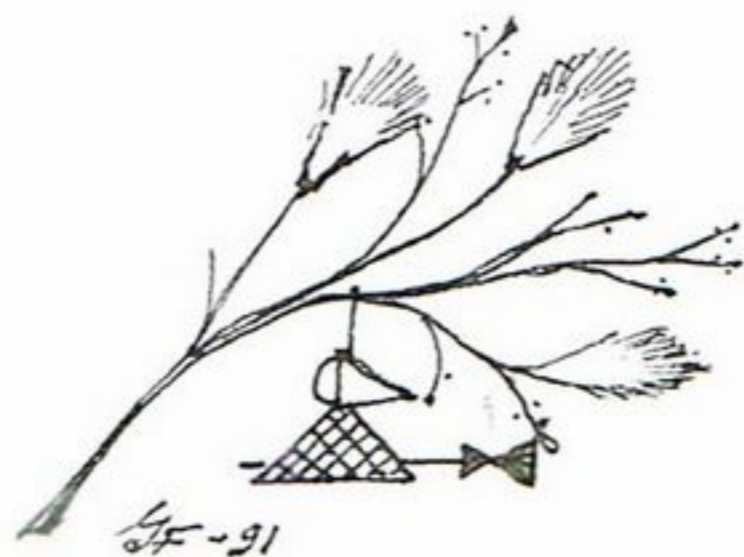


SVETT-



BLADET

UTGIVET AV  VÅREN 2003



Full fart i skoterspåret!

Vilken skidvinter vi har haft! Och vilken aktivitet det har varit vid VOK-stugan! Allt flera gotlänningar har upptäckt vår stuga som en enorm resurs för det gotländska friluftslivet och för egna friskvårdssatsningar. Vad är väl naturligare än att vi välkomnar både gamla och nya medlemmar med detta temanummer om vår kära VOK-stuga? Men vad vore stugan utan alla goda krafter som håller den och dess omgivning i skick? I **SVETTBLADET** intervjuar vi flera av dem, bland annat **Anders Ardin**, som här kommit "i mål" efter en spårningsrunda med den nya snöskotern.

VISBORGS OK:S STYRELSE OCH KOMMITTÉER 2003

Så här ser listan ut över alla de som ska styra och ansvara för VOK:s olika verksamheter under 2003 ut (enligt beslut på årsmötet 2003-01-25):

STYRELSE:

Ordförande: Göran Lindström, tel 217519

V.ordf.: Kaj Wirén, tel 213719

Sekr.: Gunnel Fransson, tel 264568

Kassör: Lena Nyström, tel 248100

Adjungerade:

Birgitta Ekvall (VOK-Shopen), tel 279142

Björn Fransson (Svettbladet), tel 264568

Helge Fransson (Webmaster), 054-839691

Orienteringskommitté:

Kaj Wirén, sammankallande, tel 213719

Stefan Hellström, tel 277808

Anki Hallström, tel 277672

Skidkommitté:

Rolf Pettersson, sammankall., tel 296991

Ylva Jacobsson, tel 218141

Göran Bergfasth, tel 277684

Träningskommitté:

Rolf Malmros, sammankall., tel 218635

Ingrid Danielsson, tel 215942

Gunnar Alvæus, tel 219357

Stefan Persson, tel 217598

Ungdomskommitté:

Gurli Hörnell-Rondahl, samm.: tel 213729

Elisabeth Pettersson, tel 277516

Robert Gustafsson, tel 248100

Linnea Gustafsson, tel 248100

Ingrid Eneqvist, tel 276209

Anläggningskommitté:

Anders Ardin, sammankall., tel 216333

Sven Pettersson, tel 277516

Gunnar Hallström, tel 277672

Börje Olsson, tel 264393

Klubb-service:

Sven Uddin, sammank., tel 271207

Iris Carlsson, tel 284664

Yvonne Bengtsson, tel 248139

Pehr Nylander, tel 296169

Den här listan kan lämpligen användas som telefonlista på skrivbordet!

Valberedning:

Hasse Matthing, sammankall., tel 212044

Margareta Persson, tel 487035

Anna Rondahl, tel 213729

Revisorer:

Olle Gardell, sammankall., tel 271827

Olle Östensson, tel 219391

Bo Magnusson, suppleant, tel 276309

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 mobiltelefon: **010 - 696 30 22**.

VOK PÅ INTERNET:

go.to/visborgsok

MAIL TILL WEBMASTER HELGE:

visborgsok@post.utfors.se

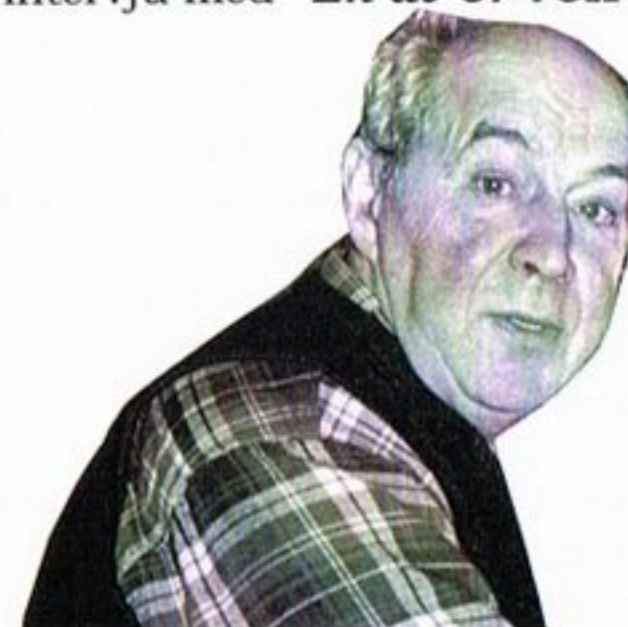


Armarna i kors – en ovanlig position för två av klubbens festfixare, klubb-service-sammankallaren **Sven Uddin** och ledamoten **Pehr Nylander**.

VOK-STUGANS HISTORIA

av Björn Fransson

Detta nummer av **SVETTBLADET** är ett temanummer om VOK-stugan. Många besökare har berättat om vilken stor betydelse den har haft och har för både medlemmar och övriga. Inte minst har vi sett det i vinter, när våra preparerade spår har lockat mängder av besökare och dessutom redan givit klubben ett 40-tal nya medlemmar. Det känns naturligt att börja med en intervju med **"En av Ur-VOK-arna"**.



*De börjar bli allt färre, de som finns kvar i livet, och som kommer ihåg någonting om hur det gick till när VOK-stugan blev verklighet. Det finns dock en vital 75-åring, som både minns och på ett målande sätt kan berätta hela historien för oss andra, som inte var med på den tiden. Han gjorde ett bejublat framträdande på VOK:s förra Luciafest och nu det är han, som i detta temanummer av **SVETTBLADET**, får förmedla "VOK-Stugans historia"?*

"Ur-VOK-aren"

Jag träffade **Bengt Söderlund** hemma hos oss en vacker vinterdag i februari 2003. Jag satte på ett kassetband och sedan behövde jag inte säga så mycket mera:

Det var i slutet av 1950-talet, som ett antal av dem, som grundade Visborgs OK, började leta efter en plats att sätta upp en klubbstuga till medlemmarnas fromma.

Uppgiften var inte helt lätt, för det fanns många kriterier att tänka på: Tillgänglighet (nära Visby), terräng för spår och träning, helst en befintlig stuga att bygga om, skapligt pris o s v. Man började sitt sökande i Gudmyr, vid Träkumla backe, där man fick tips om två ödestugor, som skulle kunna passa. Tyvärr var terrängen på platsen sank och full med sly, så man kom inte så långt med planerna där.

Hett tips: Gamla banvaksstugan!

Så fick man ett hett tips: Den gamla banvaksstugan i Stora Vede i Follingbo var till salu! Ägaren, en man vid namn **Ek-lund**, var mycket positiv till att sälja den som en friluftsanläggning eller klubbstuga. Han var så välvillig att han sålde den för 5000 kr och dessutom lovade han att inte ta ut någon ränta under avbetalningstiden. Sagt och gjort! Stugan köptes 1959 och en upprustningsplan gjordes upp av de närmast ansvariga, **Anders Dahlin, Folke Magnusson, Lennart Larsson, Sverre Håkansson, Sture Klåsén** och **Bengt Söderlund** – för att nämna några. Man gjorde stugan ordentligt ren, vilket också innebar att man kastade ut den gamla kakelugnen och **Torsten Blomér** i Stenkyrka såg till att en ny öppen spis murades. Tyvärr fungerade den inte så bra, utan stugan blev oftast väldigt rökfylld. Vid en senare ombyggnad togs den sålunda bort och ersattes av elektriska element – en ganska kylig variant även i nuvarande version av VOK-stugan.

Bad i en gammal brygghusgryta

Eftersom det inte fanns något vatten in-draget, fick en gammal brygghusgryta, som stod i nuvarande "scooterstallet", duga för de sanitära ändamålen, d v s för att tvätta sig efter träningspassen. I längden var det dock en ganska dålig lösning på problemen med att få vatten, såväl utom-



6

Det låg 5 små sandkorn i ventilen och hindrade tillflödet! Tyvärr var inte **Svettbladets** utsände på plats med kameran, när Bengt tog sin utlovade dusch.

Bastun – ett kapitel för sig

Bastun är ett kapitel för sig. Till en början hade man bara råd med var sitt omklädningsrum till damerna och herrarna, så bastun fick bli gemensam. Om man också badade bastu gemensamt, förtäljer inte historien.

Arkitekt **Seved Hoffman** (aktiv i Roma IF en gång) ritade bygget, men fick budet: "Du får göra det gratis! Som arvode lovar vi att du under hela resten av ditt liv får bada bastu i VOK-stugan gratis!" Jag vet inte om den gode Seved fortfarande utnyttjar sitt livslånga arvode...

För att driva hydroforen och för andra ändamål, måste man nu försöka finna en lösning för att få ström till området. Närmaste ledning fanns vid Stora Vede och frågan var nu hur man skulle kunna förlänga denna ledning till VOK-stugan. Gotlands Kraftverk, som GEAB hette då, lovade att göra jobbet för 17500 kronor, men dessa pengar fanns förstås inte till hands. VOK-arna blev lovade ett bidrag från kommunen på 10000 kronor, men resten?

Bengt och Anders fick då reda på att det fanns en stiftelse, som heter Nathorststiftelsen, som egentligen gav ut bidrag till forskningsändamål, men också kunde tänka sig att skänka pengar till särskilda och ideella ändamål. Man fick ihop en ansökan om 7500 kr och sedan vidtog väntandet på svar – och man fick vänta länge!

"Då får ni vända på högen!", sa Bengt Under väntetiden var Bengt med hustru i Stockholm och promenerade på Nybrokajen. Plötsligt fick han syn på en kopparskylt på ett hus: "Nathorststiftelsen"! Det

som inomhus. Man satte igång med att försöka hitta vatten, i första hand till det planerade bastubygget. I stugans område fanns det redan ett provborrhål, som Vattenverket använde för att kontrollera grundvattennivån.

VOK-arna fick tillstånd att använda sig av borrhålet, men en sak återstod – marken. Han som ägde den mesta av den mark, där hålet låg, tillhörde **Hans von Koch** på Stora Vede gård. Med en viss bävan tog man kontakt med von Koch och framförde sitt önskemål. "Ja, det är Vattenverkets hål, men det är jag som bestämmer om vattnet. Jag bestämmer att ni får använda det!" sa han, till allas lättnad.

Lovade att duscha med kläderna på!

Så var det dags att försöka få tag i ledningsrör och en dräneringspump. Borrhålet var nämligen 50 meter djupt och vattnet måste därför pumpas upp och sedan pumpas vidare de 85 metrarna till bastubygget. BPA hjälpte VOK-arna med pumpar och hydrofor, men inte kom det något vatten inte! Det slutade med att man fick en räkning på 540 kr för ett lod, som BPA råkade tappa ned i borrhålet! Under stor förbitt-ring började VOK-arna jobba på saken själva och det var en tid så besvärligt att Bengt i sin förtvivlan utlovade att han skulle duscha med kläderna på, om man fick fram vatten till den första duschen! På kvällen hittade man så felet:

7

Lösningen kom med hjälp av Bengt son, som jobbade på KA3.

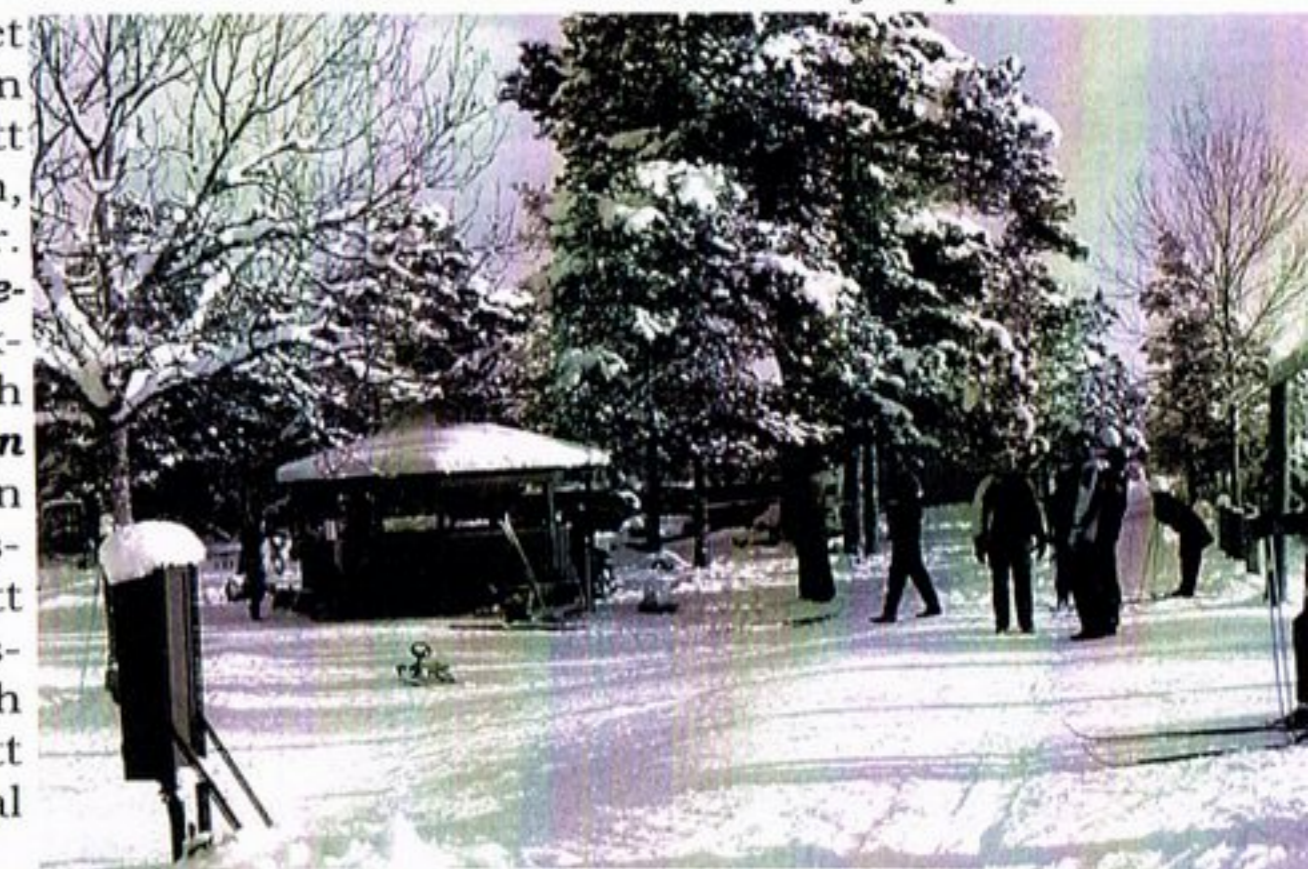
Hans chef, **Åke Palmgren**, lovade VOK-arna ett antal stolpar gratis, om man bara kunde transportera hem dem till VOK-stugan. Bengts bror kom med lösningen. Han jobbade nämligen på Kraftverket i Slite och körde ofta sin lastbil tom mellan Fårösund och Slite och sedan mellan Slite och Visby. **Sven Petterssons** pappa var behjälplig med sprängningarna i berget och med så många villiga och ideella krafter hjälp hade man snart ett förnyat och alldeles utmärkt elljusspår.

är sällan långt från tanke till handling hos Bengt, så han bestämde sig för att gå in och fråga efter VOK:s ansökan. En mycket stram dam försökte "snoppa av" honom genom att säga: "Er ansökan ligger längst ned i den här högen!" Bengt var inte sen att svara: "Mycket bra – otroligt bra! Då tycker jag att ni ska vända upp och ned på högen!" På grund av (eller kanske rent av: "trots ") den här händelsen fick VOK-arna sitt bidrag och snart hade man ström fram till tomtgränsen.

Hur får vi strömmen indragen?

Nu återstod "bara" att finna ut ett billigt sätt att få in den i huset och i bastun. Lösningen fanns en vinterdag, när Bengt fick se ett antal elever från yrkesskolan, som stod och vallade sina skidor. Med sig hade de elläraren **Rydemalm** och eleverna gick på elektrikerlinjen! Efter många om och men, med såväl rektor **Simon Carls-son** som skoldirektören **Lingegård** inblandade i beslutsprocessen, fick man tillstånd att använda eleverna som arbetskraft i utbildningssyfte – och dessutom fick man 40% rabatt på alla ledningar och material som drogs fram!

Med el framdragen började man i början på 60-talet att fundera på att bygga ett elljusspår. Televerket ställde upp med 165 stolpar, som borde räcka till en 2,5 km lång elledning. Man fick stolparna för 1 kr/st! Kommunen ställde upp med 800 meter ledning, som man tagit ned från en misslyckad Snäcksatsning. Stugfogden, **Sverre Håkansson**, såg till att en sträng av gummi från Östra Vulksregummersanläggning lades ut i spåret, resten fick bli av naturmaterial. Så småningom måste stolparna bytas ut, men då hade Telia kommit på att det fanns ett marknadsvärde i gamla elstolpar och de såldes för dyra pengar.



"Eld i berget!"

Bengt erinrar sig en annan sprängningshistoria: Han och **Lennart Nyström** skulle en lördag borra och spränga hål för belysningsstolpen vid isväten. Det dröjde inte länge innan de hade tryckt borren så hårt att den satt fast – som berget! Borren hade de lånat från Kraftverket, så goda råd var dyra: "Hur får vi bort borren, så vi kan komma åt att spränga?" Det fanns bara ett sätt: 1,5 kg sprängmedel ned i hålet, "enestrysar" över och så "Eld i berget!" Efter smällen var enestrysarna i små, små bitar spridda över hela området och borren loss. Tyvärr fick den lämnas tillbaka något krokigare än tidigare, men den senare delen av historien är dold i tystnad.

Allt kommer han inte ihåg, den gode Bengt!

"Inga snitzlar i min skog!"

De övriga spåren röjdes efter hand och blev så småningom till sammanlagt hela 33 km (varav 11 km nu inte kan användas längre). Ett par historier finns det också om dessa, förstås. VOK-arna ville nämligen märka ut dem på något sätt och markägaren **von Koch** var obeveklig: "Jag vill inte se några snitzlar i min skog!" "Men kanske kunde vi få måla på träden i stället?" undrade någon. "Jo, det går bra! Det tillåter jag", blev von Kochs svar.

Senare var spjuvern **Folke "Mankan" Magnusson** ute en kväll och målade på träden i pannlampans sken. Han var iklädd Kronans linneställ och hade en stor slokhatt på sig. Plötsligt träffade han längs spåret på en värnpliktig från dåvarande Lv2, som blev en aning skrämmd av mötet. "Du undrar väl vem jag är?" sa Mankan, och tillade sedan med dov röst: "Det är jag som målar barren blå!" Ynglingen såg till att snabbt komma iväg från den obehagliga närheten av denna vettvilling, gående lös i Follingboskogen.

Skidbaracken

Skidbaracken har varit och är en viktig ingrediens i VOK-stugans stora husbestånd. Den var en gång militärbarack i Barlingbo och när militären inte längre hade behov av den, fick VOK den gratis – mot att vi såg till att den kom bort. Med hjälp av domkrafter lyckades man hissa upp den så långt att det gick att få in stål-

8

kälkar undertill. Sedan transporterades den på barmarksväg hela vägen till Follingbo och jag kan gissa att det slogs en och annan gnista under transporten. För resten behövdes det både ett särskilt tillstånd och poliseskort under transporten, men det var inga problem, eftersom VOK har **Herbert Nilsson** i sin medlemsförteckning. När man skulle svänga ner på vägen till Follingbo fick man för övrigt god nytta av eskorten: Det kom nämligen en ambulans i full uttryckning farande och Herbert fick se till att det inte blev fler olyckor på grund av VOK-transporten.

Tog hjälp av bridegänget

Så småningom blev omklädningsrummen alldeles för små, särskilt för damerna, och man började planera för en utbyggnad. Dessutom behövde damerna en egen bastu. **Anders Dahlin** tog hjälp av sitt bridegång, som såg till att VOK fick gratis trä till bastulavarna. Dessutom fick man arbetskraftshjälp av länsarbetsnämnden för 7500 kronor. Det satt dock hårt inne att få ett kommunalt bidrag. Kultur- och fritidsnämnden hade inga pengar och dåvarande ordföranden, **Kurt Månsson**, sa att VOK-arna fick gå högre upp i hierarkin.

Det fanns inga pengar att få hos kommunalråden heller, så då gick man direkt på kanslichefen **Paul Isaksson**, som sa: "Det ordnar jag!" De återstående 2500 kronorna kom, men hur det gick till får vi nog aldrig veta. "Det är vi politiker som skall bestämma!" sa en av de inblandade, men Paul visste vägarna att skaka fram de nödvändiga medlen. "Var han ock-

så en glad motionär vid VOK-stugan?", kan man litet stillsamt undra.

Bastu- och omklädningsrum stod snart färdiga, men då blev det internt bråk om principerna för hur det skulle vara öppet. Bengt ivrade för att allting alltid skulle vara öppet för allmänheten. "VOK-stugan skall vara en plats där folk kan vara!", tyckte han. **Anders Dahlin** och **Sture Klasén** med flera ville ha ett nyckelsystem. Den här gången fick Bengt sin vilja fram! Idag vet vi att hans idéer fortfarande lever kvar, även om omklädningsrummen numera har särskilda öppettider för allmänheten. Övriga tider måste alla VOK-are känna till en kod för att få duscha och basta.

Fisketävling i väten

Bengt erinrar sig ett par episoder från VOK-stugan. En gång anordnade **Anders Dahlin** och **Lennart Nyström** en fisketävling i väten, som för övrigt får sitt vatten från en bäck, som rinner tvärs igenom den. För att det skulle bli någon tävling, släppte Anders och Lennart i ett antal idar i väten. Tyvärr blev tävlingen en riktig flopp! Ingen av de tävlande fick något napp och inte har någon, sedan den dagen, sett till någon id heller. Däremot har det skymtats en och annan laxöring, som i lektider givit sig upp längs bäcken.

STUGSKVALLER

Det kom in en dam, som ville hyra enbart sta-var till sin dotter. Vi frågade inte varför, men eftersom det var en så ovanlig "beställning" glömde vi i förvirringen att notera hennes namn i boken. Det blev: "Dam i brungrå skinnjacka". Så småningom kom dottern tillbaka med stavarna, gående på skridskor! Nog för att spåren var knallhårt preparerade alltid, men vi misstänker starkt att hon varit ute och provat isen under den djupa snön på vår lilla vät.

9



"Jag har aldrig varit med i en förening, där det är så lätt att få hjälp, när man behöver den, som i Visborgs OK", avslutar Bengt. "Medlemmarna ställer alltid upp till 100% och det är helt otroligt!"

MERA STUGSKVALLER

En man kom hurtigt skidande till VOK-stugan, tog av sig skidorna, och började gå mot parkeringsplatsen. Längre gick han där och letade, men hittade inte sin bil i mängden av andra bilar. Efter en stund kom någon, som han frågade om råd, på att han kanske hade kommit fel. Det visade sig att han parkerat sin bil vid Svaidestugan...

ÄNNU MERA STUGSKVALLER

En dam hyrde skidor av oss. Efter 10 minuter kom hon tillbaka, ganska röd i ansiktet, och ville ha sina pengar tillbaka med orden: "Det bara inte går!". Självklart fick hon sina pengar tillbaka. Till väninnan sa hon att hon kunde gå bredvid spåret medan hon skidade...



TEMA VOK-STUGAN

TEMA VOK-STUGAN

TEMA VOK-STUGAN TEMA VOK-STUGAN TEMA VOK-STUGAN

VOK:S ANSIKTE UTÅT – SÖREN THULIN

av Björn Fransson

Med eller utan egen förskyllan har VOK-stugans vaktmästare, **Sören Thulin**, blivit något av VOK:s ansikte utåt. Det är honom folk träffar, när de motionerar vid stugan under vanlig arbetstid, det är han som hyr ut och vallar deras skidor och det var han, som tog emot alla skolklasser som sökte sig till VOK-stugan denna härliga snö-vinter. Ja, numera är han till och med "fritidspappa", genom att Endre Fritids alla barn varannan dag tillbringar sina eftermiddagar i Follingboskogen, medan deras vanliga skola byggs om!

Mångsidig vaktmästare

Vaktmästare (eller vad vi nu skall kalla honom – han har nämligen en mängd andra uppgifter, som ni ska få se längre ned) har han varit sedan 1988, då han av Arbetsförmedlingen blev placerad vid VOK-stugan. Han, den före detta "glade bagar'n" hade nämligen fått allergiska besvär av mjöl och måste ha ett annat arbete. Nu var det inte världens bästa placering precis, eftersom Sören märker av sin allergi även i det här jobbet. Han målar och vallar skidor och lagar skidskor och håller på med en mängd andra allergiframkallande saker, som gör att han efter en arbetsdag måste skrubba sig och smöra in sig ordentligt för att inte må riktigt dåligt. Någon förändring finns inte i sikte, eftersom Arbetsförmedlingen tycks vara nöjd med att både Sören och VOK tycks nöjda med det han gör.

En hejare på att valla

Vad gör han då? Jo, hans arbetstider 07.00-16.00 inrymmer stor omväxling: Han åker ut till VOK-stugan varje dag, får

ett "snack" med **Anders Ardén** om vad som behöver utföras eller köpas in, och sätter sedan igång med det som behöver göras denna dag. Är detsnö, så handlar det mycket om att hålla stugområdet och parkeringarna fria från snö och spåren preparerade. När dessa uppgifter är avklarade finns han i skidboden och hyr ut, vallar och reparerar skidor och skidskor. För 200 kr har han också utfört grundprepareringar av skidor. Vi har hört att han blivit en riktig hejare på att valla!

Härjade med IP Skogen

Under OL-säsongen kan det tidvis vara snärjigt med att plocka fram och plocka in alla attiraljer som skall till för att anordna våra tävlingar. Det var imponerande att se i somras, när Sören "härjade" i IP Skogens förråd inför 3-dagars. Han visste exakt var varenda pryl låg, på vilket bil- eller traktorlass de passade bäst och så vidare. Att inte "Kul- och Fri" norpat honom från VOK för länge sedan, ska vi bara tacka kommunens dåliga ekonomi för! Sören är också den, som trycker upp och distribuerar alla kalendrier och utskick under året. Han fakturerar räkningar och beställer material och svarar för telefon- och andra bokningar av anläggningen under alla tider på året.

Helt självlärd på datorn

När det inte är snö och inte några OL-tävlingar på gång, tar han sig an en del av

före och under våra tävlingar är helt enormt".

Planer inför framtiden

Jag frågar honom litet om de närmaste planerna för stugan. Han anser att motionsspåren och elljusspåret är de som närmast måste göras någonting åt. Vad gäller spåren, så behöver de breddas och fixas till, men detta arbete kompliceras av att markägarna värnar sin mark och inte gärna vill se traktorn ute i sina skogar. Elljusslingan är gammal och sliten och de 300 ljuspunkterna behöver moderniseras. "Med en modern variant skulle vi kunna belysa spåret med 80-85 ljuspunkter och få samma effekt som tidigare, men spara massor med energi!", säger Sören. Han skulle också gärna se att det byggdes ett antal småstugor och kanske även en tillbyggnad på VOK-stugan, så att anläggningen skulle kunna hyras ut som en stugby eller som vandrarhem.

Kartritandet ligger litet nere just nu, men han planerar att komplettera VOK:s kartor i närområdet. De börjar bli litet gamla. Bräntings i Rute och en sammanläggning av Hide- och Takstainsbladen är också projekt som man diskuterat. Blir de av, så kommer det säkert att bli Sören som får ge sig ut i skogen igen, även om han tycker att det är ganska trist att gå en hel dag utan att träffa på en enda levande själ.

Har blivit ett med VOK-stugan

Det är många som påstår att Sören, på något sätt, har blivit ett med VOK-stugan. Det han vill göra där, blir också gjort – och dessutom på ett både snabbt och väl utfört sätt. Är han emot någonting, så kan det lätt bli det motsatta. Därför är det nog risk att "högriskprojektet", att köpa en "Snökanon" och börja tillverka snö till spåren vid VOK-stugan, inte kommer att bli av. Sören tror nämligen inte alls på idén och tror inte han på den, och är beredd att jobba på den, så lär den nog så småningom hamna i tomma intet.

VOK:s kartritning. Han tycker inte att det är särskilt kul att gå ute i skogen och rekognosera, men kompenserar sig själv genom att tycka om och vara duktig på det nya dataprogrammet, OCAD 8. Vi kan avslöja att han är helt självlärd på datorn, så det är bara att konstatera att det både i honom och hans dator finns en massa outnyttjad kapacitet, som bara väntar på att få användas. Till kartritandet hör också uppgifter som att då och då agera som banläggare, uppdrag som man bara brukar ge till goda kartläsare och orienterare.

Passionerad utförsåkare

Så då undrar vi förstas hur det är med den egna karriären? Jodå, han är då och då med i VOK-Cupen, men det blir allt mera sällan. Han har svårt för att springa efter andras kartor, eftersom han hela tiden tittar på och jämför med naturen och hur han själv skulle ha avbildat den på kartan. Tävländet blir därför inte särskilt seriöst. Dessutom tycker han att det är roligare att åka utförsåkning – en dold passion. I april sticker han till Vemdalen i Härjedalen på sin sedvanliga vintersemester på utförsskidor. Han har hållit på med denna variant av skidåkning ända sedan 1974. Sin första bekantskap med VOK-stugan gjorde han annars, när han gick på läroverket och alla elever tvingades ut för att lära sig orientera.

"Skriv att jag beundrar VOK-arna!"

Sören är en mycket aktiv person. Han tycker att det är riktigt trist under perioder, när det inte finns så många människor i spåren kring VOK-stugan. Han gillar att ha folk omkring sig. Därför är han också oerhört glad och tacksam över alla VOK-are som finns i och omkring stugan under snart sagt alla tider på dygnet. "Skriv att jag verkligen beundrar VOK-arna, som ställer upp så fantastiskt på sin fritid – och helt ideellt! Jag får visserligen väldigt mycket att göra efter våra stora arrangemang, som 3-dagars och Endurot, men att så många gör så storartade insatser både

EN GANSKA SÅ ANONYM ANDERS

Av Björn Fransson

En ganska anonym man i VOK:s medlemsregister är han som är sammankallande i anläggningskommittén, **Anders Ardin**, inom kort 60. Detta faktum tänker **Svettbladets** reporter genom en "Hemma Hos"-intervju nu ändra på.

Förutom vår vaktmästare, **Sören Thulin**, är nog Anders den som synts flitigast ute vid **VOK-stugan**, speciellt en snövinter som den som varit. Oftast har han under hela vintern varje lördag-söndag åkt ut så fort det börjat ljusna och satt igång med att preparera skidspåren. Eftersom han, så att säga, är arbetsgivare åt Sören brukar han även på vardagar åka ut en stund innan hans företag, Maskinhuset, öppnar klockan 9. Han diskuterar med Sören om vad som behöver göras, lämnar inköpslistor på saknade varor till försäljningen och skriver under Sörens tidsrapporter. "Skriv att Sören är en oerhörd tillgång för klubben! Utan honom skulle vi inte kunna ha igång stugan och spåren på det fantastiska sätt som vi har det idag", säger Anders. Nu är det skrivet!

Förbaskat roligt!

Varför gör Anders då denna enastående arbetsinsats, frivilligt och helt ideellt? Ja, svaret är helt enkelt att det är "så förbaskat roligt", dels att köra snöscooter och dels att få ta emot alla positiva kommentarer kring VOK-stugan och dess verksamhet. Det här att organisera kring stugans område har Anders hållit på med i en 6-7 år. Innan dess satt han i en reklam- och PR-kommitté, men det tyckte han var ett ganska trööstlöst arbete. Det är svårt att skaffa sponsorer, när ingen är positiv till att sätta upp reklamlappar i skogen!

Egentligen började det hela redan 1972, då Anders halkade in i VOK-registret på grund av ett vad. Han och två kompisar slog nämligen vad om att de skulle åka Vasaloppet. Den som var bäst skulle bjuda de andra på en ordentlig middag. Den ende av vadslagarna som åkte var Anders, så han fick bjuda på middagen, trots att själva loppet inte var någon rolig upplevelse. Han lyckades ta sig runt på cirka 11 timmar på ett par gamla träskidor!



Sven "Svisse" Uddin i samspråk med **Anders Ardin** om skidspårens kvalitet för dagen!

Tävlande för Visby OK

När han skulle anmäla sig, måste han representera en klubb, så han registrerade sig under klubbnamnet "Visby OK". Under flera år framåt fick han sedan påminnelser om att klubben skulle betala in avgifter och registrera sig hos Svenska skidförbundet, trots att han var dess ende medlem! Så småningom reddes missförstånden ut, men han blev kvar i Visborgs OK och åkte ytterligare två Vasalopp, 1975 och 1987. Vid det andra tillfället regnade det under hela loppet och spåren försvann mer och mer ju närmare Mora han kom. 1987 tog han sig runt på 8 timmar med en fart, som han fortfarande tror sig orka hålla.

Vita tjärsmorda brädlappar

Annars höll skidintresset på att ta slut "i sin linda" redan 1961, då Anders gjorde "lumpen" med dåvarande fänriken **Kaj Wirén** som kompanichef. Så mycket snö som denna vinter hade det inte varit på länge, så Kaj beslöt sig för att alla hans soldater skulle lära sig åka skidor. Sagt och gjort: I förrådet hämtades vita brädlappar, inte helt olika staketspjälor, och tjärsmordes över öppen eld. När alla fått skidor på fötterna, ställde Kaj upp sina soldater i fyra led och kommenderade "Marsch framåt!". "Och inte nog med det", berättar Anders, "han ville att vi skulle skida i takt också!". När truppen senare skulle agera B-styrka – mot ett gäng dalmasar – ute på Tofta skjutfält, fick Anders nog av skidåkning för åtskilliga år framåt. Förresten fick han av Kaj en annan, nog så omöjlig, uppgift. Han skulle nämligen se till att lumparkompisen **Torsten Gisslestam** (tidigare ordförande i Kultur – och fritidsnämnden) lärde sig göra "Helt om"! Trots det har Anders haft ett bra förhållande till den gode Totte under åren som "stugansvarig".

Vi sköter delar av kommunens friskvård

Som jag redan berättat är Anders i grunden affärsman och tycker om att organisera saker. Han har en mängd kontakter

överallt, vilket underlättar, när klubben söker bidrag till olika planerade verksamheter. "Det som är roligast är att alla är så väldigt positiva till det som Visborgs OK gör", säger han. "Det känns nästan som om till och med Kultur- och Fritidsförvaltningen förstår och är tacksamma över att klubben sköter en stor bit av kommunens friskvård". Det är också ovanligt att en idrottsklubb har så många medlemmar som är aktiva långt upp i åldrarna. Jämför man t ex med innebandy, så är det stor skillnad. Där spelar man under en kort period av sitt liv och sedan gör man någonting annat..

Har bra "affärnsäsa"

Att Anders har "affärnsäsa" har VOK haft nytta av många gånger, t ex i samband med förhandlingar med GGN om ersättningsnivån för Endurot. Han var också väldigt engagerad, när det gäller utbyggnaden av bastun och duschutrymmena, ett projekt som i princip roddes i land utan att VOK behövde sätta till några kontanta medel. Det satt inte heller helt fel med Anderskontakterna, när vi behövde en ny snöscooter. Detta inköp satte igång ett intimt samarbete med Svaide, eftersom kommunen krävde det för att lämna bidrag. Anders ser mycket positivt på detta samarbete och har god kontakt med Svaides stugfogde **Niklas Callenmark**. "Men visst är det konstigt", funderar Anders vidare. "Här finns det ett milspår med två fina klubbstugor i varje ände - i samma skog! Min dröm är att klubbarna så småningom skall gå ihop om en stuga, men tvisten kommer förstås att gälla vilken stuga, som vi skall satsa på!".

"Vad gäller eventuella spårförändringar, så är det markägarna som bestämmer! Det finns ett arrendekontrakt med nyttjanderätt för VOK och Svaide, men vi får inte röra skogen utan markägarnas tillstånd. Vad vi skulle behöva göra, är att röja upp kring spåren och bredda dem. Fick vi göra det, skulle vi slippa allt nedfall i form av barr

och bark från de nu väldigt nära stående träden."

Hon gick stavgång, men för långt

Annars är samarbetet med markägarna och andra nyttjare av skogen tämligen smärtfritt nu för tiden. Det är till exempel sällan som hästar trampar i våra preparerade spår. "Förr, under tidigare snöår, skrev jag till och med arga insändare om dessa spårförstörande hästar och deras ryttare", säger han. "I vinter var det en dam, som gick "stavgång" mitt i spåren – och hon gick långt, för långt, tycker många arga skidentusiaster".

Vad som mest behöver åtgärdas just nu är elljusspåret, som börjar bli gammalt och dåligt. I höstas bröts flera av stolparna av i en storm och måste bytas ut. Sören har visserligen bytt alla lampor till lågenergi-varianten, men skall VOK verkligen klara av att få ned energikostanden behövs det modernare modeller av lysen, sådana som gör att man kan ha färre ljuspunkter och ändå få spåren bra belysta.

Valla överallt!

Jag ber Anders försöka berätta om några roliga händelser han upplevt vid sin älskade VOK-stuga. Då minns han en om allas vår "Mankan". Anders och han hade stått och vallat skidor i skiduthyrningen en hel dag med tö- och klisterföre. Mankan beklagade sig litet över att han blev så nedsmord av allt klister: "Jag har valla nästan överallt!" En stund senare gick han ut på VOK-dasset och kom tillbaka med sedvanlig knipslughet och sa: "Nu har jag valla precis överallt!"

En inte så rolig händelse var när en gotlänning, som tillbringar väldigt mycket tid ute i skidspåren, utan att vara VOK-are, ringde en lördagskväll klockan nio. Han var väldigt upprörd över att skidspåren var så dåligt preparerade, när han skulle åka! Men han tillhör undantagen. De flesta är oerhört glada och tacksamma över

VOK-arnas enorma arbete med VOK-stuga och dess omgivning. "Det är just det som gör att det är så roligt att fortsätta jobba, trots att det är helt ideellt", avslutar vårt intervjuoffer. Så tillägger han: "Nu när skidsäsongen är slut skall jag åka ned till Zakopane i södra Polen och åka skidor några dagar. Jag får åka ned och ser om spåren är lika bra preparerade där nere som hos oss!"

MERA STUGSKVALLER

Dagens ros i GT gick till "jättesnälla" **Ulf Westerlund**, som hjälpte **Jeff Viberg** tillbaka till rätt skidspår, när han i sin skidiver kom bort ifrån mormor, **Sven** och **Ricke** i lördags. Tacket gick även till andra skidåkare som agerade! Kanske hade han startat vid Svaidestugan och förirrat sig in på något av våra gemensamma spår?

ÄNNU MERA STUGSKVALLER

In i VOK-kaféet kom en man med sin son för att fika. Vi "prackade på" honom en enkätlapp att fylla i. Det visade sig att han var i VOK-stugan för första gången i sitt liv och att han inte ens kände till stugans existens! Han och sonen hade åkt runt med sin snöscooter och plötsligt hade VOK-stugan legat där framför dem – dessutom försedd med en skylt om att det serverades kaffe i stugan! När de fikade färdigt, frågade de om de kunde fortsätta att följa gamla järnvägsbanken söderut. Vi avrådde bestämt, så nästa destination blev troligen Svaidestugan i stället.

SKOGEN av Bo Setterlind

Har du glömt, att skogen är ditt hem, att den stora djupa stilla skogen står och väntar på dig som en vän? Lämna stadens oro, kom till skogen åter, endast så kan du bli hel igen. Har du glömt, att skogen är din vän? Myrans vägar under himmelen, källan, där det växer upp så ljusa samtal, gläntan, där man leker med ett regn, är de glömda? Minns du inte dem?

BESÖKARE RUNT VOK-STUGAN

av Björn Fransson

När jag började planera för det här numret av Svettbladet, gick jag grundligt igenom VOK:s medlemsförteckning för att se vilka människor, utöver de aktiva, som beslutat sig för att stödja klubben med ett medlemskap. Syftet var förstås att fråga dem om varför de valt att vara med i Visborgs OK.

LARS-ERIK DAHLGREN

Ett namn, som fick mig att förvånat lyfta på ögonbrynen, var **Lars-Erik Dahlgrens!** Varför är den snart 60-årige kyrkoherden i Hablingbo med i vår klubb? Till saken hör, att jag, redan under min uppväxttid i Sanda, var lekkamrat och sedermera klasskamrat med nämnde Lasse.

Vi sprang Korpen ihop!

Eftersom vi hade gemensamma intressen för motion och idrott i Klintehamns IK och IK Tjelvar deltog vi, minst en gång, i "Korpen" tillsammans med en annan gammal VOK-are, **Jan-Ola Bergström** i Endre (**Kerstin Bergström** finns fortfarande kvar i VOK:s medlemslista!). Jag skrev "minst en gång", för jag tror att det inte blev fler än en! Vi blev ganska tidigt oense om vilka vägval vi skulle göra, så det höll på att sluta med att vi splittrade laget redan ute i skogen. Jag behöver väl inte tillägga att lagets re-sultat inte blev något att lägga på minnet efter denna Korpentävling.



Till vänster ser ni er redaktör springande Korpen tillsammans med **L-E Dahlgren**.

Sprang med biskopen

Bättre gick det för Lasse, när han tre gånger deltog i Korpen, tillsammans med dåvarande biskopen **Tore Furberg** och kyrkoherden i Väskinde, **Helge Johnsson**. Kanske fick han då hålla i kompassen alldeles själv eller gick man efter prästerlig rangordning även när det gällde den detaljen? Lasse har dessutom sprungit i lag med några församlingsmedlemmar i Hablingbo. Man kallade sig då "Stjupsorkar" efter gården Stjups.

Varför är han då med i VOK? Jo, under några år brukade han, efter något jobb eller sammanträde i Visby, ta sig en motionstur runt VOK-stugan och sedan använda sig av klubbens faciliteter, dusch och bastu. Han tyckte att han, i anständighetens namn och som en symbolhandling, lika gärna kunde vara medlem i klubben och på så sätt stödja dess verksamhet.

Motionerar på andra sätt nu

Lasse har haft en del hjärtproblem förknippade med högt blodtryck. Därför bedrivs numera motionen på annat sätt, genom vattenjympa i Hemsebadet och genom att promenera och cykla i omgivningarna runt prästgården i Hablingbo, där han bor. Inom en snar framtid kommer han att pensionera sig och, om "jag får leva", som han uttryckte det, "skall jag ta upp mina gamla favoritsysselsättningar, att rida, paddla kanot och idka "ohämmat" friluftsliv!"

KOMMUNFULLMÄKTIGES ORDFÖRANDE, CLAES-GÖRAN NILSSON:

Redaktören har bett mig att skriva några rader om "mitt förhållande till VOK-stugan". Jag ser det som underförstått att det som skrivs skall var positivt till VOK och den verksamhet som drivs i och vid stugan. Det kostar inte på det minsta att vara vänlig om VOK.



Min bekantskap med VOK-stugan inledes på 70-talet och var till en början ganska intensiv. Äldsta dottern orienterade och min roll var att lämna, hämta eller oftare: vänta. Hedersuppdrag som att sälja fika och korv eller dirigera trafik på tillfälliga parkeringsplatser följde.

Promenadåkning med barnbarnen

Det intensiva förhållandet klingade av på 80-talet och övergick till ett snövinterförhållande. Vår familj promenadåker då tillfälligt ges och våra tre döttrar har lärt sig åka skidor där. De två barnbarnen följer med i spåret.

16

Det är imponerande hur spårskaparna skapar spår efter minsta snöby och hur det finns spår sent, trots tö. Det är också imponerande och lite rörande att se hur mycket ideellt arbete som läggs ner - inte bara för medlemmarnas glädje, utan också för den gotländska allmänhetens trevnad. Här gör VOK en folkhälsoinsats.

Jag är stolt över dem!

Efter att inte har varit medlemmar i VOK under ett antal år, har vi åter blivit medlemmar för att ge stöd till verksamheten och som en gest av uppskattning. Det är alltid trevligt att komma till VOK-stugan och träffa vänner och bekanta, VOK-are i allmänhet och i synnerhet gamla arbetskamrater, som tar stor del i det ideella arbetet. Jag är stolt över dem!

HANS WAHLSTRÖM:

"Han är ute vid VOK-stugan nästan varenda morgon - intervju honom!" viskade en närstående Gunnel i mitt öra. Honom = **Mats Wahlström**, snart 60-årig tandläkare, som gått ned till halvtid för att hinna med att vårda sig själv och odla sina livsintressen, sedan barnen "flugit ur boet". I år har han vårdat sig så "till den milda grad" att det blivit cirka 25 mil i spåren vid VOK-stugan.

Så då gjorde jag det, och fick telefonledes fram att både **Ulla** och **Mats Wahlström** är riktigt flitiga motionärer, som varit med i Visborgs OK cirka 4-5 år. Innan dess var de ofta vid Svaidestugan, men de tycker att allting är så ordnat och bra vid VOK-stugan att de gärna vill stödja klubben genom att också bli medlemmar. Ja, det finns också en viss **Anders Ardin** med på ett hörn, när det gällde att välja klubb-tillhörighet.

Född med skidorna på fötterna

Just nu är det skidåkning som gäller för Mats. Han är född i Ångermanland, "nästan med skidor på fötterna redan från början", och tävlade faktiskt en del som

TEMA VOK-STUGAN TEMA VOK-STUGAN TEMA VOK-STUGAN

17

tonåring. Han brukar åka ut på morgonen och ta ett varv på 10 km-spåret. Känns det bra, så blir det en sådan runda till på eftermiddagen. Finns det någon i VOK-cafeterian, så slinker det ofta ned en kopp kaffe med bulle också, när han ändå är på plats.



Förut, när det knappast fanns mer snö än att det gick att ha ett preparerat spår, åkte han gärna i elljusspåret på kvällarna. "Det har sin tjusning att åka i ljus, när det är ett kompakt mörker runt omkring, men det här att få både motion, rörelse och samtidigt en naturupplevelse är verkligen toppen", tycker Mats.

Tävlrar inte

Tävlrat i skidor har han inte gjort sedan tonåren, men under de snörika åren, när 24-timmars arrangerades, brukade han vara med i ett tandläkarlag. En gång åkte han faktiskt också "Halvvasan", men några tankar på att åka ett helt Vasalopp har han inte. I stället har familjen under alla år åkt på skidsemester, både i Sverige och i utlandet och då åker man både utför, på längden i spår och går på tur.

Det här med orientering har inte varit aktuellt sedan han gjorde lumpen. När jag för på tal att **Rolf Malmros** under våren

ordnar en nybörjarkurs för vuxna, tändes en tanke i honom. Det skulle inte förvåna mig om han kommer att gå kursen och bli lika entusiastisk orienterare som han nu är skidåkare. Löpt och joggat har han alltid gjort, så förutsättningarna finns. Det är aldrig för sent att hitta på nya aktiviteter för att förbättra sin livskvalitet!

BJÖRN FRANZÉN OCH JAN-O LUTHMAN

Två av Visborgs OK:s nyaste medlemmar träffade jag på trappan till VOK-stugan. Efter en väl utförd träningsrunda satt de och skalade var sin apelsin och njöt av att ha klarat av den, så gott som dagliga, skidturen. De har nu gått med i VOK, efter att under många år flitigt ha utnyttjat träningsspåren. Nu kände de att det var dags att, åtminstone som passiva medlemmar, tacka för att de får komma till VOK-stugan och ta del av utbudet.

Janne var elitfriidrottare

Jan Luthman är väl mest känd som en av de gotländska elitfriidrottare, som faktiskt tävlade i svenska landslaget under en period i slutet av 60-talet. Hans grenar var medeldistans, 400 och 800 meter, och när han hårdtränade som mest, körde han sin distanssträning vid VOK-stugan, alltid med tidtagaruret i hand. Vi vill inte undanhålla läsarna att han en gång under karriären faktiskt slog den spanske OS-fyran Estebén och att han var landslags- och skolkamrat på Viggbyholmsskolan med **Anders Gärderud** och **Bengt Nåjde**. Självklart var det IK Tjelvars skapare, **Einar Smith**, som visade honom vägen, såväl i den idrottsliga som i lärarkarriären.

Det här med skidåkning har alltid varit en svag sida hos honom. När han träffade **Marianne**, som är uppvuxen på skidor i Norrland, tyckte hon att "han sprang på skidorna", en teknik som han förbättrat sedan dess. Först var det kompisen **Björn Franzén** som drog ut den något motvillige löparen i skidspåren. Numera har Janne

TEMA VOK-STUGAN TEMA VOK-STUGAN TEMA VOK-STUGAN



blivit en riktigt entusiastisk skidåkare, så entusiastisk att han till och med kan tänka sig att ta en tur alldeles ensam. Han njuter av att skidåkning är så skonsam mot hans, av gammal hårdträning, något slitna kroppsdelar.

Björn – en gång aktiv i Svaide

De båda vännerna har motionerat tillsammans minst en gång i veckan, i över 15 år, oftast, men inte alltid, ute vid VOK-stugan. När barnen var små var **Björn** aktiv i Svaide, både som ledare och som tränare. Han har alltid vurmat för skidåkning, som han tycker är en härlig sport för alla åldrar. En gång åkte han faktiskt också "Öppet Spår" i Vasaloppet, men det var en slitsam upplevelse i sönderåkata spår och med dåliga skidor. Fast efter vinterns 20-tal mil i kroppen känner han starkt för att åka en gång till – om inte annat, så för att visa att han kan det här med att åka skidor. Han är en riktig skidentusiast, som troligen var en av de sista som åkte på de nästan snölösa spåren i slutet av säsongen. Något år har snön vid VOK-stugan inte räckt till mer än 1250 m-slingan, men det har inte Björn backat för, utan åkt där runt, runt tillsammans med "de värsta entusiasterna".

Jag försöker få in båda två på tanken att gå **Rolf Malmros** "Träningskurs för vuxna nybörjare i orientering". Båda verkar pigga på att testa en sport, som ingen av dem

tidigare lyckats något vidare i. Det här med att förena "kroppslig ansträngning med hjärnaktivitet" kan vara inkörsporten till, om inte nya karriärer, så i alla fall nya gemensamma kompisaktiviteter på helgerna! Vi får se hur det lyckas!

**TOMMY SÖDERLUND,
FOTOGRAF PÅ GT**

*Under den helg, som vi var stugvärdar, var **Tommy Söderlund**, fotograf på Gotlands Tidningar, inne i skidboden och hyrde skidor till alla fyra barnen. Han var bland de allra första som utnyttjade vår berömda VOK-service den dagen.*

När klockan började närma sig tre på eftermiddagen träffade jag på honom igen, men inne i cafeterian. Han försökte blidka sin son, som var besviken över att det inte fanns tid till mer skridskoåkning, trots att pappa skrapat upp en del av väten utanför VOK-stugan. Just i detta nu hade nog blodsockerhalten hos den lille sonen sjunkit till oacceptabla nivåer, för han grät hejdlöst. Inte ens en varm korv med bröd kunde få hans ilska att gå över denna dag!

Åter på väten!

Under sportlovet träffade jag åter på Tommy ute på väten. Han var där tillsammans med samma barnaskara, de flesta egna. Han försökte frenetiskt göra den åkbara ytan större, medan barnen ägnade sig åt skridskoträning med klubba och puck och

flitigt utnyttjade även de två mål, som stod utplacerade.

Tommy tycker att det är så skönt att det även finns en sådan här plats, där inte allting är färdigt och tillrättalagt. Här kan han, som pappa, få lov att bidra med att skotta av isen till gagn för andra, som blir trötta på skidåkandet.



Kritisk till "Krullis Cup"

Han är även kritisk till Krullis Cup och andra arrangemang under sportlovet: "Det är ju mitt under sportlovsveckan och här ute vid VOK-stuga finns nästan inga barn eller familjer! Alla är troligen på Krullis Cup och motionerar inomhus, trots att vintersnön ligger så fint och borde inbjudas till utomhusaktiviteter". Han håller med mig om att det är litet avigt med många saker: "Här vill man ha Ishallen uppspolad mitt i

augusti för att ta hit ishockeytränande ungdomar under sommarlovet. Samtidigt kämpar fotbollen för att få en fotbollsplanstor hall, där man kan fotbollsträna hela vinternarna igenom – inomhus!"

Jag försöker locka honom att bli medlem i Visborgs OK och han tänker nu på saken. Fast han sponsrar klubbens aktiviteter på andra sätt – till exempel genom att hyra 4-5 par skidor åt gången!



ULLA DAHLSTRÖM

Jag var ordförande 1989-1992. Vad gjorde vi då? Vad kommer jag ihåg? Massor med arbete, jätteroligt, hur räckte tiden till?

Vi hade många utbyggnadsplaner för VOK-stugan, som vi jobbade hårt med. Dessa resulterade i en om- och tillbyggnad av omklädnings- och bastuhuset, så att det förbättrades. Sören gjorde den ritning som sedan låg till grund för hela ombyggnaden.

Målet var att få inomhustoaletter. Det blev tre stycken, varav en är handikappanpassad. Damerna fick ett större omklädningsrum. Det kändes jättebra, när det hela invigdes första advent 1992 av **Inger Harlevi**, dåvarande ordförande i kultur- och fritidsnämnden. VOK fick då den minnestavla, som hänger i VOK-stuga, till minne av invigningen.

Flaggstången kom på plats

Sommaren 1991 var VOK engagerat i Gotlandsutställningen på A7-området. Massor med jobb, jättekul och extra klirr i VOK:s kassa. Jag bestämde då ganska enväldigt (med **Mats** hjälp) att nu skulle en flaggstång införskaffas till VOK-stuga - och så blev det! Flaggstången invigdes högtidligen då flaggan gick i topp den 24/8 1991.

Jag har för mig att **Hasse Matthing** fick äran att hissa den första flaggan i topp. VOK passade på att ha en klubbdag med Slump-OL och grillat lamm denna dag. Samma år inköptes för övrigt också VOK:s nya, gröna traktor. Jag kommer också ihåg alla inbrott som VOK-stugan blev utsatt för. Det var jättejobbigt. Det resulterade senare i att larmet blev installerat.

Detta var något om de saker som vi jobbade med under dessa mina ordförandeår.

HUR JAG HAMNADE I VASA-LOPPSSPÅREN OCH BLEV ETT IDROTTSMINNE RIKARE

av Lena Nyström

Marie, Jennie och Linnea hade sedan långt tillbaka bestämt sig för att åka Tjejvasan. Naturligtvis ville vi som föräldrar åka med och serva dem m m.

Här fanns en chans för mig!

På måndagen veckan innan, gick jag in på Internet för kolla deras starttider och lite annat om tävlingen. Där fanns det en lista på överblivna startplatser, som var till salu. Det fanns en del som var anmälda sedan länge, men som av någon anledning inte kunde vara med. Här fanns en chans för mig! Jag ringde upp en tjej och fick köpa hennes start för 500 kr, som hittat!

När jag kom hem och berättade för Linnea att jag också skulle åka, så utbrast hon: "Men mamma, du kan inte åka på dina gamla skidor och inte med de där bambustavarna du har!" **Rasmus** var då snäll och lånade ut sina skidor, så jag fick i alla fall träna en mil ute vid VOK-stugan på dem, innan vi gav oss av mot äventyret.

När vi kom till Mora dagen före för att hämta nummerlapparna, visade det sig att jag skulle få stå i sjätte startledet, samma som Marie. I Mora var det en härlig feststämning, när åkarna i Kortvasan kom i mål. Vi överraskade **Rolf Pettersson** med att heja på honom i spurten.

Perfekt väder

På morgonen nästa dag tog jag och Marie bussen till startplatsen i Oxberg tillsammans med en massa andra glada tjejer. Vädret var perfekt för en skidtur, strålende solsken på en klarblå himmel och cirka 5-6 grader kallt. Vi kom till starten i god tid. Marie, som hade rutin, sa att vi skulle gå och ställa upp skidorna i vårt startled, så att vi fick ett bra utgångsläge.

Lena Nyström, nybliven kassör i Visborgs OK och premiäråkare i Tjejvasaspåret



Efter hand började man så starta de olika leden med cirka 15 minuters mellanrum, 800 tjejer i taget. Strax innan det var vår tur att starta blev det uppvärmningsgymna, som leddes av två snygga killar. Så blev det dags att glida iväg - en härlig känsla och ingen trängsel att tala om.

Som att åka på räls!

Efter några uppförbackar i början var vi strax framme vid matkontrollen i Oxberg. Härligt med alla människor, som hejade vid spåren. Spåren förresten var toppenfina, fyra i bredd. Utförbackarna, som jag varit lite skraj för, var jättefina, långsluttande, det var som att åka på en räls. Det enda som var lite jobbigt var att byta spår.

Eftersom **Rolf** hjälpte **Robban** att valla skidorna åt mig, gick de så bra att jag bara gled ifatt och ibland upp på den som låg före. Skidfärden gick mycket lättare än vad jag kunnat tänka mig. Det var nästan lite tråkigt när kilometerskyltarna började visa att jag inte hade så långt kvar. "Det här är ju så roligt att jag vill åka längre", tänkte jag. Men när kyrktornet i Mora till slut visade sig, kändes det härligt!

Ja, det var en härlig skidresa som jag skulle vilja att alla tjejer i VOK fick vara med på. Jag tycker att vi åker ett stort gäng nästa år! Jag lovar att försöka fixa ett boende till oss allihop.

SKIDVINTERN 02-03

av Linnea Gustafsson och Jennie Pettersson

Minnet är bra men kort, som man brukar säga. Vintern är ännu inte slut men vad har man egentligen haft för skidmöjligheter denna ovanligt långa snöperiod? Jag tror inte att jag kan minnas en vinter, där mina skidor har använts så flitigt (den har nog aldrig funnits!?)

Det började med att vi, ett gäng skidentusiaster, lämnade ön för att det skulle börja snöa, när annars? Vi var på väg till Harsagården på det för en del traditionsenliga skidlägret i Hälsingland. Alla hade förhoppningen om en härlig träningsvecka - vilket det även blev, förstås!

Sova - äta - träna - vila

Dagarna gick mycket fort, där den ena var ganska lik den andra, alltså: Det enda man gjorde var sova - äta - träna - äta - vila - träna - äta - och sova. För att citera någon i församlingen: "Det jobbigaste är inte att åka skidor, utan alla förberedelser". Det var just dem, förberedelserna, som man fasade för när man låg i sängen, antingen på morgonen eller efter lunch.

En annan kommentar som kläcktes i duschen (kan det vara andra eller tredje dagen?):

- Nu är det till och med svårt att ta sig upp i sängen!
- Jaha, sover du i överslaf?
- Nej du, och tack och lov för det!

Som sagt, det existerade en hel del träningsvärk, men man fick lön för mödan, när äntligen tekniken började sitta. Tänk dig tänk dig själv att tyst få skida fram i en storslagen natur (snöbeklädda träd) och med solen på uppgång över trädtopparna! Då märks det verkligen vad liten man är i världen.

Tjejjänget som sov tillsammans, **Linnea**, **Marie** och **Jennie**, hade ett gemensamt mål med höstens och vinterns rull- och skidträning, nämligen att genomföra Tjejvasan. Det blev ungefär 13 mil på skidor i Harsa. Sedan var det bara att plussa på skidmilen när man kom hem.

Det genomfördes till och med en stafett i skid-DM, vilket i alla fall aldrig vi har varit med om tidigare. Det var riktigt kul! Helt otroligt nog blev det inte ett KM, utan det dök upp ett antal lag från de andra klubbarna på ön (det kunde dock ha varit fler deltagare, för det var inte precis trångt i spåren).



Det här fotot var det enda i arkivet som passade ihop med skribenterna **Jennie** och **Linnea**. Å andra sidan passar ju VOK-väten bra in i **Svettbladets** tema!

Tjejvasan hägrade

Efter ytterligare några motionsarrangemang som VOK-spelen, Tjejmilen och andra mindre skidtävlingar kom vi så fram till den stora utmaningen: **Tjejvasan**. Men vad har man då för tankar innan start? Givetvis frågan om man kommer att klara

det? Hur ser spåren och kuperingen ut och vilket tempo kan man hålla? Detta delvis med tanke på att här kommer man definitivt inte att vara ensam i spåren.

Sedan hade vi inte heller lyckas hamna i drömledet, det fick bli det tionde av tolv startled (varje startled startar dock med tjugo minuters mellanrum). Längs med vägen, när vi äntligen hade kommit iväg efter att ha hört speakern referera när vinnaren gick i mål, fick vi då svar på våra frågor.

Något som slog oss var: "Oj, vad mycket folk och hur skall vi kunna ta oss framåt i denna skock av tjejer, tanter, kvinnor damer och blåbär?" Men det var bara att börja kryssa och stora delar av loppet körde vi utanför till vänster om omkörnings-spåren. Det var ganska häftigt att från början se människor med 9000 på nummerlappen! Sedan förändrades de till att bli människor med 8000, 7000 och till och med, på upploppet, några få tappra 4000-åkare!

Positiv och lättäm känsla

Känslan vi kände när vi tog oss de tre milen från Oxberg till målet i Mora var över förväntan positiv och lättäm. Vi åkte hela loppet med ett leende på läpparna och drogs även fram av den skoterburna ivrigt påhejande publiken.

Något som alltid oroar en som skidåkare, är förstås hur skidorna skall fungera, vilken valla som är bäst och vilken temperatur kommer det att vara under dagen? Detta löste sig mycket smidigt, eftersom vi hade våra alltid pålitliga "materialförvaltare", **Rolf Pettersson** med oss. Honom kan man alltid lita på i alla väder!

Tack till Roffa P

Nu var det ju toppen, eftersom han åkte precis samma bit av Vasaloppet dagen för oss. Därmed hade han extra bra koll. Så härmed vill vi rikta ett extra stort tack till



just Rolf, som för det första har lärt oss att åka skidor och sedan nu, när han var med, fixade våra skidor på ett utmärkt sätt. TACK!

I skrivande stund sjunger snön precis på sista versen och det är nästan så att vi börjar önska att få se lite barmark. Under denna vinter har vi till och med kunnat höra fåglarna börja sjunga och leva livet, medan snön fortfarande var användningsbar till skidspår. Nu får vi bara hoppas att resten av året fortsätter i samma väderlek, beroende på årstid, så att vi snart får börja längta efter att komma på hur man skall kombinera ben och armar för att kunna ta sig fram i skidspåren igen.

VOK-ARRANGEMANG 2003

Som vanligt har Visborgs OK tagit på sig att arrangera en hel del av årets OL-tävlingar. Det går åt många funktionärer till var och en av dem. För att vi inte ska slita alltför hårt på dem som alltid brukar ställa upp, är det önskvärt att få med flera nya, som kan dra sina strån till den stora VOK-stacken. Anmäl er gärna frivilligt till de utsedda tävlingsledarna!

Så här ser planerna ut:

1 maj: **Vårträffen** (Hasse Matthing)

8 juli: **Sommarsprinten** (Bertil Bergström)

16-17 augusti: **Veteran-RM** (Göran Lindström)

5 september: **Natt-DM** (Bengt Söderlund)

7 september: **Dag-DM** (Rolf Pettersson)

Gå gärna in på förbundets hemsida: www.orientering.se/gotland eller på Visborgs OK:s egen: go.to/visborgsok, om du vill veta mera.

VETERAN - RM

Vårt stora åtagande 2003 är att arrangera **Veteranmästerskapen i orientering**. Vi räknar med en "invasion" av OL-sugna veteraner i åldrarna från H/D 35 och uppåt. Broschyr om tävlingarna finns i VOK-stuga och information kommer kontinuerligt att läggas ut på vår hemsida go.to/visborgsok

Veteranmästerskapen

16/8 Kortdistans
Plats: Fårö
Visborgs OK

Upplisningar:
Göran Lindström
Tel 0498-21 75 19

17/8 Klassisk distans
Plats: Fårö

I ÖPPET SPÅR - MOT FRAMTIDA SKAVSÅR

av Ove Fransson



Ove: "Nej, det var inte jag som tog Vasaloppspokalen! Den här vann jag i helt andra sammanhang!"

Minns ni krian från min debut i Vasaloppet i ett av fjolårets nummer av Svettbladet? Då hasade jag fram i nio mil på fästvalla på grund av att det saknades spann på skidorna och lyckades komma i mål på 11.24.26. I ett svagt ögonblick lovade jag den hårt ansträngda redaktionen att jag skulle följa upp årets lopp med en jämförelse mellan mina erfarenheter från det "riktiga" Vasaloppet och Öppet spår, som jag redan på ett tidigt stadium bestämde mig för att åka 2003. Här kommer den:

Mest torrskidåkning som förberedelse

Liksom inför fjolåret hade jag förberett mig med knappt hundra mils åkning på rullskidor, och i år hade jag till och med lyckats få in fyra, fem mil på snö! Inget en skåning är bortskämd med. I sanningens namn var det också bara en av dessa mil som kördes i Malmö. De övriga ägde rum i Åre respektive dagarna före Öppet spår på Grönklitt utanför Orsa.

(Inom parentes vill jag passa på att slå ett slag för Grönklitt, som verkligen är ett underbart skidområde för längdskidåkare. Massor av välpreparerade och skiftande spår, bra faciliteter runt om, familjär stämning - som det ofta blir när orienterare och längdskidåkare är i farten och till och med ett par lättare slalombackar som ungarna kan roa sig i.)

Bussen kom inte!

Måndagsmorgonen den 24 mars infann sig, liksom även jag vid taxistationen i Orsa strax före halv fem, den tiden som bussen jag hade beställt plats på skulle gå. När jag kom dit var det stendött. Inte en människa. Än mindre en katt. Eller en buss. När klockan blev fem över halv hade jag börjat bli nervös, åkte hem till lägenheten vi hade hyrt inne i Orsa, där hust-run tack och lov inte hade hunnit somna om, och ringde bussfirman som arrangerade färden upp till Sälen.

Där fattade de ingenting, men fick tag i busschauffören per mobiltelefon, varvid denne kunde tala om att de just åkte ut från Mora (!) i riktning mot Vasaloppstarten. Vad göra? Jag fick ta bilen, åka in de 13 kilometrerna till Mora, parkera bilen och smålufsa fram till Strandens skola, där det tack och lov gick att få plats på bussarna, som avgick efterhand som de fylldes.

Senare visade det sig att mannen jag bokade plats på bussen hos hade missuppfattat alltihop totalt och att det aldrig var meningen att det skulle avgå någon buss från Orsa den morgonen. Det kändes litet nervöst ett tag, för det hade ju inte varit särskilt kul att träna för det här ett helt år, ta semester en vecka och sedan inte ens komma fram till starten! Men det fixade sig, jag fick resekostnaden ersatt och dessutom blir jag bjuden på bussresan nästa gång jag kommer upp.

Trevligt vid starten

Vid startområdet rådde samma febrila aktivitet som förra året, med den skillnaden att det var ungefär 12 000 färre människor att mingla med. Cirka 3 500 startade i Öppet spår på måndagen. En viss

skillnad! Stämningen var förstås mycket god, röken och doften från otaliga spisar och eldar av olika slag spred sig över området, folk pratade erfarenheter med varandra, kära återföreningar kunde iakttas, och högtalarna ropade ut olika meddelanden och goda råd.

Här och där kom folk springande med panik i blicken. Någoting hade glömts eller gått sönder! Skulle man hinna skaffa nytt eller laga? Själv besökte jag aldrig det jättelika tältet som dominerade startplatsen, men efter vad jag såg på ett senare TV-program i anslutning till Vasaloppet nästkommande söndag hade det gått att få det mesta där inne.

Start!

Klockan sju släpptes veteranerna (över 30 Vasalopp) och en annan specialgrupp i väg och därefter började vi andra som redan ställt oss i kö fram mot startlinjen att röra oss framåt. I sanningsens namn gick det inte så mycket snabbare fram till backen i slutet av startfältet än det gjorde i äkt-Vasan förra året. Däremot var det stor skillnad i backen, där det knappt stod stilla en enda gång. Fast det finns alltid folk som ändå tycker att det går för långsamt. Jag vet inte hur många som lyckades tränga sig förbi oss andra förståndiga åkare och som vi sedan, några hundra meter längre fram i alla fall åkte förbi eftersom de stoppats upp i något annat spår. Snacka om meningslöst jäkt!

Rödrumpa

Jag hade fått ett råd av en bekant som åkt Vasaloppet nio gånger, nämligen att försöka haka på någon som verkade erfaren och höll ett lagom tempo – gärna en dam. Jag tog fasta på tipset och siktade in mig på en medelålders, lagom muskulös kvinna i illröd skidträkt som hade tio startlappar på sina skidor, vilket onekligen tydde på en viss erfarenhet. Till min lättnad lyckades jag hänga henne utan att förta mig och ställde mig också att små-

prata med henne vid första tankstället i Smågan. Trevlig tjej.

Visserligen tvingades jag släppa henne efter ytterligare några mil, men då hade jag fått en viss uppfattning om vilket tempo jag skulle kunna hålla. Till min stora förvåning körde hon sedan om mig ytterligare några mil längre fram, så man kan ju undra vad hon hade sysslat med. Eftersom jag hade lagt hennes startnummer på minnet kunde jag efteråt konstatera att hennes sluttid bara var en kvart bättre än min, så jag hade tydligen satsat på rätt häst.

Egna groupies

Den stora skillnaden mot fjolårets riktiga race var att det inte var lika mycket folk längs spåret, vilket inte på något sätt innebär att det var tomt. Men jag hade ju tack och lov ordnat med en egen hejaklack (min fru **Kerstin** med medföljande systerdotter och broder **Beje** med familj), så jag saknade inte support i spåret. Dessutom stod ovannämnde bekant – som inte skulle åka i år – uppe vid Evertsberg och bjöd på chokladkaka och vallahjälp.

Det kändes skönt efter fyra och en halv mil. I själva spåret blev det faktiskt så att jag tack vare mina nya skidor – med spannen här gången – åkte så pass mycket fortare att jag hade mer folk omkring mig än i fjol, då jag på min fästvalla hela tiden uppehöll mig i slutet av fältet där det inte var någon trängsel att tala om. Bättre under Öppet spår var också att trängseln – och nedskräpningen! – vid kontrollerna inte var så stor.

Dagsljuskörning och målgång

Stor skillnad var det också att komma i mål redan under eftermiddagen och därmed slippa köra i mörkret i spår som bara hjälpligt lystes upp av marschaller. Det var gott om folk längs upplopps-rakan och det kändes riktigt skönt att få visa att krafterna inte var totalt slut utan det gick att lägga på en rökare de sista hundra

meterna. Sluttiden blev 8.19.09, d v s en förbättring från fjolårsdebuten med drygt tre timmar. Så säg inte att inte utrustningen betyder något!

Tävlingsmänniska som jag är tänker jag starta i det riktiga Vasaloppet igen nästa år, då förhoppningsvis framme i halva startfältet, men för den som gillar utmaningar utan att behöva stå och småhuttra i de inledande backarna i en timme, kan jag definitivt rekommendera Öppet spår. Så vi ses i Sälen vid sjutiden första söndagen i mars nästa år!

SKIDLÄGER I HARSA

av Anita Alvæus

Ja, så har vi då tillbringat ytterligare en nyårsvecka i Harsa med snö, sol och vinterkyla. Vi, 14 stycken skidentusiaster från VOK. Semester – gå till dukat bord tre gånger om dagen (+ kvällsmacka), varvat med hårdkörning i skidspåren för att jaga kilometer och kalorier eller bara njuta av härlig skidåkning.

Harsa ligger i Hälsingland cirka 1 mil från Järvsö. Där bodde vi i Harsagården, som ligger ensligt inne i skogen och består av huvudbyggnaden med restaurangen och en liten kiosk, några samlingsrum och ett par rum för boende. Dessutom finns ett antal stugor och en långa, typ vandrarehem. Och naturligtvis en stor vallabod, där mycket tid tillbringades för att få bästa glidet och rätta fästet. Där är alltid gott om snö och perfekta spår. Det finns 8-9 spår att välja mellan från 1,5 km till 1,5 mil.

Otroligt vacker natur

Naturen är otroligt vacker där. Uppe på myrarna har man en fantastisk utsikt. Alla träd helt vita av rimfrost. Det är helt tyst och solen glittrar i snön. Åtminstone jag tog mig tid att njuta av den.



I brist på en bra bild av **Anita Alvæus**, att illustrera artikeln med, tar vi en med maken **Gunnar** i stället. Här poserar han framför en annan av VOK-stugans sevärheter, **Skogskarlseken**, som har en alldeles egen, hemlig historia.

Vi startade från Visby lördagen den 28/12 med morgonfärjan 06.30. Efter 40 mils bilkörning, med uppehåll för lunch och eftermiddagsfika, var vi framme vid 18.30. Väl där fick vi middag och sedan var det dags att installera sig. Vi hade 2 stugor och dessutom fick några bo i huvudbyggnaden. Vi som bodde i stugorna fick ordentligt med träning i den branta backen, när vi skulle ta oss "hem" efter varje mat- och träningspass, 6 gånger per dag! (borde räknas in i kilometerligan!).

Från hungrig till jättehungrig!

Sen började slitet! 7.30 varje morgon var det frukost. Kolla temperaturen (10 – 24 minusgrader under hela veckan) och sedan valla därefter. Upp till stugorna och

byta kläder. Ut i skidspåren vid 9-tiden. Vi åkte sedan fram till 11.00-11.30, hem för att duscha och hänga kläderna på tork innan lunch och då var man hungrig. Sedan fick vi faktiskt ta igen oss någon timme innan eftermiddagspasset (om man inte behövde valla om förstas). Vi kunde sedan åka till framåt 15.00-15.30, innan det blev mörkt. Vi hade pannlampor med oss och några var faktiskt ute och åkte redan första kvällen, när vi kom. Dusch, torka kläder och middag vid 17.30 och då var man jättehungrig!

Roffa och Gunnar hade en del teknikträning med ungdomarna och videofilmade dem en dag. Vi såg sedan filmen på kvällen "för att rätta till några detaljer". Vi såg också på en del gamla filmer som spelats in tidigare år. För dem som var med både nu och på gamla filmer syntes en klar förbättring i åkningen (som tur var).

Nyårsafton med supé och dans

På nyårsaftons kväll serverades en nyårsbuffé med mycket och god mat. Sedan var det dans. Det var många andra som var där och bara firade nyår. VOK:arna hoppade över dansen och hade eget samkväm i stugorna. Men till 12-slaget gick vi ner och såg på deras fyrverkeri som man hade ute på sjön.

Ja, veckan gick fort och på fredagen kunde vi åka skidor på förmiddagen (om vi inte hellre valde att städa stugan) och efter lunch startade hemfärden. Nattbåten hem, med hytt denna gång, och åter i Visby på lördag morgon. Det var som alltid en härlig vecka med mycket frisk luft, träning och god mat. Vi har redan bokat in oss till nästa år. Anmäl er i tid!

Annons i Gotlands Tidningar:

**Önskas köpa
SNÖ**

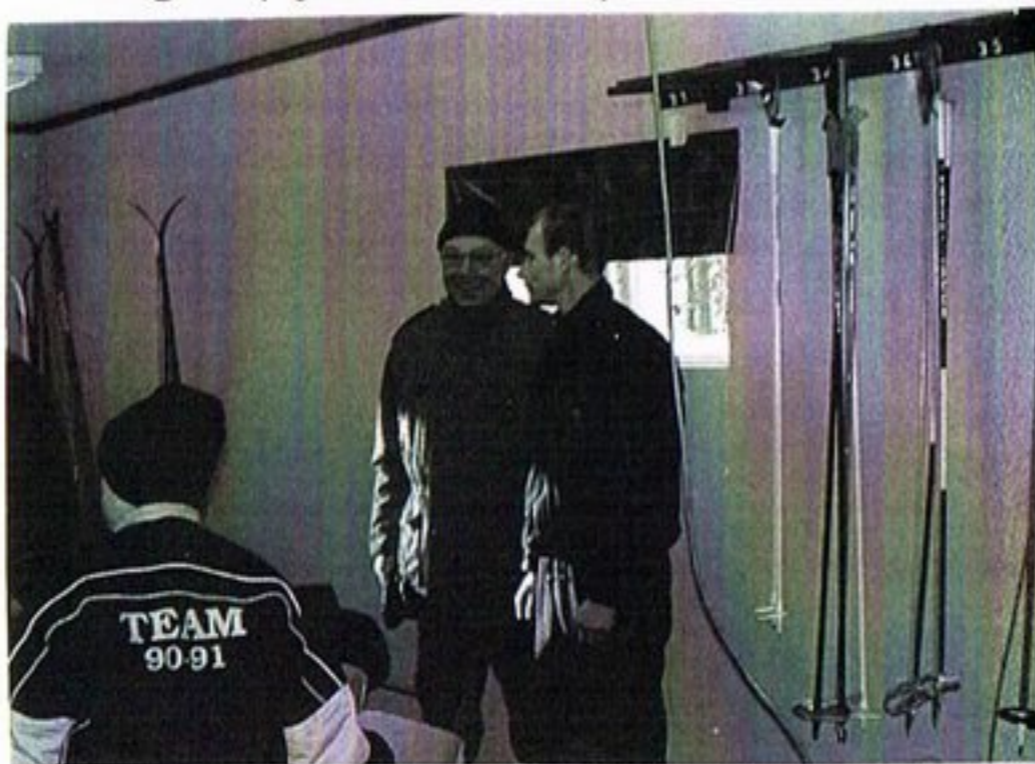
Allt av intresse. Betalar bra! Tel 24 19 13. Jag kollade faktiskt och – det var ingen VOK-are som satt in den lilla notisen. (BF)

STUGVÄRD

Varje vinter brukar det komma ett litet meddelande om att man blivit "uttagen" till att vara stugvärd i VOK-stugan under en vecka. Tyvärr har de senaste årens dåliga snövintrar gjort att de flesta uppdragen av detta slag blivit inställda på grund av att de inte behövt utföras.

Därför var det extra trevligt att åter vara stugvärd vid VOK-stugan! Folk, som kommer dit, är så trevliga och oftast mycket tacksamma över klubbens fina service och man blir ideligen påmind om att man är en betydelsefull del av den.

Själv stationerade jag mig i valla- och skiduthyrningsboden under ett veckoslut och mycket av det vi gjorde under dessa dagar kändes positivt och värdefullt. Särskilt värdefullt för klubben är säkert alla goda slantar som trillar in i klubbkassan, något som verkligen behövs, när vår storinvestering i nya skidor och skor för ett antal år sedan, behöver betalas av och förnyas. Jag noterade en del händelser, som jag inte vill låta **Svettbladets** läsare gå miste om. Dessa portioneras ut litet här och där i denna utgåva av tidningen. (Björn Fransson)



Så här såg det ut i skidboden en söndag i januari. Nästan slutsålt var ordet!

SOLSKENSHISTORIA I ÄMNET ORIENTERING

Hej!

Här kommer en solskenshistoria i ämnet orientering, som jag hittade i en lokaltidning i somras.

Den handlar om en liten kille som heter **Aaron** och är 6 år. Han är en nybliven orienteringsexpert.

Historien börjar med frågan: "Vad är orientering?"

- Det är när man joggar med en kompass runt en sjö. Och så kan man också gå i skogen.

Aaron berättar vidare att en kompass och en karta är ett måste om man skall hålla på med orientering. Han får låna en liten kompass och guidar oss bland träden.

- Man måste titta på den vita och den röda pilen på kompassen. Den vita pilen pekar mot kallt, och den röda mot varmt. Nu pekar den vita pilen mot sjön, och det betyder att det är kallt i vattnet, säger Aaron.

Han går istället i den röda pilens riktning.

- Vi går mot det varma, men det kan ta lång tid, varnar han.

Samtidigt som vi går mot skogen, berättar han om hur man hanterar de farliga djur man kan träffa på i vildmarken.

- Ormar ska man inte bli ovän med, man ska helst stå helt stilla tills de har gett sig iväg. Samtidigt bör man sparka lite försiktigt med benen. Björnar är snälla, men de kan vara jobbiga om man klappar dem för hårt. Då är det bara att attackera dem.

- Och så igelkottar! De förstår inte att människor gör sig illa på taggarna.

Efter en stund kommer kompassens ägare och vill ha tillbaka sin kompass och då frågar vi Aaron:

- Hur ska vi kunna hitta tillbaka utan kompass?

- Vi kan göra som rävungar. De följer sina spår i snön tillbaka till mamman. Så gjorde jag när jag var i Sälen.

- Men om det är sommar då?

- Då bygger man ett tält och väntar tills en gammal tjej går förbi. Man kan äta blommor eller ta med sig en matsäck. Sedan kan man försöka tala med myrorna och fråga dem om vägen tillbaka. Man måste kunna myrspråk. Men för att kunna höra myrorna måste man ha hörselapparat, tror Aaron. Man får inte reta upp myrorna, då spottar de syra och bits.

- Med fästingarna kan man inte alls prata, de fattar ingenting.

- Och om man tröttnar, måste man hitta ett djur som man kan rida tillbaka till glasskiosken på, en björn går bra.

- Var har du lärt dig allt detta?

- En del har jag kommit på själv och en del har jag lärt mig i orienteringskolan.

Jag som har hittat den här historien heter **Birgitta Olsson** och bor i Endre. Visst är den fin? Jag har aldrig skickat in något förut, men den här historien är ju bara så bra, tycker i alla fall jag.



VISBORGS OK

Box 1245
621 23 VISBY

B FÖRENINGSG- BREV

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning återsändes försändelsen med uppgift om ny adress.



SISTA SIDAN

INNEHÅLL

- Sid 2: **GÖRAN** den och låtanden
- Sid 3: **Kaj Wirén** fick VOK:s standar
- Sid 4: Styrelse och kommittéer 2003
- Sid 5: **Tema VOK-stugan** - dess historia
- Sid 9: Stugskvaller
- Sid 10: **Sören Thulin** - vårt ansikte utåt
- Sid 12: En ganska anonym **Anders Ardin**
- Sid 14: Mera stugskvaller
- Sid 15: Besökare runt VOK-stugan
- Sid 20: **Lena Nyström** åkte Tjejvasan
- Sid 21: Skidvintern 02-03
- Sid 22: Årets VOK-tävlingar
- Sid 23: **Ove Fransson** skavar vidare
- Sid 25: Skidlager i Harsa
- Sid 26: Stugvärd
- Sid 27: Solskenshistoria i ämnet OL
- Sid 28: Sista sidan



Så här skrev Gotlands Tidningar i en artikel i december:

Parkeringen full av bilar

På annandagen var VOK-stugans parkering full av bilar. Alla som GT träffade påpekade vilket bra skidföre det var. En som stod och myste i snön med termosens i högsta hugg var VOK:s förre ordförande **Bo Magnusson**. Fotot, liksom många andra i detta nummer av **Svettbladet**, är taget av nuvarande ordföranden **Göran Lindström**. Även hans krönika handlar om VOK-stugan och de angenäma parkeringsbekymren där.

VOK-LOTTERIET

Projektledare: **Berith Hallgren**

Tel/fax: **21 89 97**

Januari: nr 03 Birgitta Olsson

Februari: nr 14 Anita Alvæus

*** Det bästa med VOK-stugan ***

är för min del att ni är så snabba och duktiga på att göra skidspår. Tyvärr utnyttjar jag dom alltför sällan. (Helene Nilsson, Gotlands Bro OK)

TEMA VOK-STUGAN TEMA VOK-STUGAN TEMA VOK-STUGAN

SVETT-



BLADET

UTGIVET AV 

JULEN 2003



VOK-are är vi allihopa!

En härlig augustibild får illustrera en del av innehållet i denna Luciautgåva av **SVETTBLADET**. Den är tagen efter en av tävlingarna i årets Riksmästerskap för Veteraner på Fårö. Banläggaren **Kaj Wirén** diskuterar dagens bana med **Hild Nilsson** och **Elisabeth Kimell**. Nej, det är inget tryckfel! Elisabeth är medlem och tränar ofta med Visborgs OK, även om hon tävlar för Gotlands Bro OK. Foto: **Björn Fransson**, som även stått bakom kameran på de bilder i tidningen, som inte har någon angiven fotograf.

25-MANNA PÅ JÄRVAFÄLTET

av Björn Fransson

Bakom scenen:

Överteknad orienterare från Visborgs OK.

Scenen:

En väl upptrampad stig ut ur skogen på väg mot publikkontrollen på 25-mannaorienteringen på Järvafältet i Barkarby den 11 oktober.

Publiken framför scenen:

Hur många som helst, d v s cirka 8500 tävlande (341 lag x 25 = 8525) + funktionärer + ledare + anhöriga = runt 10 000 människor på ett ganska trångt, men ändamålsenligt målområde.

Rekvisitan:

Gapande munnar, höga röster, harskramlor, pukor och trumpeter.

Audiovisuella hjälpmedel:

Ett fruktansvärt oväsen i en obeskrivlig myrstack av färggranna OL-kläder.

Regi:

Någon däruppe som ville ge mig ett minne för livet.

Dramats handling i korthet:

Jag är på väg mot min nästnässta kontroll, helt ovetande om vad som skall komma att ske. Inga missar har noterats hittills. Tempot är skapligt. Kontrollpunkten verkar, enligt definitionen på kartan, stor och lätt. Jag slappnar av en aning: Solen skiner och snart är jag i mål!

Plötsligt är helvetet löst!

Plötsligt är själva "helvetet" löst! Oväsendet är öronbedövande och jag tappar både hörsel och syn för ett ögonblick. Som tur är, finns rutinen där, och stoppet vid kontrollpunkten blir inte längre än den tid det tar att se blinken på Sportidentenheten. Något "blippande" (piip-piip!) kan omöjligt höras ibland alla andra ljud. Snabbt iväg – bort från denna helvetesplats på jorden!

Efter några tiotal meter börjar jag ana vad jag varit med om! Publiken på målplatsen har jublat och skrikit och hurrat och haft sig, men inte för lilla mig på min betryggande 190:e plats. Nej, jag hade på den 23:e sträckan råkat komma samtidigt som täten på sista sträckan till publikkontrollen! För ett ögonblick fick jag sällskap med storheter som Södertälje-Nykvarn, Kalevan Rasti, Tampereen-Pyrintö och Halden Skiklubb och det får erkännas att det nog var dem jublet gällde.

Succén i repris!

En succé blir inte sämre av att den upprepas. Jag tar i god ordning även mina sista kontroller och är snart ute på "mål-rakan". Då bryter helvetet löst igen – om

Upploppet var inspirerande – med naturens enorma höstfärgspel uppblandat med orienteringsklubbarnas fantasifulla kreationer. Synd att Svettbladet inte har råd att tryckas i färg!



möjligt ännu mera öronbedövande! Jag har även där råkat få sällskap av täten, och eftersom det var en tuff slutstrid in på målnöret om segern i årets 25-manna-OL, så gick det undan värre. Inte underligt att en av VOK-arna i mål uttryckte tankar som att: "Du såg bra trött ut, när du sprang i mål" (underförstått: "Det såg ut att gå bra sakta, när du sprang i mål"). Men, så var det inte alls. Men jämfört med dem som vann, världsmästarna från i somras, gick det riktigt sakta från sista till målet.

Annars stod på den 23:e sträckan striden hård mellan två östersjööar, Gotland och Åland. Redan vid kartplanket konstaterades att jag skulle få sällskap av en man från Åland. Vi kom överens om att detta fick bli en öarnas landskamp. Jag gick inte segrande ur några andra kamper än denna, eftersom mina 27.01 på sträckan stod sig gott i jämförelse med konkurrentens tid.

Under idealtiderna!

Hela laget gjorde en bra insats. Så gott som samtliga VOK-are gick under de idealtider, som lagledaren **Rolf Malmros** hade tänkt ut i förväg. Hade inte årets 25-manna i snabbhet understigit alla banläggarnas kalkyler hade vi legat bland de främsta lagen – tidsmässigt! Nu blev verkligheten en annan: Segrarna från Södertälje-Nykvarn hade 4.42.04, medan VOK gick in på en 190:e plats med 6.14.15. Däremellan kom Gotlands Bro, som med sitt bästa lag någonsin, överträffade sig själva: De kom på 81:a plats med sina 5.27.31. Som läsaren ser, så handlar det inte om sekundstrider, utan snarare om timavstånd! Gotlands Bro:s andralag hade 7.23.41 på sin 272:a plats.

Stackars Svaide/Roma SOK!

Stackars Svaide/Roma kämpade förgäves efter det att förstasträckans man stämplat fel. Ett grymmare öde kan inte regissören av detta drama skapa. Tänk er att åka bort en hel helg för att vara med i en stor-

orientering, bo på hotell – och så diskas laget på grund av felstämpling på första sträckan! För övrigt slutade IF Åland på 200:e plats...

Mulliga mansgrisar

Hela tävlingen var en stor upplevelse. Så mycket folk, vilken organisation och vilken rolig tävlingsform! Tänk bara - lilla Gotland hade 100 orienterare som deltog (Bro hade två lag, VOK ett och Svaide/Roma ett). Tänk er att i princip alla åldrar får delta och att det, i de flesta fall, behövs för att fylla alla sträckor. Tänk er att det i VOK:s lag fanns både farfar (**Folke Lindgren**) och barnbarn (**Emma Lindgren**) med i samma lag! Tänk er ett par riktigt mulliga mansgrisar i speakertornet (för övrigt var de mycket duktiga!), som konstaterar: "Kolla på växlingsområdet! Ser du samma sak som jag? 1364 tjejer, som håller på att värma upp samtidigt för att springa tredje sträckan? Och här sitter vi!"



Erik Pettersson tränar hårt på alla underlag. Här ser vi honom på Fårölägret i sällskap med syrran Jennie och Robban Gustavsson (Foto: Rolf Malmros)

Vad månede bliva av kämpen Erik?

Jag stannade kvar på TC tills våra sistasträckare, blott 16-åriga **Erik Pettersson**, hade gått i mål. Tänk er att, i strid med 4 andra lag, ge allt från sista kontrollen till mål, bara för att få nöjet att bli 190:e i

stället för 192:a! Det gjorde Erik i en rasande spurtduell med OK Skogshjortarnas andralag, där datorn konstaterade "dött lopp" och delad 190:e plats. Erik hade tiden 37 sekunder från sista till målgången!

Det hela höll dock på att sluta med förskräckelse. Erik ramlade nämligen omkull på mållinjen och bara genom stor sinnens närvaro lyckades han få upp handen med Sportident-pinnen så högt att han lyckades få stämplingen godkänd. Tiden han hade, kan jämföras med segrarlaget Södertälje-Nykvarns **Niclas Jonasson** (nybliven budkavlevärldsmästare), som hade 45 sek och tvåan Kalevan Rastis **Thierry Gueorgiou** (nybliven individuell världsmästare) med sina 42 sek! Vad månne bli av kämper Erik? Jag noterar här också övertäcknads spurt, 65 sek, medan Allan Olofsson i Svaide/Roma klämde i med 61 sek. Sååå sakta gick det i alla fall inte, att vi behöver skämmas, 60+ som vi är båda två!

Tack för att jag ännu en gång fick vara med i laget!

VETERANKAVLE PÅ TIOMILA 2004

av Kaj Wirén

På nästa års 10-mila, som går i Södra delen av Kolmården, alldeles norr om Bråviken, skall VOK delta med både herr- och ungdomslag. Det tycker vi är självklart. Herrlaget har redan fått en uppmaning att

börja träna för att kvala in i laget. 16 kandidater finns namngivna. Kanske ska vi även ha ett damlag?

En nyhet är en testtävling i nya klassen "H/D 165". Tävligen har redan rönt stort intresse och vi tycker att många VOK-veteraner ska delta som en förberedelse till Veteran-RM i Sundsvall - på Alnön den 14-15 augusti.

Banlängderna är 4,0 - 2,7 - 4,2 km. Den sammanlagda åldern ska uppgå till minst 165 år med minimiåldern 50 år. Det måste finnas minst en dam i laget.

Vi har många i VOK som skulle platsa: Börje Olsson (70), Kaj Wirén (68), J-Å Björklund (65) Nisse Hallgren (65), Folke Lindgren (66), Julle Dahlström (65), Bertil Bergström (63), Björn Fransson (61), Rolf Malmros (61) Leif Andersson (59), A-M Larsson (58), I-M Bergman (57) Ingrid Eneqvist (57) Olle Gardell (57), Gunnel Fransson (56), Tommie Olsson (56), Sören Thulin (52), Gurli Hörnell-Rondahl (52), Anneli Andersson (51), Bosse Magnusson (51), Lena Nyström (50) och Robban Gustafsson (50). Säkert har jag missat en och annan. Hör av er! Vi kan resa upp på fredagskvällen, bo i närheten av tävlingsplatsen (Vildmarkshotellet?) och resa hem redan på lördagskvällen. Om vi inte vill stanna kvar och förlusta oss på fasta landet förstås. Möjligheterna är många!

Vad tycker ni? Ska vi skrota tanken från början eller finns det intresse? Hör av er senast i samband med Luciafesten den 13 december, gärna tidigare. Ring mig: 213719. Maila: kajwiren@hotmail.com

TIOMILA - "ETT DJÄRVT EXPERIMENT"

av Lagledare Kaj Wirén

Det första tiomila genomfördes 1945. Man startade kl 1900 den 28 april vid Gamla Uppsala högar. "**Tiomila - ett djärvt experiment**", skrevs det i pressen. *Stockholmstidningen och Aftonbladet var medarrangörer.*

Bansträckningen: Almunge - Rimbo - Rö - Angarn - Täby - mål på Enebybergs Idrottsplats. Budkavlens bud: "*Från Upplands gamla konungahögar med minnen av ursvensk bedrift bär jag bud till Stockholmslänets hövding om frejdigt mod och stark idrottslig kampvilja*".

Anders Dahlin deltog i 10-mila 1946!

1946 var det start på borggården på Gripsholms slott och mål på Enskede Idrottsplats. Då deltog VOK-aren **Anders Dahlin**, men han tävlade för Skjutskolan Rosersberg. Det finns anledning att återkomma till Tiomila i ett annat nummer av **Svettbladet**. Bland annat till 1966, då VOK för första gången fullföljde - utan omstart!

Idag är 10-Mila de nordiska elitlagens stora årliga kraftmätning. Endast ett tjugotal lag har en realistisk möjlighet att blanda sig i slutstriden. Årets vinnande lag, Halden, hade endast tre norrmän i laget. Resten var värvningar. Resultat har det blivit av denna stora satsning. Halden har de senaste sex åren serien: 1/1/1/1/2/1 - en oslagbar serie av tätplaceringar?...(?)

Varför ställer närmare 400 lag upp?

Trots att det är svårt att ta en plats bland de hundra, ställer närmare 400 lag upp på startlinjen Hur kan det komma sig? Det kostar ju en del att delta!

Jag tror att alla OL-föreningar med ambitioner deltar för att klubbens löpare ska utvecklas och därmed locka flera att träna för en plats i laget. Av den anledningen anser jag att VOK alltid ska delta med dam, herr och ungdomslag. Samma sak gäller 25-manna. Bästa möjliga lag ska delta för att öka klubbkänsla och sammanhållning.

2002 års TIOMILA i utkanten av Arboga

Inför årets tiomila tvekade vi. Skulle vi överhuvudtaget kunna få ihop ett lag? **Agge** långtidsskadad, **Stefan** på barndop. Många sämre tränade än vanligt. Vi fick till slut till ett lag som fullföljde utan större katastrofer och utan att vi behövde tillgripa omstart. Nattsträckorna - sex till antalet var inte lätta, typiska dagbanor, tänkte jag som lagledare.

Vårt lag, **VOK/Svaide-Roma/Hammarby**, "*en härlig kombination*", som speakern uttryckte det. Även **Jonas M**, som lyssnade på nattreferatet i lyan i Malmö, hörde speakern nämna detta underbara lagnamn. Vem var "hammarbyiterna"? Jo, **Tobias Spång**, som sprang sista 14,2 km, något som gav mersmak (?). Tobbe tränar bra och blir ännu bättre 2004 - VOK-are då? **Jonas Andersson** var den andre hammarbyiten. Sprang 6:e. Hans största merit var att pappa sprang i Nyköpings vinnande lag 1958. Jonas sprang på säkerhet. Klokt.

Ola Matthing var sämre tränad, men kämpade sig igenom sina 8 långa nattkilometrar. **Peder Welin** offrade sig och sprang fjärde sträckan, 10,5 km natt. Det blev tungt, men det gick. Mycket bra insatser av **Andreas** och **Erik**, säkra budkavlelöpare, som nästan aldrig gör dåliga lopp och av **Gadis** som sprang långa natten, 16,8 km.



10MILA-helg i Kolmården

fredag-söndag 23-25 april 2004



JAG VANN EN ETAPP PÅ FEMDAGARS!

av Gurli Hörnell-Rondahl

Förra året, 2002, var det första året som jag var D50. Jag anmälde mig till 5-dagars i D50K, det betyder full svårighetsgrad med något kortare banor (därmed också något lägre konkurrens).

Nästan perfekta lopp!

Det gick riktigt bra, nästan perfekta lopp, och med placeringar bland de bästa i 4 dagar. Jag fick ut som 1:a sista dagen, men klarade inte pressen att ha 2:an startande c:a 1/2 minut efter mig. Jag tog kartan i startögonblicket (som vi inte gjorde förra året) och trodde att jag kunde springa och läsa in sträckan till 1:a kontrollen. Det visade sig att jag läst fel på kartan och när jag sedan skulle korrigera felet med en gening, så höll jag kartan lite snett och kom mycket fel. Därför fick jag en mycket längre och backigare bana än nödvändigt. Lite senare på banan såg jag både nr 3 och 4 med D50K på nummerlappen. Det blev inte ens prisplats i mål.

"Det förstår du väl Gurli att du måste ha glasögon när du orienterar, när du alltid har det annars", säger **Jennie** till mig efteråt. Jag glömde att jag inte är D21 längre. "Du har i alla fall kvar en nummerlapp med 1 på", säger **Emma**.

Glasögonen på i år!

I år anmäler jag mig igen i D50K och nu har jag glasögon på. Vi har på alla årets tävlingar fått kartan i startögonblicket.

Etapp 1 - orienteringen går hyfsat till 5:e. Där går jag en liten sväng och tar den från fel håll och springer mot 6:e rakt söderut. Detaljerna stämmer inte riktigt, men jag skall ju mot kraftledningen så det ordnar nog till sig. Kraftledningen kommer till slut och därefter iväg mot stigen. Stigen kommer med vätskekontroller. Bra! Då blev det rätt! Vad nu då? Berget är på sida



Gurli, glädjestrålände, efter väl förrättat värv!

om stigen, så var är jag? Vecklar ut kartan, tittar på kompassen, kliar mig i huvudet???

Gick på sydnålen!

Jag tittar runt hela kartbladet. Är det möjligt? Nu är jag nästan vid andra kontrollen. Det var fel kraftledning och fel vätskekontroll vid stigen. Jag skulle ha gått åt norr vid 5:an! Jag hade gått på sydnålen! Hur många gånger har jag sagt till ungdomarna att man måste passa kartan? Det blev c:a 1 km extra över stock och sten och mycket kliande i huvudet. Jag blev 64:a, drygt 20 minuter efter segraren. Det var det 5-dagars det! Nu är det bara etappseger som kan rädda årets tävling.

Nästa dag på Lilla Edetetappen går det mycket bra, inget letande, kanske inte så hög fart. Jag var 45 sekunder snabbare än 2:an. Jag vann!!! Det var fantastiskt. Vad gäller genomförandet av loppet finns just inget att kommentera. Så är det ju när det går rätt. Det är lite stressigt att hinna med att tvätta kläder, laga mat och komma i tid till samlingen inför prisutdelningen.

Pampig segrarkrona

Emma och **Sara** har bundit en pampig segrarkrona till mig, inte en fjuttig krans, som de flesta andra pristagarna har. Priset bestod av en liten glasskulptur, speciellt framtagen för Lilla Edet-etappen. Skulpturen låg i en liten trälåda, där det är inbränt: "Etappsegrare Oringen 2003 Lilla Edet". Jag är sååå stolt.

3:e etappen när vi startade tidigt, var det alldeles blött i skogen, med imma på glasögonen som följd. Jag gjorde flera fel, bl.a. för att jag inte kunde läsa kartan utan glasögon. Placeringen blev 59. 4:e etappen kom jag 5:a och 5:e etappen kom jag 10:a. Men vad gör det? Jag vann ju en etapp! Det var värre för **Linnea Uddin**, som kom 2:a, 24 sekunder efter på 5:e etappen, men där räknas inte etappresultatet.

TORSDAGSSOPPA

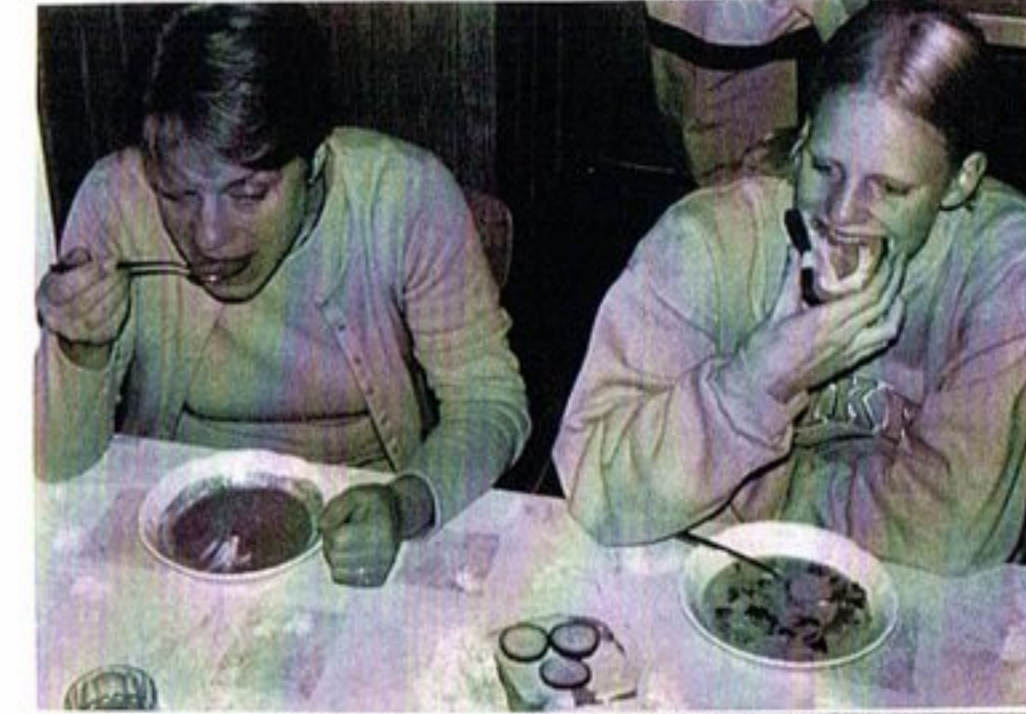
av Björn Fransson

I höst dök en nygammal aktivitet upp i VOK:s kalendarium. Åtta torsdagar i rad arrangerade tränings- och ungdomskommittéerna träningar för unga, gamla, elit, nybörjare och motionärer för att samla klubben på ett och samma ställe och för att få bättre klubbansamling.



Röd eller gul soppa, ja, det är frågan? Två VOK-kvinnor i valet och kvalet!

Man träffades och tränade (orienterings- träning, orienteringsskola, löpträning, promenad och mot slutet av perioden också natträning). Efteråt serverades en soppmiddag, så att alla skulle slippa tänka på middagen dessa kvällar. Ungdomskommittén utsåg några lämpliga att ansvara för soppmiddagen var sin kväll och allting verkar ha fungerat helt enligt planerna.



Var det av artighet mot Gunnel, som Aina Österdahl tog den röda soppan?

Själva soppmiddagen skulle vara ett enkelt arrangemang och så blev det också i de flesta fall. De flesta av soppkokarna gjorde soppor med hjälp av egenodlat och/eller egenplockade ingredienser. Vem kommer att glömma **Gunnels** brokiga rödbets-soppa och **Ainas** läckra svampsoppa? Till soppan serverades bröd, smör, ost, eventuellt annat pålägg, kaffe med sötsak, frukt och mjölk.

Pengarna skötte sig själva

Alla, som åt av läckerheterna, lade varsin "Selma" för att täcka kostnaderna för inköpta saker. Det där med pengar tycktes sköta sig själv. Kvitto in i kassalådan och kontanter ut till den som gjort utlägg. Det skulle inte förvåna, om kassören faktiskt kunde inkassera ett visst överskott efter de åtta torsdagarna. Det var nämligen gott om soppälskare. Ett snitt på cirka 40 varje torsdag är nog ingen dålig gissning. Alla hoppas säkert på en fortsättning under våren!

SPEAKERVAGN, TÄLT OCH GRUSTAG

av Jennie Pettersson

Vad har hänt i VOK och övriga orienteringsvärlden sedan det senaste numret av Svettbladet kom ut? Ja, det har förstås varit en vår med de traditionella orienteringstävlingarna, såsom 10-mila (2-mila) och Lillkorpen.

Det var ett Lillkorpen, där jag och **Linnea G** var speakers, vilket var en ny upplevelse för oss, både spännande, stressigt och roligt. Mycket hjälp hade vi dock av att sista kontrollen hade en direkt koppling in till datorn i speakervagnen, vi slapp då hålla koll i kikare.

"Två rum med kök"-tält

Sedan kom då sommaren med Gotlandspaketet och Femdagars. Jag, personligen, fick tyvärr bara möjlighet att springa på det underbara (!?) upploppet vid Lickershamn en enda gång. Där var det sommarjobbet, som satte stopp för annan medverkan. Jag fick däremot ledigt en hel vecka (skönt) för att kunna åka på 5-dagars. I år gick det ju på västkusten, närmare bestämt i Uddevalla. Dit åkte jag med min bror **Erik** och vår hyresvärd **Gurli**. Hon delade nämligen med sig ett av sina rum i

sitt "två rum med kök"-tält. Det tackar vi för, eftersom vi kunde vara mycket stolta över att få ha en etappsegrare i sitt hus-håll. Grattis Gurli!

Dagliga regnskurar

I övrigt under 5-dagars kom den dagliga skuren med regn eller vissa dagar störtregn. Men tänk bara: Vi behövde aldrig sätta på oss blöta kläder på morgonen, när det var dags att ge sig iväg till start. Under detta 5-dagars kan man lugnt säga att den minst jobbiga delen var att springa sin bana. De värre delarna var när man skulle ta sig de ca 2 km till C-orten, däretappbussarna, mataffären, resultaten och restaurangerna fanns.

"Surprise, surprise!"

Som sagt: vi åkte tillsammans med Gurli, eftersom våra föräldrar inte kände för att vara på orientering en hel vecka. Men så en dag stod de bara där och sa: "surprise, surprise". De stannade över vilodagen och åkte vidare i slutet av veckan. Under vilodagen besökte vi många av de vackra små samhällena längs västkusten och badade bland brännmaneter.

I tältet på 25-manna: Artikelförfattarinnan **Jennie Pettersson** funderar på om VOK-arna kommer in på de av **Rolf Malmros** planerade tiderna. T v syns **Stefan Hellström** och **Robban Gustavsson**. I bakgrunden finns **Emma Lindgren** och t h **Lisa Rondahl**.

I september tillbringade jag två helger i Kristinehamn tillsammans med de andra SM-deltagarna. Nu förstår jag hur en del lumpare känner sig, när de måste tillbringa x antal månader på en garnison. Detta efter att ha sett de gigantiska nedräkningsalmanackorna till muck och själv tillbragt några nätter i dessa enformiga rum med våningssängar och plåtskåp.

Småplottrigt och grönt

Själva SM gick inte riktigt som jag hade räknat med. Första helgen gick klassiska SM, med kval på lördagen. Där hade de placerat förststarten i ett grustag, vilket inte förändrar sig så mycket under fyra timmar. Tro mig - jag vet! Tillbaka till själva tävlandet: När jag äntligen fick ge mig iväg till den riktiga starten och komma ut på min bana kände jag mig seg och när jag fick se kartan blev det inte direkt bättre. Mycket småplottrigt och grönt, i alla fall på den del av banan, som jag var på. Till slut var det bara att inse, att när man letat efter tvåan i fyrtio minuter, kommer man ändå inte att ha någon chans att ta sig vidare till final.

Inga missar får göras på Kort-SM

Kort-SM, däremot, flöt på ganska bra förutom några små missar. Nu är det så, att dessa missar inte får göras på ett Kort-SM. Då hamnar man där jag gjorde i resultatlistan - nitton sekunder och en placering från final. Det var inte kull! I Budkavle-SM kunde vårt VOK-lag tyvärr inte ställa upp med full bemanning. Jag startade dock och det gick bra. Farten gick att hålla hög och orienteringen var tydlig. Jag kom in på 20:e plats, en mycket härlig och skön upplevelse, och ett bevis på att det går, om man får in det riktiga flytet. Ännu bättre kändes det när **Linnea G** kom in på 16:e plats.

Jag vill lyfta fram torsdagsträningarna

I övrigt under hösten vill jag lyfta fram torsdagsträningarna, som blivit en bra samlingspunkt för alla medlemmar i klubben. Alla tränar utefter sina möjligheter

och färdigheter och sedan träffas man tillsammans för att äta soppan, som någon av medlemmarna kokat. Detta att man fördelar arbetsuppgifterna och samlar i hop alla träningsgrupper till en tidpunkt, tycker jag har varit mycket positivt. Jag kan delvis se det positiva ur OL-skolans synvinkel. Barnen/ungdomarna får en inblick och mer gemenskap med den övriga delen av klubben, vilket jag tror kan vara ett dragplåster för att hålla kvar våra duktiga elever. Därmed hoppas jag och ser fram emot fler soppträningar och mer samarbete även i vår.

SLUMPENS SKÖRDAR?

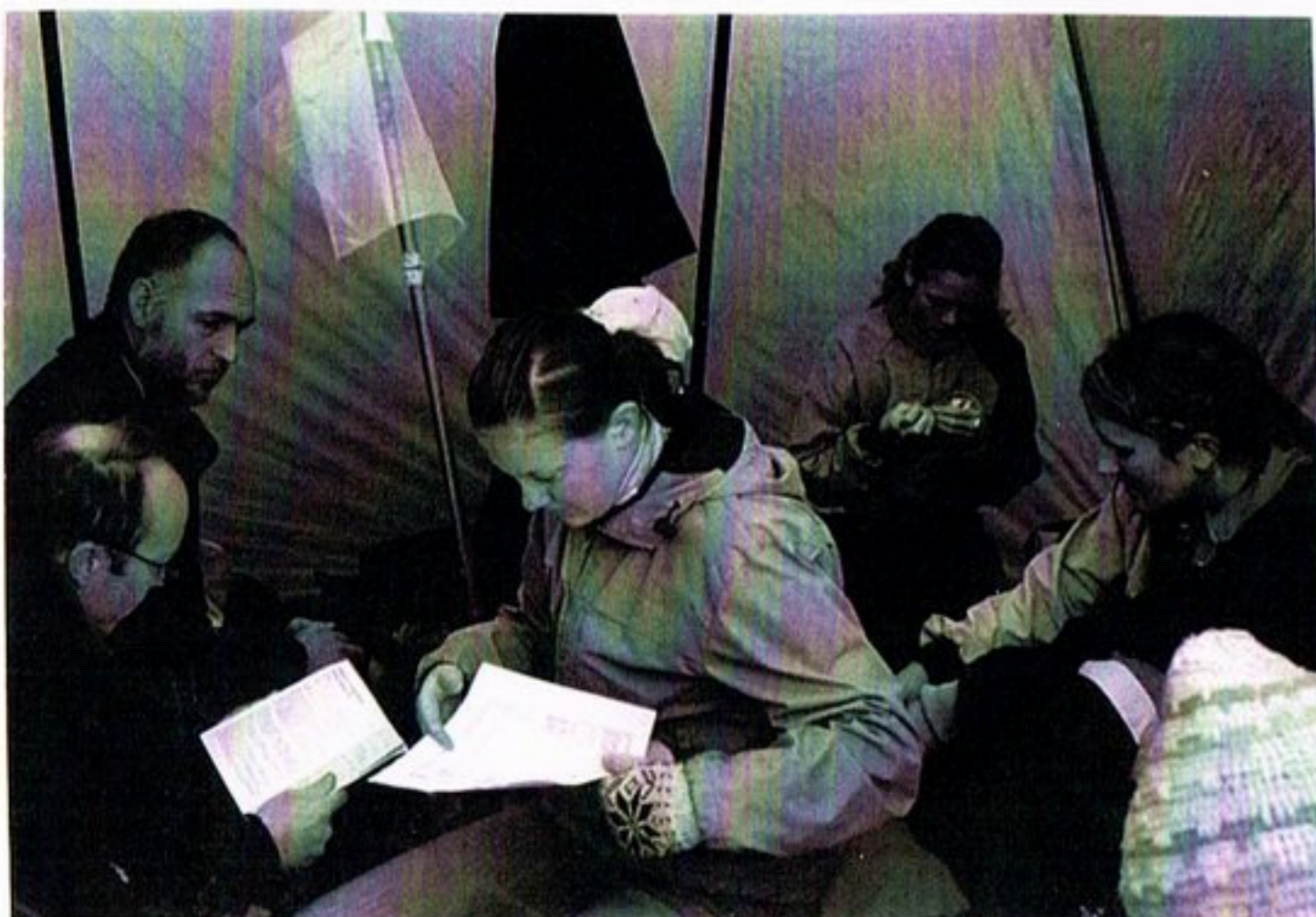
av Björn Fransson

På RM på Fårö pratade jag med den kvinna, som vann D80 båda dagarna. Trots att hon "gick" bra, så var hon missnöjd med lottringen. Det var nämligen samma startordning för de fyra deltagarna båda dagarna - med henne först!

Jag skyllde på slumpen, eftersom det var så få i klassen. När jag nu själv råkat ut för ungefär samma sak, måste jag fråga (utan att skylla på den som gör upp startlistorna eller någon annan) samma fråga som jag gjort på VOK:s hemsida - utan att få svar:

"Jag har i år hittills varit anmäld till 5 individuella tävlingar, varav 3 DM-tävlingar. Om man undantar H21, så brukar H60 vara den deltagarmässigt största klassen. På mina 5 starter har jag "lottats" till att starta 1:a på Suderträffen, 4:a på Romalunken, 2:a på Sprint-DM, 1:a på Kort-DM och nu 1:a igen på söndagens DM.

Är det "Slumpens skördar", eller vad handlar det om? Kan någon förklara hur lottringen går till? Är det bara ett datorprogram, som "slumpar" eller finns det andra faktorer/kriterier att ta hänsyn till?"



SOMMARSKOLORNA – ETT JOBB MITT I SOLEN

av Linnea Gustavsson

När vintern så småningom började ömsa skinn och sakta skrida över i vår kom de årligen återkommande tankarna på att man kanske skulle ta sig i kragen och i alla fall försöka hitta ett vettigt jobb till sommaren.

Dessa tankar förblev just vad de var – tankar. Strax därefter kom ett erbjudande från Majoren **Anders Nilsson** och Gotlands Orienteringsförbund om att jobba som instruktör på förbundets sommarskolor de veckor det inte var tävlingar. Bättre kunde det knappast bli, och förutom jag, var det **Lisa Rondahl**, **Max Samuelsson** och **Elin Wallquist** som hoppade på.

Camp Molloy-läger

Väl inne i juni var det dags att dra igång. Två kursveckor och ett gemensamt Camp Molloy-läger var inbokade. Första veckan lärde vi fem hårdkokta grabbar från Fårö-sund med omnejd, grunderna i den ädla orienteringskonsten och i juli tog vi emot tio tävlingshungriga suderungar i Stånga. Kursveckorna fungerade som dagläger, där vi första dagen lärde nybörjarna karttecken och kartförståelse och sista dagen fick de testa kompassen.



Checkpoints och Dogtags

Punkthöjden var förstas Camp Molloy-lägre på Fårö, efteråt den berömda doku-såpan med checkpoints, dogtags och hela paketet. En måndag i augusti körde vi i-gång det fyra dagar långa lägre efter en hel del trassel med en förstörd bilnyckel och glömda kartor (fast det var det bara vi ledare som blev lidande av, tack och lov!). Uppgiften, som de nio deltagarna stod inför, var att ta sig från Broa till Fårö fyr på cykel och däremellan besöka 30 stycken checkpoints.

Svens sko

Den första etappen hette "Svens Sko". På vägen till lägerplatsen var det några dogtag-tävlingar och stopp för matlagning. All mat fick deltagarna, som var mellan tio och fjorton år, laga själva på Trangiakök. Väl på lägerplatsen var det bara för dem att hugga i och resa upp militärtälten, som skyddade mot nattens alla faror och resa vindskyddet, som var ett provisoriskt kök. Första kvällen sprang deltagarna för första gången i livet nattorientering, vilket för de flesta var en hisnande upplevelse.

Linnea Gustavsson "glömde" att tala om sin artikel att hon var ytterst nära att bli årets GT-Tröjmästarinna, så det gör vi nu! "Nästa år, så..." Hon tränar även inför vinterns skidåkning. Här syns hon tillsammans med Patrik Karlsson, som var med på Fårölägre som skidinstruktör. Foto: Rolf Malmros

ENDUROLÄNGTAN

Brev från Ulla Hörlin

Hej, alla VOK-are!

Har nyss läst mailet om att komma med bidrag till **SVETTBLADET** och har gjort några reflektioner.

Det kändes väldigt konstigt att inte få vara med på Endurot i år. Oavsett vad man har haft för arbetsuppgifter, så har jag alltid tyckt att det varit roligt. Det är härligt att känna gemenskapen inför en uppgift, som har så stor betydelse ekonomiskt för klubben. Vädret här i Uppsala var traditionellt Enduroväder, d v s grått, blött och blåsig.

Det var ganska skönt att veta att man kunde ligga kvar i sängen en stund extra. Hade dagen innan skrivit en tenta, som känns som om den kunde gå till världshistorien av många olika anledningar, som inte kan nämnas här. Jag finner det väldigt stimulerande och lyxigt att få en möjlighet till studier och jag hoppas att ungdomarna förstår värdet av det.

Helgen innan Endurot var jag faktiskt vid **OK Linne's** klubbstuga och kikade. Det tog mig ca 20 minuter att promenera dit och omgivningarna här (just där jag bor) är fantastiska. Just den dagen var det helt vitt ute och 7 minusgrader. Solen sken och det kändes som en underbar januardag. Jag går mycket och har inte så ont i höfterna längre, så det kanske slutar med att jag kan springa igen.

Jag hoppas att alla ni andra tränar flitigt och att resultatet från Endurot blir ett bra tillskott i kassan. En hälsning till er alla från **Ulla Hörlin!**



Chokladpeng i ett snöre om halsen

Alla kvällar hade vi prisutdelning, där varje medlem i det vinnande laget på deltävlingarna fick en dog-tag i form av en chokladpeng i ett snöre om halsen. Varje dag var det olika lagkombinationer och sista dagen korades vinnarna - de som fått flest dog-tags. Andra etappen hette "Stenstodernas Ting" och dess lägerplats var på en vacker udde med egen sandstrand. De två resterande etapperna hette "Bredhögen" och "Den okändes grav". Varje etappnamn har så klart sin egen förklaring, som du kan klura på själv.

Efter fyra dagar, utan dusch, egen säng, riktig toalett och liknande, nådde samtliga deltagare målet, Fårö fyr. Där fick de pusta ut på stranden Norsta Aurar i väntan på mamma och pappa. Då hade de tillryggalagt en sträcka av drygt 42 kilometer, besökt 30 stycken checkpoints och tvingats äta den mat som fanns att tillgå och dessutom laga den själv. De hade ställts inför kluriga uppgifter, sprungit stafetter och tränat orientering. Det är prestationer, när man är 12 år. Starka och slittåliga stod de upp och gav järnet.

Jag minns de roliga stunderna

Så här i efterhand minns jag självklart de roliga stunderna under veckan bäst. Hur trött jag var när alla ungarna åkt hem på torsdagen, har jag glömt. Barn är härliga och oerhört inspirerande att vara tillsammans med, som ledare, och det hoppas jag flera får uppleva i framtiden. Att jag glömt hur trött jag var då, gör ingenting, för nästa år kör vi samma sak igen. Med ännu fler deltagare!

Allra, allra bäst minns jag en kommentar jag fick av en av ungarna under ett träningspass. Den sätter ord på min egen orienteringsglädje och träffar mitt i hjärtat: "När jag hittar en kontroll och inser att det är min - då blir jag så glad att jag vill tala om det för hela världen."



KAN VI LITA PÅ SPORTIDENT?

av Björn Fransson

Det är inte ofta det skrivs något på vår hemsidas debattforum. I augusti fanns det dock en liten "debattunge", som sattes igång av "En gnällande tant". Hon undrade varför det inte lades ut några resultat av serietävlingen (tillika KM för VOK och Svaide/Roma) den 7 augusti.

"Gnällande tant"...

Resultaten lades ut på hemsidan den 30 augusti – mer än 3 veckor efter tävlingen. Här vill jag gärna instämna med den gnällande tanten (från VOK?). Självklart skall vi använda detta fantastiska kommunikationsmedel, som när det gäller snabbhet inte har någon konkurrens. Många tycker att det är roligt att, inte bara läsa sina resultat, utan också att jämföra sina sträcktider med andra, medan de ännu är aktuella i våra huvuden.

... fick sällskap av "Gnällande gubbe"

Nu fick den gnällande tanten sällskap av en "gnällande gubbe" i H60, övertecknad Björn. Hela "tävlingen" kantades av problem för den stackars banläggaren, **Ann-Marie Larsson**, som dock knappast kan lastas för följande:

1. Det var kaotiskt vid den provisoriska parkeringen i grusgropen i Hejdeby. Vi får nog vara glada över att det inte hände någonting (eller kanske hände faktiskt någonting, som jag inte hörde talas om).

2. Kartorna tog slut! Det fanns bara 100 st och med tanke på att det var KM för minst två klubbar, så kom det åtskilligt flera som ville tävla! De som kom senast fick låna av dem, som redan sprungit, och hade de tur fick de låna en karta med banan redan inprickad. Det gynnar inte deltagandet att betala, bli för kartan, och sedan inte få ta den med sig hem.



3. Det allvarligaste är dock att det var problem med SportIdent-stämplingen ute i skogen. När jag kom fram till min 5:e kontroll gick det helt enkelt inte att få kontrollenheten att registrera min pinne. Som tur är, kom det fler löpare, som fick samma bekymmer, så vi kom överens om att det var något fel på enheten och sprang vidare.

Så hände ingenting igen!

När jag ensam kom till nästa kontroll hände samma sak – nämligen ingenting! Efter två försök, gav jag upp och stack vidare, helt övertygad om att det även där var något fel. Tyvärr fanns det inga stämpningsalternativ vid kontrollerna. Jag hade inga möjligheter att bevisa att jag varit på rätt plats. När jag kom till näst sista kontrollen kom samtidigt **Bengt Söderlund** tuffande. Han lät mig stämpla före, men det gick inte att stämpla här heller! Då gjorde Bengt ett försök och minsann - det fungerade igen som det skulle! Jag gjorde ett nytt försök och då fick jag en signal och ett blink!

"Felstämplat" för första gången!

När resultaten så småningom kom ut på hemsidan, visade det sig att min 5:e kontroll befunnits inte fungera och därmed hade alla "nollande" där godkänts. Längst ned i den ovanligt långa resultatlistan i min klass hittade jag dock mig själv bland en mängd andra! Så många namnkunniga felstämplare har jag aldrig tidigare sett (7 stycken + 2 som brutit!).

Jag kan inte acceptera en OL-serietävling (som alltså, utan att banläggaren visste om det förrän hon läste tidningarnas klubbmeddelande, också var utlyst som KM), som så uppenbart inte fungerat som den bör. I och för sig struntar jag i själva resultatet, men jag gillar inte att det står "felstämplat" på mig. Jag har hittills aldrig

OM DU SAKNAR DIN PINNE...

av "Tjej - 18323"

Om du saknar din "pinne" – leta i byxorna! Det rådet är kanske inte så sensationellt om du är man, men att det också kan gälla dig som är kvinna är mer originellt. I orienteringssammanhang kan rådet vara mycket viktigt, och erfarenheten bör därför inte stanna hos den som upplevt "pinne i byxan"!

Det var på Vårträffen för något år sedan. På väg till start blev jag kissnödig och beslöt mig för att uträtta mina behov i naturen. Solen sken och det var en sådan där härlig vårdag, när dassvagnen känns unken. Allt gick "geschwint" bakom en enbuske. Lättad och glad lufsade jag vidare på stigen mot start, men upptäckte plötsligt att min "pinne" var borta. Tiden blev med ens knapp och jag rusade som en spårhund tillbaka på stigen, in bland ljungen och till mitt "ställe" bakom enbusken.

Ring till kuriren, Nisse!

Hela tiden höll jag ögonen riktade mot marken för att, om möjligt, hitta något rödaktigt. Men ingen pinne syntes till någonsans. Tillbaka vid starten försökte jag få **Nisse** att ringa till kuriren **Göran** för att fixa en ersättningspinne, men kontakten var bruten. Ur spel och pinnlös fick jag ge mig iväg på min bana, någon minut försevad. Som tur var, hade jag min erfarenhet av att stämpla i ruta, så kontrollbesöken blev bekräftade ändå. Den första som mötte mig i mål var Göran, som meddelade att min "pinne" hade hittats!

- **VAR**, undrade jag.

- *Mellan startområdet och startpunkten!"*

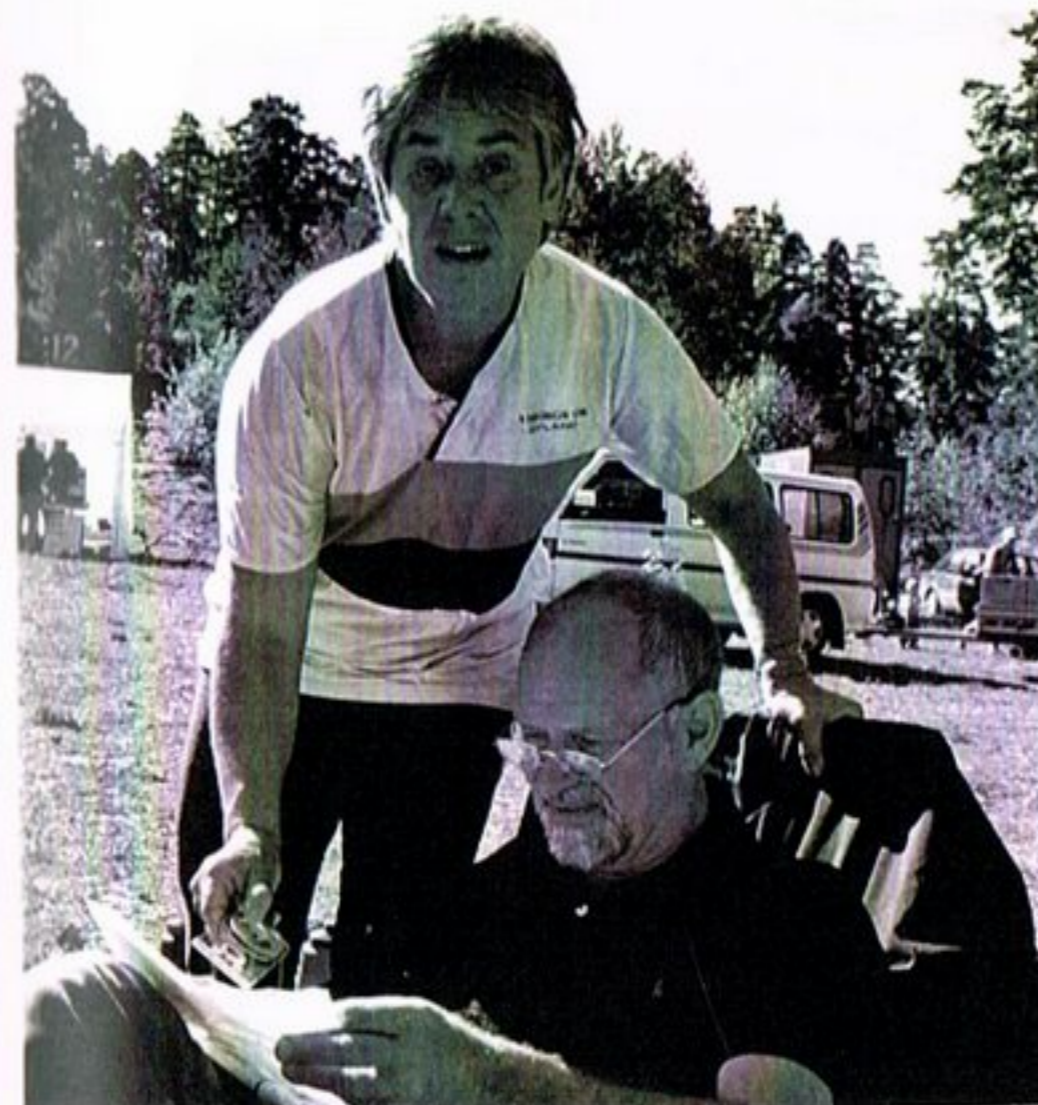
HUR kunde den hamna där, när jag hade tappat den innan? Min enda förklaring var att "pinnen" hade hamnat i byxorna och ramlat ur när jag fick fart på benen!

stämplat fel och lägger ned både tid och möda på att fortsätta att vara "felfri" i det avseendet.

Kan vi lita på SportIdent?

Frågan är om vi kan lita på SportIdent i alla lägen? Vi vet att det ibland blivit problem med batterierna. I det här fallet tycks dock någonting annat ha ställt till med problem. Systemet är inte säkert, så det måste finnas back-up-möjligheter vid stämpling, i alla fall vid serietävlingar och utlysta KM-tävlingar. Det blir tyvärr litet mera jobb för banläggaren att även hänga ut stiftklämmor, men nog kan det vara värt det, när vi ser hur galet det kan bli. Jag funderar på om problemet möjligen uppstod, när stämpningsenheterna hängdes upp i snören, eftersom de trädde igenom de hål man skall sticka in sin pinne i?

Jag tycker att ansvariga för denna serietävling skall stryka ett streck över alltihop och åtminstone låta KM-et gå om.



- Har du sett min pinne, B-C Larsson?
- Du har väl kollat i byxorna, Gunnel?

Filmen spelades upp igen!

Vid en senare tävling ville någon skoja med mig och frågade om jag hade min "pinne" med mig! Jag hade noggsamt satt den på långfingret, när jag klev ur bilen på väg till tävlingscentrum. Men till min stora förvåning fanns den inte där! Det var som att spela upp en film igen! Rodnande rusa-de jag i tanken tillbaka till var jag hade varit innan. Toaletten! Där hade jag lagt ifrån mig den, förstås! Tillbaka till toalett-vagnen!

Nej, där fanns ingen "pinne"! Tillbaka på stigen... **DÅ** kom jag på det: **BYXORNA!** I byxorna låg pinnen också den här gången! Så, om du saknar din "pinne" - leta i byxorna!



TILL VISBORGS OK PÅ RECEPT

av Gunnel Fransson

Fysisk Aktivitet på Recept (FAR) är ett projekt som skall hjälpa sjukskrivna till ett friskare liv. Enkla och bekväma motionsformer skall locka människor som är ovana vid, och tveksamma till, fysisk träning!

Folkhälsoinstitutet, och nu också folkhälsoenheten på Gotland, vill sätta Sverige och Gotland i rörelse!

Så här skall det gå till:

Läkare, sjukgymnaster eller andra som arbetar inom hälso- och sjukvården och som har kunskaper om hur man bedriver motion i "hälsosyfte", skall till patienten kunna skriva ut recept på fysisk aktivitet.

Till deras hjälp finns **FYSS**. FYSS är de fysiska aktivitetsformernas svar på sjukvårdens katalog över läkemedel, FASS. I FYSS finns ca 30 olika kapitel skrivna av

svenska experter. De skriver om de flesta sjukdomstillstånd, där fysisk aktivitet har effekt på eller kan förebygga sjukdomar, som till exempel högt blodtryck, diabetes och fetma (www.fyss.org). FYSS kommer att finnas på alla vårdcentraler och alla apotek.

Försöksprojekt i fem landsting

Meningen är, att den som har fått ett recept på fysisk aktivitet skall kunna hitta rätt motionsform bland ett antal rekommenderade verksamheter i de lokala föreningarna. Det kan vara simning, stavgång, promenader etc. Varje aktivitetstillfälle prickas av på receptets baksida (en form av motionsdagbok), som sedan ordinatorien har möjlighet att följa upp.

Försöksprojekt har varit igång i fem olika landsting i Sverige. Projektet har mottagits positivt och de har utformats och utvecklats på olika sätt, beroende på de båda aktörerna, receptskrivare och idrotts- eller motionsföreningar.

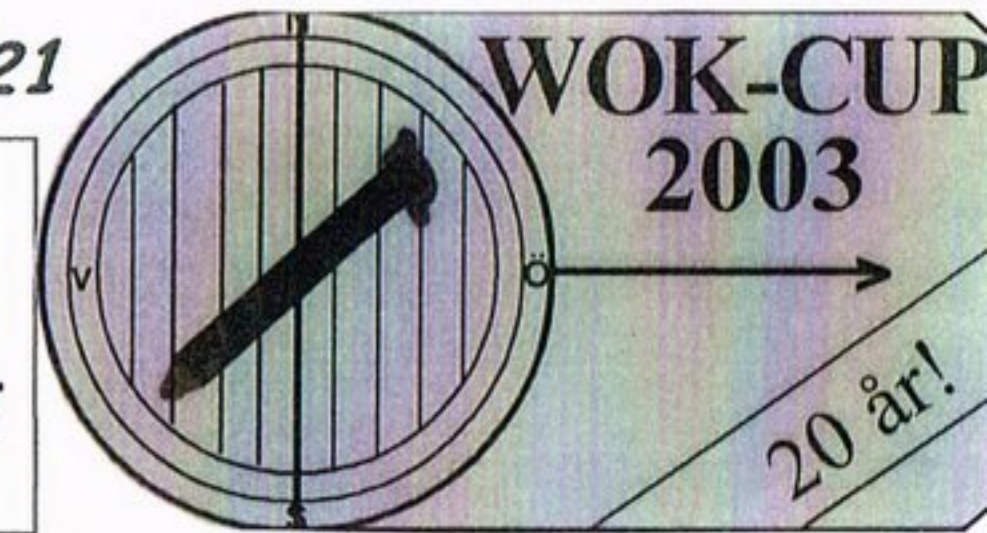
Här på Gotland har folkhälsoenheten i Gotlands Kommun och Gotlandskorpen påbörjat ett samarbete med olika idrottsföreningar, där lämpliga lågintensiva motionsformer är möjliga. Visborgs OK är en av de inbjudna föreningarna. De aktuella idrottsföreningarna kommer att få utbildning för att kunna ta emot FYSS-motionärer. Utbildningen kommer att genomföras i samarbete mellan SISU Idrottsutbildarna och IdrottsMedicin - Gotland.

Visborgs OK har beslutat att först göra en inventering av vilka lämpliga aktiviteter som redan finns i klubben. Nästa steg kan vara att fundera på hur det går att anpassa eller förnya, så att aktiviteterna passar dessa nya motionärer och presumtiva medlemmar.

Hör av dig till någon i Visborgs OK:s styrelse om du har idéer! Du kan läsa mera på: www.bli.fysisktaktiv.nu, www.fhi.se eller i Apotekstidningen nr 4 2003.

DUBBLERING OCH INSTÄLLT AV- GJORDE WOK-CUPEN

av Hasse Matthing



Inställda nattävlingar och dubbelpoängare gav årets upplaga ett annorlunda "stuk". Som vanligt låg tio deltävlingar i olika discipliner i potten, när WOK-Cupparna skulle göra upp om vem av dem som var årets bästa orienterare.

Nytt för i år var att man på cupens årsmöte i februari beslutade att poängen på långtävlingen skulle fördubblas. Detta visade sig bli den avgörande faktorn, tungan på vågen, i årets tävling!



Generalen och adjutanten lämnar över "Bucklan" till en frånvarande(!) segrare

Robban vann alla tre vartävlingarna! Robban Gustavsson gick ut hårt på vartävlingarna. Han vann alla tre! Vårens nattävling "Natt-i-natta" blev inställd, flyttades till hösten men även då ställdes den in. Höstens nattävling "Bysen" genomfördes inte heller den, så inga av cupens natträvar kunde plocka några poäng här. Lång-DM vanns av Robban och han kunde därför tillgodoräkna sig hela 30 poäng för sin vinst! Efter vårsäsongen konstaterades fö att endast nio cuppare visat upp sig i skogen, ett ganska tunt resultat.

Höstjakten börjar

På hösten började så drevet efter ledaren. **Julle Dahlström**, "Gasellen från Fröjelgatan", kopplade in efterbrännkammaren och var den som ledde jakten. Tre raka segrar på de sista tävlingarna gjorde att han slutade med fyra segrar och en andraplats. Detta är egentligen bättre än Robbans resultat, med sammanlagt tre segrar och två andraplatser. Men så var ju det där med dubbleringen... Kanske får det bli en regeländring till nästa år - cupparna brukar vara flitiga med sådana!

Något bättre på hösten

Ytterligare fem mannar kom ut i skogen, men vid säsongens slut var det sex gubbar som inte kunde visa upp något resultat alls! Av 160 möjliga starter genomfördes endast 66, en alltför låg siffra. Så tycker i alla fall jag, även om jag själv inte rosade marknaden detta år (igen!). **50% blir målet 2004!** Det kan också bli så, att den "passiva listan" får påfyllning och på så sätt ges plats åt aktivare gubbar. Enligt säkra källor står flera kandidater och trampar för att komma in i manegen, vilket gläder ett gammalt generalshjärta!



Adjutanten stämplar vid årets sista kontroll på 2-milen

Grattis och tack

Avslutningsvis **Ett Stort Grattis** till Robban, en mycket värdig segrare, som nu tog "Bucklan" för fjärde gången. Därmed delar han andraplatsen i WOK-Cupens totala historia med **B-C Larsson**. Denne har glädjande nog setts ute på flera tävlingar med både hustru och dotter. Det är dock fortfarande lång väg till **Nisse Hallgren** och hans sju segrar.

Årets adjutant, **Leif Andersson**, var ute och reste lite för mycket i år - i tjänsten alltså. Han har tillsammans med **Annelie** koncentrerat sig på att serva gubbarna med "Vängevatten" och med bra resultat-service. Tack, Leffe, för ett bra adjutantår!

Slutresultat WOK-CUP 2003

1	Robert Gustavsson	84
2	Per-Ulf Dahlström	78
3	Nils Hallgren	63
4	Göthe Dahlberg	56
5	Leif Andersson	52
6	Gunnar Hallström	49
7	Sven Uddin	45
8	Gunnar Alvaeus	29
9	Pehr Nylander	24
10	Bertil Bergström	22
11	Svante Ekvall	20
12	Hasse Matthing	7
13	Sven Persson	6
	Göran Lindström	0
	Torbjörn Spång	0
	Göran Bergfasth	0
	Anders Olsson	0
	Hans Mellqvist	0
	Janne Rondahl	0
	Mats Dahlström	0



FESTEN EJ REDOVISNINGSBAR

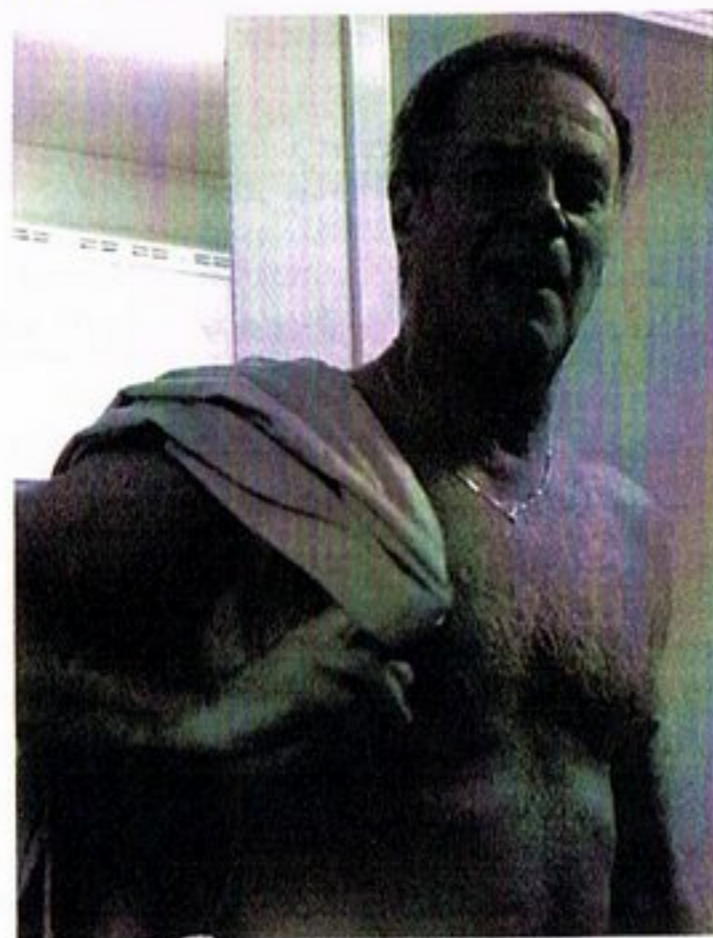
av Hasse Matthing

Vid denna tidskrifts pressläggning har förhoppningsvis årets "Eftersäsongsfest" redan avhållits. 26 gubbar är anmälda till årets gåsablott som även i år ska äga rum i

GEAB:s lokaler vid Terra Nova. Festen är ju numera "open" för alla gubbar i klubben, men det är fortfarande WOK-Cupen som står för arrangemanget.

Eftersom jag inte kan visa något från årets fest, kan jag inte låta bli att sätta in några bilder på Cupens badnymfer. Efter förra årets fest producerade generalen en årsalmanacka, som endast gjordes i ett exemplar. Detta unika "ex" placerades på väl synlig plats i VOK-stugan, så att klubbens alla kvinnor fick njuta av lite mogen, manlig fägring!

Även VOK-damerna har sin gåsmiddag i år, tyvärr på samma kväll som herrarna, varför en eventuell ny almanacka får skjutas på framtiden...



Några av klubbens BAD-BOYS 2003



NYA I VOK

av Björn Fransson

Vad gör OL-klubbarna för att antalet aktiva orienterare inte skall fortsätta att minska från år till år? Ja, heter man **Rolf Malmros**, så drar man igång en kurs för vuxna nybörjare, samtidigt som barnens OL-skola startar. Han satte igång under våren 2003 och kursen blev snabbt så fulltecknad att han var tvungen att dubblera den! Flera av de vuxna nybörjarna har blivit så bitna av sporten att de börjar synas mer och mer ute på träningarna och till och med på DM-tävlingar.

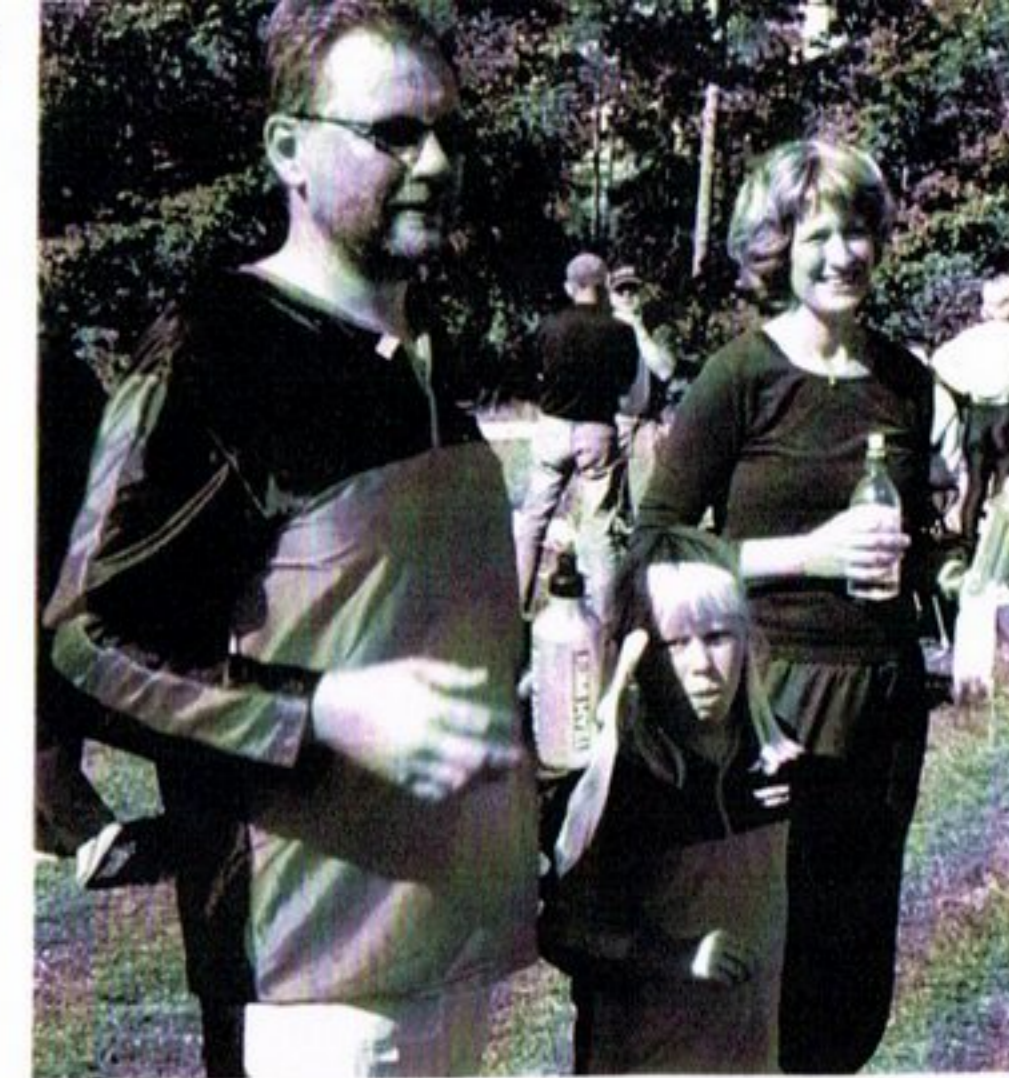
Anders Birgersson

En av våra färskaste VOK-are är **Anders Birgersson**, nybliven H45-a. Han bor i St. Tollby i Fole på lagom avstånd från arbetsplatsen, CEMENTA Research. Hans historia är ganska typisk, så han får stå som ett fint exempel på hur vi åter kan fylla på startleden i våra tävlingar.

Efter att ha haft TRIM-orienterande i Mariefred som enda erfarenhet av sporten, började han träna löpning för cirka 1½ år sedan. Han och några kompisar ville springa Midnattsloppet i Stockholm och då måste han ju träna för att inte göra bort sig helt. När det blev litet för trist att springa på asfalsvägarna letade han och en kompis upp elljusspåret vid något som de trodde var Svaidestugan. Nu var det så, att det inte var Svaidestugan de hittade fram till, utan VOK-stugan!

Ville gå i VOK:s skidskola

I vintras blev det en massa snö och de blev varse att VOK-stugan också är "skidmetropolen" på Gotland. Han tog med sig dottern **Junia**, 8 år, som gärna ville gå i skidskolan. Pappa Anders passade på att åka i spåren, när dottern tränade, och snart förstod de att det kunde vara bra att bli klubbmedlemmar, inte minst för att dusch och basta är gratis då! När skidsäsongen tog slut, gjorde våra duktiga ungdomstränare bra reklam för OL-skolan



Nya i VOK, Anders Birgersson med dottern Junia och Tina Hjellström

så trots att Junias klasskamrater var med i Bro, ville hon fortsätta i VOK.

Klassikern hägrar!

Anders var inte sen att hänga på sedan han sett att det skulle bli nybörjarkurser också för vuxna! Han fick med sig kompisens **Stefan Sandelin** också, och nu har de blivit så bitna av motionerandet, att "Klassikern" hägrar om några år. De har gjort upp en långtidsplan, som går ut på att snarast starta med cykel- och simträningen, men att Vasaloppet får stå över den här vintern, även om det blir mycket snö på Gotland.

Anders gjorde tävlingsdebut "på riktigt" i den skyfallsdrabbade DM-budkavlen i höstas. Inte var det så kul att konstatera att terrängen inte stämde med kartan och att regnet immade igen glasögonen, så att det blev omöjligt att fullfölja! Det visade sig dock vara en välgärning han gjorde när han bröt loppet. Veteranen **Bengt Söderlund** såg ganska nöjd ut, när han slapp ge sig ut och minst lika glad var nybörjarkompisen **Per-Erik Johansson**, som skulle ha sprungit sista sträckan. Välkomna till VOK-gemenskapen, Anders och Junia!

NY I VOK

av Björn Fransson

24



Ny i VOK:s medlemsförteckning och även nybliven "Svensk klassiker" är **Per-Erik Johansson**, boende i Vibble. Han är dock knappast ny som flitigt tränande motionär, eftersom han länge sysslat med långlopp av olika slag: Broloppet, Göteborgsrundan och så vidare. För resten är han inte nybliven "klassiker" heller, eftersom denna utmärkelse kan starta när som helst på året.

Per-Erik började med Lidingöloppet hösten 2002 och klarade sedan av, i tur och ordning, Vasaloppet, Vätternrundan och Vansbro simningen och hade därmed gjort det han tänkte från början. Det kändes dock ännu roligare att klara av alla tävlingarna under samma år, så han tog sig runt i Lidingöloppet en gång till i höstas. Nu finns det i hans huvud tankar på att fortsätta för att få den tjugusiga guldmedaljen, en utmärkelse som man förtjänar efter att ha gjort allt det ovanstående år tre på raken!

Nu skall ingen tro att det här har gått utan smärta! Per-Erik hade det riktigt besvärligt på Vasaloppet. Det strulade med transporten till Sälen och därför kom han sent iväg från sin position i allra sista startledet. Inte blev det bättre av att han snart upptäckte att han hade totalt fel valla och i stort sett inget glid alls. Efter omvallning blev det bättre, men när han stannade och "tankade" blåbärssoppa första gången gjorde han ett stort misstag: Han stod stilla litet för länge på en mängd kastade muggar och när han skulle iväg igen upptäckte han att muggarna frusit fast på skidornas undersida. Han fick värma bort dem och valla om igen.

I slutet av sommaren fick vår nyblivne VOK-are problem en konstig skada, som gjorde honom väldigt handikappad. Efter många undersökningar, fick han klar-tecken av läkarna att springa Lidingöloppet, som han också fullföljde. Sedan

var det stopp igen och han fick nöja sig med att promenera sina 15 km varje dag, tillsammans med en annan flitig VOK-are, **Torgny Sandellus**. Nu har läkarna kommit på att det troligen är diskbräck som Per-Erik lider av och vi hoppas att han, när snön kommer, kan vara igång som vanligt igen. "Som vanligt" innebär upp till 40-60 km i VOK-stugans spår ibland!

Den tidigare kundmottagaren på Bil-City, men numera pensionerade Per-Erik, har även synts till i orienteringsspåren under hösten. Han har kommit med i klubben på det numera så vanliga sättet: träning i el-ljusspåret - dusch - bastu - "det är lika bra att gå med i klubben". Så kom lappen med **Rolf Malmros'** OL-kurs för vuxna nybörjare och snart var han fast! Orientering var faktiskt hans bästa gren, när han gjorde lumpen, bland annat tillsammans med **Julle Dahlström**, så nu lär det bli mer av den varan. Att han inte fick springa sin sista sträcka i Budkavle-DM gjorde ingenting i detta "herrans oväder", men gav honom "blodad tand" inför nästa säsong. Då är han H65:a och med den träningsvilja han besitter, kommer han nog att bli ett hot mot de redan "etablerade" i OL-kretsen. Välkommen i klubb-gemenskapen, Per-Erik!

FÖRBUNDSUTVECKLING GENOM 3R - ETT PROJEKT FÖR JÄMSTÄLLDHET

Deltagare från Visborgs OK:
Torbjörn Spång, Lena Nyström, Ingela Westfält-Uddin

Inledning:

Under våren 2002 kontaktades vi om att få möjligheten att delta i ett utvecklingsprojekt kring jämställdhet inom idrotten. Syftet var också att testa en metod, den så kallade 3R-metoden. Metoden handlar om att mäta representation, resurser och realia, det vill säga vem som får vad och på vilka villkor.

Projektet ville med detta utveckla en metod för en diskussion inom idrottsrörelsen vad gäller frågor som rör makt och resurser, fördelade mellan kvinnor och män, öka jämställdhetskunskapen och sprida erfarenheter från projektet till den samlade idrottsrörelsen. Främst det sista, att öka kunskapen och att få jobba med frågor från sin egen klubb, var det som lockade oss in i detta arbete.

Val av studieområde

Vi startade projektet genom att titta på styrelsrepresentationen, män och kvinnor inom Visborgs OK. Uppgifter från 1991 - 2002 plockades fram. Dessa visar att 5 av de 12 åren har styrelsen varit helt jämställd, och samtliga år har båda könen varit representerade. Trenden visar också att de senaste åren har det varit 50/50.

Efter detta funderade vi på vilken annan aktuell fråga som vi diskuterar inom klubben och orienteringen i stort, och bestämde oss för att titta på rekrytering. Idag är rekrytering svårt, men av dem som vi lyckats få till klubben den senaste 5-årsperioden, har det varit flest tjejer. Därför ville vi se om det fanns någon skillnad med varför man börjar eller slutar med orientering. Utifrån dessa svar skulle vi sedan dela med oss till klubbens ungdomsgrupp och styrelse.

Underlag

20 st ungdomar, som slutat med orientering 5 år tillbaka i tiden, från 8 - 22 år, plockades ut från sparade deltagarlistor.

Frågeställningar

De frågor vi valde att ställa var:

- Varför började du orientera?
- Hur länge orienterade du?
- Orsak till att du slutade?
- Vad tycker du är bra med orientering?
- Vad tycker du skulle göra orientering roligare?
- Tror du att du kommer börja orientera igen senare i livet?

Till frågeställningarna hade vi givna svarsalternativ, för att lättare kunna sammanställa. Det fanns också utrymme för egna kommentarer.

Hur vi gjorde

Då åldern bland de utvalda varierade från 8 - 22 år, valde vi att först gå ut med ett informationsbrev till familjen, till de yngre ungdomarna, eller direkt till de vi tänkte kontakta ifall man var över 18 år. I informationsbrevet berättade vi om projektet, samt att vi tänkte kontakta dem angående orientering för att göra en intervju inom kort. Vi bad dem att fundera över varför de hade slutat. Efter 1-2 veckor ringde vi sedan upp och gjorde en intervju. Av de 20 utvalda, fick vi kontakt med 16 stycken. 3 var utflyttade från ön och en var omöjlig att nå.

Sammanfattning av resultat

Samtliga tyckte att det var positivt att vi kontaktade dem, vilket kändes som en viktig lärdom.



Varför började du orientera?

De flesta hade börjat med orientering för att föräldrarna tagit med dem till träningen (43%). En del hade sett inbjudan i skolan (25%). Några hade följt med kompisar (20%).



"Varför började du orientera, Adrian?"

Hur länge orienterade du?

69% orienterade i 2-3 år, 18% i 3-5 år. En slutade redan första året och en höll på i mer än 5 år.

Orsak till att du slutade (flera saker fick anges här):

75% svarade att man börjat med andra idrotter, såsom fotboll, innebandy, tennis, dans, bowling, basket m.m.

25% svarade att andra intressen var orsaken till att man slutade, såsom gitarr, teater, skolarbete och kompisar.

6% slutade på grund av att man inte hade några kompisar och 6% för att det var svårt att komma till träning/tävling.

6% var rädda för att gå vilse och 6% tyckte att det var för tidiga morgnar.

Vad tycker du är bra med orientering? (flera saker fick anges här):

63% svarade att det positiva är att man får vara ute i naturen.

44% var positiva till att själva få bestämma hur fort de vill springa.

19% tyckte att man får träffa många kompisar, även från andra klubbar.

6% gillade att få idrotta tillsammans, tjejer och killar.

Vad tycker du skulle göra orientering roligare?

Några tips vi fick in:

- Nattorientering
- Tävlingar på andra tider.
- Mer varierade träningar.
- Mera lekar

Tror du att du kommer börja orientera igen senare i livet?

44% "ja", 31% "kanske" och 25% "nej".

Tolkning av enkätsvaren:

Vi kan inte se att det är några skillnader mellan tjejer och killar. Det vi ser, är att många fortsätter med andra idrotter efter orientering, vilket vi tycker är positivt. Det vi också kan läsa ut är att hela 75% fortfarande är positiva till idrotten, trots att man inte är aktiv idag, och tror att man kommer, eller kanske kommer, att fortsätta med orientering i framtiden.

Vi tror också att det är viktigt att man fortsätter att göra inbjudningar via skolorna och annonsera, så att de vuxna hjälper ungdomarna att prova på och hitta till idrotten. Vi bör kanske mer marknadsföra det positiva i att man vistas ute i naturen. Prova på nya "sätt" att lära sig orientering på än de traditionella, t.ex. i par, så att man lär känna nya kompisar, och kan ta med sig någon kompis som kanske inte är så modig, göra skattjakter, äventyrsbana etc.

har också lärt oss att inom vår klubb "slås" vi, tjejer och killar, inte om resurserna, på samma sätt som lagidrotterna gör. Vi har lärt att jämställdhet i styrelser och ledning har förändrats, dock mycket lite, men ändå i positiv riktning, de senaste 10 åren. Inom vår egen förening ser vi inga bekymmer med detta.

På en föreningsträff hade vi en genomgång av "könsresan" för klubbens medlemmar. Denna gav nog några av deltagarna en del nya funderingar kring hur vi beter oss, omedvetet, beroende på om det är en tjej eller kille vi kommunicerar med.

Vi har upplevt det mycket positivt i den stora projektgruppen, och uppskattat det engagemang som övriga lagidrotter supportat med, till vår individuella idrott. Till exempel tips om skattjakt och parorientering. Trots nedgång i deltagare och rekryteringsarbete, ser vi att det finns möjligheter. Vi ser att 3R-metoden är en bra metod, som strukturerar upp arbetet, men att det också kan krävas support från någon extern, t. ex. SISU, för att man ska våga prova på det, och för att guida föreningen genom arbetet.

BRIST PÅ BREDBAND

av Björn och Helge Fransson

Familjen Fransson har fortfarande inte skaffat bredbandsuppkoppling, utan använder sig av ett 456-modem. Detta förorsakar oss stora problem varje gång det är dags för SVETTBLADET. Era bilder tar nämligen oerhört lång tid att ladda ned och telefonen är upptagen hela den tiden!

Tyvärr blir det bara värre/bättre efterhand som fler medlemmar skaffar sig digitalkamera och vill komma med bidrag. Jag ställde därför ett antal frågor till Helge och bad honom beskriva hur ni ska göra nästa gång det är bidragsdags:

Fråga 1: Hur gör man när man vill skicka egna bilder från sin dator till h-red, utan att filerna blir "stora som hus" och tar en timme att ladda ner? Vi har det så enkelt med Windows 2000. Hur gör de som har andra versioner? Jag fick igår bilder som var på sammanlagt 6493 kB och **du** förstår säkert hur lång tid det tog att ladda ner! Igår kom det en enda Wordsida, som innehöll text och 2 små bilder. Filen var på 2827 kB!

Svar 1: För att minska ner dina bilder behöver du ett bildredigeringsprogram som t.ex. Photoshop. För att förminska bilderna i Photoshop tar man fram bilden (öppnar), klickar på "image" (bild), sedan på "image size" (bildstorlek). Där minskar man ned bilden genom att ändra på ett av två ställen, där det står "width" (bredd) och "height" (höjd). Det andra stället anpassar sig efter det första. Lagom storlek kan vara 9 cm bredd (som spalterna i **Svettbladet**) eller 9 cm höjd.

Man kan även minska storleken på filen genom att ändra upplösningen till 78 (som är det som ögat kan se på skärmen), där det står "resolution" (upplösning), uttryckt i pixels/inch. Sedan är det bara att spara. Gör en kopia genom att spara den under ett annat namn. Då kan du ha den ursprungliga storleken kvar och gå tillbaka, om något blev dåligt

Fråga 2: Uppmana VOK-arna att de skall skicka bilder och annat till hemsidan och hur de skall göra för att det skall bli bra! Det här med tillstånd och sådant, du vet!

Svar 2: För att få publicera en bild på hemsidan behöver jag ha tillstånd av personerna som är med på bilden. De behöver inte tänka på bildstorleken, mer än för sin egen skull, eftersom jag har bredband. Med bilden vill jag gärna att det följer information om var och vid vilket tillfälle bilden är tagen.

Fråga 3: Tala om för alla VOK-are att de måste gå in på hemsidan och kolla sina e-mailadresser och uppdatera dem till web-

SISTA SIDAN

... master **Helge** vid alla ändringar! Jag skickade mail med hjälp av "Svara alla" på en adresslista från en VOK-are. Jag fick 8 tillbakastuds med "fel adress"-meddelanden! Det är inte kul att se den gamla Calypsoadressen cirkulera fortfarande!

Svar 3: Det är härmed gjort! Det är lika viktigt att alla VOK-are uppdaterar de egna adresslistorna, som brukar ligga i e-mailprogrammen.

VOK PÅ INTERNET:

go.to/visborgsok

MAIL TILL WEBMASTER HELGE:

visborgsok@post.utfors.se

VOK-stugans telefonnummer är inte alltid lätt att hitta i telefonkatalogen: **26 11 62**. Vår vaktmästare **Sören Thulin** kan även nås per mobiltelefon: **070 - 24 28 433**.



På sid 21 saknades en frånvarande segrare i WOK-Cup. Svettbladet hittade både honom och den fina pokalen!

INNEHÅLL

- Sid 2: **GÖRAN**den och låtanden
- Sid 3: 500 orienterare orienterings-
- Sid 4: veteraner gjorde upp på Fårö
- Sid 5: **VOK-Lotteriet**
- Sid 6: 25-manna på Järvafältet
- Sid 8: Veterankavle på tiomila 2004
- Sid 9: Tiomila – ett djärvt experiment
- Sid 10: **Jonas** brev till pappa **Hasse**
- Sid 11: Majvandring på norr
- Sid 12: Jag vann en etapp på 5-dagars
- Sid 13: Torsdagssoppa
- Sid 14: Speakervagn, tält och grustag
- Sid 15: Slumpens skördar?
- Sid 16: Sommarskolorna – ett jobb i sol
- Sid 17: Endurolängtan
- Sid 18: Kan vi lita på SportIdent?
- Sid 19: Om du saknar din pinne?
- Sid 20: Till Visborgs OK på recept
- Sid 21: Dubblering och inställt i WOK-Cup
- Sid 22: Festen – ej redovisningsbar
- Sid 23: Nya i VOK – **Anders** och **Junia**
- Sid 24: Ny i VOK – **Per-Erik Johansson**
- Sid 25: Förbundsutveckling genom 3R
- Sid 26: Varför började du orientera?
- Sid 27: Brist på bredband
- Sid 28: Sista sidan

*** RATTFYLLERI VID VOK-STUGAN ***

En kvinna stoppades av polisen vid VOK-stugan i Follingbo vid 04-tiden på söndagen. Hon är misstänkt för grovt rattfylleri och fick körkortet omhändertaget. (Ur GT) Redaktörens kommentar: "Är det inte det vi alltid har trott – att det är aktiviteter dygnet runt i VOK-stugeområdet?"

*** POSITIV OFFENTLIGHET ***

På frågan "Dina bästa segrar?" svarar kommunalrådet **Jan Lundgren** i en GT-artikel: "Till de mer positiva skeendena hör till exempel Högskolans utveckling, där jag haft ett finger med och **Gotlands orientering** utåt gentemot de övriga Östersjöländerna".

Tack för alla fina bidrag under året! Vi önskar alla Svettbladets läsare God Jul och Gott Nytt År! Familjen Fransson.