran	35
10	Hasse	34

11	Svante	28
12	Gunnar A	24
13	Hans M	19
14	Janne	12
15	Bertil	8
16	Sven	8
17	Anders	6
18	Lars-Göran	6
19	Bertil	6
20	Mats	0

# O-RINGEN 2000 I HALLSBERG, NÄRKE

av Linnea Gustavsson

Som Ni alla säkert redan vet, så var 5-dagars i år ganska blött. Och lerigt. Väldigt blött alltså. Och väldigt lerigt. Men det hände annat också, även om allt kretsade kring leran.

## Fredag kväll/lördag förmiddag

Vi anlände till årets centralort mitt i centrala Hallsberg i solsken. Vi letade oss fram till "Gotlandsgatan". Blött och lerigt. Husvagnarna fick dras in med hjälp av fyrhjulingar. Bilarna kunde endast komma in, om man inte körde ut på hela veckan. Husbilarna fick stå på platser som de egentligen inte var tänkta för från början. Vi försökte hitta de torraste fläckarna att ställa tälten på, men insåg snabbt att det skulle bli en blöt vecka. Men då sken solen och det var riktigt varmt. Lugnet före stormen. Efter invigningen dök de första regnmolnen upp, och de skulle inte bli de sista.

## Söndag

Det är ganska jobbigt att vakna till regn när man bor i tält. Tanken på att överge den mödosamt uppvärmda sov-säcken för regnet som smattrar på tältduken utanför är inte speciellt tilltalande. På söndagen var den första etappen och vi hade sen start allihop den här dagen. Förmiddagen ägnade de flesta av oss till att gräva vallgravar runt tälten. Man började fråga sig vad man gett sig in på efter att ha sett väderleksrapporten för hela veckan.

## Söndag eftermiddag

När man äntligen kom ut i skogen,



**Linnea Gustavsson i löpstilstudie**

släppte oron något. Nu fick man göra det man var här för, och man var tvungen att tänka på annat än leran. En liten tröst. Visst var det blött i skogen också, men man började vänja sig vid allt regn. Etappen var i Laxå, på en karta som till största delen redan innan regnet bestod av blå "fält".

På kvällen hade ingen någon större lust att laga mat på spritkök, så de flesta av oss gick och åt mat i den tillfälliga restaurangen. Vi och 500 andra alltså... Vi grävde också en stor damm till våra vallgravar, och till slut hade vi ett ganska avancerat vatten-system.

## Måndag

Ännu en dag då vi vaknade till vattensmattrer. Sedan hörde vi **Aina** utanför och gick ut. Det hade regnet in i hennes tält (som tur var hade vi luftmadrasser så vi kunde inte drunkna). Det hade regnat riktigt ordentligt under natten, och hade vi inte grävt dammen,

nya



så hade vi bokstavligen flutit runt. Därför gick vi och sade till arrangörerna att de måste pumpa bort vattnet i dammen.

Vi pratade med vår granne och han sa att arrangörerna hade varit där och tittat, men vi hade grävt så duktigt att vi inte behövde hjälp. Tack, vi blev smickrade... Men det var ingen idé att gråta - inget skulle ju bli torrare av det. Till slut fick vi i alla fall dit pumpen och kunde ta bussen till andra etappen i Askersund. Kartan där var väldigt svartprickig.

När vi kom hem beslutade vi (mamma, jag, Aina och Elena) att överge de andra VOK-arna och flytta till en annan plats, som arrangörerna erbjöd oss. Så vi tog helt enkelt tälten i var sitt hörn och bar iväg. Mycket praktiskt - vi besparade oss en massa arbete på att inte fälla ner dem...Solen sken lite, lite, lite och på vår nya boplats fanns till och med gräs istället för lera.

#### Tisdag

Vi vaknade även denna morgon till regn. Medan vi satt och åt frukost kom en journalist och pratade med oss (se separat citat nedan). Han trodde nog inte att vi var riktigt kloka! Vi tog sedan bussen till tredje etappen i Ånnaboda. En dag med mycket blått och brunt på kartan. På kvällen åt hela klubben middag hos oss, och vi hade det riktigt kul.

#### Onsdag

Vilodag - välbehövlig. När vi satt och åt frukost denna morgon, kom Örebros TV4 och intervjuade. De trodde inte heller vi var kloka. Vi ägnade dagen åt att springa i affärer. Åtminstone de flesta av oss. Vi passade även på att bada, basta och duscha inomhus.



#### Torsdag

De hade lovat sol. Det blev regn. Nu blev ni förvånade, va??? Till fjärde etappen var det gångavstånd. Terrängen var ganska rolig, men det var så klart blött...



**Elena skiner i alla fall som en sol!**

#### Fredag

Ni tror mig väl inte om jag säger SOL??? Troligen inte, men det var det. Alla blev helt plötsligt så mycket gladare och piggare. Man vaknade upp ur den blöta dvalan. Allt var härligt. Till och med de sura orienteringskorna kunde man dras med. Femte etappen var på samma ställe som den fjärde. Det var jättehärligt att få springa i sol - och åtminstone gick det bra för mig. Men jag kan ju inte svara för alla. Och så var det ju plötsligt dags att packa ihop. Den hemska veckan var över, men man kunde gärna vara där en

## O-RINGEN FRÅN ANDRA SIDAN

av Ingvar Hejdström



**Artikelförfattaren i en stilstudie från 1960-talet någon gång.**

vecka till om man var säker på att det skulle bli sol.

#### Varför???

Hela den här veckan var något utöver det vanliga. Hela tiden frågade man sig: "Varför?". Vad är det som driver en till att leva så här? Den frågan var nog vanligare under veckan än: "Var är vi?" (i skogen menat). Men det är det att man inte vill ge upp helt enkelt. Orienterare är ett slitstarkt folk. Nu vet vi som var där att vi klarar vad som helst. Vi klarade oss där - det är beviset! Vi kommer nog alltid att komma ihåg regnet, leran, blötan och gummistövlarna, som var det största måstet, i Hallsberg 2000.

#### Citat från Nerikes Allehanda:s O-ringen-bilaga 2000-07-28

"I ett annat tält sitter fyra kvinnor från Gotland och äter frukost. De ska också med en av de tidiga bussavgångarna.

- *Egentligen är vi på fel ställe. Hemma på Gotland skiner solen och det är 25 grader varmt!*, säger **Elena Berg-Österdahl**.

Denna morgon, när duggregnet hänger i luften, är det c:a tio grader kallare i Hallsberg. Och kvartettens tält har dagen innan räddats från en vattensjuk campingplats.

- *Det såg inte klokt ut när vi bar de uppslagna tälten från den ena campingen till den andra*, säger **Aina Österdahl**.

- *Men har man en gång deltagit i en O-ringentävling kommer man tillbaka år efter år. Här kan alla i familjen vara med, här träffar man klubbmedlemmar och andra orienterare under gemytliga former. 5-dagars måste upplevas, det kan inte beskrivas*, hävdar **Aina Österdahl**.

De övriga nickar instämmande.



nat berodde i första hand på att **nästan alla** orienterare skulle anmäla sig till O-Ringen samma eftermiddag vilket orsakade att vår server brakade ihop. Ändå hade vi Närkes största.

### Tungt att komma ifatt

På grund av att servern inte klarade trycket fick vi på kansliet massor av telefonsamtal, fax och mail dagarna i ända. Risker för dubbelanmälningar var stor. På tre veckor gjorde jag ingenting åt min bokföring och det var under den tiden som alla startavgifter kom in från hela världen. Verkligen tungt att försöka komma ifatt! Och sedan det här med arbetsmängden. Vi var fyra orienterare på kansliet under maj-juli, men det räckte inte till. Dessutom hade vi inom organisationen varit på studiebesök både i Gävle och Dalarna och tyckte att vi var väl förberedda.

Men man vet inte omfattningen förrän man själv arrangerar. Arbetsmarknaden har ju också blivit bättre vilket innebär att vi inte kunde få några arbetslösa som hjälp. Visst är det roligt att orienterare hör av sig till oss på kansliet. Men att det fanns så många individuella önskemål hade jag aldrig kunnat drömma om. Och att orienterare ändrade klass, klubbtilhörighet, buss- och parkerings biljetter flera gånger om var en överraskning. Många hade också speciella boendekrav som var tidskrävande.

Själva tävlingsprogrammet (5-dagdata) är inte särskilt bra. Programmet är inte integrerat med redovisningsprogrammet, vilket innebär en hel del dubbeljobb. Nu verkar det i alla fall vara ett nytt tävlingsprogram på gång. Och det här med e-mail i all ära, men när det

vissa dagar rasade in 100 mail, som skulle besvaras, då blev det jobbigt.

### Regnrekord från 1870-talet slogs!

Sedan kom allt regn under juli månad. Nytt rekord för Närke - det förra var från 1870-talet. Verkligen otur! Det blev besvärligt på campingen. Inga bilar fick köra ut från den under hela veckan. Alla husvagnar måste vi arrangörer dra in på campingen med så kallade "fyrehjulingar". För att inte tala om all flis som gick åt - och massor av dränering överallt! Om regnet kommit tidigare hade vi haft en sportslig chans att ordna bättre förhållanden för våra campinggäster.

Under själva O-Ringenveckan satt jag inlåst i ett rum, tillsammans med en annan gammal man, och räknade pengar. Att jag satt inlåst berodde på rånrisker som man aldrig får negligera. Rånvärdet numera är kanske ibland bara en 100-lapp. Under tiden 1 maj - 31 juli arbetade jag dubbla arbetspass. I hela mitt liv har jag regelbundet motionerat (om jag inte varit sjuk). Det var inte att tänka på under den här perioden. Allt socialt umgänge fick man skjuta på framtiden. Tiden räckte helt inte till. Och orken fanns inte. Bara arbeta och sova.

### Uppförde mig som en robot

Under sista veckan uppförde jag mig mekaniskt som en robot och ville bara att veckan skulle ta slut. Detta på grund av att arbetsbelastningen blivit för hög. Och detta var ju inte meningen från början. Egentligen skulle man behöva arrangera O-Ringen 2-3 år i följd för att lära sig. Men om jag fick frågan igen om att ställa upp som delansvarig i en kommande O-Ringenorganisation, så skulle jag tacka nej. Under detta O-

Ringens har jag fått mer än tillräckligt. Den berömda väggen var inte långt borta.

### Veckan efter var värst

Veckan efter O-Ringen tror jag nästan var värst. Man var inställd på att allt skulle vara färdigt men så var det inte. Jag reagerade negativt på telefon samtal, oplanerade besök och sådant som jag inte räknat med. Men konstigt nog, trots att många av oss funktionärer gick på högvarv, blev det nästan aldrig några hårda ord.

Alla tror väl att O-Ringen är slut, när orienterarna har åkt hem. Men under augusti och september har det kommit massor av post. Jag är själv förvånad, men nu under oktober har det i alla fall börjat avta.

Summering av O-Ringen, som jag upplevde det, så var de flesta orienterare nöjda med arrangemangen. De förstod att vi hade problem med vädret. Och det är få som klagat. Jag undrar hur tongångarna hade varit, om det inte varit orienterare som råkat ut för detta med vädret? Vi orienterare är ett tåligt släkte! Och trots att vi förlorat c:a 1 miljon på regnet, så kommer vi att visa ett hyfsat plus. Dessutom minns man det goda kamratskapet mellan alla medarbetarna i arrangemanget. Och sedan, när man fått distans till det som hänt, kan man i alla fall minnas att man var delaktig i, förmodligen det regnigaste O-Ringen genom tiderna.

### Ingen dans på rosor

Som framgår av artikeln ovan så är det ingen dans på rosor att arrangera ett 5-dagars. Som alla känner till finns det inga arrangörer för år 2004 och 2005. Om inte åtgärder omgående vidtas av SOFT kommer kanske O-Ringen i Bo-

huslän år 2003 bli det sista arrangemanget. Det måste, enligt min mening, underlättas för kommande arrangörer att arrangera. Varför inte inrätta en paraplyorganisation, i likhet med Vasaloppet, på förbunds nivå?



**Tjelvarorienterare på 60-talet, fr. v.: Einar Smith, Harald Krusell, B-O Andersson och Ingvar Hejdström**

### Fotnot 1:

**Ingvar Hejdström** är storebror till den här på Gotland **välkände** Svaidelöparen **Göran Hejdström**. Ingvar var den, som en gång på 50-talet, ledde **SVETTBLADETS** redaktör **Björn** in på den "enda rätta vägen", orienteringens! Och på den vägen är det! (Björn)

### Fotnot 2:

Enligt senaste **"Skogssport"** har Skövde tagit över O-Ringen och därmed räddat tävlingen 2002! (Björn)

### Fotnot 3:

VOK:s styrelse kände vid sitt sammanträde att den inte hade medlemmarnas stöd att rekommendera GOF att söka 5-dagars 2006. Vid en omröstning i samband med cykelutflykten i höstas, uttalade sig de där närvarande medlemmarna, med stor majoritet, att inte stödja en gotländsk ansökan. Det blev också GOF:s beslut, som grundade sig på vad samtliga gotländska klubbar ansåg. (Göran Lindström)



# RIKSLÄGER 2000 PÅ IDREFJÄLL

av Linnea Gustafsson och  
Lisa Rondahl

Vi gav oss av söndagen den 25 juni. Gruppen, bestående av 6 tjejer, 1 kille och 2 ledare, kånkade ombord de fullpackade väskorna på Gotlandsfärjan. Med från VOK var: **Lisa Rondahl, Kajsa Ekvall, Linnéa Uddin och Linnea Gustafsson**. Vi VOK-are skaffade oss en egen VOK-hytt, och vi sov som man brukar första natten på en sådan resa...

## Måndag, i gryningen ungefär...

Vi kånkade av väskorna igen och trängdes med alla andra morgonsura människor i busskön. Det blev en snabb slummer på bussen. Väl inne på F-Centralen åt vi lite frukost, för att sedan förstöra våra axlar ytterligare på att kånka ombord väskorna på tåget mot Mora. I Mora åt vi en snabb lunch för att sedan hoppa på bussen mot Idre. Vi var framme på Idre Fjällcenter vid fryrtiden.

Vår lägenhet var något lyxig, med otrolig utsikt och bastu, två toaletter, badkar, dusch, två TV-apparater och vattenkokare. Vi VOK-are skaffade oss självklart ett eget VOK-rum. Vi kom dit så sent att vi skippade träningen och gick direkt till middagen, invigningen och discot.

## Tisdag - med snöblandat regn...

Lägerbudkaveln avgjordes i piskande, snöblandat regn - hemskt alltså... Vi, som trodde det var sommar, fick klä på oss varenda pinal vi hade med oss för att inte frysa till is (vad då juni??).

10

Varsin sträcka på c:a 1.5 km räckte gott och väl...



En av artikelförfattarinnorna, Lisa Rondahl, i småbildsformat!

På eftermiddagen skulle vi springa på kalfjället, men det hoppade vi över, (konstigt nog?). Linnea G och Elin (Wallqvist), de "knäppisarna", sprang i dalen istället (efter att ha inhandlat en mössa...) och de andra, "kloka" bowlade (allt detta sa Lisa!). Senare på kvällen var det äventyrskväll och då gick vi en hinderbana, c:a 10 m upp i luften (det ni!!).

## Onsdag - regn...

Idag gällde "Städjans hemlighet" med sex timmar på fjället. I våra respektive lag skulle vi lösa en gåta. Men först var vi tvungna att ta reda på var den fanns. Den var uppe på Stådjan, 1131 meter över havet, så vi fick alltså klättra upp dit. Matsäck hade vi med och den förtärde vi i regnet. På kvällen låg vi i en hög på soffan och såg på TV.

## Torsdag, mulet...

På förmiddagen sprang vi "Utmaningen", där man kunde utmana några "elitare" på en bana. På eftermiddagen var det så dags för Gränjesåsreiset, med ganska knepiga banor, med alla höjdkurvor och sån't... På kvällen var Linnéa U, Hanna och Mia de enda som orkade ta sig till discot. Vi andra låg i en hög i soffan och ansträngde oss för att försöka se på TV. Det konstiga är att vi varken då eller nu vet vad filmen hette eller vad den handlade om... När Linnéa U kom hem vid tolv sov vi som stockar allihopa.

11

## Fredag - med sol!!!

Vi sprang "Rikslägersprinten", bara ett par kilometer, men usch så jobbigt i uppförsbackarna!!! Efter det städade och packade vi och ställde, i godan tro på solen, ut väskorna. Vissa spelade minigolf och någon badade, medan vi väntade på bussen. Och tror ni inte det börjar regna??? Snabbt in med väskorna under första bästa tak! Bussen gick från Idre kl. 15.00. Några åt en snabb middag i Mora, medan vissa andra fick leva på kycklingmacka på tåget. Detta resulterade i att vi var tvungna att gå och äta på McDonald's vid midnatt i Stockholm, innan vi gick och lade oss på hotellet.

## Lördag

Fin frukost på hotellet, sedan buss och båt mot Gotland. Vi anlände till Visby kl. 13:15, trötta men glada.

# PÅSKRESAN TILL STOCKHOLM

av Marie Sahlberg

*Kristi Himmelfärdsdag, påskafton och påskdagen - då ska man väl egentligen sitta hemma med familjen, äta ägg och Janssons frestelse och dela ut godis till påskkäringar som ringer på dörren?*

Nej, i år så blev det inte så. I stället åkte VOK:s ungdomsgrupp med flera till Stockholm och orienterade. Och, som vanligt, blev den en av de roligaste och mest oförglömliga resorna jag haft med VOK.

## Älgar, stockholmare och motorvägar

När vi satt oss i de traditionella vita minibussarna vid hamnterminalen, sagt hej då till de halvroliga föräld-

rarna, som frågar om vi kommit ihåg tandborsten, så åker vi uppför rampen. Rampen till båten som leder oss till det stora fastlandet med älgar, stockholmare och motorvägar.

Just där vi har tagit plats på båten, så är det väldigt tomt. Något som förblir ett mysterium är, om det var lite folk på båten eller om ingen vågade sätta sig bredvid glada, kortspelsspelande, CD-musikintresserade orienterare...



Marie Sahlberg, till höger, här tillsammans med Jennie Pettersson.

## Godisfyllda ägg i skogen

Det var Tullinge SK:s klubbstuga som vi tillbringade påsken i. En klubbstuga, som låg granne med en fotbollsplan, där vi ungdomar spenderade kvällarna.

Fredag förmiddag (Påskafton) var det orienteringsträning. **Elena** och **Linnéa G** hade gjort en promenadbana, vars kontroller satt högst upp på ett berg. Bra höjdkurve- och backträning! Efter träningen och en stunds solande vid ett hygge, så skulle vi i grupper gå ut och leta påskägg i skogen. Vi fick en karta med en stor ring och någonstans

nya



i ringen skulle äggen finnas. (Nästan) alla hittade sina efterlängtade, godisfyllda ägg.



**Lena Nyström lägger ägg**

#### Bäverorientering

På eftermiddagen hade vi avslutning på studiecirkeln, som **Rolf Malmros** haft för oss VOK-ungdomar. Han hade gjort en sammanfattning av det viktigaste som man behöver för att bli en bättre orienterare, alltså det som studiecirkeln gått ut på. Tack, Rolf, för en intressant, innehållsrik, engagerande och bra upplagd studiecirkel!

Efter Rolfs sammanfattning skulle vi ut igen i skogen och springa. Den här gången var det **Helge** som gjort banan. Det var en slags bäverorientering. Något som susade omkring ovanför oss under halva banan var en polis-helikopter. Jag tror inte det bara var orienterare i skogen...

#### "Coolingarna blev skraja!"

När vi hade gjort den traditionella pastasåsen sprang alla ungdomar ut till fotbollsplanen och spelade fotboll. Senare kom det några löjliga stockholmare, som tyckte sig själva vara oerhört coola, med flaskan i handen. När alla VOK-are gått in i stugan och precis skulle somna så bankade det i väggarna. Det var dom "coola" grabb-

arna som fått i sig lite för mycket och börjat kasta sten på stugan. Polisen ringdes upp, men innan de hann komma dit så blev "coolingarna" skraja för en annan bil, som körde förbi, så de stack hem.

#### Upploppet bestod av sand

På lördagen var det tävling. Det mest jobbiga med den, var att hela det långa upploppet bestod av sand. Det kändes som man sprang och sprang men inte kom någon vart. Det gick bra för **Linnea Gustafsson**, som sprang D14 och kom på 3:e plats av 22. Christer blev 10/25 och det var bara 10 min efter segraren. En av våra ledare, **Lena Nyström**, kom på 8:e plats av 23.

#### Gammal, fast ung, VOK-are

På kvällen åkte vi in till Södermalm i Stockholm. Där hade vi beställt bord på en gammal (fast ung) VOK-ares kinarestaurang. Wokad kyckling och scampi och jasminris var ljuv musik för hungriga orienterares magar! Efter fotbollsspelande på kvällen somnade alla i sina sovsäckar, men själv var jag tvungen att gå upp och pumpa upp min lufttomma luftmadrass, som några "råkat" pysa ut (tack, **Helge** och **Christer!**).

#### "Ja, må hon leva!"

Ur **Ainas** synvinkel började söndagsmorgonen med att hon hörde en svag röst sjunga: "Ja, må hon leva". Efter ett tag blev det flera ostämda, morgontrötta röster, tillsammans med ett dån av fötter. Aina fyllde (okänt antal) år.

"Kringelträffen" hette dagens tävling. Av namnet förstår alla förstås att den gick i Södertälje. Även denna dag gick det bra för Linnea G. - hon kom 4 av 21. **Kajsa** och **Lisa** var väldigt nära

varandra i resultat denna dag. Efter tävlingen åkte vi till en restaurang och åt pizza m m.

#### Förvirrad rovfågel på planen

På kvällen var alla trötta, fast vi orkade ändå spela fotboll för sista gången denna resa. Under fotbollen, då det hunnit bli så mörkt att vi knappt såg bollen, så fick vi besök av en förvirrad rovfågel, som landat mitt på planen. Aina skrämde, som tur var, in den i skogen.

På sista tävlingen, alltså på måndagen, var det tungt att springa. Det brukar ju vara så efter tre hårdträningsdagar. Efter att ha kommit någon placering efter de bästa orienterarna föregående dagar, så slog **Linnea G.** till och vann D14! En mycket bra prestation!

**Linnea U.** och **Jennie** kämpade varje dag i D16. Det var en väldigt jämn kamp. Det var sekunder som skilde dem åt. **Elena** kom heller inte så långt efter dem. I D20M så vann jag, **Marie**, alla dagar och **Ida** kom tvåa.



**(Nästan) alla ungdomar och ledare i Stockholm med Marie S någonstans i mitten!**

#### IKEA och McDonald's

Innan det var dags att åka till Nynäshamn och ta båten hem, så svängde vi införbi IKEA, det stora, stora varuhuset med massor av saker som man vill ha! När vi var klara där och en del hunnit äta på McDonald's styrde vi kosan mot Nynäshamn - trodde vi! Fast egentligen körde vi runt i Södertälje, utan att hitta vägen till båten! Som tur var, hittade vi vägen till slut och hann med båten.

Båtresan hem blev lugn för de flesta, fast själv var jag tvungen att hetsplugga till ett naturkunskapsprov, som jag skulle ha dagen där på - inte kul! Min påskhelg blev inte som vanligt - med påskägg och påskris. Faktum är att den blev mycket roligare och trevligare - som alltid när man gör något med sina kompisar i VOK!

## DEBUTANTEN ELENAS 25- MANNA

av **Elena Berg-Österdahl**

*Helgen efter Österåker var VOK-gänget på väg till Stockholmstrakten igen för att springa 25-mannakaveln. Jag har i många år varit med som maskot, när mamma och **Linda** har sprungit. I år skall jag för första gången vara med i laget, jättekul!*

När vi kom fram till OK Ravinens klubbstuga, där vårt hem skulle vara för helgen, kände jag mig som hemma. Vi ungdomar bodde där helgen innan också. När sängarna var upplockade, efter några omgångar kortspel och en titt på morgondagens sträckor, gick vi och lade oss. På morgonen väckte



**Stefan** oss och meddelade när den första och andra bussen skulle åka.

### Jag får inte klanta till det nu!

När vi kom fram till TC kände jag nervositeten komma krypande i mig. Jag brukar vara ganska lugn men... "Jag får inte klanta till det nu", tänkte jag. Det började bra med att vår förste man kom i mål med en mycket bättre tid än väntat. Vilken lycka i laget! Visserligen hade täten också bättre tid än beräknat, så skillnaden var ungefär som **Roffa** beräkna.

### Benen kändes som sega kycklingklubbor!

När tredje sträckan, som bestod av **Ing-Marie, Gurli, My** och **Anki**, sprang ut, gick vi in i växelfällan som var enorm i jämförelse med de gotländska kavlarna. Där värmdes vi upp tillsammans och peppade varandra. När jag stod där bland alla löpare kände jag hur nervös jag var. Mina ben darrade och kändes som ett par sega kycklingklubbor.

### "Håll i dig nu!"

Vi på fjärdesträckan var **Linnea G, Linnea U, Jennie** och jag själv. Först in från tredje sträckan kom **My**, som växlade till mig. "Håll i dig nu!", sa jag till mig själv och sprang iväg. Banan var mycket lättare än vad jag förväntat mig och det gick därmed fortare än vad det brukar. Lättnaden var stor, när jag sprang från sista kontrollen utan att ha missat någonting. Alla vi fyra tjejer kom i mål nästan samtidigt, precis som beräknat. Känslan var mångsidig

när jag växlat till **Tobias**. Jag var trött, glad och lättad.

### Nervositeten satt i halsgropen

Tävlingen gick väldigt bra och vi låg jämsides med Svaide hela tiden. När näst sista sträckan var ute, som **Lena** sprang för VOK och **Lisa** för Svaide, blev jag nervös igen. Hela laget höll tummarna för Lena, som vi visste hade en stor chans mot Lisa. Nervositeten satt i halsgropen när vi såg mot målfällan för att få se Lena komma springande men... Plötsligt dök Lisa upp över bron, men vi fortsatte att titta för att få syn på Lena strax bakom. Minuterna gick och vi började spekulera i vad som kunde ha hänt. Lena är ju en bra löpare och en duktig och erfaren orienterare. Innerst inne visste vi att det hänt något, men vi hoppades att få se henne komma springande i mål glad och oskadd.

### Lena fördes till sjukan

När vi fick se Lena komma över bron haltade hon och höll sig i sidan. Hennes minspel var oroande: "Vad hade hänt?" Vi sprang till växlingsfällan, där hon skulle växla till **Magnus G**. Lena följdes till sjukan, där hon undersöktes och fick besked om att besöka ett sjukhus. Kvällen blev lite splittrad. Ett gäng åkte till ett vårdshus utanför stan, **Stefan** åkte in till stan till de andra grabbarna, och **Lena** och **Robban** tillbringade kvällen på Södersjukhuset.

Tack, Lena, för att du inte gav upp efter att du skadat dig. Du är strong du!



## WOK-CUP PÅ GÅNG

### Vandringsmål: Östergarnslandet

av Hasse Matthing

I härlig majsol sammanstrålade ett antal cuppare med damer hos **Gunnar** och **Anitha Alvaeus** vid deras fritidshus i Sandviken. Vandrigen gick till Sysne, vidare till Kuppen och Herrvik, där vi tjuvkikade över stentunarna på **Max Hanssons** golfgreen.

Vi fortsatte över berget till Katthammarsvik och återvände 5½ timmar senare till utgångspunkten. Grillen var igång, så nu var det bara att stretcha och sen ta för sig av bordets håvor. Alltid lika gott!



### Stretching efter väl förrättat värv, gör gott i kroppen!

Det var fjärde året som denna vandring genomfördes och förhoppningsvis får den en fortsättning till nästa vår. Var vi ska gå då är ännu ej klart, men kustnära blir det säkert. Avslutningen och grillningen vid någon WOK-CUP-stuga är inte något vi vill ändra på.



Så här trevligt kan man ha det, om man är WOK-cuppare och gillar gås!

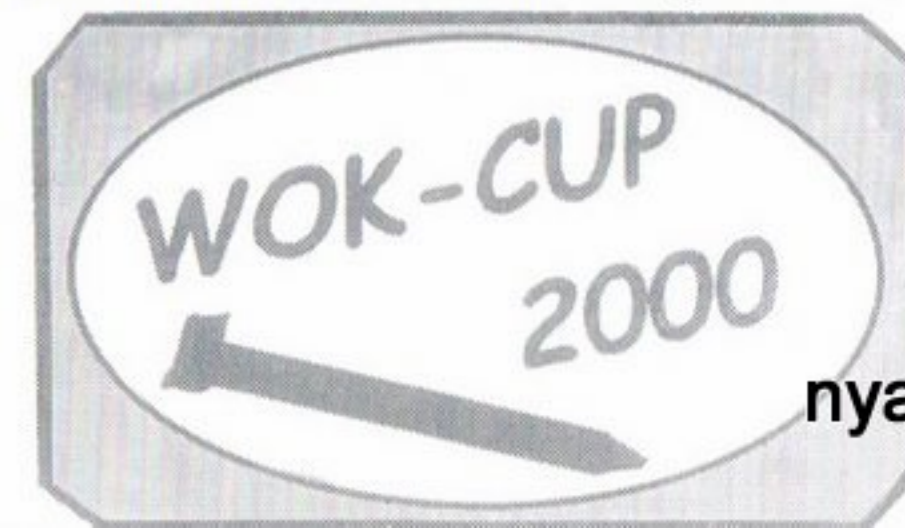
## AVSLUTNINGSFEST

för WOK-CUPen  
av Hasse M

En synnerligen lämplig dag för årets avslutning hade valts, den tionde november. Detta föranledde generalen att föreslå den för dagen givna menyn: Gås! Blotet hölls i **Torbjörns** kvarterslokal och det var också han som fixat fram större delen av maten.

Flera var skeptiska till den inledande svartsoppan, men glädjande nog var det flera som gillade den och tog om. Gåsen var knaprig och fin och räckte till alla. Till kaffet serverades generalskans skånska äppelkakor med vaniljsås, som fick avrunda en lyckad supé.

Årets segrare i WOK-CUPen **Julle Dahlström** firades och sen tog de goda historierna och bortförklaringarna vid.





## VOKs 10-mila lag

av **Hasse Matthing**

Flera gånger har man, i olika sammanhang, påstått att VOK inte har några seniorer. Detta påstår jag bottnar i okunnighet. Vi har faktiskt tvärtom, ganska många H 21or!

*Tillåt mig skriva historia!*

Ur en ganska stor träningsgrupp, den sk "13-20-gruppen" vaskades i början av 80-talet fram de grabbar som skulle bli stommen i klubbens 10-milalag.

De första ungdomarna från gruppen som fick kom med i VOKs "elitlag" var **Håkan Pettersson** och **Ola Matthing** som båda debuterade som 15-åringar.

En större grupp kom sen med i mitten av decenniet och de lärdes upp av de två erfarna veteranerna, **Tommie Olsson** och **Gert Lundqvist**. Flera av tonåringarna behövde en utmaning för att fortsätta med sporten. Det är fortfarande denna grupp som är basen till vårt nuvarande lag.

Idag bor och arbetar de flesta på fastlandet, men känslan för VOK-kompisarna och 10-mila finns ännu kvar. De flesta försöker göra sig tillgängliga för 10-miladygnet.

Klubbkänslan är stark, vilket väl bevisas av att under årens lopp endast två löpare lämnat VOK för en annan klubb. En har i år återvänt till ön och klubben, **Andreas Nickolausson**, föden ende tröjmästaren i laget. VOK har inga större placeringsmeriter i tävlingen utan brukar hamna i mitten, har varit nära men aldrig under 200.

Ett dussin tävlingar har genomförts sen 1986.

För att du ska lära känna våra löpare lite bättre - eller se var de hamnat i livet - har jag ställt 5 frågor till samtliga.



1 **Jonas Matthing**  
2 32 år  
3 12 st  
4 Karlstad  
5 Doktorand

1. **Namn**
2. **Ålder**
3. **Antal 10-mila**
4. **Bor**
5. **Sysselsättning**



1 **Erik Fransson**  
2 30 år  
3 11 st  
4 Uppsala  
5 Kartgeograf



1 **Niklas Alvaeus**  
2 27 år  
3 8 st  
4 Täby  
5 Civilingenjör

(Tyvärr gick filmen av här!)



**Tobias Spång**  
30 år  
11 st  
Stockholm  
Studera



1 **Magnus Johansson**  
2 30 år  
3 5 st  
4 Idrottslärare  
5 Sundbyberg



**Fredrik Gertsson**  
25 år  
3 st (+ 2 med annan)  
Visby  
Militär



1 **Magnus Gardefors**  
2 29 år  
3 3 st  
4 Visby  
5 Militär



1 **Stefan Persson**  
2 30 år  
3 3 st  
4 Visby  
5 Huvudsekr, EU proj



1 **Anders Lindgren**  
2 36 år  
3 5 st  
4 Visby  
5 Brandman



1 **Jonas Andersson**  
2 31 år  
3 2 st (8 med annan)  
4 Stockholm  
5 Studerande

1 **Jonny Bergman**  
2 29 år  
3 7 st (+ 6 m annan)  
4 Lidingö  
5 Ingenjör

1 **Lennart Hörnell**  
2 32 år  
3 4 st  
4 Vårsta  
5 Konstruktör

1 **Ola Matthing**  
2 34 år  
3 10 st  
4 Nyköping  
5 Arkeolog

1 **Carl Fredrik Matthing**  
2 26 år  
3 3 st  
4 Norge/Frankrike/Se  
5 Säsongsarb/servitör

1 **Magnus Dahlström**  
2 29 år  
3 4 st  
4 Visby  
5 Militär

1 **Peder Welin**  
2 29 år  
3 3 st  
4 Ingen fast adress  
5 Kock-kökschef

1 **Andreas Nickolausson**  
2 28 år  
3 Stenkumla  
4 6 st (+ 2 m annan)  
5 Militär

Detta var ett urval av de som sprungit minst 3 gånger för laget.

De som finns på bild är de som sprang de två senaste åren.

Bland klubbens "yngre förmågor" debuterade **Christer Hörlin** med den äran i år och förra året var **Markus Bengtsson** med som reserv.

### Lagledarna

Dessa har varit med de flesta gångerna **Rolf Malmros** och **Ing-Mari Bergman**, **Hasse Matthing** och **Gunnar Alvaeus**.



## 25-MANNA 2000

av Stefan Hellström

Det var en otroligt fin höstdag när årets 25-manna gick av stapeln vid Täby Kyrkby lördagen den 7 oktober. Området heter Skogberga och ligger vid foten av Tåbys högsta berg. Gården som gett området dess namn är från 1600-talet. Där var **Carl Jonas Love Almqvist** ofta gäst. Området är en av de mest fornminnesrika i Stockholms län. I kanten av TC finns den största av alla bautastenar i trakten. I skogen finns fort och bunkrar, som är befästningsanläggningar från första världskriget.

### Var är VOK:s tält?

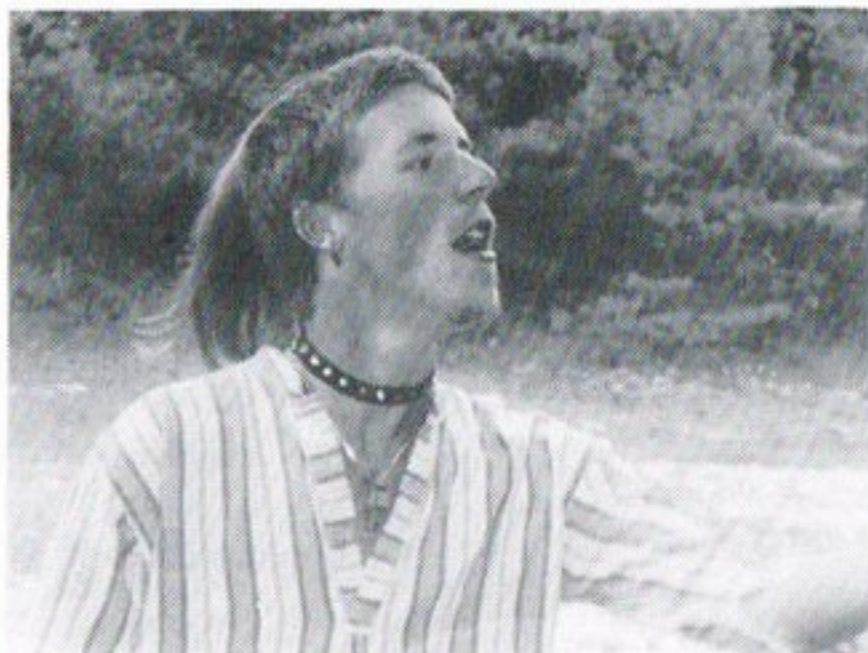
Jag kom till TC strax före tolv, tror jag! Den exakta minnesbilden av tiden har försvunnit i något slags stressigt kaos, som infann sig så snart jag kom fram och kom underfund med att jag inte hade en aning om var VOK:s tält kunde befinna sig. Det fanns säkert mer än trehundra tält att leta ibland. "Detta tar tid", tänkte jag. Som tur var träffade jag på **lagledare Rolf** nästan på en gång. Han visade på var tältet befann sig och sa samtidigt att starten för min del var framflyttad ca 40 minuter.

Enligt det preliminära tidschemat skulle sträcka 7, som jag skulle springa, växla ca 13.40, troligen ännu lite senare. Jag hade tänkt vara vid TC vid 11-tiden för att i lugn och ro kunna köpa nya skor och för att hinna sätta mig in i hur tävlingen avlöpte. Jag ville ju kunna skriva en bra rapport från hela 25-manna! Men klockan var nu mer, så i ett nafs hade nästan två timmar redan försvunnit. Därav en liten känsla av stress.



### En svaiding hoppade på fel båt!

Nu när jag var i Stockholm tänkte jag passa på att göra mer än att bara orientera. Jag hälsade på mina föräldrar som bor i Hässelby. Därför bodde jag inte med de andra VOK:arna på Hellasgården. Jag hade en liten flyttbuss med mig. Så när jag kom till TC var jag redan uppvärmd med att ha burit möbler på förmiddagen, vilket orsakade att jag blev lite sen. Resan hade startat på fredag eftermiddag från Visby. Det är inte mycket att berätta från den, annat än att en Svaiding lyckades hoppa på fel båt, snabbfärjan. Men som tur var så gick även den till Nynäshamn. Jag noterade också att Svaidingarna studerade kartor. Jag förmodar att de var över tävlingsterängen och att allt var för att slå VOK.



**Marcus B: "Nej, nu vill jag starta!"**

### Målsättningar: Slå Svaide och undvika omstarten

Snabbt iväg till sportförsäljningen och prova skor. Efter en liten stund hittade jag ett par som passade bra. Tillbaka till tältet och snöra på sig de nya skorna och vidare till växlingsfällan. Målsättningen för tävlingen var att slå Svaide och att undvika omstarten. När jag gick iväg till start hörde jag att vi låg före Svaide. Vid starten fanns redan **Marcus B, Peder W** och **Ola M**. Vi



väntade på **Tommie O, Robban, Stig L** och **Kaj W**.

Att stå där i växlingsfällan och vänta ger lite extra puls. Man vet inte riktigt vem eller när någon i laget dyker upp över bron, som leder in till växlingsfällan. Medan jag sprang och värmdes lite såg jag hur Marcus stack iväg. En stund senare Peder. Sedan var det min tur. Efter en liten stunds väntan, som kändes som en evighet, dök Stig upp över bron. Jag fick min karta och drog iväg.

### Ola kom älgande!

På väg mot första kontrollen var det någon som sa hej! Det var Ola, som kom älgande, han hade växlat alldeles efter mig. Jag insåg snabbt att det var mig som **Folke**, som skulle ut på nästa sträcka 23, skulle få vänta på. Första sträckan sprangs av **Andreas N, Niklas A** den andra. På tredje sträckans damsträcka sprang **My, Gurli, Ing-Marie** och **Anki**. På den fjärde sträckan var det fyra debutanter: **Elena Ö, Linnea G, Jennie P** och **Linnea U**. Alla sprang snabbt och jämt, det skilde bara 2 minuter dem emellan på sträckan. **Erik F, Tobias S, Stefan P** och **Magnus J** sprang den femte sträckan.

### Fler stigar i skogen än på kartan

Första kontrollen gick bra och det är alltid skönt att snabbt hitta den. På väg till andra upptäckte jag att det fanns fler stigar i skogen än det fanns på kartan, så de var inte så mycket att lita på. På väg mot fjärde, lite slarv med kompassriktningen så jag hamnade vid fel våtmark. Efter en liten stund insåg jag misstaget. Två minuter borta.

På väg till sjuan hakade jag på några som inte skulle till samma kontroll, men upptäckte i tid misstaget. Ut från

nian återigen slarv med riktningen över ett hygge. Kartan stämde helt plötsligt inte alls med verkligheten. Efter ett djupt andetag fick jag kartan så småningom att passa in med verkligheten. Jag hade sprungit upp för en brant i onödan, två minuter igen. På tolfte kontrollen satt fel kontrollsiffra. Den rätta satt ett stenkast bort, visade det sig. Ingen större fara! Upploppet var rätt långt, men det var längre än väntat till växlingsfällan. Mycket riktigt: Folke stod och väntade på mig!

### Vi kan skylla allt på en rot!

Vid tältet pågick febril aktivitet för att försöka få tag i **Magnus G**, som skulle springa sista sträckan. Han hade ännu inte kommit! När jag kom tillbaka från duschen, hörde jag att **Lena N**, som sprang näst sista sträckan, ramlat och slagit sig ordentligt. Men trots det tog hon sig i mål. Årets placering blev 245:e plats, 6 placeringar bättre än förra året. Vi slapp omstarten, men vi lyckades inte slå Svaide! Detta faktum går helt att skylla på en rot. Vi ledde över dem ända till roten dök upp. Efter andra sträckan ledde vi med så mycket som 15 min, vilket krympte till 2, för att sedan öka lite igen. Ända fram till och med fjärde sträckan var vi bara minuterna efter Bro. Om man jämför våra sträcktider med vinnarlaget, så ser man att första och fjärde sträckorna gick bäst med bara ungefär 10 % längre tid än vad de hade.

## UNGDOMS-KOMMITTÉN

av Gurli Hörnell-Rondahl

"Ungdomsträningen - upp till 13" har fortsatt med sina träningar på lördagarna. **Hasse Mellquist** är huvudledare och han har god hjälp av **Ingrid Ene-**

**nya**





quist, **Elisabeth Molinder-Pettersson** och **Anna Rondahl**. De har alla jobbat jättebra, och dessutom har de fått hjälp av flera ungdomar, som just vuxit ur den här gruppen.

#### Busläger vid VOK-stugan

- Det har varit läger vid VOK-stugan - ett "Busläger".
- Flera ungdomar har varit på GOF's läger, som i år var i Tingstäde.
- **Linnea U, Linnea G, Kajsa** och **Lisa** var med på SOFT's Riksläger i Idre efter midsommar (se särskild artikel).

Vid två tillfällen under sommaren hade vi träning vid Trojaborg. Efter första träningen skulle vi bada och grilla vid stranden, men dimman kom och vi flyttade grillningen hem till **Robbans** terrass.

#### Årets höjdpunkt

Årets höjdpunkt är Österåkerkavlen, där vi deltog med 5 lag. Våra ungdomar var också med i Lysgranaten. Det var i klasslag, klubbtag och andra mixer. Segrarlaget i ungdomsklassen sken som solen i pressen dagen efter.

#### Vristträning förebygger

Vinterträningen har börjat med löpning och gymnastik på tisdagar med **Rolf**. Ett nytt moment i år är vristträning i förebyggande syfte, lördagsträningar vid stugan och långlöp på söndagar tillsammans med övriga klubbar. Vi ser fram emot många VOK-ungdomar på Lucialoppet.

## NY I VOK - STIG LINDSKOG

av Björn Fransson

Plötsligt fanns det ett nytt ansikte i VOK-gänget. Fastän klädd i IFK Umeå:s klubbdräkt var det ingen tvekan att han redan placerat in sig i VOK-ledet. Han -

det är **STIG LINDSKOG**, som kom till Gotland så sent som i somras, och som tävlar i "värstingklassen" H60, där det är VOK-arna, som tävlar med varandra om att vinna!



#### Sprang länsmatch mot Gotland 1956

Han är varken nybörjare inom OL-sporten eller i gotlandsterrängen. Redan som grabb var han aktiv i Hammarstens OK, som senare blev Hammarstenspojkar, belägen i Östergötlands kustland. Så småningom hamnade han i Småland, där han som Yngre Junior 1956 vann Junior-DM, något ganska stort i den häftiga konkurrensen i detta landskap. Det var också som smålänning han var med i en länsmatch mot Gotland i Oskarshamn samma år. Hur det gick? Jo, han vann sin klass, Yngre Juniorer (ungefär H18)!

#### "Helger utan älg" på Gotland

Via en sejour i Lycksele, med den litet högre belägna terrängen, kom han så småningom till låglandsterrängen i Umeå. Där har han arbetat som bibliotekarie och samtidigt varit ute och lufsats orientering i IFK Umeås blåvita kamratfärger. Någon gång emellanåt har han bekantat sig med gotlandsterrängen, när han sprungit "Helg utan älg".

#### Tog tjänstledigt och följde med

Det har nämligen alltid funnits en slags längtan till vår ö, både från Bengts och från fruns sida. Hennes mamma växte nämligen upp på Gotland och pappan var präst på ön på 80-talet någongång. Frun fick i somras en tjänst på Gotlands Författare- och översättarcentrum på Klinten och han kände att ingenting var naturligare än att själv ta tjänstledigt och följa med henne hit.

Det låter inte alls som om han ångrat sig ännu - och kanske är orsaken just möjligheterna att ägna sig åt favorit-sporten orientering! Han tränar minst tre gånger i veckan, varav med en viss regelbundenhet i "**Bettans gäng**" ute runt stugorna i Follingbo. Galgberget med sina fina omgivningar tillhör också favoritträningssmarkerna. Han tycker att löpningen har blivit mycket bättre på senare år - och det är väl inte att undra på: Hur många VOK-are tränar tre gånger i veckan? Kanske är det bara de som passerat H60-gränsen!

#### Hittade till VOK via Internet!

Hur hittade han då till VOK? Jo, det är minsann delvis **Helges** (han utan "älg", ni vet!) förtjänst. Stig tittade på de gotländska OL-klubbarnas respektive hemsidor och fann att det bara var en

som uppdaterades regelbundet och dessutom hade ett färskt månads-kalendarium: VOK:s hemsida på **go.to.visborgs.ok** ! Och på den vägen är det!

Vi hälsar dig, Stig, välkommen i klubb-gemenskapen!

## SVETTBLADET, HEMSIDA ELLER INFOBLAD? -

eller ska vi fortsätta att satsa på alla alternativen?

av Björn Fransson

(Den här artikeln kan ni också läsa på VOK:s hemsida (se adress nedan))

För andra gången i år sitter ni med **SVETTBLADET** i handen. Allt tyder på att det inte kommer att bli fler än två sådana medlemsblad varje år även i fortsättningen. Samtidigt har det framkommit åsikter om VOK:s hemsida och dess upplägg - bra eller dåligt? Vad är bra? Vad är inte bra! Vad kan göras bättre?

Dessutom skickar klubben ut ett ganska stort antal informationsblad med kalendarium under året - minst varannan månad brukar det komma ett brev från VOK på posten. När det är skidsäsong och vid andra speciella händelser brukar det även komma andra utskick.

#### Ur hemsidans "Gästbok":

"Varför kommer jag inte åt Gotlands 2-dagars och 3-dagars från SOFT:s tävlingskalender??? Det gick i helgen, men nu är det kört!"



### Kan Internet ersätta allt?

Jag har erfarenhet från andra områden, där användningen av Internet gör att detta med information måste tas under övervägande och diskuteras igenom ordentligt. Kan den ökande dator-tätheten hos allmänheten (även bland VOK:s medlemmar) och möjligheterna att lägga ut information på Internet ersätta alla andra utskick? Kommer hemsidan i så fall att läsas i samma utsträckning som man idag läser dessa informationsblad och **SVETTBLADET**? Kan något av alternativen tas bort för att spara porto och personella resurser?

### Är Svettbladet ett alternativ?

Idag och under en svåröverskådlig framtid har inte alla medlemmar tillgång till Internet och därför måste det finnas alternativ till hemsidan. Är **SVETTBLADET** ett sådant alternativ? Nej, det tror jag inte! Då måste vår klubbtidning göras på ett helt annat sätt och med andra resurser. I så fall måste vi troligen ha en tätare och mer regelbunden utgivning, som anpassas till kalendariet. Kanske måste vi då satsa på mera ren information, som i så fall kommittéerna måste stå för i högre utsträckning än nu.

Gå in och titta **Visborgs OK:s** hemsida: [go.to/visborgsok](http://go.to/visborgsok) eller [home.webcom.se/visborgsok](http://home.webcom.se/visborgsok) och skriv sedan till webmaster Helge: [visborgsok@mail11.calypso.net](mailto:visborgsok@mail11.calypso.net) och tala om vad ni tycker om den!

### Svettbladet idag

Som ni vet och ser, inte minst i detta nummer, har vi valt att låta **SVETTBLADET** vara en slags uppföljning av vad som redan skett. Vi har satsat på att be medlemmarna att skriva artiklar om läger, kurser och annat som de varit med om. Vidare har vi lagt tonvikt

på att presentera aktuella VOK-are, såväl ledargestalter som aktiva, såväl framgångsrika löpare som påhejare. Ibland har vi dristat oss till att nostalgiskt blicka tillbaka och presentera VOK-are och VOK-aktiviteter "från förr i tiden". Kommittéerna har fått den plats de velat ha, vare sig det har gällt "mjuka" saker, som VOK-Shopen, eller "hårda", som VOK-stugan och våra motionsspår.

### Gotlands bästa klubbtidning 1996

Vad vi inte alls har satsat på är att publicera resultat och inbjudningar av olika slag. Detta beror mest på **SVETTBLADETS** något oregelbundna utgivning och på att alla resultat är inaktuella vid publiceringen. **SVETTBLADET** har alltid varit beroende av att det finns pigga och intresserade skribenter och därvidlag har vi under alla år varit lyckligt lottade. Minns att en av anledningarna till att vi fick utmärkelsen "**Gotlandsidrottens bästa klubbtidning 1996**" var att vi hade så många klubbmedlemmar som bidrog till dess innehåll!

Hade vi inte haft alla våra duktiga medhjälpare hade **SVETTBLADET** inte varit mycket att skryta över! Även om vi inte får så många reaktioner efter varje nummer, så känner vi ändå att vi har ett starkt stöd från medlemmarna och att många skulle sakna den, om den av någon anledning skulle tvingas lägga ned.

### VOK:s hemsida – blixtnabb info

Egentligen är det precis likadant med hemsidan, som idag administreras av en så kallad "Webmaster" – i nuläget Helge. Han är redaktör för hemsidan. Han står för sidans (som i själva verket är ett mycket stort antal sidor!) utform-

ning och upplägg. Till skillnad mot **SVETTBLADET** kan "uppdateringar" göras blixtnabbt och i stort sett när som helst och hur ofta som helst – ett nytt nummer varje timme, om det behövs! Start- och resultatlistorna kan vara hur långa som helst – de får plats! Det är tillgången på aktuellt och nytt material som bestämmer hur ofta uppdateringen (eller "uppgraderingen"), som datafolket kallar det) behöver göras. Dessutom hänger det förstås ihop med hur ofta webmastern har tid eller lust att göra dessa uppdateringar.

Många anser att hemsidan är "VOK:s ansikte utåt" och att den är det i ännu större utsträckning än **SVETTBLADET**. Det är förstås helt riktigt – alla människor i hela världen, som har tillgång till Internet, har också tillgång till vår hemsida, medan **SVETTBLADET** bara går ut till medlemmarna och till ett antal utvalda institutioner och tidningar.

### Utseendet har betydelse

Problemet är, att vederbörande måste känna till att hemsidan existerar eller har förmågan att "surfa" in på den, vilket också många har. Genom ett antal inlagda s k "länkar", kan man från vår hemsida lätt komma över till andra klubbars och förbunds hemsidor. Likaså har andra klubbar lagt en länk till VOK:s hemsida, vilket gör att vi får en hel del "oväntade besök". Här är naturligtvis hemsidans utseende av stor betydelse. En snyggt "layoutad" hemsida, med redig innehållsförteckning, lättåtkomliga länksidor, fina och instruktiva bilder och hög aktualitet gör att "surfarna" gärna vill återkomma. Ser de, däremot, att sidan sällan uppdateras och ser skamfilad ut,

minskar intresset för att göra ett återbesök.

### Ur hemsidans "Gästbok":

"Hej och gratulationer till Er hemsida. Det var trevligt att se bild på klubbstugan, där jag bytte om och duschade efter min första "riktiga" träningsorientering 1967. Sedan har det blivit ett antal träningar och tävlingar vid VOK-stugan. Har även använt motionsspåren ett antal gånger!"

Den medlem, som "surfar på nätet", gör ett val, precis som han väljer att antingen läsa **SVETTBLADET** eller kasta det direkt i pappersåtervinningen. En trist och gammal hemsida går man inte tillbaka till, liksom man nog inte väljer att läsa ett ointressant och oengagerande medlemsblad. Vi har numera också lagt ut allt textmaterial från **SVETTBLADET** på hemsidan, så att de som orkar läsa sådant på en bildskärm också kan göra det. De flesta av oss klarar dock troligen inte av det, utan föredrar fortfarande en papperstidning, som kan tas fram vid behov, utan uppkoppling och datortrassel.

### Vad skall VOK satsa på?

Vad ska då VOK satsa på i fortsättningen? Kan vi ta bort någon av våra informationsmöjligheter? I så fall – vilken eller vilka? Jag tror att vi i dagsläget inte kan ta bort någon av dem. Hemsidan hör definitivt nu- och framtiden till! Den kan säkerligen göras bättre än den är idag, men behöver en jämn ström av bidrag från kommittéer och medlemmar och dessutom en webmaster, som med intresse och kontinuitet lägger in dessa bidrag. Förslag till förändringar, som innebär förbättringar, tas med största sannolikhet emot av webmastern! Det finns utlagt en särskild "Gästsidan", där vem som





helst kan gå in och tycka till om både klubben och hemsidan. Använd den möjligheten!

Vad gäller informationsbladen och **SVETTBLADET**, så har jag redan berört vilka alternativ som finns, men upprepar dem här: Informationsbladen skulle kunna ersättas av en, till exempel varje månad, utkommande **"MINI-SVETTBLADET"** med en annan inriktning än nu - mer information, kallelser, tider och liknande och färre artiklar och presentationer av medlemmar. Kanske skulle det kunna kombineras med ett par "vanliga" **SVETTBLADET** om året. Allt detta fordrar dock andra redaktörer (eller snarare en redaktion) än den nuvarande, några med gott om tid och god insyn i all verksamhet.

#### Ur hemsidans "Gästbok":

"Var kan jag hitta inbjudan till Er tävling den 1/5-2000? Den verkar inte finnas på er hemsida denna dag 28/3. När ni lagt ut den kan ni väl skicka mig ett mail till anmälningsansvarig, OK Ravinen."

#### Hur vill medlemmarna ha det?

Men vill våra medlemmar ha det så? Vad vill de aktiva? Vad vill de passiva? Vad vill de som är med i VOK bara för att de springer på våra spår och bastar vid VOK-stugan? Vad vill de som bor på fastlandet idag, men som behållit klubbtilhörigheten av nostalgiska eller andra skäl?

#### Vem förvarar Internet?

Ett stort problem i sammanhanget är också framtida, historisk forskning. Meningen är ju att hemsidorna ska uppdateras regelbundet och oftast tas då all gammal information bort. Vem ska då fylla i det informationsglapp som "Internetperioden" skapat? Vem förvarar all den information, som tagits

bort, så att framtida forskare har något att forska efter? Nu kan vi gå in på bibliotek och arkiv och kolla uppgifter vi behöver i vår forskning. Hur gör man om hundra år med allt som faktiskt inte finns förvarat någonstans?

Alternativet till allt detta är naturligtvis att fortsätta precis som nu. Vilket vi än väljer, så tror jag att diskussionen bland er medlemmar måste komma i gång nu! Jag har länge funderat på att låta en enkätundersökning följa med **SVETTBLADET**. Kanske är det dags nu! En sådan skulle ge styrelsen underlag för ett kommande beslut om på vad och med vilka medel klubben ska satsa i framtiden!

#### Ur hemsidans "Gästbok":

"Hej alla orienterare jag undrar om ni har något Naturpass utanför Visby ???"

## VOK:S WEBMASTER VILL HA HJÄLP

Jag håller på att omarbete VOK:s hemsidor och skulle vilja ha Dina synpunkter på de nuvarande sidornas utformning. Därför skulle jag vilja att Du skickar ett mail eller skriver vad Du tycker i gästboken. Jag vill ha både positiva och negativa synpunkter.

**Mail:** [visborgsok@mail11.calypso.net](mailto:visborgsok@mail11.calypso.net)

**Hemsidan:** [go.to/visborgsok](http://go.to/visborgsok)

Hälsningar från

**Helge Fransson** ("Webmaster")

#### SENASTE NYTT!!!

Åter höll sig VOK:s ungdomar framme i Skogskarlarnas klubbs prisutdelning om bästa ungdomar 2000: D12: **Sofia Uddin**. D14: **Linnea Gustavsson**. H14: **Erik Pettersson**. Grattis till alla!

## OL-ÅRET 2000 - ETT MINNE BLOTT

av Kaj Wirén

*Decenniets första OL - år bestod av en kort vårsäsong och en kort, men intensiv, höstsäsong. Det är bra att vi därutöver har 18 serietävlingar att öva upp oss på. Annars tror jag att många skulle tappa både kondition, orienteringsvana och intresse för världens bästa idrott.*

Tendensen är att kilometertiderna i alla klasser minskar. Anledningen är allt bättre kartor, vilket medför färre grova bommar av alltmer skickliga orienterare. Mera teknikträning och mera fastlandstävlande är ett måste om vi skall hänga med i utvecklingen. Det är härligt att se våra ungdomar härja i prislustornas topp. Tänk om vi hade 20-30 stycken till i åldern 12 - 18 år! Då hade vi en återväxt, som skulle ge VOK luft under vingarna = fötterna. Men låt oss handla - nu!

Vi måste gemensamt sätta alla klutar till och rekrytera flera ungdomar till VOK. Ekonomin hindrar ej att vi sedan låter dem göra regelbundna fastlandsbesök, så att de får se att målmedveten träning så småningom ger resultat.

#### Kommande OL-säsong

Fårölägret, som hade ca 50 deltagare, ser jag inte som en säsongavslutning, utan som ett upptaktsläger till vad som komma skall nästa år. Då har vi utöver Vårträffen, WOK-grytan och Budkavle DM inga stora arrangemang som stör. Vi kan koncentrera oss på att nå bra resultat på DM. < 30 DM 2001 är mål-

sättningen. Och så måste vi göra allt vi kan för att få våra allra bästa lag till 10-mila/även damlag(!) och 25-manna.

25-manna ser jag som den roligaste och viktigaste tävlingen för klubben under hela säsongen. Den stärker VOK-andan och ökar klubbgemenskapen. Årets höjdpunkt! Nu återstår bara att hålla tummarna för en bra skidsäsong. Men OM snön skulle lysa med sin frånvaro, så ska vi arrangera klubbträningar/klubbträningar i orientering i stället. Målet är att vi alla skall vara i full trim om ca 100 dagar, ty mer än så är det inte till nästa års OL-premiär. Vi ses på nyårsdagen vid Svaidestugan!

## VETERAN - RM 1 - 2 SEPTEMBER

av Kaj Wirén

*Veteran-RM (riksmästerskapen) är en av de roligare tävlingarna under året. Årets tävling låg särskilt väl till för oss gotlänningar. TC för kortdistansen på fredagen och klassiska distansen på lördagen låg vid MARSGÖLEHULTS gård ca 15 km S VÄSTERVIK.*

Det visade sig att Västerviks OK hade valt fel tävlingsdagar. Endast 600 deltagare på fredagen och närmare 900 på lördagen tydligen gör att fredagar fortfarande är arbetsdagar för de flesta.

Terrängen däremot var väl vald. En härligt kuperad vildmarksterräng gav möjligheter till vägval. Ändå blir det så att de starkaste löparna inte tar några större omvägar, utan väljer att gå rakt på.

**Sture Larsson, Hild Nilson, Elisabeth Kimell, Erland Lindkvist, Kjell Skalberg, Kaj Wirén** (se fotot nedan!)

Läst i "Sagt & gjort" på VOK:s hemsida: (Apropå det låga deltagarantalet på höstens tävlingar) Rop i herrduschen på kort-DM på Fårö till några som tänkte ge sig av innan tävlingen: "Åk int' iväg! Stann' u ränn' för helvete!"



**Folke Lindgren** och **Nisse Hallgren** deltog. Ni ska veta att veteran är man från det år man fyller 35! Så häng med en annan gång!



**Nästan hela Veteran-VM-gänget samlat av fotografen Nisse Hallgren**

Vi tog båten till OSKARSHAMN på torsdag kväll och hemresan gick på lördag kväll med båten via Nynäshamn. Vi bodde i ett eget hus på SKAFTETS vandrarhem. En underbar skärgård, som vi kunde ana, låg alldeles intill. Frukostar och middagsmål ordnade värdinnan **Anita Swallhammar** på ett omtyckt sätt.

Hur det gick? Ja, för det mesta hamnade vi alla på den "bättre halvan", tidsmässigt inte så långt efter. Vi hänger med rent kartläsningsmässigt, men vår förmåga att hålla jämn fart i svårare terräng är för dålig. Medicinen för att bli bättre är fler fastlandstävlingar. Då tror jag att några av oss skulle kunna lyckas riktigt bra.

**År 2003 är det VOK:s tur!**

Nästa års tävling går 15-16 september i Dalarna med Korsnäs IF som arrangerar. Arrangör år 2002 är ännu ej fastställd, vad jag vet. Däremot arrangerar vi själva tävlingen år 2003. En skojig

tävling, där vårt mål är minst 800 deltagare, men gärna ännu flera. Just nu söker vi någon frivillig som vill vara tävlingsledare. Det vore så mycket enklare! Så hör av Dig till övertecknad!

## VOK-PROFILER – P-VAKTERNA



Teckning:  
**Hasse Matthing**



## ÖSTERÅKER- KAVLEN 2000, I SANN OS-ANDA

av den årligen återkommande



gästskribenten,  
**Andreas Mattsson**

*Nu var det dags. Efter lång nervös väntan på klartecknet att jag, för tredje året i rad, var välkommen att representera Eder klubb på Österåkerkaveln, var vi där igen.*

För tredje året i rad stod jag där med en hel massa ansikten ur er ungdomsverksamhet, på hamnterminalens parkering och huttrade av kyla i kombination med resfeber. Den långa väntan på de där orden: "Mattsson, vi vill ha med dig till Österåkerkaveln" kändes väldigt lång och oviss. Skulle jag träna för att vara snygg eller skulle jag träna för Österåker..? Men efter mitt miserabla H18-lopp på Hössträffen, på den där otäckta delen av Liffridebladet, kom **Aina** fram till mig (i smyg) och meddelade mig.

**Inte som förut**

Nu var inte årets upplaga av Österåker riktigt som förut. Året var år 2000 och mycket hade förändrats under året som gått. I "mitt" H20-lag var kanske förändringen mest påtaglig, men hela atmosfären kom givetvis att rubbas. **Helge** och **Christer** hade, under året som gått, blivit vuxna män. Detta yttar sig oftast genom att man tar studenten och sen faller platt ned på marken, utan att veta vad man ska ta sig till. Helge löste detta genom att rycka ut i yrkeslivet och alla vet ni med några år på nacken och lite levnadserfarenheter, att yrkeslivet ibland, till stort förtret, sätter käppar i hjulet för alla möjliga orienteringsaktiviteter. Den numera nästan självförsörjande Helge var alltså tvungen att motvilligt tacka nej till Österåkerresan och istället infinna sig på sitt, ganska färska, jobb på Flextronics International.

**Kaotiskt rufs-i-pufs**

Christer däremot, var ännu så länge inte självförsörjande. Efter sin student i våras ryckte han in i lumpen och sedan blev ingenting mer sig likt. Christers tidigare mittbena som nu, under tonårens senare hälft, förvandlats till kaotiskt rufs-i-pufs, var nu ett minne blott. Inom militärväsendet har man inte tid att kamma sig och därför förvandlades Christer under årets senare hälft till något helt annat än vad vi var vana vid sedan tidigare. Jag är dock övertygad om att inuti Christers kropp finns fortfarande, bakom lumparkillen, en helt vanlig OL-Christer, som vi är vana vid.

Men alla ni med några år på nacken och lite levnadserfarenheter, vet att man ibland måste tacka nej till alla handa orienteringsaktiviteter för att kunna försvara rikets gränser och hålla

**nya**



Sverige intakt. Resultatet var givet, ingen Christer på Österåkerkaveln år 2000. Då ska man även tillägga att min klasskompis **Marie**, en del av stommen i D20-laget?, utvecklats till en flerspråkig globetrotter under året som gått, och också hon var tvungen att tacka nej till Österåkerkaveln i år.

#### Ett något sargat gäng...

Det var alltså ett sargat gäng som åkte med morgonfärjan från Visby lördagen den 30 september. Än mer sargat blev det månne av att förstasträckslöparen i H20, **Anders Nilsson** varit på en s k Sävefest kvällen innan och därmed fått biott ett par timmars sömn innan färjan gick, vilket i sin tur ledde till vissa kontaktsvårigheter under resan upp.

Vissa hade inte varit på Sävefest, andra hade inte åldern inne, några säger "nej", och ytterligare andra är helt omedvetna om vad som händer. Alla åldrar fanns representerade, från **Jeanette** och **Emma**, som inte alls har någon tanke på att börja övningsköra, via **Adam**, som förmodligen suttit bredvid farsgubben på väg ut till söndagstävlingen och drömt om att få köra familjens bil, och **Anders** och jag själv som börjat övningsköra lite varstans, till celebriteter som **Lina** och **My**, belägna i de övre tonåren med möjligheter till såväl snus (blå) som egen bil (ja).

#### Likt ett Robinson-lag

Likt ett Robinson-lag fanns alltså alla personligheter och egenheter med, **Jobjörn** med sin laserpenna, **Lina** med sin musikaliska talang, **My** med sin manchesterjacka och **Anders** med sin tandborste i munnen.

#### OS-årets intensivaste dag

Men år 2000 är inte vilket år som helst. Det är ett OS-år och resan upp ägde rum under den kanske mest intensiva OS-dagen, det här OS:et från

svenska ögon sett. Under dagen var det OS-final i damernas höjdhopp och OS-final i herrarnas handboll, något som någonstans inuti oss sved lite grann, att vi inte kunde ta del av. Men även om underhållningsutbudet inte är häpnadsväckande stort på en gotlandsbåt så kan inte ens en sådan undvika OS på televisionsapparaterna.



VOK-uppladdning med kortspel

Under stor dramatik och stort jubel kunde vi således följa när **Kajsa** hoppade sina första hopp, men alldeles lagom tills det spännande avgörandet, när kampen om medaljerna skulle ske, uppmanades vi att bege oss ned till bildäck av den hurtiga kvinnorösten i högtalarna. Det gjorde ont att sitta instängda på ett bildäck, höra på ett knastrigt P4 Radio Stockholm vem medaljerna tillföll, men det gick, och nerverna låg och gjorde ont, när vi på bilresan upp blev varse att vi skulle missa även OS-finalen i handboll, om inte...

#### Lyckan – en TV-apparat!

...Mc Donalds är ofta lösningen på det mesta. Man får mat, "man träffar dem man tycker om" och så borde man väl kunna se på OS? Och se, inne på restaurangen med OS-dekaler, OS-ballonger, OS-leksaker och OS-meal finns en televisionsapparat. "Lyckan är här", tänker jag och Anders Nilsson, som så här vid lunchtid vaknat till efter nattens utsvävningar, och vi knäpper på TV:n.

Innan **Ljubomir Vranjes** hinner slänga sig in i målgården kommer en arg personkille uthoppande från innandömet av restaurangen. Illa kvickt stänger han av TV:n, illa kvickt talar han argt om att "det här är en familjeres-taurang. Här visar vi inte sport för då kan barnen börja gråta!". När vi vänligt påpekar att det är OS och att det här är finalen vi gått och väntat på i 4 år, talar han om att "den får ni i så fall se på hemma" och går tillbaka in bakom disken. Efter ett tag knäpper vi givetvis på TV:n igen, och får många tack-samma blickar från restaurangens alla familjer med barn, som givetvis alla är såväl hungriga på hamburgare som handboll.

Resan gick vidare till Globen och en snitsig byggnadsplats på den sida av motorvägen som vårt tillskott i truppen, **Ida Bengtsson**, inte stod på. Via en provisorisk bro över motorvägen, som byggts just för att transportera tonårsflickor, hade så truppen ännu en mun att mata, en luftmadrass till att pysa, en plats mindre i minibussarna, men framförallt en kompis rikare?

Efter att ha kört fel, beklagat oss över vägarbeten, och att **Aina** inte längre känner sig hemmastadd söder om Mä-

laren och inte riktigt vet vad hon ska tro, kom vi slutligen till Hellasgården och Ravinens klubbstuga, där vi skulle bo en natt - den magiska natten före Österåkerkaveln år 2000.

#### Ingen TV – inget OS

Ingen TV – inget OS men väl ett alldeles underbart eftermiddagsträningspass i 08-terrängen för att känna oss för inför morgondagen. Jag själv fick äran att springa med VOK:s första sträcksläppare i H20-klassen – Anders Nilsson, alltså den Anders som sovit 2,5 timme under föregående natt, alltså den Anders som nu var mer tänd än någonsin, alltså den Anders som hade dåligt samvete för att han bangat från fotbollslaget, den Anders skulle jag springa linje-OL med, runt en alltför stor idyllisk insjö någonstans i Stor-Stockholm.

#### Ja, vi kände igen oss!

Ja, vi kände igen oss. För två år sedan var det här vi tränade inför Österåkerkaveln-98, och det var här vi på kvällen blev en del av jakten på de farliga rånarna. (För mer bakgrundsfakta hänvisas till julnumret av **Svettbladet** från 1998.) Men, något hade hänt med delar av skogen - den hade helt sonika brunnit ned. Efter 3 km stod så jag och min Anders där på en kal klippa, såg mot den vackra brittsommarsolen, tittade ned mot den lilla sjön och såg Globen och Stockholm torna upp sig bakom träden och bakom oss hade vi ett brandområde, fullt med nedbrunna träd och aska. Det blev en stund för eftertanke, men framför allt för att hämta andan och torka bort svetten?

#### Vegan-My och Vegetarian-Lina

När vi sedan efter många om och men, och efter att ha konstaterat att det här med par-linje-OL tar på både nerver och krafter, kom vi tillbaka till stugan för att duschas och för att äta. Maten,





som alltid bestod av pasta med skinksås på speciellt vis, och när Helge inte är med, kan man alltid använda ett durkslag för att skilja pastan från vattnet (För bakgrundsfakta hänvisas till julnumret av **Svettbladet** från 1999). Vegan-My och Vegetarian-Lina tillagade parallellt sin egen tomatsås och fick oss andra, som smakade, att ångra och försiktigt ifrågasätta våra traditioner som köttätare och kanske ompröva våra värderingar?

Som alltid på Österåkerkavelresan ska det lekas Burken. En rätt enkelt uppbyggd lek, men ändå alltför avancerad för skribenten själv, vilket jag flitigt avhandlat i de två senaste julnumrena. Den här gången hände inget oväntat eller dramatiskt. Alla kom tillbaka, ingen glömdes bort och alla gick därifrån lyckliga. Själv lyckades jag gömma mig i något som väldigt mycket påminde om en myrstack men jag vet inte riktigt...? Vi gick därefter och lade oss i våra sovsäckar på våra bristfälliga sängar. Vissa med två madrasser, vissa med en och vissa, förmodligen de lyckligaste, låg på golvet. Den tidiga morgonbåtens avgång tog snabbt ut sin rätt för de flesta och nattens sömn var god.

**Vaken och hyfsat påklädd Anders**  
Klockan sju på söndagen var det uppstigning. En förstasträckslöpare, som startar 2,5 timme senare, är väl tänkt att vara först uppe och först ut i bilen, men kanske inte Anders? Kanske Anders inte vill gå upp alls och åka ut på någon dum orienteringstävling? Så småningom var i alla fall även H20-lagets förstasträckslöpare vaken och riktigt hyfsat påklädd. Med tanken på Vårträffen på MKG-bladet, då min tänkta framgång uteblev i mina löpar-tights (jag skyller inte på banläggaren Leif Andersson i alla fall), sprang jag

årets Österåkerkavle i vanliga nylon-byxor, precis som vilken annan pojke skulle ha gjort. Detta mystiska drag överraskade förmodligen och gjorde kanske vissa besvikna, men efter ett avancerat tröjbyte mellan 3 personer fick jag den vita VOK-tröjan som inte skaver över axlarna.

#### En lätt uppstressad situation

Som sig bör kan inte tre vita minibussar från Gotland hålla ihop genom Stockholms innerstad en söndagsmorgon, då alla stockholmare sover. Som sig bör uppstår det total förvirring om vem som är vilsen och vem som är rätt och när alla hävdar att de är rätt, men på varsin sida om Stockholm, är det svårt att veta ut eller in. Men visst kom vi samtidigt till parkeringen och visst började vi samtidigt hasta ut till TC, strategiskt placerat på ca 1 km:s avstånd.

En lätt uppstressad situation skapas lätt, men själv var jag, femtesträckslöparen, lugn som en filbunke. H20-laget hade, som alltid, Anders på första sträckan. Nytt för i år var att Anders i år tog kommandot från start och förde det stora startfältet uppför backen till startpunkten. VOK i ledningen från början, men kanske inte till slutet? En lite missnöjd Anders tappade tatkänningarna och fick börja orientera sig själv rätt, men kom ändå på drägligt avstånd till täten tillbaka till målet för att skicka iväg lagets lady, med håll i näsan, My, på andra sträckan, den längsta för dagen.

#### Lagets rauk, Olof Gardell

Det var hårt och kämpigt, och när My kom i mål och växlade ut till lagets rauk, **Olof Gardell**, var hon mycket riktigt svettigare än när hon sprungit ut. H20-banorna var tufft lagda och banläggningarnas idealtider ryckte allt

längre bort ifrån verkligheten och några växlingstider, målgångstider och varvtider var svåra att räkna på, även för H20-coachen Aina.

I de andra klasserna gick det riktigt bra. I de minsta klasserna kom alla tillbaka, lyckliga och med ett leende över ansiktet. I D20-klassen gick tjejerna ut hårt med **Linnea, Linnea** och **Jennie**, men sedan var det nästan lika motigt som i H20-klassen där vederbörande, **Andreas**, började bli otålig på att få springa ut.

#### Jag, femtesträckslöparen

Det började bli dags för omstart, men någon segrare hade ännu inte kommit i mål och banläggarna var förmodligen mer bekymrade än vad de hoppats på. **Olof** kom i mål och kunde växla ut till **Erik**, men kvar stod jag, femtesträckslöparen. Så, till slut, klockan halv två fick jag springa ut. Jag skulle bli kvar därute mycket längre än vad jag hade hoppats, förväntat mig och räknat med. Jag började med att springa vansinnigt fel - sedan fortsatte jag med att springa bara lite fel, och mot slutet var jag riktigt arg på mig själv, på banläggaren eller på de som satt ut kontrollerna högst upp på höjderna eller bakom punkthöjder och stenar.

#### Hyllades av cheerleaders från VOK

Tillbaka kom jag, hyllades som den segrare jag inte var, där jag kom tillbaka som nästsista löpare i hela tävlingen, med krans om huvudet och cheerleaders från VOK, som sprang vid sidan om mig, när jag hade kramp i båda benen, men ändå var lite lycklig över att jag levde. Det preliminärt bokade bordet på **Ho's** kinarestaurang på Södermalm klockan 14.00 var förstas ett minne blott. Klockan var nu nästan 15.00 och från Nynäshamn gick båten kl. 19.00. Lyckligtvis hade en minibuss

med de min-sta löparna, som kommit i mål innan jag ens hunnit gå till toalettvagnen för första gången, gått tillbaka till stugan långt innan jag startat. De hade hunnit städa av det mesta som skulle städas, även om VOK skulle tillbaka hit nästa helg igen på 25-manna, men jag miss-tänker starkt att det avhandlas i det här numret på annan sida?

#### Gladast blev nog Jobbjörn

Bussresan mot Nynäshamn gick fort. Stort tack till **Jobjörn**, som lånade ut sitt gameboy. I hastandet att hitta ett ställe att äta på, landade vi på en pizzeria i Nynäshamn, som snällt ställde sig till förfogande för 25 orienterare. De flesta blev glada åt sin pizza, men gladast blev nog Jobbjörn, som efter en hel eftermiddag äntligen fick sin hamburgare i äkta Sibyllafodral.

Snabbfärjan hem delade vi sedan med hemvändande basketlag, en och annan Birger och en och annan hemvändande lycklig gotlänning. Tre timmar är lång tid, särskilt som nöjesutbudet är starkt begränsat. Tur då att det finns tandborstar, svaidepojkar, svensk komedifilm och geografiböcker.

#### Än en gång hade vi gjort det!

I mörker kom vi hem till Visby med vetenskapen om att livet snart var tillbaka i den vanliga tråkiga vardagen, dagen efter. Än en gång hade vi gjort det, vi hade åkt till Österåker och vi hade haft kul. Inte alls som på Robinsonön, där deltagarna gnabbar om vem som äter mest, vem som är ledare och inte ledare och vem som plockar kläder efter vem. På VOK-resan finns utrymme för alla och det är väl det som gör att alla redan längtar efter nästa resa?

Tack till Visborgs OK för att jag år efter år får följa med!







VISBORGS OK

Box 1245  
621 23 VISBY

# B FÖRENINGSG- BREV

32

## BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning återsändes försändelsen med uppgift om ny adress.

## !ALDRIG FÖRR!

Detta nummer av **SVETTBLADET** liknar inget annat. Aldrig tidigare i bladets historia har vi fått in så många och så långa bidrag från så många bidragsgivare! Detta gör att vi kan erbjuda er 32 sidors läsning – **rekord!** Aldrig tidigare ha redaktörerna fått pussla så mycket för att få med så mycket som möjligt. Aldrig har så få bilder fått plats och aldrig har texten komprimerats så mycket! Vi hoppas att ni läser allting ändå – för innehållet är värt det! Tyvärr har vi tvingats ställa över några artiklar, men de kommer i vårnumret. Därmed lämnar vi över bladet till dig, tackar alla bidragsgivare och önskar alla medlemmar **GOD JUL** och **GOTT NYTT ÅR** från **FAMILJEN FRANSSON**

## INNEHÅLL

- Sid 2: **Göranden** och **Låtanden**
- Sid 3: VOK-Lotteriet. Årets GGN
- Sid 4: **Julle** tog sin tredje VOK-Cup
- Sid 5: O-Ringen i Hallsberg
- Sid 7: O-Ringen från andra sidan
- Sid 10: Riksläger i Idrefjäll
- Sid 11: Påskresan till Stockholm
- Sid 13: Debutanten **Elenas** 25-manna
- Sid 15: WOK-Cup på gång. Fest.
- Sid 16: VOK:s tiomilalag
- Sid 18: 25-Manna 2000
- Sid 19: Ungdomskommittén
- Sid 20: Ny i VOK: **Stig Lindström**
- Sid 21: **Svettbladet**, hemsida eller info?
- Sid 24: VOK:s webmaster vill ha hjälp!
- Sid 25: OL-året – ett minne blott.
- Sid 26: Veteran-SM. VOK-profilerna
- Sid 27: Österåkerkavlen i OS-anda
- Sid 32: Sista sidan...

