

# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV  VÅREN 2006



### Vintern rasat ut!

När ni får det här vårnumret av **Svettbladet** har förhoppningsvis våren kommit på allvar till Gotland! Visborgs OK passar redan på framsidan på att hälsa alla nya medlemmar (43 st!) hjärtligt välkomna till klubben! Vi hoppas att ni ska trivas med oss. Läs om vad vintern bjudit på här i **Svettbladet**! Bilden är från starten i Barnens Vasalopp. (Foto: **Weijlens**)

## SVETT- BLADET

Mer eller mindre officiellt organ  
för Visborgs Orienteringsklubb.

Utkommer två gånger per år, under  
våren och innan jul!

Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj!

Huvudredaktör/ansvarig utgivare:

Björn Fransson, Lunds, Västerhejde,  
622 61 VISBY.

Tel: 0498/264568.

E-post: [bjorn.fransson@brevet.nu](mailto:bjorn.fransson@brevet.nu)

REDAKTÖRER:

Kommittéledare och alla andra som  
blivit ombedda att skriva eller som  
på alldeles eget initiativ bidrar.

## Vid rodret

av Kaj Wirén

En ovanlig gotlandsvinter är till ända. Snötäcke och preparerade skidspår sedan annandag jul med sista åkbara dagen (?) april. När hände det senast? Jag tror att man får gå tillbaka till snövintrarna på 1940-talet.

Våra skidspår har besökts av mer än 7000 lyckliga skidentusiaster. Vi har på vardagarna haft besök av många skolklasser. Mer än 1000 skolungdomar, varav många provat på skidåkning för första gången, har med sina lärare hittat till VOK-stugan.

Alla planerade skidtävlingar har kunnat genomföras. Det har varit en enda lång skidpropaganda där inte ens Olympiska Vinterspelen i Turin kunde lägga krokben för den intensiva verksamhet-

= 2 =

en vid stugan och i skidspåren. Som en positiv effekt har vi också lyckats värva många nya medlemmar. Välkomna i klubben!

### En helt osannolik vinterdag!

Skidspår har strängats, våfflor har bakats, grilleddar har varit tända och mer än 3500 skidpar har vallats och hyrts ut. Söndagen den 5 mars blev en avslutningsdag på skolovsveckan som sent skall glömmas. Alla 140 skidparen var ute i stort sett samtidigt. En helt osannolik vinterdag! Har stora skidorter som Sälen eller Åre någonsin upplevt något liknande?

### Ett stort TACK! till alla underbara VOK-are som hjälpts åt för att göra detta möjligt.

Vi lägger en rekordvinter till handlingarna, men får inte vila på lagrarna. Till kommande vinter är det meningen att vi ska ha ett nytt, modernt elljusspår som kan locka ännu fler besökare till vår unika friskvårdsanläggning. Kanske vi kan ha öppet ett par kvällar i veckan för nyfrälsta skidåkare? Vi har sökt bidrag från olika håll för att finansiera elljusspåret och dessutom bidrag för röjning av flera kilometer skidspår. En del av arbetet måste vi göra själva i sommar, i höst och under 2007 och 2008. För att göra spåren ännu bättre, ska vi också investera i en ny spårmaskin.

### Nu ser vi fram emot våren!

Nu ser vi fram emot en kort, men intensiv vårsäsong i orienteringsskogarna. Intressant ska bli att se våra ungdomars utveckling, några av dem är ju redan i allra högsta Sverigeeliten.

Damlaget på tiomila blir härligt att följa. Herrlag i tiomila kan vi inte mobilisera, men kanske kan vi delta med ett herrlag i någon av de större budkavlarna?

Antalet tävlande har de senaste åren minskat något. Om vi kan få med våra

= 3 =

## Rolf fick SISU-priset!

lovande ungdomar från orienterings-skolan till tävlingarna så tror jag att vi snart kommer att se en positiv utveckling.

Kom ihåg att det viktigaste inte är att vinna men att delta. Ändå drömmer vi alla om att göra ett felfritt lopp någon gång. Varför inte många sådana i år? Lycka till i årets tävlingar!



"Den siste entusiasten", har Hasse M kallat sin bild. Vi ser Folke Lindgrens skidor i viloläge, ett av få tillfällen denna vinter. Han har åkt 127,5 mil (enligt egen uppgift 18/3 2006) i vinter - meste H68 på Gotland?

## Berga- kungens sal

GA frågar: "Hur ofta brukar du åka skidor?"

Svarar gör Marita Jansson, som ofta setts i och kring vår stuga i vinter: "Jag åker varannan dag. Det är jättebra spår här vid VOK-stugan och när man åker i elljusspåret är det som i Bergakungens sal!"

SISU-priset är ett pris som för andra året delas ut till "Förening eller person som gjort särskild betydelsefull insats för folkbildningen inom idrotten".

SISU Idrottsutbildares styrelse har utsett **Rolf Malmros, Visborgs OK** som vinnare med följande motivering:

"Rolf Malmros har i sin roll som erfaren studiecirkelledare medverkat till att utveckla orienteringssporten. Rolf har på ett inspirerande och pedagogiskt sätt utbildat såväl nybörjare som elit och framför allt ungdomar, både inom Gotlands Orienteringsförbund och Visborgs OK. Han har dessutom stora kunskaper i folkbildningens metoder och har visat god förmåga att hantera den administrativa delen kring en studiecirkel."

Priset består av ett stipendium för vidareutbildning på 2000:-.

## Margareta fick GI:s förtjänst- tecken

Ordföranden i Gotlands Motionsidrottsförbund, Korpen, **Claes-Göran Nilsson**, meddelar i en GT-notis att den tidigare konsulenten **Margareta Persson** kommer att få Gotlands Idrottsförbunds (GI) förtjänsttecken i silver vid GI:s årsmöte i april.

Stort grattis, till er båda från **Svettbladets** redaktion! Vi tror att hela klubben instämmer i att ni är sällsynt mycket värda de här prisen!

**VOK är sunt - året runt!**

# Vintersäsongen 2006

av "Vaktis"

Äntligen en "riktig" vinter! Efter många korta och intensiva vintrar fick vi i år en normal vinter, en sådan som man var van vid som barn. Under perioden 2005-12-27 - 2006-03-10 har vi haft spår och snö vid VOK-stugan och ännu är inte vintern slut.

## 3700 skidpaket uthyrda!

Skiduthyrningen har under den här perioden hyrt ut 3700 skidpaket varav 970 till skolbarn, fördelade på 27 skolklasser. Jag beräknar att cirka 97 % av barnen hyr skidor.

Anledningen till att så många skolbarn har besökt VOK-stugan är förmodligen en kombination av den goda tillgången på snö och framför allt tror jag att en sänkning av hyrpriset (40:- till 25:-) har bidragit till att så många skolbarn har hyrt skidor. En positiv effekt av det sänkta priset är att barnen kommer tillbaka **med** sina föräldrar och syskon och hyr skidor.

Att hyra ut skidor till 60 elever i årskurs 5 (10/3) fordrar att vi har gott om skidor. Här är lite uppgifter om VOK:s uthyrningskapacitet: Vi har 160 par skidor, 171 par skor, varav 116 är nya, och 170 stavar. Under året har det investerats i framför allt nya bindningar och skor, men även nya skidor till små barn och vuxna.

Att lämna ut skidor till alla skolbarn innebär att det måste vara minst två i uthyrningen, men det bästa är att vi är tre, eftersom de ska ha hjälp med det mesta. Jag har under säsongen haft hjälp hela tiden med uthyrningen och

= 4 =

att namnge någon är inte rättvist. En person måste jag dock framhålla, nämligen ordförande **Kaj Wirén**, som hela perioden varit med som uthyrare och gjort inköp av utrustning som har saknats.

De flesta som kommer till VOK-stugan och hyr skidor eller åker på egna, är mycket positiva och glada för den service vi tillhandahåller. Det gäller även när vi vallar eller grundpreparerar skidor. Sedan finns det de som är mindre glada när de blir stoppade med hundar i spåren eller när de har med sig pulka efter sig i spåret.

Det som folk har mest synpunkter på är just **spåren**. Med en spårlängd på 18,7 km går det inte att, varje gång det kommer snö, preparera och spåra alla spår. VOK har dessutom många fler skidåkare och skolor som sliter på spåren än andra klubbar. Stugvärdarna och personalen på helgerna och sportlovet ska ha en stor eloge för allt ideellt



Foto i en annan årstid: **Hasse M**

arbete som de lägger ner för att allmänheten ska kunna komma ut och åka skidor, äta våfflor dricka kaffe och grilla!

= 5 =

# Visborgs OK:s styrelse och kommittéer 2006

Nedanstående ska styra och ansvara för VOK:s olika verksamheter under 2005 ut (enligt beslut på årsmötet 2006-01-28):

## STYRELSE:

**Ordförande:** Kaj Wirén, tel 213719

**V.ordf.:** Per Lindqvist, tel 248468

**Sekr.:** Gunnel Fransson, tel 264568

**Kassör:** Lena Nyström, tel 248100

## Tävlingskommitté:

Hasse Mellqvist, sam.kall., tel 277939

Stefan Hellström, tel 277808

Ann-Marie Larsson, tel 214545

## Skidkommitté:

Aina Österdahl, sam.kall., tel 278971

Stefan Persson, tel 217598

Anders Ardin, tel 216333

## Träningskommitté:

Rolf Malmros, sam.kall., tel 218635

Ingrid Danielsson, tel 215942

Gunnar Alvæus, tel 219357

## Ungdomskommitté:

Anna Samelius, sam.kall., tel 491086

Robert Gustafsson, tel 248100

Ingrid Eneqvist, tel 276209

Linnéa Gustafsson, tel 248100

Gurli Hörnell-Rondahl, tel 213729

## Anläggningskommitté:

Anders Ardin, sam.kall., tel 216333

Svante Ekwall, tel 279142

Sven Pettersson, tel 277516

Anders Birgersson, tel 36262

## Revisorer:

Olle Gardell, sam.kall., tel 271827

Tommie Olsson, tel 277501

Bo Magnusson, suppleant, tel 276209

## Klubb-service:

Leif Andersson, sam.kall., tel 51261

Elisabeth Pettersson, tel 277516

Emelie Vejlens, tel 248239

Pierre Thulin, tel 247252

## Valberedning:

Ny valberedning utsågs inte på årsmötet. Erik Pettersson kvarstår.



Den nyvalda VOK-styrelsen: Per Lindqvist, Gunnel Fransson, Kaj Wirén och Lena Nyström (Foto: **Björn Fransson**)

## Övriga funktionärer:

Anna Rondahl (VOK-Shopen), tel 213729

Ing-Marie Bergman (Medlemsregistret), tel 218635

Björn Fransson (Svettbladet), tel 264568

Ola Matthing (Webmaster), tel 08-7088509

## Klubbens officiella adress:

**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 oftast även nås på sin mobiltelefon:

**070 - 242 84 33**.

# Skidrapport

av **Skidkommittén/Aina Österdahl**

Att vara skidansvarig på Gotland är nog ett av de mest spännande uppdrag man kan tänka sig. Planera kan man alltid göra, men snön råar vi inte över. När skidförbundets inbjudan gick ut framgick det vilka tävlingar som var planerade men de var datumlösa... Det är precis så det är. Det är omedelbar handling som gäller, när det vita pudret trillar ner.

## Vi dammsög klubben!

Vi har haft en underbar skidvinter. Massor av snö, skidskola och alla planerade tävlingar och några till, har genomförts. VOK-arna håller sig väl framme i resultaten. Vad mer kan en skidklubb önska sig? Det kan nämnas att vi hade hela 9 lag i DM-stafetten. **Bosse** och jag formligen dammsög hela klubben och många samtal blev det. Det känns viktigt att så många som möjligt blir tillfrågade för tävla är ju för många av oss det roligaste

Svaide-Roma utmanade oss en tisdagskväll och vi hade många, många fler VOK-are i spåret än vanligt. Jättekul att så många hade möjlighet att vara med! Kan också nämna att vi slog dem stort.

Skidskolan har pågått från 7/1 till 4/3 med uppehåll för två lördagar. Med **Jennie Pettersson** som skidinstruktör har barnen lärt sig att åka skidor och haft jättekul.

Det första arrangemanget vi hade i år var VOK-spelen där **Robban** och **Bengt Gardelin** var ansvariga. Skidåkarna hade inte riktigt kommit i form, men vi kommer att ha fler åkare nästa år om vintern blir lika snörik som i år...

## I fädrens spår mot framtida segrar

Barnens Vasalopp blev en succé, där **Emelie** och **Mattias Wejlens** med kort varsel var arrangörer. Ett 50-tal barn i

varierande åldrar möttes av orden: "I FÄDRENS SPÅR MOT FRAMTIDA SEGRAR". När startskottet gick lyste solen från en klarblå himmel och det var alldeles stilla. Det kan inte bli bättre. Barnen passerade Eldris, Mångsbodarna och i Evertsberg serverades blåbärs-soppa. De tappra skidåkarna hejades i mål av stolta föräldrar. Vem har åkt Vasaloppet av dem?

I år var det 11 lag som genomförde 12-timmars. Tack vare **Margaretas** och **Sven Perssons** marknadsföring nådde vi ut till flera företag som tog tillfället i akt att göra något annorlunda tillsammans. Priser var sponsrade från olika företag och i stugan serverade **Ingrid** och **Ann-Marie** nygräddade våfflor med sylt.

Tjejmilen. **Ingela Uddin Westfält** och **Anita Pettersson** har varit tävlingsledare för den här tjejtävlingen under många år och naturligtvis var det många som tog tillfället att åka skidor. Många nöjda och glada tjejer kom rödkindade i mål och tog emot sin plakett.

Jag vill också nämna den kalla onsdagskvällen, då fullmånen lyste över ett tappert gäng som tävlade om DM-medaljerna 5/15, klassisk stil. **Rolf Malmros** med medhjälpare såg till att vi fick exakta tider.

En av våra stora tävlingar (ja, vi är nästan lika många som dom på vanliga tävlingar) är vårt KM, där det sedvanligt är **Kaj** som håller i trådarna. Många plaketter blir det...

Vi i VOK:s skidsektion vill tacka alla ni som varit ansvariga och hela den stab som ni måste ha runt er för att genomföra alla tävlingar.

På de följande sidorna kan ni läsa reportage om de flesta av de arrangemang Aina nämner ovan! / Björn

\*\*\* Skidvinter vid VOK-stugan \*\*\*

# Barnens Vasalopp

av **Emelie Vejlens**

Söndagen den 5 februari kördes Barnens Vasalopp vid VOK-stugan. Ca 50 barn kom till start.

Det fanns två banor att välja mellan - en 400 m och en 1250 m. I Barnens Vasalopp är stämningen minst lika hög som i Vasaloppet. Kontrollerna är desamma, blåbärsoppa lika rykande varm, kylan lika bitande i kinderna på åkarna.

Alla fick givetvis diplom vid målet! I Barnens Vasalopp är alla vinnare. Loppet arrangerades av Visborgs OK.



Bilden ovan: Starten har gått i Barnens Vasalopp. (Foto: **Hasse M**)

är det enda sättet att bara nöta och nöta kilometer efter kilometer utan stavar. Något man även kan tänka på är "toe-knee-nose", tå-knä-näsa! Har man dessa kroppsdelar i en lodrät linje kommer man lättare in i det rätta flytet.

Det är **Aina Österdahl** som har hållit i trådarna för när vi skulle ha träffarna och även ringt runt till de deltagare som varit med. Sedan har jag och andra vuxna i VOK hjälpts åt för att reda ut skidor och stavar vid en och annan rova.

I det stora hela hoppas jag att vi lyckats frälsa några nya skidfantaster, som även kommande vintrar kommer att längta till de första stavtagen.

## Ur spår?

Ingen ropar "Ur spår!" längre. Jag undrar vad det betyder? Är det ännu ett tecken på att den råa men hjärtliga folkhemskulturen har ersatts av en mer alienerad internationell artighet?

Fast det är ganska skönt. Det fanns något fruktansvärt beskäftigt över klappret av skidor och en uppfordrande röst som krävde att den långsammare och sannolikt sämre skidåkaren skulle kasta sig huvudstupa åt sidan.

Fast en bekant som vuxit upp i Norrland berättar att där behövde man bara stiga ur det ena spåret. Både samarbete och fri fart. (**Henrik Berggren**, DN)

# Skidskola vintern 2006

av **Jennie Pettersson**

Under denna fantastiska vinter, som i skrivande stund fortfarande pågår, har vi i VOK lyckats få ihop några lördagar med skidskola. Det har närmare bestämt blivit sju träffar med mycket varierande uppslutning, allt ifrån två tappra deltagare upp till tolv barn och ungdomar.

Skidskolan har gått ut på att lära sig hålla balansen på skidor, hur man håller i staven och varför man skall gå ihop som en köttbulle vid utförsåkning. Det har även blivit en hel del skidåkning utan stavar. För det vet ni väl, att om man skall komma in i den riktiga rytmen och få över tyngden på rätt skida,

\*\*\* Skidvinter vid VOK-stugan \*\*\*

## Från betong-förorten till skidspåren i VOK

av Elena Österdahl-Berg

Äntligen fick jag komma hem till kära Gotland, från Stockholm där jag studerar, helt underbart!

Mamma Aina och jag for till VOK-stugan tidigt på lördagsmorgonen för att åka mina första kilometer skidor den här säsongen. Alldeles för lite, enligt min mening. Något som mor min inte berättat var att det var skidskola och att jag hade FÖRMÅNEN att hjälpa henne. Kände mig inte så säker på skidorna och var tvungen att staka iväg lite för att komma på hur man gör.

10.30 stod vår tappra skara på tre personer beredda att genomgå en tuff tur på det korta spåret. Jag fick ta rygg på en tuff liten tös som hade varit med tidigare i skidskolan och kunde allt om utrustning och grundteknik. Vad skulle jag lära ut?

### V-formen och "Ur spår"-regeln

Upptäckte efter ett tag att den lilla damen hade "V"-formen med stavarna. Aha, ett stopp för att förklara! Nu hade jag gjort entré som skidlärare. Det gick ju fort. Med den rätta stakningen susade vi fram i spåret. Ja, det gick så fort att vi kom ifatt andra åkare. Det var här skidmoralen kom in!

Jag talade om för min elev att om man önskar åka om, så gäller "ur-spår-regeln". Man säger "ur spår" när man vill åka om och tackar när man åker förbi.

Självklart så kliver du själv åt sidan, när någon bakom hojtar "ur spår".

Skidlektionen var lyckad och vi tog en tur på 7,5-an efteråt. En underbar förmiddag vid VOK-stugan och det kändes skönt i kroppen efteråt.



Harsagänget: Erik P, Emil, Linnea, Marcus W och Mattias. (Foto: Weijlens)

## Harsa 2/1-8/1 2006

av Emil Veijlens

Jaha...

Skidlägret i Harsa var väldigt roligt enligt min åsikt. Vi har åkt lite skidor, sedan har vi åkt skidor och letat efter sådana där gummiduttar till bindningarna.

När vi inte har åkt skidor har vi spelat kort eller ätit en fruktansvärt god mat.

Vallaföret har varit busenkelt, lite blå extra bara. Min skidteknik har utvecklats något enormt. Vi har bland annat filmat varandra och sedan tittat på det för att få bättre teknik. Det enda man kan hoppas på är att det kommer att vara fler anmälda nästa år...

... och ett tips! Håll koll på de andras händer när ni spelar kort.

\*\*\* Skidvinter vid VOK-stugan \*\*\*

## Idag vinner jag nog!

av Pelle Sääv

Klockan är 06.00. Det är en krypande varm och lockande känsla för mig att veta att: "Idag vinner jag nog!"

Skidtävling i Svaide! Vi VOK-are utmanar och vi vinner troligen!

Det har varit en fantastisk skidvinter. Snö med bra spår i snart 3 månader. Jag har levt på prickig korv-mackor och mjölkchoklad. Bra vå???

Pang! Där går starten. Vi är cirka 70 stycken till start och jag kastar mig iväg - det här blir nog lätt.

Sista tävlingen jag åkte vann jag DM. Jag leder in i första kurvan och sedan kommer skocken därefter, i sina slimmade overaller, och blåser förbi alla.

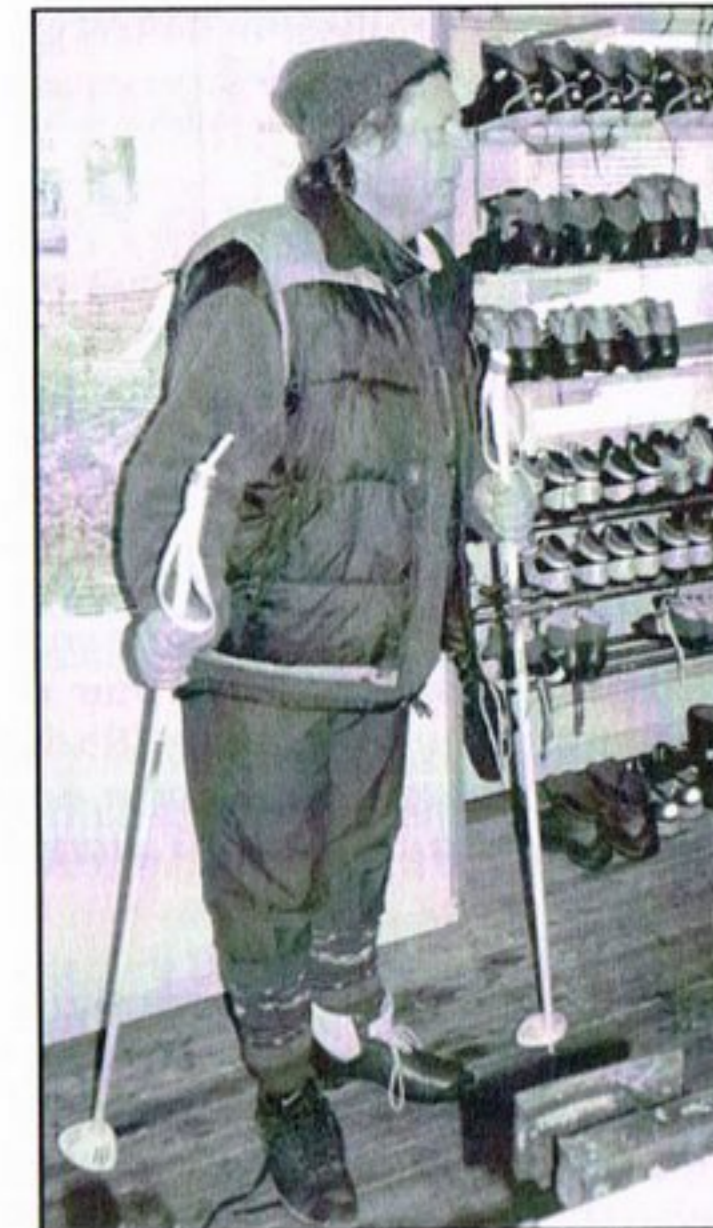
Men vå i he...te?? Jag är för ung! Dom är minst 65+ och jag är bara 52!!! Med tankar på sista tävlingen jag vann, så fattar jag **Noll!**

Men vi VOK-are vann överlägset över Svaide! Varje dag jag kan komma upp och åka skidor, är en vinst för mig. Tack Gud och VOK för den här skidsäsongen!

P.S. Den sista tävlingen jag vann var för 38 år sedan och det var DM för juniorer i Dalarna D.S.

## Upplockade snökorn

Vid ett litet uppehåll på 1-milspåret ropade en man på mig. Vi hade pratats vid, när vi var stugvärdar vid VOK-stugan, och nu ville han berätta om en sällsam upplevelse i skidspåren. Han hade



Dalmåsen och nyblivne VOK-aren Pelle Sääv inleder sin VOK-karriär med stt skriva om "Utmaningen". (Foto: Björn F)

parkerat bilen vid Svaidestugan och när han kom tillbaka upptäckte han att hans bilnycklar var försvunna! Han hade haft dem i fickan när han begav sig ut på sin enmilafärd! Eftersom han visste att vi fanns i VOK-stugan hade han ringt till oss, men inte fått något svar, eftersom vi höll på att stänga och var ute just då.

Han går ut till bilen igen och vet inte riktigt vad han ska ta sig till. Då kommer det en bil med en skidåkare, som fått skjuts från VOK- till Svaidestugan, eftersom han hamnat fel och inte orkat skida hela vägen tillbaka till sin bil, som var parkerad där. Min vän berättar bekymrat om sitt öde att stå utan bilnycklar vid Svaidestugan. "Kan det här var din?" säger den nytillkomne. "Jag hittade den i spåret, där den låg och blänkade till!" (Björn F plockade)

## \*\*\* Skidvinter vid VOK-stugan \*\*\* Radio Gotland i 12-timmars

av **Malin Appelqvist, Radio Gotland**  
Med blott sex års förslutet på en arbetsplats kan man inte veta hur det var på jobbet när 24- och senare 12-timmarsloppet var en stor händelse på Gotland. Men man har ju hört! Hur kollegorna ställde upp mangrant, hur de hyrde vagn från Skogsvårdsstyrelsen och hur de tryckte upp t-shirtar med texten "**Radio Gotland 12-timmars nöje varje dag på 100,2**", stora nog att trä utanpå vinterjackan.

Så när lappen om att det äntligen skulle bli 12-timmars igen dök upp, var det klart att vi skulle ha ett lag. Trodde jag! Men listan i köket fylldes på ganska långsamt och den var tämligen gles på fredagsmorgonen. "Jag kan inte åka skidor", "Usch vad kallt", "Vad ska man ha på sig?", lät det när en lagledare som började inse att hon kanske inte ville åka alla åtta tomma sträckorna försökte fylla laget.

"Men det är bara en liten sväng! Vips runt elljusspåret bara... nejdå, det är inte alls fem kilometer man ska åka... nej det är **INGEN** tävling. Nähä, okej. Ni vill inte."

### Papperet blev ganska fullt

Hur det än var i början, så blev papperet ganska fullt till lördagsförmiddagen. Det dök upp systrar, döttrar, döttrars vänner och en och annan respektive. Någon vagn blev det inte, vi tänkte inte ens tanken och väl framme såg vi att länsstyrelsen hade gjort skogsvagnen till sitt högkvarter.

Vi kom till VOK-stugan i ett strålande vinterväder. Solen värmdes och temperaturen höll sig mest på rätt sida om nollan – under. Det visade sig att vi inte alls skulle åka någon liten sväng, "vips



Foto från Radio Gotlands hemsida runt elljusspåret bara", utan just fem kilometer. Fast lite research bland initierade källor ledde oss till slutsatsen att bara man startar går det bra. Om man sedan åker en eller fem kilometer eller runt närmaste enbuske spelar mindre roll.

### Folket avlöste varandra

När första åkaren gett sig av, efter bara en liten vurpa, gick det fort. Folket avlöste varandra, solen fortsatte stråla och vi lärde oss både var skogssidan ligger (det är skog överallt runt VOK-stugan, ju) och – med lite hjälp från omgivningen – hur man får på sig skidor med den bindning som gäller nu. Några fick till och med pris. Men framför allt fick vi umgänge, frisk luft och en supermysig dag bland en massa glada människor! Flera i laget blev till och med så inspirerade att de åkte extra sträckor.

### Nästa år – då jäklar!

Det var inte alls tungt att, som lagledarposten krävde, komma tillbaka till VOK-stugan på natten och åka de två sista sträckorna. Tvärtom. Åtta minusgrader och månsken! Måndagen efter 12-timmars enades vi om att nästa år, då har vi fullt lag. Och stora sändningsbussen på plats full med kaffe och folk. Då jäklar!

## Mitt första Halva Vasalopp

av **Linnea Gustafsson**

Någon gång under hösten damp den ner i brevlådan, en inbjudan till FIS World Cup Damer. Om namnet förbryllar, kan jag förklara att FIS är det internationella skidförbundet och att World Cup är världscupen för längdskidåkare.

Även om det gick de flesta obemärkt förbi, så ingick Vasaloppet i år i världscupen. Arrangörerna valde att ge damerna en egen tävling över halva distansen, 45 km, dagen före det riktiga Vasaloppet, och det bjöd man nu in fler deltagare till. Sträckningen var densamma som för Halvasan. För att bli inbjuden skulle man ha åkt Tjejvasan (30 km) på under 2 timmar och 20 minuter. Jag åkte för två år sedan på 2 timmar och 15 minuter, så när jag anmälde mig förstod jag att jag var en jumbo i sammanhanget.

### Bra träningsförutsättningar

Bättre förutsättningar för loppet hade det knappast kunnat bli. Jag var med på Harsalägre i början av året och njöt av en vecka med härlig skidåkning och det var också då jag blev så sugen, att jag bestämde mig för att vara med. Och att det sedan var snö hela denna underbara vinter gjorde det hela roligare. Det fanns ju för en gångs skull bra träningsförutsättningar.



Jag visste att jag behövde bli starkare i armarna, jag använder dem ju knappast när jag springer orientering. Det har jag också blivit. Pappa försökte också övertala mig att byta ut mina tunga stavar mot ett par lättare, men envis som jag är, viftade jag bort det ("jag har minsann inte råd att köpa några nya stavar"...).

Men så plötsligt under "Utmaningen" vid Svaigestugan, upptäckte jag att jag faktiskt orkade hänga med **Folke Lindgren** och Co., som jag inte riktigt gjort förut.

### Jättedyra lättviktstavar

Förklaringen kom efteråt, när en mer eller mindre irriterad svaiding kom fram till mig och krävde att få tillbaka sina jättedyra lättviktstavar. I virrvarret före starten hade jag råkat ta fel stavar, ett par som liknade mina, men som i själva verket var mycket lättare. Då fick jag svälja stoltheten och ge pappa rätt och under World Cup-loppet lånade jag hans.

Jag visste nu att utrustningen var okej inför loppet, men så tillkommer biten som jag alltid vändas mest över - vallningen. Vem man än frågar, så får man olika svar och råd. Jag bestämde mig för att mest lyssna på **Rolf Pettersson**, för att jag litar på hans kunskap, men också på hans filosofi: att det inte behöver vara så dyra grejer och så himla noga med allting. Det funkar lika bra ändå. Innan avresan gick vi igenom olika vallningsstrategier. I reservplanen ingick det dock att lämna in

**Linnea med pokalen för "Bästa Ungdomsledare 2005"**

skidorna på vallaservice i Sälen om det blev alltför svårvallat.

### Tryggt med mamma och pappa

Väl på plats i Sälen kom Vasaloppstämningen virvlande. Både mamma och pappa åkte med för att backa upp mig under mitt äventyr och det kändes tryggt att ha dem där. Dagen före loppet tog vi en tur i Vasaloppsspåret. Vi startade i Sälen och jag tog mig uppför den första stora backen och ner igen för att spara på krafterna. Hem och ladda, äta massor och dricka vatten. I laddningen ingick att lägga fästvalla på skidorna, som jag gjorde med ytterligare några råd från **Rolf Malmros**.

### Svårt att disponera loppet

Och det funkade. Även om jag kom i sista minuten till starten, så kändes det bra när startskottet small. Det gick riktigt fort i början, inte så konstigt med tanke på att det var världseliten som anförde i ledet längst fram på det ungefär 150 man stora fältet. Jag fick till slut släppa fler och fler förbi mig och lägga mig bakom några som körde lite saktare än jag egentligen ville, för att inte köra slut på krafterna för tidigt. Det var svårt att disponera loppet, men jag tog det

hellre lugnt än blev för trött för tidigt. Nu kommer man inte undan tröttheten på ett 45-kilometerslopp. Efter tre mil tog mina armar tvärslut och jag fick pinna på så gott det gick på slutet. Det låg nysnö i spåret så ingen fick något glid gratis, men jag hade i alla fall bra fäste. För det mesta åkte jag bakom andra tjejer men när jag stannade för att fylla på vätska sista gången, blev jag ensam nästan hela vägen till mål. Det är nog inte många som varit ensamma i vasaloppsspåret under ett pågående lopp!

### Slumrade gott i bilen hem

Till slut kom jag i alla fall till Mora. Nu kan jag ana hur alla dem som åker Vasaloppet längtar för att få komma fram dit. Väl i mål konstaterade jag att tiden inte alls var vad jag hade hoppats på, men egentligen var jag för trött för att bry mig. En dusch och en massage senare var jag helt färdig och jag slumrade gott i bilen på vägen hem.

Om det blir fler gånger? Ja, det tror jag. Vasaloppet känns fruktansvärt långt, men det är ju också en rejäl utmaning. Så jag hoppas det. Ja, jag hoppas verkligen det. *Bilden nedan: "Påfyllningsdags!"*



## Skogsparty i VOK-stugan

av Linnea Gustafsson

*En fredagskväll i februari hade orienteringsskolan sin första träff för året. Trots att snön låg vit och djup, bjöds det in till Skogsparty.*

Eftersom det var så kallt ute, "byggdes" VOK-stugan om till en liten skog av maskeringsnät och trollkulisser och det blev riktigt mysigt. Naturligtvis var alla utklädda till varelser som det går att hitta i skogen, så det fanns allt från svampar till orienterare och träd på plats.



"Myran" Towe på Skogsparty

Efter tacobuffén blev det lekar inomhus och en reflexpromenad utomhus. Frågesporten fixade våra pålästa ungdomar galant. Efterrätten var en äldre specia-



Historien förtäljer inte om tjejen låste bilen, innan hon begav sig ut på sin ensamtur, utan man och barn, i det härliga skidspåret.

*Svampefterrätt - efteråt!  
(Foto: Linnea)*

litet, en ätlig svampskog. Som avslutning på kvällen var det prisutdelning, då alla fick ett trollhalsband av godis.

### OL-skolan börjar den 28 mars

Vi som ordnade med partyt var mycket glada för att det kom så många, det ger gott hopp till orienteringsskolan som börjar tisdagen den 28 mars. Under våren planeras, förutom tisdagsträningarna, ett läger någonstans på Gotland i mitten av maj. (Jennie, Linnea, Emma och Jeanette genom Linnea)

## Upplockade snökorn

av Björn F

När jag stod vid bilen på parkeringsplatsen vid VOK-stugan hörde jag följande konversation tvärs över ett intresserat lyssnande auditorium:

En ung kvinnoröst ropar till man, med barn i ryggsele, på väg ut i elljusspåret:

- Fredrik! Har du låst bilen?
- Varför det?
- Jag har min plånbok liggande i den!
- Du! Vet du var i är? (Sagt med en något irriterat sarkastiskt tonfall)
- Vad menar du?
- Vi är vid VOK-stugan! På Gotland! Här behöver man inte låsa!

# Kommittéernas planer för 2006

## Klubbservice

**Leif Andersson, tel 51261 (samman-**  
**kallande)**

Elisabeth Pettersson, tel 277516  
Emelie Vejens, tel 248239  
Pierre Thulin, tel 247252

Det här vill vi verka för under 2006:

- ✓ Avgående kommitté arrangerar för årsmöte med efterföljande måltid.
- ✓ Medverka till att under tiden maj till och med oktober låta, fasta kontroller för Naturpasset finns utsatta. Information om Naturpasset skall ske i flera kanaler och försäljning genomförs på flera ställen.
- ✓ Genomföra trivselaktiviteter för våra medlemmar.
- ✓ Arrangera traditionsenlig luciafest.
- ✓ Bevaka medlemmarnas jämna högtidsdagar och uppvakta alla som så önskar.

## Ungdomskommittén

**Anna Samelius, tel 491086 (sam-**  
**mankallande)**

Robert Gustafsson, tel 248100  
Ingrid Eneqvist, tel 276209  
Linnéa Gustafsson, tel 248100  
Gurli Hörnell - Rondahl, tel 213729

Vi kommer att fortsätta arbeta med samma inriktning som förra året, med träningar på tisdagskvällar vid VOK-stugan så snart det blir tillräckligt ljusst.

Vi skall ordna trivselarrangemang speciellt under icke säsong för att bibehålla kamratskapen i ungdomsgruppen.

= 14 =

Vi planerar social samvaro med bowling/bad/maskerad och dylikt, en gång under januari och en gång under februari.

## OL-skolestart den 28/3 kl. 17.45

OL-skolan genomförs varje tisdag fram till den 30/5 (med uppehåll under påsklovet).

På påsklovet kommer vi att ha påskläger i Skåne, med "Påsktävlingarna" som avslutning, i samarrangemang med övriga klubbar på Gotland. Gul nivå och uppåt t.o.m. 16år.

Avresa den 10/4 (?), hemresa den 17/4

Vårläger under helgen den 13-14/5 i anslutning till Ungdomstrollet. VOK-stugan alt. annan plats i närheten av tävlingen. (Bra med ny karta)



Nyvald sammankallande i Ungdomskommittén är **Anna Samelius**, här till vänster om den nye vice ordföranden **Per Lindqvist** (Foto: **Björn**) Läs mer i en artikel om Per på sidan 21!

**Höstens OL-skola startar den 29/8** och pågår till den 17/10 (med dagläger den 24/10 på höstlovet)

Gemensamt med öns andra klubbar kommer det också att bli en resa till ungdomstävlingen Daladubbeln i oktober.

= 15 =

Under november och december genomförs några träffar (dag/kväll) med roliga saker, tex. bad, julbak, luciaträning, OL el. dyl.

Vi kommer att arbeta för att fler skall våga och få möjlighet att tävla.

## Vi försöker delta med våra ungdomar i:

### Vårtävlingar

9/4 Suderträffen  
7/5 Vårträffen  
13/5 Ungdomstrollet

### Hösttävlingar

20/8 VOK-grytan  
9/9 Ungdomstävling  
17/9 Höstträffen  
24/9 Allklubbars  
14-15/10 Daladubbeln i samarrangemang med övriga klubbar på Gotland  
21-22/10 Helg utan älg

Utöver dessa tävlingar uppmuntras våra ungdomar att springa DM-tävlingarna och sommartävlingarna 2-dagars (1-2/7) och 3-dagars (5-7/7).

Vi hoppas på ett bra nytt år med många ungdomar som upptäcker hur roligt det är att orientera!

Vi ska även försöka få våra ungdomar att nappa på skidåkning. En bra och rolig sport under den kallare delen av året!

## Träningskommittén

**Rolf Malmros, tel 218635 (samman-**  
**kallande)**

Ingrid Danielsson, tel 215942  
Gunnar Alvæus, tel 219357

### Träningar:

Vinter Löpträning och gymna. (torsd)  
Skidträning (någon OL nattcup)(tisd)  
TräningsOL (lörd)  
Gemensam långdistans, GOF (15 år och uppåt) (sönd)

Vår Teknikträningar (tisd)  
Löpträningar (teknikträningar) (torsd)

Sommar Gemensamma träningsOL (motions-OL) (torsd)

Höst Löpträning (efterhand med gymna) (torsd)  
Rullskidträning (tisd)  
Ev. bad eller annan aktivitet (nov-dec) (lör eller sön)

### Träningsläger:

Våren Ett GOF elitläger från 16 år tom. HD 21 (särskilt inbjudna)  
Ett 10-mila läger (tävlingläger i påsk)  
Hösten Klublager, Fårö.

### Fastlandstävlingar som träningsgruppen vill att vi satsar på 2006:

- Påskresa till Stockholm/Södermanland eller Småland eller Skåne.
- Ev. ytterligare en vårtävling, 22-23/3 Kringelträffen och Måsenstafetten eller 29/5 - 1/6 i Ångermanland
- 10-mila i Kungsör (Ev endast damlag?)
- Ungdomens 10-mila
- GM, SM, USM
- 25-mannakavlen

## Tävlingskommittén

**Hasse Mellqvist, tel 277939 (sam-**  
**mankallande)**

Stefan Hellström, tel 277808  
Ann-Marie Larsson, tel 214545

Tävlingskommittén presenterar här ett preliminärt program som omfattar 2006-2008:



= 16 =

### Tävlingsarrangemang 2006

7 maj 60:e Vårträffen vid VOK-stugan  
TL= Hasse Matthing  
BL= Anneli och Leif Andersson

5 - 7 juli 3-dagars, Bräntings  
TL= Jan Åke Björklund, Patric Rönn-  
bäck  
BL= Kaj Wirén / Rolf M / Sören T

20 aug WOK-grytan, Snäckbladet  
TL= Kaj Wirén  
BL= Sören Thulin, Kaj Wirén

27 aug DM-Stafett Takstens, Hide  
TL= I-M Bergman  
BL= Rolf Malmros

### 2007 Preliminärt förslag

1 Maj 61:a Vårträffen, Takstens  
TL= S Hellström  
BL= Anneli och Leif Andersson

Våren DM-natt  
TL=Olle Gardell  
BL=N.N

Hösten DM-Lång  
TL= N.N  
BL= Olle Gardell

9-10 Sep Ungdoms-SM, Bunge  
TL= Bo Magnusson  
BL= Rolf M / Kaj W

### 2008 Preliminärt förslag

Maj Vårträffen, Hejdeby  
TL/BL=N.N.  
Aug WOK-gryta  
TL/BL=N.N.

### Motions-OL 2006

14/4 (Påskriset), 20/4 (KM Natt),  
27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5,  
1/6 (KM Medeldistans), 8/6, 15/6,  
29/6, 13/7,  
27/7 (KM Lång), 3/8, 17/8

### VOK ansvarar för tre motions-OL:

20/4 P 18 Baracken/NattKM  
TL/BL = Rolf M / Bengt Söderlund

11/5 Västerhejde  
TL/BL = Linnea G, Gunnel och Björn  
Fransson  
25/5 Hejdeby  
TL/BL = Sören T / Börje O

### Bankkontrollanter 2006:

1-2 juli 2-dagars: Gunnar Alvaeus

3 juli Gotlandskavle:  
Herbert Nilsson/Sven Larsson

26 augusti DM Medel: Kaj Wirén

### Tävlingsprogram 2006:

Gotlandstävlingar, viktigare fastlands-  
tävlingar, se GOF:s tävlingsinbjud-  
ningar

Den 20 maj arrangeras preliminärt  
länskamp Gotland-Småland

### KM-tävlingar

2/4	KM Ultralång vid VOK- stugan BL - Folke Lindgren.
5/4	KM Sprint vid VOK- stugan BL -Stefan Persson
20/4	KM Natt vid P 18 BL - Rolf M / Bengt S
1/6	KM Medel arr Svaide/Roma SOK
2/6	KM Lång arr Garda IK

### Skidkommittén

**Aina Österdahl, tel 278971 (sam-  
mankallande)**

Stefan Persson, tel 217598  
Anders Ardin, tel 216333

Vi inom skidkommittén har följande mål  
och ambitioner för nästa säsong:

**1. Att** arbeta för att Visborgs OK skall  
hålla sin ställning som Gotlands le-  
dande Skidklubb.

**2. Att** VOK-stugan även i fortsätt-  
ningen skall var Gotlands Skidcenter.

= 17 =

**3. Att** med Skidförbundets ledning  
genomföra Gotlands rullskidvasa för  
år 2006



*Rolf Pettersson avgick ur Skidkommittén  
vid årsmötet - efter många års stort och hän-  
givet engagemang. Han fick VOK-standaret  
och deltagarnas jubel och den normalt så  
glade Roffa fick något konstigt i ögat...*

Vidare att följande åtgärder behöver  
vidtas för att uppnå målsättningen:

- **Utbildning** av nya skid- och tävlings-  
ledare inom klubben.
  - **Genomföra** skidskola och vallakurser.
  - **Vara** spåransvarig i samråd med  
anläggningskommittén.
  - **Arbeta** för att klubbens tävlings- och  
motionsarrangemang håller en hög  
klass, samt ge en god service till klub-  
bens medlemmar med information om  
säsongens anmälningar, skidlicenser  
och tävlingar.
- Utse** tävlingsledare till klubbens täv-  
lingar.

### Anläggningskommittén

**Anders Ardin, tel 216333 (sammank.)**  
Svante Ekvall, tel 279142  
Sven Pettersson, tel 277516  
Anders Birgersson, tel 36262

VOK:s motionsanläggning har en stor  
potential för framtiden, vilket inte minst  
det stora antalet besökare vittnar om.  
Insatser måste dock göras för att vid-  
makthålla nuvarande standard, målet  
på lite sikt är naturligtvis att utveckla  
och förbättra anläggningen.

**Plan för utveckling av  
VOK-stugan med omgivning**  
Siffrorna betyder "prioritet".  
Kostnaderna är ungefärliga, liksom  
tidsplanerna.

**1.** Utvändig målning av träfasad och  
snickerier på huvudbyggnaden  
5 000:- (+ eget arbete våren 2006)

**?** Vattenfilter/avhårdning  
20 000:- (vattenprov inlämnat)

**5.** Utbyte av belysnings slinga på  
elljusspåret  
200 000:- (egen insats 1/3 + eget ar-  
bete bör ge minskad energiförbruk-  
ning)

**2.** Förvärva eller upprätta långsiktigt  
nyttjanderättsavtal för markområdet  
och stugan  
~15 000:-  
(Maud Appelqvist)

**3.** Styrketränningsbana  
3 000:- (+ eget arbete)

**4.** Projektering och byggnation av ga-  
rage/förråd (kalldel) samt verkstad/  
skiduthyrningslokal (varmdel)  
Byggnadsyta ~100kvm  
300 000:- (egen insats 1/3 + eget ar-  
bete)

**6.** Riva nuvarande traktorgarage.  
"Plåtpåbygget" sparas till vedbod  
5 000:- (+ eget arbete)

**7.** Vandringspår med rastkoja - vind-  
skydd och sittbänkar, delvis  
handikappanpassade  
25 000:- (huvuddelen i bidrag)

8. Ny avloppsanläggning med infiltration utanför vattenskyddsområde 250 000:- (egen insats 1/3) Trycksatt ledning i järnvägsbanken

9. Ny miljöstation – källsorterig, kompost 5 000:- ("Ansensåjl")

10. Ombyggnad av baracken till ut-hyrningsstuga med pentry 50 000:-

11. Installation av solfångare för varmvattenproduktion under sommarhalvåret (apr-okt) 80.000 (Energi-bidrag)

### Röjning av skidspår och nytt elljusspår

Projekt "Röjning av skidspår" är nu igång. Tanken är att vi ska röja elljusspåret under sommaren/hösten 2006 för att förbereda nytt elljusspår. Detta bör vara klart senast i november 2006. Bidrag för lokala naturvårdsprojekt kommer att sökas.

Projekt "Nytt elljusspår" vill jobba mot målet att ha ett nytt elljusspår till kommande vinter. Spåret ska vara nedgrävt och ha belysningsstolpar av metall. Kontakter har tagits med GEAB och eventuella sponsorer.

VOK PÅ INTERNET:  
[www.visborgsok.se](http://www.visborgsok.se)  
MAIL TILL WEBMASTER OLA:  
[info@visborgsok.se](mailto:info@visborgsok.se)

### Medlemsregistret

**Ing-Marie Bergman** håller numera i VOK:s medlemsregister. Du kan underlätta hennes arbete genom att alltid anmäla förändringar vad gäller adress, telefon eller mailadress direkt till henne, **tel 218635**. Mail: [ing-marie.bergman@swipnet.se](mailto:ing-marie.bergman@swipnet.se) Hon vill också veta om du vill ha utskick från VOK via mail eller vanlig post!

### VOK-Shopen

Välkommen till VOK-Shopen! Här kan du köpa klubbens tränings- och tävlingskläder!

Aktuellt sortiment: (Pris för barn)  
Tävlingströja, lång ärm 250:- (235:-)  
Tävlingströja, kort ärm 245:- (235:-)  
Tävlingsbyxa 195:- (195:-)  
Vindoverall 250:- (250:-)  
Överdragsoverall 350:- (350:-)  
Benskydd 135:- (135:-)  
Om du behöver någonting, så kontakta **Anna Rondahl**, som är ansvarig!



Förra året avgick **Anders Ardin** ur Anläggningskommittén. På årsmötet avtackades han med VOK-standaret och nyvaldes in i Skidkommittén. Samtidigt valdes han in i i Anläggningskommittén - som sammankallande! Men så är han också numera en glad pensionär, som bestämmer över sin tid - eller...? Jag gissar att vi får se honom ännu oftare på snöskotern i framtiden... (**Björn**)

## 3-dagars i Rute

av **Jan-Åke Björklund**, tävlingsledare

5-7 juli arrangerar VOK 3-dagars i Rute. Nära gårdarna **Sigfride** och **Ahlby** förläggs tävlingscentrum och parkering. Det blir korta avstånd och samma plats för alla tre dagarna.

Gårdarna har mycket gamla anor. Efter en brand byggdes de upp igen år 1812. I dag bedrivs där modernt lantbruk med åkrar, skog och djur. Det är en av Gotlands största lammgårdar med 550 tackor och där finns 45 mjölkkor.

Tävlingsmarkerna är ganska fina med många långsmala höjder, sänkor och vätar, oftast i nord-sydlig riktning. Gropar, stenar och små öppna gläntor finns det hur många som helst. Hyggligt med stigar för de lättare banorna och en hel del grönområden hör till bilden. När detta skrivs (i början av mars) ligger snön stövel djup i tävlingsområdet.

Kartan är Bräntings men moderniserad av **Sören Thulin** till tävlingen. Som banläggare står för etapp 1 **P-U Dahlström** och **Nils Hallgren**, etapp 2 **Sören Thulin** och **Sven Uddin**, etapp 3 **Kaj Wirén** och **Torbjörn Spång**. De har olika startplatser och sträckningar, men samma mål, så det är lite pusslande med de sista kontrollerna.

### Anmäl dig gärna frivilligt!

Ett förslag till bemanningsplan är ute "på remiss." Den är mailad eller postad till dom som tävlingsledningen hittat och den anslås vid VOK-stugan. Vi hoppas naturligtvis att de flesta utvalda kan ställa upp igen, men förstår om det inte alltid kan passa alla. Svara tävlingsledningen om du kan ställa upp eller inte! Om du inte kan - föreslå gärna

ersättare. Och så ett förmånersbjudande till er som vi inte fått med på listan: Anmäl dig gärna frivilligt.

Kring påsken spikar vi en bemanningsplan för tävlingen, medvetna om att vi måste vara flexibla för ändrade förutsättningar. Vi kommer också att inbjuda till en genomgång under våren med funktionsansvariga. Och så skall vi hålla levande att vi gör våra insatser för 3-dagars för att vi tycker det är roligt. I förberedelserna och på tävlingsdagarna skall vi framförallt trivas tillsammans. På köpet gör vi perfekta arrangemang.

### 15-20 ansvarsfunktioner

För varje funktion finns en ansvarig. Det är hon eller han som gör den delen perfekt. Tänker igenom alla detaljer och samband, tar kontakter och agerar och håller ihop och har trevligt med sin grupp. Det finns 15 -20 sådana funktioner beroende lite på hur man delar upp det. Som exempel svarar **Anneli Andersson** för direktanmälan, **Rolf Malmros** för elitklasserna och **Stefan Hellström** för data.

Så gäller det att få många deltagare till 3-dagars. Sedvanlig inbjudan ligger ute på nätet m m och ihop med Gotlandspaketet. **Björn Fransson** svarar för press, information och marknadsföring. Tipsa gärna honom om aktiviteter för att få många deltagare. September 2007 arrangerar VOK Ungdoms-SM ganska nära 3-dagarsområdet. Hur kan vi dra nytta av det för att locka till 3-dagars?

### Hör gärna av er till tävlingsledningen!

Tävlingsledning är **Jan-Åke Björklund**, [jan-ake@eurofutures.se](mailto:jan-ake@eurofutures.se), tel. 08-309579, 0707-506777, 0498-271987 och **Patrik Rönnbäck**, [pat@system.ecology.su.se](mailto:pat@system.ecology.su.se), tel. 0498-491086.

Hör gärna av er. Vi blir glada för alla tillrop och tacksamma för all kritik. Vi ses i Rute.

# VOK arrangerar USM 2007

av Björn Fransson, pressansvarig

Helgen 15-16 september 2007 har Svenska Orienteringsförbundet utsett VOK till arrangör för Ungdoms-SM i orientering och planeringen är redan nu igång för fullt.

Tävlingscentrum kommer att bli på det gamla kasernområdet på KA3 i Fårösund, där vi, trots det centrala läget, har mycket bra tävlingsområdena nära och behändigt. Dessutom finns det gamla kartor, som bara behöver uppdateras. Runt omkring och på kasernområdet har vi tillgång till det mesta som behövs, simhall, duschutrymmen, utspisningsmöjligheter och gångavstånd till vandrarhem.

VOK har utsett **Bosse Magnusson** till tävlingsledare och **Stefan Hellström** till biträdande. Redan i september 2005 var Bosse i Östergötland för att lära sig av 2005 års arrangörsklubb. Därefter har han vidtalat ett antal huvudfunktionärer, som är beredda att offra en stor del av sin fritid fram till tävlingsdatum.

### Andreas anordnar förträningar

Banläggare kommer det rutinerade teamet **Kaj Wirén** och **Rolf Malmros** att vara. **Andreas Nikolausson** är ansvarig för tävlingsområdena och han skall även anordna möjligheter till träning för de fastländska ungdomarna, som torde vara ovana med den gotländska orienteringsterrängen.

En av de viktigaste uppgifterna för en arrangörsklubb är att ha en bra karta, och den karta, som ska användas, är redan färdigställd.

På lördagen kommer cirka 500 ungdomar i åldrarna 15-16 år att tävla individuellt. På söndagen blir det en stafett, där distrikten ställer upp med distriktslag med fyra deltagare i varje. Man räknar med att cirka 100 distriktslag deltar i denna prestigefyllda stafett. Dessutom räknar vi med att det tillkommer cirka 100 ledare och ett antal föräldrar och anhöriga till de tävlande.

I Ungdoms-SM tävlas det sedan 1987 i fyra individuella klasser, H16, D16, H15 och D15. Tävlingen infördes 1969, men fram till och med 1977 enbart med RM-status. Svenska Orienteringsförbundet tilldelar varje distrikt ett antal platser efter samråd med distriktens ungdomsledare. Till grund ligger antalet deltagare vid föregående års DM-tävlingar i aktuella klasser.

I samband med USM genomförs en budkavle för distriktslag. Denna har inte SM-status.

I september 2006 anordnas tävlingarna av Ronneby OK i Blekinge. Då kommer en delegation från Visborgs OK att vara på plats – ett år innan vi själva står för det, efter gotländska mått, mycket stora arrangemanget.



Emma Lindgren på USM hösten 2005

# Vem är Per Lindqvist?

av Björn Fransson

Ett och annat ögonbryn höjdes nog, när **Bosse Magnusson** på årsmötet lade fram valberedningens förslag till styrelse: "Vi föreslår att **Per Lindqvist** väljs som ny vice ordförande efter **Hasse Matt-hing**, som flyttar till Skåne".

"Per Lindqvist – vem är det?" Svettbladet lät frågan gå vidare till honom själv. Hans svar har jag sammanfattat i följande miniintervju. Per kom med i Visborgs OK i samband med att Gotlands Skidförbund och klubben skulle arrangera den första "Rullskidvasan" i höstas. Det var **Aina Österdahl** som kände till hans talanger för att organisera och därför pratade med honom på deras gemensamma arbete på FMLog. Snart stod han där som tävlingsledare för en tävling, som betecknas som en succé, trots det ringa antalet deltagare.

### Rullskidvasan på försök i tre år

Han tog på sig rollen som tävlingsledare, utan annan vetskap än den viktigaste: Han hade nämligen hört att VOK var en mycket stabil klubb med många medlemmar som hjälps åt, när det gäller att lyckas med sina arrangemang. Därför är han inte orolig för fortsättningen heller, för det är meningen att försöket med ett Vasalopp för rullskidåkare ska få chansen att etablera sig under tre år, och han förstår nog att det är meningen att han ska ta hand om det även de kommande två åren.

Samma skäl (plus ett till!) hade han egentligen till att, efter en viss tvekan, tacka "ja" till att även bli vice ordförande i klubben. Han känner nämligen **Kaj Wirén** väl, efter det att Kaj varit hans



chef under en period i FN:s tjänst i det lilla omtvistade området Kashmir. Trots att Per för första gången spelade golf där, lyckades Kaj inte få honom riktigt biten, kanske mest beroende på tidsbrist. Han har nämligen en mängd andra uppdrag,

något som utmärker många nyblivna pensionärer, som har mycket kvar att ge. Skyttet spelar stor roll i hans liv och han är ordförande i både Visborgs Skytteförening och i Gotlands Pistolskyttekrets. Som om inte det vore nog, så har han även tagit på sig att leda Röda Korsets Visbykrets.

### Glad amatör i orientering och skidor

Inte underligt då, att den snart 58-årige, nyblivne styrelseledamoten i VOK, inte hinner hålla på så mycket med klubbens favoritgrenar, orientering och skidåkning. Han har dock tagit sig tid i vinter att åka skidor i stort sett varje dag vid VOK-stugan. Våra idrotter har han utövat bara i sin roll som militär och han har inga andra ambitioner än att förbli en "glad amatör".

Per är faktiskt född på Gotland! Hans pappa var officer på P1G under en period, men flyttade snart ifrån ön. När hans fru ville göra sin AT-tjänst som läkare på Gotland 1990, fick Per jobbet som stabschef på P18. Det har han aldrig ångrat och familjen tycks trivas bättre och bättre. De har fortfarande de två barnen boende hemma, men tyvärr tycks deras tid inte räcka till för aktiviteter även i VOK. Dottern, som är 16 år och sonen, som är 13 år, håller båda

på med bland annat simning och musik.

### Proffs på organisation och ledarskap

Per tycker att det är spännande att vara med i VOK-styrelsen och han ser fram emot att verka i den. Mest nytta kommer nog klubben att få av honom när det gäller att organisera och leda. I en tid, då alla klubbar skriker efter goda ledare, känns det tryggt att VOK nu disponerar två "parhästar" med "organisation och ledarskap" som sina tidigare professioner.

Välkommen i klubbarbetet, Per!

### Ur Skogssport:

#### "Talanger som bytt bort orienteringen"

**Carl Fredrik Matthing**, 31 år. Tävlade för Visborgs OK och gick orienteringsgymnasiet i Strängnäs. Sedan snowboardåkare i världscupcirkusen i tre år (63:a som bäst på världsrankingen).

### Ur Gotlands Tidningar:

## Gotlänning vann SM i snowboard

Framgångsrika utförsåkare är ön inte bortskämd med. **Carl-Fredrik Matthing** är ett av få undantag. I helgen vann han oldboysklassen vid SM i half-pipe i Tan-dådalen.

- Mentalt kände jag att jag hade kapacitet att vinna, säger guldmedaljören.

De är få. Men de finns. Gotländska utförsåkare som hävdar sig i pisten alltså. Speedskiåkaren **Roger Wickman** är kanske den mest kände, med svenskt rekord i hastighetsåkning och ett flertal världscupsegrar. Nu kan

även den 32-årige gotlänningen Carl-Fredrik Matthing sälla sig till den ringa skara öbor som rönt framgång i pisten.

### Tävlat i världscupen

Carl-Fredrik Matthing har bott utomlands och tävlat internationellt under flera år. Bland annat har han kört världscupen i snowboard, men lade 2003 ned sin aktiva karriär. Som "old-boy" har han nu valt att göra comeback, en comeback som alltså gav SM-guld direkt.

- Egentligen åkte jag bara dit för skojs skull, och för att träffa gamla kompisar, berättar han.

### Tog det lugnt i början

I konkurrens med drygt 20 åkare tog han sig vidare till finalen, dit han kvalificerade sig som en av tre åkare.

- Jag höll igen litet i början. Man är ju inte 16 år längre. Men ju mer jag åkte desto bättre gick det. Och efter sista åket kände jag att det nog hade gått vägen, säger Matthing.

Finalen blev jämn, men med ett kanon-åk i den sista omgången blev gotlänningen till slut den som fick lyfta SM-bucklan. Segern var trots allt inte helt oväntad, menar han.

- Mentalt kände jag att jag hade kapacitet att vinna. Om jag körde på topp trodde jag nog att det skulle kunna gå, säger Carl-Fredrik Matthing. (Per Ahlén, Gotlands Tidningar)



## WOK-Cups-årsmöte

### Av Hasse Matthing

WOK-cupparna samlades i gymmets omklädningsrum för att delta i lättare orientering. **Nisse** hade lagt en bana på 3 km och gubbarna var ute och pulsade i snön i 35-60 minuter. Efter motion och dusch hade vi förmånen att få hålla årsmötet i Svenska Spels cafeteria. Innan årsmötet stärkte deltagarna sig med några läckra pajer.

Så småningom kunde årsmötet starta och med detta inleddes cupens 23 säsong! Generalen blev som vanligt mötesordförande och den hittills ständige sekreteraren **Nils Hallgren** utsågs att skriva protokollet. En av de första punkterna på dagordningen rörde ledningen för WOK-CUPen. Grundaren, numera **generalen Hasse**, hade meddelat att han borde ersättas av någon fräschare kraft.

Ur protokollet: På grund av general Matthings avflyttning från ön bestämdes följande omdispositioner:

- Generalen befordras till Överbefälhavare med placering i Malmö.
- Till ny general utsågs **Nils Hallgren**.
- Till ny sekreterare utsågs **Per-Ulf Dahlström**.

I övrigt bestämdes inga regeländringar, vilket var något mycket ovanligt! Följande personer har under året stått under bevakning och kommer att inbjudas att bli medlemmar i WOK-cupen: Stefan Hellström, Bo Magnusson och Mattias Vejlens.

WOK-CUPs-medlemmarna har en hel del åtaganden i klubben. Bland annat är Torbjörn, Svisse, Julle och Nils banläggare på årets 3-dagars, general Matthing är tävlingsledare för Vårträffen

för 5:e året i följd. Där strängar banorna Vängeparet Andersson. Gunnar Alvæus är bankontrollant på 2-dagars.

### Deltävlingar ingående i Cupen 2006

- Nattinatta 7 april
- Suderträffen 9 april
- DM-sprint 22 april
- Ungdomstrollet 13 maj (öppen Ö6)
- DM-medel (f d kort) 26 aug
- DM-Natt 1 sep
- DM-lång (f d dag) 3 sep
- Höstträffen 17 sep
- Allklubbars 24 sep
- Helg utan älg 22 okt

De tre natträningarna, "WOK-CUPS-NATTA", fortsätter även i år.

- "Vårvandringen", planeras i år till den 21 maj, eventuellt på Furillen.
- VOK-CUP-ens traditionella "Eftersäsongsfest" hålls fredagen den 10 november (gissa menyn!)

Generalen avslutade årsmötet med att tacka adjutanten och hans hustru för det högklassiga arrangemanget!

### Slutpoäng i WOK-Cup 2005

1. **Sven Uddin**, 72 p
2. Nils Hallgren, 67 p
3. Leif Andersson, 66 p
4. Gunnar Hallström, 33
5. Sven Persson, 31 p
6. Gunnar Alvæus, 30 p
7. Göthe Dahlberg, 26 p
8. Robert Gustavsson, 25 p
9. Hasse Matthing, 24 p
10. Pehr Nylander, 15 p
11. Anders Birgersson, 13 p
12. Svante Ekvall, 8 p
13. Björn Andersson, 7 p
14. Hans M och Jan R, 6 p

## Något om WOK-CUP-05

av Hasse Matthing

### Våren

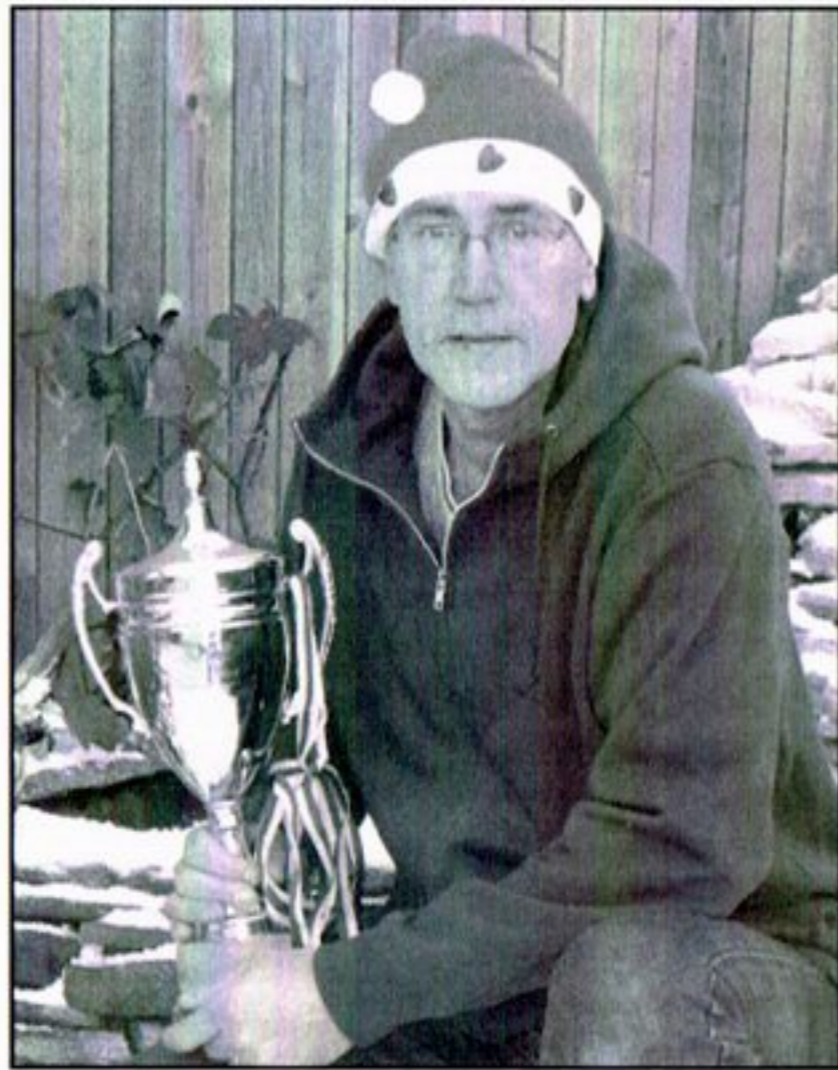
Årets tävlingsserie inleddes med en av de två nattävlingarna som ingick i cup-programmet. **Nattinatta** fick tyvärr endast besök av fyra wok-cupare. Men om kvantiteten var dålig så var kvaliteten på deltagarna desto bättre! De tre första på denna tävling hamnade efter hela årets serie på de tre första platserna! Ta lärdom av detta och kör hårt från början!

Så följde ytterligare tre tävlingar med fyra deltagare i varje. Vårens enda tävling med något fler deltagare var faktiskt **Lång-DM**, som räknade in 6 st tappra. Vann gjorde **Sven "Svisse" Uddin** som nu visade upp sin kapacitet och tog sin första seger för året. Det skulle komma flera... Nio cuppare deltog under vårsäsongen.

### Hösten

Åter en nattävling. Denna gång var det i skogarna på **Klinterberget** som tävlingen Natt-DM avgjordes. Två deltagare (!), **Nisse** och **Leif**, knep de högsta poängen. Wok-cupparna verkar inte längre gilla att vara uppe sent på kvällarna! Tråkigt, eftersom det är kul att springa natt och det visar sig dessutom vara mycket lönsamt, i alla fall poängmässigt!

Glädjande nog höjdes nu deltagarantalet successivt på de resterande tävlingarna. Som så många gånger förr stod avgörandet vid årets sista tävling - **Helgutän älg**. Slutstriden kom att stå mellan vår mest framgångsrik cuppare, **Nisse**, och en relativ färsking i sammanhanget, **Svisse**. Den senare avgick efter hård kamp med segern, hans fjärde för året. Med dessa segrar + en andraplats nådde han, så när som på 3 po-



Årets segrare i WOK-CUP, en påtagligt nöjd **Sven "Svisse" Uddin** med den anrika pokalen. (Foto: **Hasse Matthing**)

äng, det maximala poängtalet. Ingen har nått ända fram, så ännu kan frågan ställas: Vem blir den förste som tar 5 x 15 = 75 poäng? En glad, stolt och populär segrare, som tränat bra under året, hissades av medtävlarna vid **Häftings**. Stort Grattis Svisse!

### Framtiden

Årets WOK-CUP-matrikel upptog nitton namn. Fyra deltagare deltog endast en gång och ytterligare fyra visade sig inte en enda gång i tävlingsskogarna! Deltagarsnittet blev därför så lågt som 5,5/tävling. Eftersom jag redan i fjor klagade över snittet 6,5 är jag den förste att beklaga nedgången. Börjar vi bli för gamla eller...? Vi får väl se till att välja in lite piggare, yngre och mer motiverade deltagare till cupen.

Själv tar jag konsekvenserna av kritiken och avgår därför vid det kommande årsmötet. Det har varit 22 roliga år i skogen med wokcuparna. En ny general kommer att väljas och leda styrkorna in i framtiden - lycka till - allesammans!

## Vårvandring med damerna

av Hasse Matthing

Enligt årsmötet i WOK-CUPen skulle årets långvandring ske på nordöstra Gotland.

Oftast har målet varit vid någon av deltagarnas fritidshus, men så var inte fallet denna gång. Adjutanten **Julle** och sekreteraren **Nisse** hade rekognoserat noga och kallade nu till samlingsplats vid **Strandridargården i Kyllaj**.

Efter samäkning ditut började så en härlig dags vandring längs en mycket vacker och speciell kust. Traditionellt brukar vandringen gå i slutet av maj, men denna gång hann almanackan visa på juni månads femte dag.

Söderut gick färden, förbi hamnen vid **Lörjeudd** med sina många vindsnurror och vidare längs vackra **Aurskalleviken** till kapellet vid **S:t Olofsholm**. Sol och moln skiftade och gruppen njöt av vand-

ringen som fortsatte mot **Hideviken**.

Flera goda fikapauser blev det innan turen avslutades på eftermiddagen intill kalkugnarna i **Barläst** vid **Vägumeviken**.

Här hade **Julle** m fl bullat upp! Lax, klar att grillas, väntade liksom nykokt potatis och sallad. Kaffe följde och inte ens kladdkakan saknades. Väl jobbat och tack till alla ni som hade förberett!

Hoppas nu att ännu fler tar chansen till nästa år och hänger på vandringsgänget - bättre kan inte en vårsöndag spenderas!

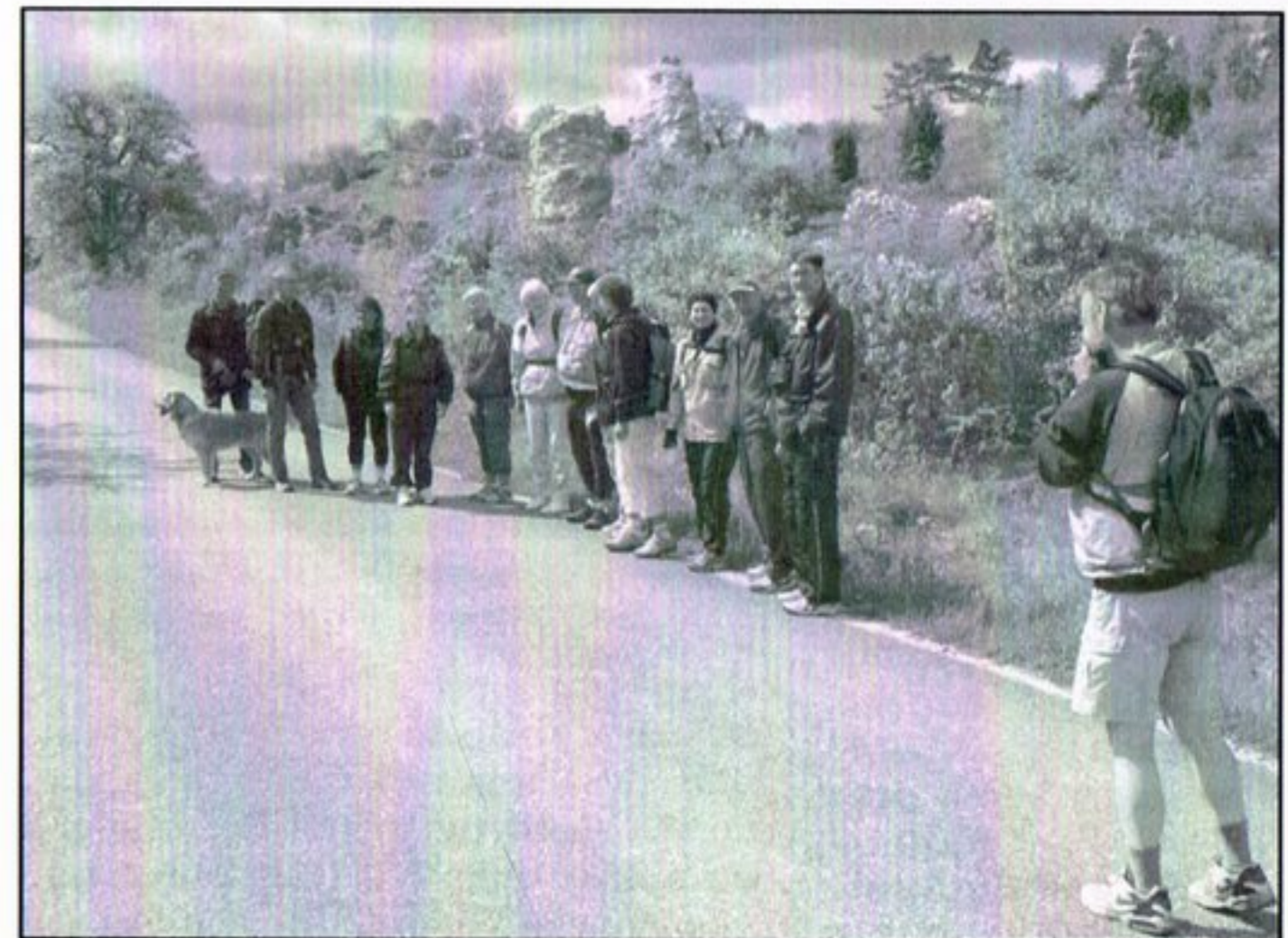
## Det kom ett mail...

till och av **Nisse H**

En nyhet för året i WOK-CUP var det så kallade "Göthe-loppet" ute vid Gothem.

Vi var 7 wok-cuppare som kom till start denna strålande höstdag och deltog **gjorde också Linnea, Lena N, Ulla D och Sture L**.

**Göthe** hade lagt ner stor möda för att få till en bra bana. Särskilt minns man den fint snitslade vägen till start, startproceduren med 3 min startmellanrum, många kon-



Uppställning inför fortsatt vandring.

(Foto: **Hasse Matthing**)

troller på höjder och branter samt tävlingsledningens uppföljning på banan. Tidtagning tillämpades inte emedan alla betraktades som vinnare!

Efter loppet var transport ordnad till bastu där vi kunde löga oss och dricka öl, redogörande för strapatserna på banan. Efter badet hade **Lena**, med Göthes hjälp, tillrett en superb måltid i deras fina sommarstuga.

Nu vet ni som inte var med vad ni gick miste om! Ett stort TACK till Lena och Göthe!

Från den ständige sekreteraren Nisse

**Redaktörens anmärkning:** Detta med "ständig" får betraktas som en aning "förlegat", eftersom "den ständige" nu befordrats till **general** (ständig?). "Beständig" vore kanske ett bättre epitet på Nisse?

## "Dagen vi blotar"

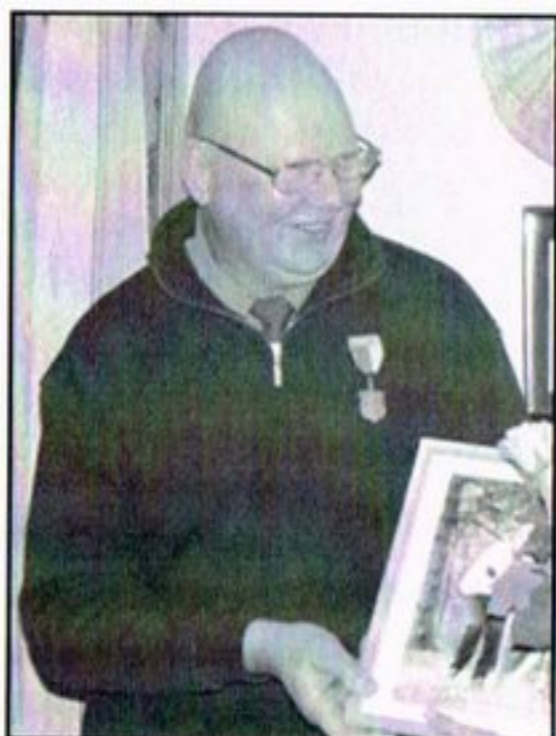
av **Hasse M**

I *Svettbladets* julnummer 2003 kunde läsas att "festen ej var redovisningsbar". Kan lugna eventuella oroliga att allt gick bra. Nu, två år senare, körde vi med nästan samma koncept. Så brukar det vara när idrottskamrater möts - i alla fall den manliga delen. Ny gåsmiddagsleverantör dock: *Hvita Stierna*, helt OK!

Som vanligt ordnades först en motionsdel och sen blev det bastu och avslappning i poolen. I köket jobbades det under tiden för att få fram all mat, i rätt tid och i rätt ordning. **Uno Jonsson**, gammal van lägerchef, VOK-ordförande m m, numera passiv wok-cupare, ställde upp helhjärtat och hjälpte till vid grytorna, så allt var under kontroll.

Njöt av maten gjorde 14 wokcupare + 11 andra VOK-are + värden för stället, GEABs egen, **S-O Westfält** från Bro OK. Som vanligt överrämnades cupens pam-

piga buckla till årets segrare, **Sven Svisse Uddin**. Generalen sa några välvalda ord innan den föregående adjutanten **Julle** överlämnade den välputsade och nygraverade trofén. Svisse rutade därefter upp lokalens whiteboard och på så sätt redovisade han sin sin väg (och alla andras också) genom alla tävlingarna mot slutsegern.



*Hasse gillar rollen som prisutdelare.*

En annan muntration var en frågesport om WOK-CUPens historia. **Nisse** och **Hasse** hade jobbat fram frågorna som visade sig vara rejält knepiga för de flesta. Tjugotvå år är en lång tid och minnet börjar väl svikta hos en del av de numera grå- och tunnhåriga gentlemanen!

"Vaniljsåskonsulten" **Stefan Hellström** fick ta sig an **Mattias Vejzens**, ny gåsablotsdeltagare, och undervisa honom i "handhavandet av en skånsk äpplekaka med sås".

**Hans Mellqvist** förärade en rörd general en stilig present bestående av ett halshänge i blågula band bestående av guldspik, generalslöv samt Gotlands- och VOK-märken i metall. Stort jubel! Så rasslade timmarna iväg, maten och Leifs/Annelis Vängevatten fick fart på historierna och så lades den sjätte upplagan av gåsablottet till handlingarna.

## Upplockade snökorn

av Björn

*När vi skulle stänga skiduthyrningen kl 16 på söndagen visade det sig att tre par skidor med tillbehör saknades - och därmed också tre skidåkare. Vad göra? Vilket spår kan de ha åkt? Har någon sett dem? Kan någon av dem ha skadats? Många frågor, men inget svar!*

Vi kollade deras namn och någon av stugvärdarna erinrade sig att de åkt ut ungefär kl halv tre. Kan de ha åkt hem? Febrilt letade vi i telefonkatalogen och hittade två personer med detta, litet ovanliga efternamn. Jag ringde den jag inte kände till sedan tidigare. En äldre dam svarade, men hade ingen aning om våra försvunna vänner. Däremot blev hon oerhört intresserad av att veta vem det var som hade hennes efternamn och bodde på Gotland... Jag ringde också det andra numret, men med ett beklagande fick jag veta att de inte kände någon med deras efternamn, men med "våra" förnamn.

### Det började bli skumt ute...

Vi pratade med alla sent inkommande åkare, om de hade sett någon ute i sina respektive spår. Till slut fick vi ett lugnande besked: Tre mycket uppslupna ungdomar befann sig en halv kilometer från stugan och på väg åt rätt håll!

Det dröjde inte länge innan jag hörde dem i mörkret. Klockan var 16.50 och hade det inte varit snö, hade det varit kolmörkt! När de anlände till oss, hade jag beslutat mig för att inta en positiv attityd, trots att jag var rätt sur på att vi fick vänta så länge. Ingen av dem hade någonsin åkt skidor.

Tjejen i sällskapet var dyngsur (men glad!), efter åtskilliga besök i snödrivorna. Den litet äldre killen/mannen tycktes inte ha den minsta förståelse för att vi var oroliga och att de faktiskt varit ute i nästan 2,5 timme - på fem kilometerspåret! De fick i alla fall ordentlig valuta för pengarna...

### "Wirén gör svanar av ratade ankungar!"

Vilka som är ankungarna respektive svanarna framgår inte av artikeln, som i ärlighetens namn dock handlade om division 3-klubben Stocksund (Rubriken hittade Björn i DN)

### Skidåkningen på Gotland

Enligt **Jens Bollius** i GT ser skidåkningen på Gotland ut så här:

Antal aktiva: Mellan 40 och 60 skidåkare, varav de flesta tränar inför Vasaloppet.

Antal klubbar: 8 (IK Tjelvar, KA3IF, SLASK, Stenkyrka IF, Svaide/Roma SOK, VIF Gute, **Visborgs OK** och Östergarns IK.



# Jubileums- boken blev ingen försälj- ningssuccé!

av Björn Fransson

60 år med VOK och 25 år med *Svettbladet* skildrades i jubileumsboken, som trycktes upp i en upplaga av 250 exemplar och kom ut hösten 2005

Har ni inte köpt en egen eller vill skaffa ett samlarexemplar går det bra att antingen ringa mig, tel 0498-264568, maila till [bjorn.fransson@brevet.nu](mailto:bjorn.fransson@brevet.nu) eller sätta in pengar på Plusgirokonto 33 56 11 - 0. Boken kostar 125 kr för medlemmar och 150 kr för övriga.

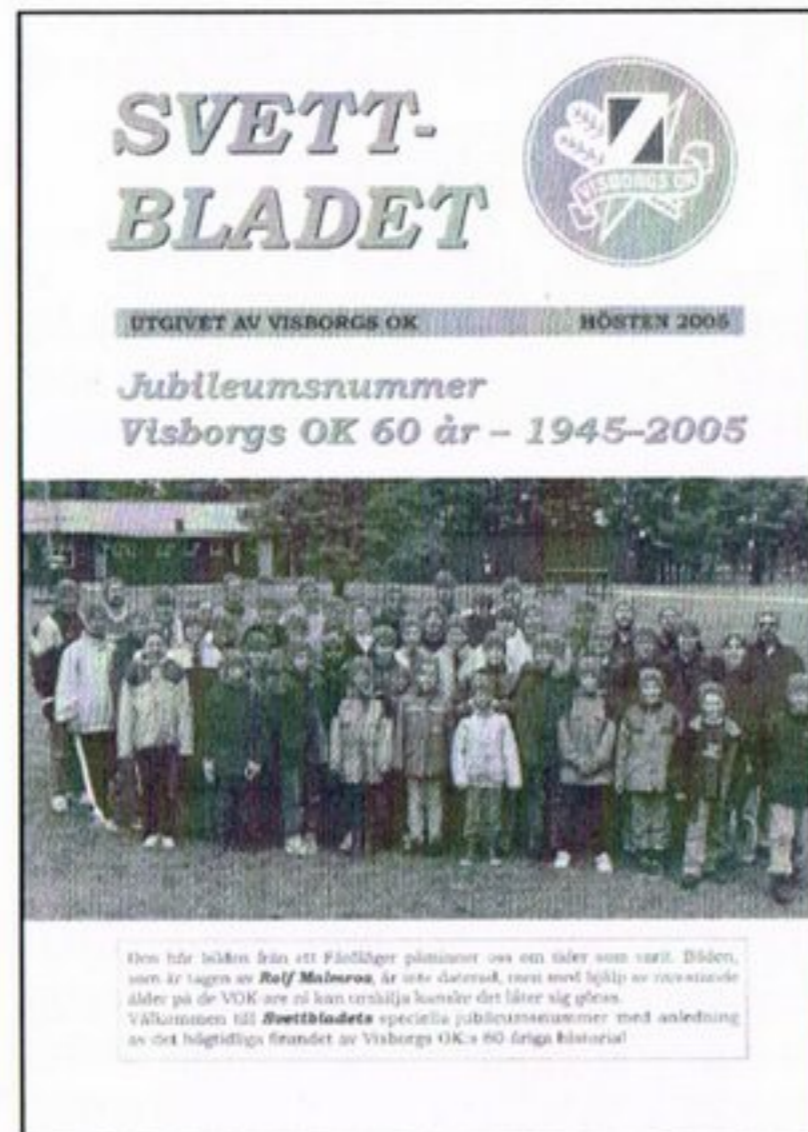
Tyvärr har boken, av någon anledning, inte blivit någon försäljningssuccé. I lager finns i skrivande stund hela 120 exemplar kvar. För att stimulera till inköp, kommer här ett antal skriftliga kommentarer, som kommit redaktören tillhanda:

## Ola Sollerman i GT:

**"VOK-arna har svettats i 60 år"**

Jag vet ingen sport där man tycks ha så roligt tillsammans och där sammanhållningen och kamratandan är så god som i - orientering. Kanske har jag fel, men intrycket förstärks när man läser nyligen utkomna jubileumsskriften från VOK, Visborgs Orienteringsklubb, som fyller 60 år.

**"Svettbladet"** - så heter klubbens regelbundet utkomna tidskrift och så heter också jubileumsnumret fast det är i större format och betydligt tjockare. Redaktör är - liksom för tidskriften - **Björn Fransson** i Västerhejde.



Här får man läsa om klubbens historia, om minnesvärda tävlingar. Här får man läsa om anskaffandet av VOK-stugan, om hur VOK-arna introducerades spezialkartorna, om flitiga VOK-are och mycket, mycket annat.

Inte minst möter man massor av veteraner. Som **Sven och Sture Larsson**, **Bengt Söderlund**, **Mankan Magnusson**, **Kaj Wirén**, **familjen Hörnell** och flera andra. Och naturligtvis **Anders Dahlin** som var med från starten 1945 och fortfarande är aktiv!

Anders berättar förresten hur klubben en gång startade som en slags utbrytare ur I 18 IK. Först var endast militärer med i klubben, men snart breddades den med civila löpare och även skidor tillkom vid sidan om orienteringen. Idag har klubben runt 500 medlemmar, från början var man 23.

En stor del av innehållet i den drygt 100 sidor digra minnesskriften är artiklar som publicerats i diverse nummer av *Svettbladet*, men en hel del är nyskrivet. Det är gott om bilder, de

flesta tagna av redaktören själv.

## Gunnar Geisle i GA:

**"Ny skrift - jubileumsnummer av Svettbladet"**

I september i år var det 60 år sedan Visborgs Orienteringsklubb (VOK) bildades. Det har firats på olika sätt, bland annat med en jubileumsfest i mitten av oktober och med ett jubileumsnummer av *"Svettbladet"*. Denna skrift är, som redaktören **Björn Fransson** uttrycker det, ett "mer eller mindre officiellt organ för Visborgs Orienteringsklubb". Bladet kommer normalt ut med tre nummer per år och det började ges ut 1980.

I det 108-sidiga jubileumsnumret i A4-format, kan man läsa om det mesta som hänt under de 60 år föreningen funnits. Skriften innehåller en blandning av gammalt och nytt. Merparten av artiklarna har tidigare varit publicerade i det vanliga *Svettbladet*.

En av de verkliga veteranerna i VOK är **Anders Dahlin** och i en "drapa", skriven 1970, berättar han hur det gick till när föreningen bildades 1945. Man ville inte längre lyda under "Konungens hövitsman" (chefen I 18) utan bedriva sin verksamhet på egna villkor. Föreningen startade med 23 medlemmar, alla militärer, och årsavgiften var två kronor och femtio öre.

VOK-arna håller inte bara på med orientering. Skidåkning kom tidigt med bland verksamheterna och klubben blev medlem i Svenska Skidförbundet redan 1947. Om det kan man läsa i ett avsnitt om "Skidornas VOK". Det kan noteras att skidåkarna har åkt på skidlager till Harsa (ligger i närheten av Järvsö i Hälsingland) i över 30 år. Gamaldans är den tredje verksamheten inom VOK och den har funnits sedan 1977.

Likasa ägnas VOK-stugan ett avsnitt.

Det är redaktör'n själv som skriver "VOK-stugans historia". Det handlar om den gamla banvaktsstugan vid Stora Vede i Follingbo som köptes av VOK 1959 till det facila priset av 5000 kronor. Björn Fransson har också intervjuat **Gunnel Dyplin**, 72 år, Sylfaste, som troligen var den sista som föddes i VOK-stugan.

För övrigt kan man läsa om VOK-profiler förr och nu, hur det går till att rita orienteringskartor, framtidstankar för VOK med mera. Skriften innehåller också ett stort antal svartvita bilder och många VOK-are finns med på bild. Det är onekligen en gedigen historik över VOK som Björn Fransson åstadkommit. Den är naturligtvis i första hand intressant för medlemmarna i VOK. Men jag tror att också alla idrottsintresserade gotlänningar kan ha utbyte av att läsa den.

## Einar Smith, idrottslegendar:

Ett varmt tack för det fina jubileumsnumret av *Svettbladet*! Jag är glad för Ert stora intresse för orientering. Gratiss till VOK för alla framgångar under 60 år. Varma hälsningar från Einar och Elsa.

## Inger Bjärnebrand:

Det var en riktig nostalgikick att läsa jubileumsnumret! Om du undrar så är jag dotter till **VOK-Pelle Erik Pettersson**, så man kan säga att jag är upp vuxen med VOK och orienteringstävlingar. Jag kommer ihåg från det jag var liten att vi åkte tåg till tävlingarna. Jag var själv med i VOK och höll på med orientering och skidåkning på 60-talet, bl.a. med **Gurli Hörnell**, **Christina Hult** och **Christina Klasén**.

**Skaffa ett eget exemplar!**

125:- för medlemmar och 150:- för övriga! Plusgiro: 33 56 11 -0

### Anders Runander I:

Tack så hemskt mycket för att du påminde mig om jubileumsboken. Jag hade faktiskt hört eller läst om den någonstans tidigare, minns inte var, men tänkt att den måste jag naturligtvis bara ha.

Bara ditt kort, som du skickade, plockade fram minnen. 5-dagars 1977, jag sprang de tre första etapperna bara för att det gick på Gotland. Bodde i Södertälje sedan 1975 och vi skulle åka med IFK på OL-turné till Tjeckoslovakien och Schweiz på måndagen. 5-dagars började det året på fredagen, och jag låg på 19:e plats i H21A efter tredje etappen på söndagen.

Samma eftermiddag träffade jag hemma på Vegagatan **Sven Larsson** (vi var grannar) som var banläggare (tror jag), och han erbjöd mig på stående fot att få springa de avslutande etapperna redan samma kväll, eftersom jag skulle åka iväg dagen efter. Jag avböjde vänligt, tyckte att en bana på 9 km under en dag var OK, två – kanske, men tre – aldrig! Men jag fick kartorna ifall jag skulle ändra mig – och har dem ännu kvar! Om jag ångrar mig? Nej, det var kul i Tjeckoslovakien och Schweiz också. Orientering i utlandet är också minne för livet! Ha det bra i den tidiga vinteran!

### Anders Runander II:

#### "Suverän jubileumsbok!"

Trots att det är för mig en hel del okända från både dåtid och nutid, har jag mycket glädje av läsningen (har inte hunnit igenom allt än). Det finns ändå mycket som känns igen när man läser igenom boken, och jag har ju aldrig slutat läsa "Svettbladet". Så jag "känner" ju många från de senaste 20-30 åren också, även om jag inte skulle hälsa på dem på en tävling. Det är ju så nuförtiden, att ser man ett VOK-gäng på en tävling, så får man spana in för att se

om det finns någon bekant där innan man stövlar fram.

Nu tänkte jag faktiskt sätta in 165:- en gång till på ditt konto, för jag tycker min syster **Åsa** ska ha ett exemplar också. Hon har ju inte följt med lika mycket som jag vad som hänt de senaste åren, men hon känner ju många av "di gamle" som finns med, **Mankan, Bertil, Bengt, Anders D, Sven L** och så vidare.

Det står ju inte så mycket om vårt gäng, men jag tror hon kommer att få behållning av det som finns med ändå. Tänkte hon skulle få en bok av mig i julklapp (hon pluggar filosofi i Lund på gamla dar, 49 år). Tack än en gång!

P S Roligt att man fick ståta med en egen artikel också, men det var ju ett alltid aktuellt ämne, **Svettbladet** självt. Kul! D S

#### **Katarina Petersson, Almedalsbiblioteket:**

Jag skulle vilja beställa ytterligare ett (1) ex av jubileumsnumret – Visborgs OK 60 år – av Svettbladet till Almedalsbibliotekets Gotlandicaavdelning och passa på att tacka för det tidigare översända!

#### **Tryggve Siltberg, Landsantikvarie på Landsarkivet i Visby:**

Landsarkivet har mottagit Din bokgåva "Svettbladet – jubileumsnummer Visborgs OK 60 år 1945-2005".

Hjärtligt tack för gåvan som är värdefull för vårt bibliotek!

Gratulerar också till denna imponerande utgivning!

Vänliga hälsningar.



## När min Kortvasandrom uppfylldes

av Agneta Enderberg

*Trots att jag inte stått på skidor sedan jag var i 11-årsåldern, så har jag haft en dröm om att åka **Kortvasan**.*

Det nämnde jag vid något tillfälle för mina arbetskamrater och i höstas när jag fyllde 50 år, så tyckte de att det var en bra present att utrusta mig med diverse gamla pjäxor, valla av okänd årgång, nummerlapp, skyddsglasögon och annat mer eller mindre användbart (mest mindre) och dessutom pengar till startavgift och ett inbetalningskort till ovannämnda evenemang.

Eftersom jag inte kunde komma på någon bra anledning att inte åka, så bestämde jag mig för att bjuda in fler till min debut i skidspåret. Efter att ha mejlat ut en uppmaning till alla anställda, både i HSF och SOF (då jag arbetar inom båda förvaltningarna), så fick jag svar från ett 25-tal personer om att de ville åka med.

Jag pratade med Tottes bussar och de kunde ordna en bussresa till Dalarna till ett bra paketpris. Intersport tog ner en expert som hjälpte oss med utprovning av skidor och stavar. Vi hade också en "klädprovningsskväll" där, för att få

rätt klädsel.

**Bosse Magnusson** som sitter i samma korridor som jag på jobbet, tipsade om VOK och jag kontaktade **Gunnar Alvæus**. I början av januari ordnade vi en vallakväll vid VOK-stugan där Gunnar tillsammans med Rolf började introducera oss i den svåra konsten att valla rätt. Jag konstaterade att det hänt en del sedan min barndom då vi drog lite med ett stearinljus under skidorna för att få glid.

#### **Jag hade inte räknat med backar**

Efter att ha vallat skulle det provåkas på elljusspåret och det var inte kul. Det var ju backar och det hade jag inte räknat med. Men har man bra teknik så kan man faktiskt gå ner på tvären... Jag provade att ha tejp istället för vanlig fästvalla, så jag kom inte heller upp för backarna om jag inte gick på tvären.



Början på 7,5 km-spåret vid VOK-stugan (Foto: **Hasse Matthing**)

Någon vecka därefter var det teknikträning med ovannämnda herrar. De var utrustade med ett änglalikt tålamod och föste oss fram och tillbaka i spåret när de äntligen fick oss att vara på samma-



ställe som de var. Det var inte bara att åka, man måste ha "rätta knycken". Insåg att det inte var fel på vällan, problemet med mina skidor satt mer på ovansidan om man säger så.

**Problemet satt mer på ovansidan...**

Men efter ett antal försök så började de flesta av oss att förstå hur man gör för att komma framåt på ett effektivt sätt. Några i gruppen var ju mer vana skidåkare och snappade fortare än vissa av oss andra. Vi provade att åka utför backarna också, och det var lite otäckt. Sista backen på elljusspåret var väldigt hög, och min puls var nog uppe i 250 ungefär när jag åkte den första gången. Men jag klarade det!

en pastabuffé och en trerättersmiddag för 1395 kr. Det var verkligen värt pengarna. Vi fick våra nummerlappar och startkuvert när vi anlände, det ingick i servicen. Vi kunde också beställa valla-



Istappar på VOK-stugan. Foto: Hasse M

**Tack till grabbarna i vallaboden**

Efterhand så minskade antalet som från början anmält intresse för åka med till Dalarna. På slutet kändes det som tio små negerpojkar, den ena efter den andra fick förhinder. Till slut var vi nio personer kvar som skulle åka Kortvasan, och tre som skulle åka Tjejvasan som gick dagen efter. Vi kämpade tappert med vår träning och gladdes åt vädergudarna som förstått att vinter innebär att det ska vara snö! Spåren vid VOK nyttjades flitigt, och särskilt tack ska "grabbarna i vallaboden" ha. Det är inte lätt att valla, men de hade en fantastisk förmåga att få oss på glid... Fast fästet var också bra!

Den 23 februari var det äntligen dags för vår avfärd. Eftersom vi inte blev fler än nio så ställdes bussresan in och vi körde med egna bilar. Vi reste med båten tidigt på morgonen, och var framme i vid vårt hotell i Tällberg på eftermiddagen. Hotellet hade ett särskilt Vasaloppserbjudande vilket innebar boende två nätter, två frukostbufféer,

hjälp och på kvällen lämnade vi våra skidor till ett gäng killar som kom och vallade för oss. Det kostade 250 kr, och det sved lite i plånboken, men under loppet var jag glad att de skött vallningen, hade perfekt fäste och perfekt glid under loppet!

**Skor och skidor passade inte ihop!**

Efter en stadig frukost på fredag morgon (hur kan man äta så mycket när man bor på hotell?) kom bussen och hämtade oss och våra skidor. Vädret var fint, solen strålade och det var några plusgrader, så överdragskläder behövdes inte. Vi anlände till starten och det var väldigt välordnat där och inga problem att hitta sin startfälla. Men när vi stod där tillsammans i fällan, jag och **Gunilla**, så upptäcker hon att hon inte kan få fast sina skor på skidorna, de passade helt enkelt inte ihop. Hon hade bytt skor, och tyckte att fästet såg likadant ut som på de gamla. Hon fick ta sina skidor och gå ut ur fällan. Det kändes väldigt tråkigt, åka så långt och sen inte kunna starta...

Efter en stunds uppvärmning och vältan, började fältet röra sig och vi gled iväg i spåren. Vilken känsla, det var riktigt spännande! De första kilometrarna gick det ganska sakta. Det var flera små branta backar där man fick saxa upp och folk tryckte på bakifrån och klev över varandras skidor i brådskan. Men sen blev det lite glesare mellan åkarna och man började hitta ett bra tempo. Efter 11 km var jag äntligen framme vid Hökberg. Det hade tagit knappt 1,5 timmar och jag var inte särskilt trött. Då förstod jag att det skulle gå bra, jag skulle hinna i mål innan det stängde. Drack blåbärssoppa och käkade några bullar. Hörde att en av de andra i vårt gäng ropades upp av speakern men såg inte till henne. Ingen av de andra synes heller till.

Fortsatte sedan, och efter Hökberg fanns det rätt mycket backar. Men det var bra spår och inga svängar, så det var bara att huka sig och njuta av farten! I jämförelse med de backarna var ju den "hemska" backen vid VOK bara ett gupp! Vid Eldris var det åter dags för påfyllning av energi; kaffe, bullar och blåbärssoppa. Det är bra att äta och dricka ordentligt, man känner direkt att man får påfyllning av energi. Förutom vid Hökberg och Eldris så serverades det sportdrycker, vatten m.m. av olika sponsorer längs spåret.

Sista biten till mål var ganska flack och lättåkt. Trots att jag inte förberett mig så ordentligt inför loppet så kände jag mig inte trött, snarare tvärtom piggare och piggare. Det kändes tråkigt att veta att det snart var över. När det var två kilometer kvar åkte jag ifatt **Leena**, och lite längre fram kom jag ifatt **Maj**. Vi gjorde sällskap över mållinjen, och det kändes verkligen fint att få åka in i målet under devisen "**I fädrens spår för framtids segrar!**"

**Lånade ut sina skidor!**

Hur gick det för Gunilla då, jo, hon be-

rättade när hon kom i mål att hon fått tag i en tjej som hade ett par splitter nya skidor i sin bil. Dessa fick Gunilla låna och åkte ovallat till Hökberg där hon fick hjälp att valla dem. Vilken tur! Och fantastiskt att det finns människor som lånar ut sina skidor till en vilt främmande människa!

Till slut var vi alla i mål nöjda och glada och vi återvände till hotellet. Det kändes rätt skönt att få duscha och byta om, och på kvällen avnjöt vi en tre-rätters middag. Eftersom vi varit så duktiga så kunde vi unna oss ett gott vin till maten. Efter kvällskaffe i salongen och jämförelse av våra upplevelser kröp vi i säng.

Dagen efter åt vi en stadig frukost och började vår återresa till Gotland. Vi började genast planera att vi skulle vara med i diverse tävlingar framöver för att behålla konditionen, och motivationen. Det gäller ju att hålla igång och vara i form och ha ett mål att sträva emot.

Vi kommer att åka iväg nästa år igen, och det är många på jobbet som har frågat hur vi hade det. Jag svarar att det var helt underbart! Det var en fantastisk upplevelse, dels att få njuta av naturen och arrangemanget, men också att känna att man klarar av att genomföra loppet. Det är ju en prestation att vara stolt över!

Nu får vi hoppas att vi får lika mycket snö nästa vinter så vi kan träna ordentligt. Kanske man kan köra lite fortare då?

Vi som åkte var: **Agneta Enderberg, Gertrud Södergren, Maj Lyander, Gunilla Karlsson, Kristina Blomér, Lena Boberg** och **Margaretha Sköldstam** (trots skavsår), alla från Hälso- och sjukvårdsförvaltningen. Dessutom tog Kristina med sin man **Anders**, och Maj tog med sin kusin **Leena**. Vi tackar för de fina spåren vid VOK, vänligt bemötande och hjälp med vallning!

## Ett hantverk och ett konst- verk

av Linnea Gustafsson

*Det är många som lockas av de vajande träden, den lugnande luften och stillheten i Västerhejdes skogar. Men de bjuder också in till lek och støj och spännande upptäckter.*

Några som tagit fasta på detta är eleverna på Västerhejde skola, som ofta lämnar klassrummet och springer den knappa kilometern till sin plats i skogens varma famn. När det upptäcktes att skogen var så intressant för många, kläckte Björn Fransson idén om att den gamla orienteringskartan över området borde få en "makeover".



= 34 =

### "Jättekul", tänkte Linnea

När Björn slugt presenterade idén för mig, en ung, då arbetslös och smått naiv orienterartjej var jag inte sen att nappa. Jättekul, tänkte jag utan att tänka efter ordentligt vad det var jag gav mig in på. Vi bestämde i samråd med orienteringsklubbarnas ordföranden att jag skulle rita om den gamla Västerhejdekartan från 1981 (som faktiskt är äldre än mig!) som sträcker sig från kyrkan och västerut till Nygårds.

Framst är det skolan som ska få användning av kartan, men även ortsbefolkningen och motionärer. Det finns också tankar på att lägga Lillkorpen i området där den har gått av stapeln tidigare.

Först beställdes ett slags flygfoto över området. Sedan scannade jag in den gamla kartan i datorn (för att ge mig en rejäl utmaning scannade jag in en ännu äldre karta) och ritade av alla stigar, vägar, bäckar, höjdskillnader, hus och småföremål för hand i ett datorprogram

= 35 =

och skrev ut grundmaterialet på ett genomskinligt papper. Det genomskinliga papperet lade jag sedan över flygfotot så jag kunde se åkerkanter och nybyggda hus. Sedan var det dags att börja rita.

### Det är som att skriva en bok

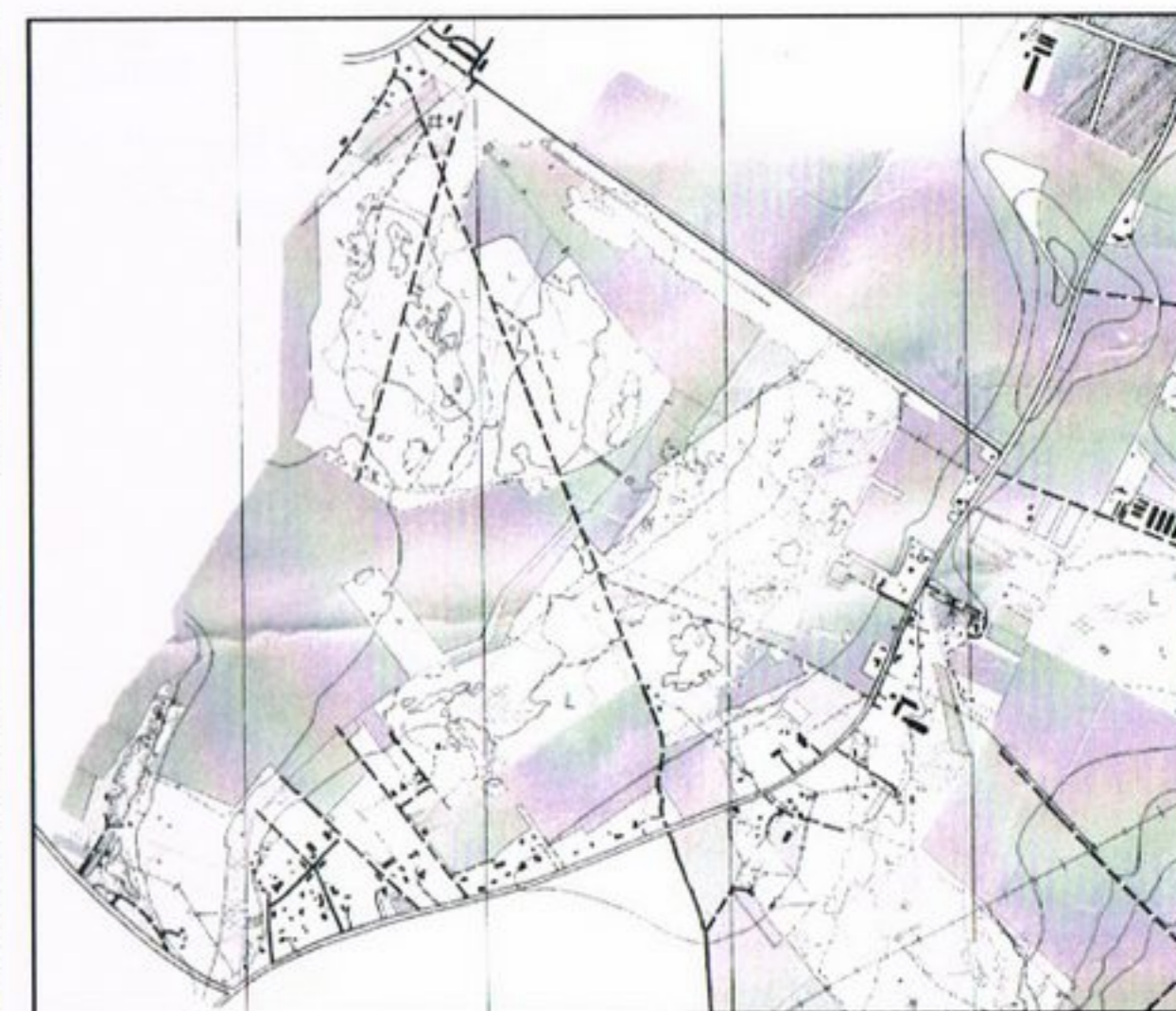
Det är inte på några sätt lätt att rita en karta. När jag en dag gick ute i skogen och filosoferade (det finns gott om tid för det när man ritar) kom jag på att om

orientera är som att läsa en bok, så är kartritning som att skriva en bok. Det ena kan utesluta det andra, vi är många som kan läsa böcker, men en bråkdel som kan skriva en bra. Jag slog mig för pannan och kände mig som en bortglömd författare.

Kartritning handlar hela tiden om bedömningar, ska den här lilla höjden få vara med på kartan, i vilken riktning går den här nya stigen och ska det ritas som en glänta här? Det gäller att bedöma längd, höjd, riktning, placering, skogens täthet och årstidsväxlingar. Det gäller att vara konsekvent och att bestämma sig med en gång hur jag tycker att det ska se ut på kartan. Annars tar det alldeles för lång tid.

### Att rita en karta är ett hantverk

Att rita en karta är ett hantverk och ett konstverk, varje del av skogen måste besökas och undersökas. Tanken med en karta är ju att den ska vara en avbild av verkligheten. Ibland måste man gå på känsla för att få kartan begriplig för andra och många saker måste undersökas noga innan de kan ritas med färger att visa öppna ytor med, och lim-



*Hur många av **Svettbladets** läsare känner igen sig på den gamla Västerhejdekartan? OBS! Järnvägsbanken som spikrakt skär tvärs igenom kartan mitt på bilden!*

ånga att visa skogens täthet med. En sten ska på Gotland vara ca 60 cm för att få vara med och gropar ska vara 1 m djupa.

Hittills har det blivit många ensamma timmar i skogen. Jag har trampat runt i ett jättelikt grönområde med tät skog i över en vecka för att försöka få en känsla för hur höjderna ser ut, letat efter försvunna stensamlingar och följt sankmarkernas kanter.

Jag har hittat nya stigar, "nya" stenar och hela bostadsområden. Jag har blivit skrämmd av harar, hittat övergivna kojor och lammskelett. Och kartan börjar så smått få en ny form. Efter varje pass i skogen sätter jag mig vid datorn och ritar in de förändringar som tidens tand och människan hand har orsakat naturen. Jag och kartan, som snart ska vara så klar det går, kommer att kunna prövas av skogsentusiaster någon gång framåt vårkanten.

# VOK-broschyr

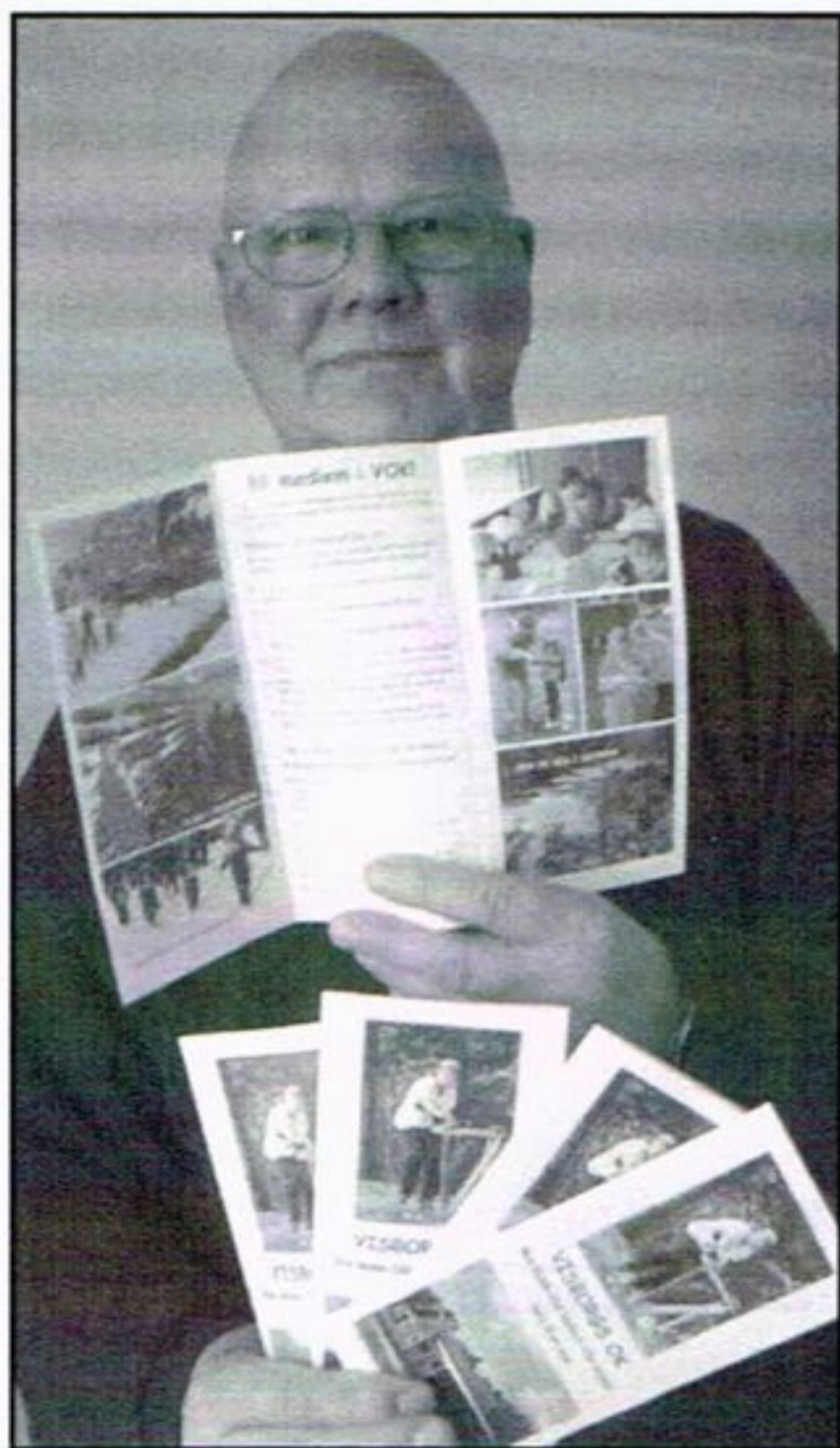
## Hasse frågar:

"Kanske kunde man skriva något om "VOK-broschyren"? De första 200 exemplaren gick snabbt åt, så nu har ytterligare 500 ex tryckts upp. Allt för att försöka locka intresserade skidåkare till att bli medlemmar i klubben.

Det är mig veterligen första gången under alla mina VOK-år som klubben sat-  
sat på en trycksak i rekryteringssyfte!"

## Björn svarar:

Nu är det skrivet! Uppenbarligen har du lyckats bra, Hasse, för till den 20 mars hade VOK fått **43** nya medlemmar i år!



## Skol-DM?

På onsdag tar VOK-styrelsen ställning till om orienteringsrörelsen, efter många års uppehåll, ska bjuda in till **Skol-DM** i höst!

Tanken är, att det ska anordnas vid VOK-stugan **torsdagen den 14 september**. Klassindelning: **H/D 12-18 år!** Kul idé, tycker **Svettbladet!**

# Sista ordet!

**Wera Svensson**, känd politiker och GT-skribent i ett personligt brev till Björn: "När snön vräker ner så här, då lever en ensam kvinna med hus på nåder. Igår vråkade snöplogen en hög mur av hård snö i min grindöppning. En förbipasserande man hjälpte mig skotta... Jag kom ut och åkte min runda vid VOK-stugan. Den är en tillgång för folkhälsan, absolut!"

## Nytt hopp!

Det här 36-sidiga numret av **Svettbladet** har givit redaktör'n Björn nytt hopp. Tack till alla er 14 (inom parentes) som hjälpte till med till att fylla det med historiskt innehåll!

## Innehåll

- Sid 2: "Vid rodret" (Kaj Wirén)
- Sid 3: Rolf fick SISU-priset
- Sid 4: Vintersåsongen 2006 (Sören)
- Sid 5: Visborgs OK:s styrelse
- Sid 6: Skidrapport (Aina Österdahl)
- Sid 7: Barnens Vasalopp (Emilie V)
- Sid 7: Skidskolan (Jennie P)
- Sid 8: Från betongförorten (Elena Ö)
- Sid 8: Harsa (Emil Veijens)
- Sid 9: Idag vinner jag! (Pelle Sääv)
- Sid 10: 12-timmars (Malin, Radion)
- Sid 11: Mitt halva Vasalopp (Linnea)
- Sid 13: Skogsparty (Linnea)
- Sid 14-18: Kommittéernas planer
- Sid 19: 3-dagars i Rute (Björklund)
- Sid 20: VOK arrangerar USM
- Sid 21: Vem är Per Lindqvist?
- Sid 22: Vann SM i snowboard
- Sid 23: WOK-Cupsårsmöte (Hasse)
- Sid 24: WOK-Cup 2005 (Hasse M)
- Sid 25: Vårvandring (Hasse M)
- Sid 25: Det kom ett mail (Nisse H)
- Sid 26: Dagen vi blotar (Hasse M)
- Sid 27: Upplockade snökorn
- Sid 28: Skrivet om Jubileumsboken
- Sid 31: När min dröm uppfylldes (AE)
- Sid 34: Ett hantverk och ett konstverk

# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV



JULEN 2006



### Vilket VOK-år vi har haft!

Vi har väntat länge, men i år slog våra fantastiska unga VOK-are till med en dubbelseger i GT:s tävling om årets mästartröja. **Linnea Gustafsson** vann för tredje året i följd och **Erik Pettersson** tog sin första tröja. Dessutom hade de båda stora framgångar i övriga nationella tävlingar, där Linneas bronsmedalj i SM "smäller högst". VOK:s framgångar slutar dock inte där! Vänd på **SVETTBLADET** så hittar ni mer av det goda!

(Foto: **Björn Fransson**)

# SVETT- BLADET

Mer eller mindre officiellt organ  
för Visborgs Orienteringsklubb.

Utkommer två gånger per år, under  
våren och innan jul!

Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj!

Huvudredaktör/ansvarig utgivare:

Björn Fransson, Lunds, Västerhejde,  
622 61 VISBY.

Tel: 0498/264568.

E-post: [bjorn.fransson@telia.com](mailto:bjorn.fransson@telia.com)

REDAKTÖRER:

Kommittéledare och alla andra som  
blivit ombudda att skriva eller som  
på alldeles eget initiativ bidrar.

## Redaktörsord

Så är det dags att fylla det sista utrym-  
met, som från och med nu hamnar på  
sidan 2 i **Svettbladet**.

Den här gången har det varken saknats  
stoff eller bidrag. Inte mindre än 18 ak-  
tiva medlemmar har gjort sin del av de  
32 sidorna! Jag ber härmed att få tacka  
för allt det stöd ni ger mig. Det ger mig  
energi till att fortsätta med ytterligare  
årgångar!

Det här året har varit ett av de svettig-  
aste på länge för Visborgs OK. Dubbla  
tröjmästare, en medaljör på SM, en seg-  
rarinna i Femdagars, två VOK-are på  
militär-VM i Brasilien, för att nämna  
några framgångar. Vi skriver om det  
mesta i **Svettbladet!**

**God Jul och Gott Nytt År** tillönskas  
alla VOK-are av **Björn** och **Gunnel**.

## VOK-Lotteriet

Projektledare: **Berith Hallgren**, tel.  
0498-218997.

Mail: [berith.hallgren@swipnet.se](mailto:berith.hallgren@swipnet.se)

### Vinnare 2006:

**Januari:** Camilla Leveau, nr 58

**Februari:** C-F Matthing, nr 88

**Mars:** Ulla Dahlström, nr 31

**April:** Maria Persson, nr 29

**Maj:** Olle Gardell, nr 27

**Juni:** Aina Österdahl, nr 51

**Juli:** Eddy Öjefors, nr 2

**Augusti:** Lisa och Elin Larsson, nr 50

**September:** Ylva Larsson, nr 78

**Oktober:** Hild Nilsson, nr 97

## Innehåll

**Framsida:** Tröjmästare är vi båda två!

Sid 2 : VOK-Lotteriet

Sid 3 : Vid rodret

Sid 4 : Tankar av Peder Welin

Sid 5 : VOK-Shopen

Sid 6 : Tröjmästare Erik Pettersson

Sid 8 : Segervan tröjmästarinnan

Sid 10: Vykort från Erik P.

Sid 11: Första femdagars

Sid 13: BH-Ligan

Sid 14: VOK-Cupsåret 2006

Sid 15: Naturpasset

Sid 16: Mitt minne av Julle

Sid 17: På gång vid VOK-stugan

Sid 18: VOK:s familjedag

Sid 19: När det näst värsta hände!

Sid 20: Endurostatistik

Sid 21: Skidsatsning. Vad är Ölback?

Sid 22: En orienteringsförälder

Sid 23: Daladubbeln 2006

Sid 24: Om VOK:s webbplats

Sid 25: Kompassen

Sid 26: Gruppindelning av VOK-are

Sid 27: USM 2007 - organisationen

Sid 28: OL i Brasilien - jajamänsan

**Sid 32 och därmed sista sidan:** Fem-  
dagarsegrarinnan!

**VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNTI!**

## Vid rodret

av **Kaj Wirén**

Ett idrottsår närmar sig sitt slut - och  
inte vilket år som helst! Kanske har vi  
haft det bästa VOK-året någonsin?

**Bara läs och njut:**

- Det började med den bästa skid-  
vintern i mannaminne. 87 dagar  
sammanhängande snötäcke och  
möjligheter till skidåkning varje  
dag. Skidor vallades, hyrdes ut  
och klirret i kassan blev bety-  
dande.
- Vi genomförde ett 3-dagars på ett  
strålande sätt.
- Det fortsatte med att unga **Mika-  
ela Rönnbäck** vann D11-klassen  
i 5-dagars i konkurrens med när-  
mare 150 flickor med mycket  
spring i benen. En unik presta-  
tion av en gotländsk orienterare!
- Detta ovanliga år blev **Linnea  
Gustafsson** och **Erik Pettersson**  
tröjmästare samtidigt. Att VOK  
tar båda tröjorna samma år högst  
ovanligt. Det har inte hänt sedan  
1976 då **Gurli Hörnell** och **Gert  
Lundqvist** (numera Gotlands Bro  
OK) vann.
- I tolfte timmen tar så **Linnea** sista  
chansen som junior och kniper  
bronsmedaljen på 13 km ultra-  
lång i Tullingeskogarna. Detta ef-  
ter en dålig start. Från en cirka  
25:e plats klättrar hon upp och  
tar Gotlands andra SM-oriente-  
ringsmedalj genom tiderna. **Erik**  
blir 11:a i H20E och har ännu ett  
år på sig att göra samma toppres-  
tation, som Linnea gjorde
- Så händer det att samma **Erik**  
från en 224:e plats i startfällan  
på förstasträckan i 25-manna går  
i mål på 12:e plats, endast 30  
sekunder efter sträcksegraren.  
Detta bland rutinerade seniorer i  
hårdast möjliga nordiska konkur-  
rens. Vi lyfter på hattarna för en  
strålande insats!

Resultaten visar att en seriös, målmed-  
veten träning ger resultat. Det har våra  
härliga ungdomar visat. Hela Visborgs  
OK applåderar och hurrar till unika  
framgångar 2006.

**Visborgs OK seglar i medvind!**

VOK seglar i medvind. Kan vi kanske  
vänta oss ännu flera positiva händelser  
2007? Som styrman vid rodret skulle  
jag önska att alla VOK-are vaknar upp  
och satsar helhjärtat inför nästa år. Min  
önskan är att **Rolf Malmros** kan få  
mönstra vårt allra bästa lag till 25-  
manna. Det vore han värd! Inget får hin-  
dra laguttagningen, om ni förstår vad  
jag menar. Det vore intressant att se  
slutresultatet.

**Det finns en hel del att göra**

Det händer också en del kring vår fina  
friluftsanläggning:

- Ny infiltration till duschvattnet är  
i bruk
- Rövning av träd och buskar längs  
elljusspåret är genomförd.
- Vi väntar nu på att våra bidrags-  
ansökningar för utrustning till ett  
nytt modernt elljusspår ska bli  
positivt behandlade. Får vi till-  
räckligt med bidrag har vi ett  
toppmodernt elljusspår klart un-  
der 2007.
- Nästa projekt är ett nytt garage  
som anläggningskommittén ska  
ro i hamn.

**Vi laddar för en ny skidvinter!**

När detta läses har vi lagt ännu ett En-  
duroarrangemang (det 20:nde) till hand-  
lingarna. Jag vågar tro, när detta skrivs  
cirka 14 dagar innan tävlingen, att det  
hela blev en succé.

Ett stort tack till alla för era insatser  
under det år som gick. Nu laddar vi för  
en till härlig skidvinter. Ni såg väl att  
rönnbären var många, stora och inten-  
sivt röda denna höst? Det brukar vara  
ett tecken på att vintern blir kall och  
snörik!

# Tankar kring klubbtidning, träning och motion

av Peder Welin

**Björn Fransson** kämpar på med vår klubbtidning, **Svettbladet**, ännu ett år och uppmanade i senaste kalendarier (mars-april) till bidrag för nästa nummer. Denna uppmaning är inte den första (och förhoppningsvis inte den sista) och i sedvanlig ordning föreställer jag mig att bidragen inte riktigt har vället in till Lunds i Västerhejde.

## Svettbladet är sig likt - år efter år!

Som klubbmedlem har jag ibland funderat på vad som skulle kunna berika det forum som Svettbladet utgör. Tidningen har haft ungefär samma format och innehåll under de år som jag har läst den och denna bild bekräftas av jubileumsnumret. Köp detta, den som inte har gjort det! Det är både på gott och ont, som nog de flesta är medvetna om.

Låt vara att ett klubbmedlemskap i första hand är för att idrotta/stödja och inte för att skriva inlägg i klubbtidningen, men ibland skulle lite variation i skribentförteckningen kunna vara på sin plats. Både som avlastning på de "ordinarie" och för att få läsa lite annorlunda inlägg. Detta skall inte ses som en kritik av tidigare skribenter utan bara som en fundering och en stänkare för att få klubbtidningen att fortsätta fungera - om vi vill det?

## Vem är Peder Welin?

För att inte bara "komma här och komma" med synpunkter och åsikter, så har jag en del idéer om vad ett lite annorlunda innehåll skulle kunna bestå av.



Som en bakgrund: Jag har bott på fastlandet större delen av tiden sedan början på nittioalet och har bara varit sporadiskt på Gotland. Främst har jag då åkt till ön för att jobba eller hälsa på familjen - jag har väl blivit en baddjäväl helt enkelt!

## Min OL har hamnat i bakvattnet

Mitt (tidigare) yrkesval som kock, kombinerat med flyttande till olika orter beroende på säsong, har gjort att mitt orienterande och längdskidåkande hamnat i bakvattnet till förmån för utförsåkning och vindsurfing. Orienteringen har begränsat sig till 25-manna och några 10-mila under dessa år, vilket vissa år har känts godtagbart, men ibland har det infunnit sig en krypande känsla av att man sviker sina (idrottsliga) ideal - speciellt tiden runt Vasaloppet eller Sommarpaketet... Sedan snart ett år är jag dock mer permanent boende (dock ännu i "Sverige") och har nu tänkt göra ett försök att komma igång igen.

## Hur, vad, varför, varför inte?

För att återgå till det inledande, så har jag en idé om något som skulle kunna berika **Svettbladet** och skapa en lite mer aktiv prägel. Det är en beståndsdel som jag (som inte är helt aktiv) har kommit att sakna. Det jag har i åtanke är inget mer än sidor i tidningen som har tips, idéer eller nya rön rörande klubbens idrotter. Med andra ord: "hur?, vad?, varför? och varför inte?" man exempelvis stretchar efter orienteringsträning.

# VOK-Shopen säljer för Ullmax

Hej, nu är det jag, **Anna Rondahl**, som har hand om VOK-Shopen och har gjort så i ett år.

Det som finns i VOK-Shopen just nu är vår tävlingsdress samt vår träningsoverall. Är du intresserad av att köpa julklappar, så kan du bara höra av dig till mig på **tel 073-6905897** eller hem **0498-242029**.

Ol-blus medkort eller lång ärm :	260 kr
Ol-byxa i svart och vitt:	220 kr
Tajts	200 kr
Vindställ orange och grå	400 kr

Det finns udda storlekar kvar av våra tidigare tävlingskläder samt överdrag - alla till rabatterade priser.



Tidigare i våras fick klubben erbjudande om att sälja kläder för **Ullmax**. Sortimentet består av underställ i merinoull, ullfroté samt i mikrofiber. Superunderställ i mikrofiber kostar 199 kr.

Jag tyckte att kläderna verkade bra och jag fick godkännande av styrelsen att sälja Ullmax sortiment för klubbens räkning, så nu säljer vi Ullmax.

Något att rekommendera för den kommande vintern är helårssockan eller vintersockan till skidåkningen, så man slipper att ha kalla fötter. Vill ni se produkterna så gå in på VOK:s hemsida och klicka på Ullmax' logotype. Den finns uppe till höger på startsidan!

## En uppsjö av ämnen att debattera!

Finns det några övningar som är förkastliga kanske, och som bara görs på rutin/okunskap? Hur lägger man bäst upp sin försäsongsträning, fördelat på distanspass och intervall? Finns det några nya och bättre rön eller är det fortfarande 70/20 som gäller? Vad för nytt har hänt på vallafronten under vintern och finns det något nytt i skidtekniken som är värt att rapportera om?

Någon i klubben kanske besitter exemplariska kunskaper i kostfrågor, som kan vara av värde för övriga atleter, eller bara ett recept på "power-bars"? Hur tränar vi vårt vinnarpsyke bäst - om vi nu gör det? Och ännu viktigare, hur tacklar vi misslyckanden och lär oss av dessa? Det finns en hel uppsjö av ämnen som skulle kunna presenteras och debatteras om behov finns.

## "Ingen jäkla Jantelag nu, va!"

Vem som skulle vara intresserad av att skriva dessa saker, kan man ju fråga sig? Har jag tänkt att tränarna skall belastas ännu mer eller finns det någon annan aktiv klubbmedlem, kanske? Jag föreställer mig att den person som anser sig besitta användbar kunskap, "ingen jäkla Jantelag nu, va (!)", eller som har läst en användbar artikel i ämnet, skriver ihop en notis eller artikel.

Detta gör att även klubbmedlemmar, som inte är så aktiva, har möjlighet att bidra till kunskap som man besitter eller stöter på. Så härmed uppmanar jag er alla att tänka till om ni inte har kunskap som andra skulle kunna vara intresserade och ha nytta av.

## Björns kommentar:

Tack, Peder, för att du tog dig tid att tänka till litet! Jag tänker inte kommentera dina tankar här och nu, utan hoppas att din artikel väcker andras tanke- och debattlust. **Svettbladets** spalter står öppna för alla, så kom igen nu!

# Erik Pettersson - vår nye "VOK-Pelle"?

av Björn Fransson

När jag träffar årets tröjmästare, **Erik Pettersson**, har han just avverkat ett träningspass på en riktig tävlingscykel, och det är stor åtgång på saften som han hujder på. Erik har varit litet förkyld ett tag och kände att han kanske inte borde löpträna, som han vanligtvis gör. Kroppen måste vara helt kurant de närmaste veckorna, för nu stundar det snart ett så kallat utvecklingsläger i Frankrike och dessutom Smålandskaveln.

## Målen 2007 - Junior-NM resp. -VM

Lägre är en förbundssatsning på den svenska junioreliten, så det är viktigt för honom att visa vad han går för. Målet det närmaste året, sista året som junior i H20, är nämligen att bli så bra att han kan få vara med i Nordiska Mästerskapen, som 2007 går på Bornholm. Där är det bara 10 herrjuniorer som vara med, så det gäller att hänga med. Lyckas han fullt ut med den satsningen, så väntar nästa reschans "runt hörnet" - Junior-VM i Australien, men där är antalet svenska juniorer bara sex!

## I svensktoppen i H20

Att allt det här är möjligt visar Eriks framgångar under det år som varit. Hans mål var visserligen att ta en mästerskapsmedalj redan i år, men bäs-



Pappa Sven och Erik efter DM-et

ta placeringen på SM blev en sjunde plats på SM-sprinten i Kristianstad.

Övriga SM-lopp har varit något av en besvikelse för honom, men man skall betänka att han fortfarande har ett år kvar i klassen. I nästa år försvinner alla de värsta konkurrenterna upp i en oviss H21-framtid. Att han "i det långa loppet", över hela säsongen, finns med på svensktoppen, visar niondeplatsen i årets Silva Juniorcup!

Erik är född 1987 och är inte, som så många andra, född in i någon genuin orienterarfamilj. När han var 6-7 år gick VOK:s flitiga OL-skolearrangörer runt i grannlaget runt Lilla Skräddargården på Terra Nova och delade ut broschyrer om att det snart skulle startas en orienteringsskola vid VOK-stugan. Syrran **Jennie** och hennes kompis började i OL-skolan och Erik hängde med sina föräldrar, **Sven** och **Elisabeth** dit. Där blev han snabbt inplacerad i en naturgrupp (med **Svante Ekwall & Co**) och på den vägen är det!

## Erik ville bli fotbollssproffs!

Elisabeth minns, när hon skuggade Erik

på en av de första tävlingarna. Då sa han att han skulle bli fotbollssproffs och kanske ha orienteringen som hobby! När han inte platsade i AIK:s lag i pojkallesvenskan, slog han fotbollstankarna ur huvudet, och nu är det bara orientering som gäller. Några andra hobbies än OL-träningen hinner han inte längre med - och det är inte att undra på med den träningsvilligheten.

Löpförmågan är Erik född med och den utvecklar han genom att, troligen, träna mest av de gotländska elitorienterarna. Han skriver, sedan länge, träningsdagbok och det senaste året har han tränat/tävlats i 360 timmar, d v s i genomsnitt 1 timme/dag, året runt. "I vintras blev det en hel skidåkning, förstås", säger Erik. Träningsdosen har hela tiden ökat och han tänker sig fortsätta med den ökningen, även sedan han nu flyttat till Falun.

## Löper bra, men rör sig dåligt

Erik har just börjat på Högskolan Dalarna, där han utbildar sig till historielärare. Han har fått kontakt med två killar från Göteborg, Sävedalens AIK, som han löptränar regelbundet tillsammans med. Eftersom han känner till sin löpförmåga, kommer han nog så småningom också att springa några långlopp, typ Lidingöloppet, för att testa sig i förhållande till andra. Han känner att han också måste jobba med rörlighetsträning, för han är litet för stel och ovig, vilket kan ge upphov till skador i framtiden.

Erik tycker själv att han är en "self made man". Han har inga direkta förebilder och går gärna sina egna vägar. Får han bara ta del av pappas och mammas perfekta markservice, så är han nöjd. Han känner sig inte direkt som någon tävlingsmänniska, utan är tämligen "cool", i de flesta lägen, och stressar inte upp sig. "Det är nog på både gott och ont", säger han litet för sig själv. "Är man för lugn, kanske man inte presterar sitt bäs-

ta. Men å andra sidan, om man är för taggad och fullpumpad av adrenalin, så kanske man missar första kontrollen i sin iver..."

## Jag glömmer att jag är mörkrädd!

Erik vann alltså sin första tröjseger, efter en riktigt bra säsong hemma på Gotland. Han inledde OL-året strålande, med en klar vinst (10 minuter före tvåan!) på Norrträffen, något som han följde upp med sjundeplatsen på Sprint-SM och vinst i både Sprint- och Ultralång-DM.

Efter en mindre lyckad sommar, utan det riktiga flytet i orienteringen, vann han ett spännande Lång-DM, där slutstriden om tröjan stod mellan två VOK-are. Den andre var **Andreas Nikolausson**. Natt-DM var ingen höjdare, men det kanske beror på att Erik egentligen inte vill springa natt. Han är nämligen mörkrädd, fast "när det är tävling glömmer jag bort det", säger han.

Erik kommer inte att lämna Visborgs OK, i alla fall inte så länge han är junior. På Smålandskaveln kommer han dock att byta klubbdräkt över en helg. Broarna vill nämligen ha med honom i sitt H21-lag, och det är ett erbjudande som det är svårt att tacka nej till.

## Erik är en förebild

Det skall bli intressant att följa utvecklingen för den gänglige, blivande historieläraren. Han **har** ingen förebild, sa han till mig, men jag tror att han **är** en sådan - för våra lovande ungdomar!

## Silva Junior Cup 2006

H 20 - Slutställning:

1. Mikael Kristensson, OK Torfinn
9. Erik Pettersson, Visborgs OK

D 20 - slutställning:

1. Elin A Skantzé, Järila IF OK
7. Linnea Gustafsson, Visborgs OK

# Segervan VOK-vinnare gör det igen!

av Björn Fransson

För tredje året i rad är namnet på vinnaren av GT:s dammästartröja **Linnea Gustafsson**. "Vän av ordning" undrar säkert vad hon gör med alla jackorna, som vinnarna föräras med? Ja, hon verkar inte direkt "mätt på dem", så för oss VOK-are känns det som om vi kan se fram emot fler satsningar på GT-tröjan, med Linnea fortfarande i VOK-dressen.

Och visst är vi alla stolta över våra tröjmästare, **Linnea** och **Erik**? Efter alla framgångar på 1970-talet (minns ni **Gurli Hörnells** långa segerrad, som avslutades med tröjan 1977 och som också innefattade den senaste "dubbelsegern" tillsammans med **Gert Lundquist** 1976?) var det först 1996 som **Andreas Karlsson** (numera **Nikolausson**) lyckades få en VOK-are till toppen igen.

Många av våra ungdomar kommer under flera år framåt att ha sina tidigare ungdomsledare i OL-skolan som förebilder och idoler. "Framgång föder framgång", brukar det heta, så kanske är Linneas segerrad början på en ny era för vår klubb? Linnea fyller 21 år först i februari 2007, så hon kommer nog att hålla många år framåt - så länge att våra mest lovande ungdomar, som nu är i 10-12-årsåldern, hinner bli färdiga för att ta över hennes vinnarroll.

## "LiThe Vilse"

För Linnea finns det idag ingen anledning att byta klubb tillhörighet. Hon går just nu på en, minst treårig, sjukgymnast-utbildning vid Hälsouniversitetet i Linköping, där en HEL-kurs sysselsatt henne den senaste tiden (HEL = Hälsa,



## LiThe Vilse?

Etik och Lärande). Hon kan få träna med den lokala storklubben "LOK-et" (Linköpings Orienteringsklubb), men träningsbehovet har hon hittills fått tillfredsställt i ett OL-träningsgång på studentföreningen, som kallar sig "LiThe Vilse" (det kan med fantasins hjälp uttydas som orienterare på Linköpings Tekniska Högskola).

Det år som gått inleddes strålande för Linnea. Hon blev i våras tvåa på sprinten i Silvas Juniorcup och kom efter det med på landslagslägret i Litauen, där det gallrades fram nya orienterare till det juniorlandslag, som skulle representera Sverige i VM.

## Det gick bara inte att springa!

Sommaren blev dock dyster. Hon blev så trött, "det gick bara inte att springa!", att hon ibland var nära att ge upp sin karriär. Det tog lång tid innan hon äntligen kom iväg till en läkare, som konstaterade att hon led av järnbrist. "Nej, jag har inga ätstörningar", påpekar Linnea. "Men kött och sådant tillhör väl inte mina favoritingredienser i det jag äter. Kanske var det så, att jag under en lång

tid, åt alldeles för litet i förhållande till min träningsmängd, och speciellt litet med det viktiga grundämnet järn i".

## "Kronan på verket"-lopp

Nu känner sig Linnea helt återställd från sina besvär, vilken inte minst visade sig vid årets "kronan på verket"-lopp, SM i Ultralång distans, där hon tog Gotlands andra OL-mästerskapsmedalj någonsin, bronset! Tidigare har Linnea alltid gjort sina egna lopp, men trots bra kontrolltagning har det inte riktigt räckt till för någon topplacering. Det går helt enkelt för sakt mellan kontrollerna, när man springer helt ensam.



## Linnea och Elena pratar vägval

Hon ändrade den här gången sin taktik och ägnade sig åt "taktisk hänglöpning" på de gafflade sträckorna. När de sista långa kilometrarna avverkades var hon i en klunga med 6-7 andra löpare, som dock hade den slutliga segrarinnan och tvåan flera minuter framför sig.

Linnea såg att klungan drog iväg längs en åskant, trots att kontrollen låg rakt uppåt, och vågade sig på en utbrytning. "Vid sådana här tillfällen tidigare har jag alltid tänkt tankar, som att: "Nu missar jag nog!", men denna dag kom de positiva tankarna fram: "Jag ska ta den här kontrollen nu, och då får jag ett försprång till den andra!" Plötsligt satt kontrollen, där hon tänkt sig, och hon kunde, ganska ohotad fortsätta mot mål, mot bronsmedaljen! "Det var nog

mitt, tekniskt sätt, bästa lopp", avslutar Linnea. På den "kuppen" blev hon dessutom sju totalt i Silva Junior-Cup.

## Rikt övermått av det mesta

I februari fyller Linnea 21 år, så nästa säsong blir hennes första som senior. Hon vet vad som väntar henne, att i bästa fall gå till final i de stora SM-tävlingarna. Konkurrensen är stenhård i Sverige, trots att de svenska damerna, internationellt sett, inte haft så stora framgångar som man önskat under de senaste åren. Det hjälper inte att Linnea har de flesta av alla de viktiga egenskaperna för att bli bra: talang, envishet, vilja, vinnarskalle, målmedvetenhet och ambition. För att bli bäst måste man ha ett rikt övermått av dem alla - i en och samma person!

Hinner då Linnea med någonting annat än att plugga och träna. Jodå, hon är en mycket social person, som till och med avstod från att åka hem på Natt-DM-et, eftersom hon ville vara med "Universitetets Olympiad" under "nollningsperioden". Hon går gärna på Friskis & Svettis och Spinning, inte minst för att hon träffar så många trevliga människor där.

Dessutom bor hon nu i en studentkorridor, där hon överraskar alla genom att då och då baka hembakat bröd, som hon bjuder övriga på. "Det har nog aldrig inträffat förr, i alla fall inte i den studentkorridoren, att någon bakar sig eget bröd", avslutar Linnea vår intervju.



Vad är Ölbäck? Kolla på sid 21!



## "Vykort" från Erik

"Hej, VOK!

Här i Frankrike är allt bra. Vi är ett gäng på 40 juniorer från olika håll i Sverige som har åkt ner hit för att förbereda oss inför junior-VM i Australien nästa år. Av naturliga skäl kunde vi inte åka dit, men terrängen ska i alla fall vara liknande. Därför är det väldigt annorlunda att orientera här jämfört med Sverige, men man får nästan lite "Gotlandskänsla".

### Nästan ingenting är vitt

Kartorna har nästan ingen vit färg alls utan den domineras av gult med inslag av grönt (mest mörk grön) och svart, va! Kanske ni tänker: "Ingen skog?". Ja, det är nästan sant, eftersom terrängen är öppen. Den blandas med snåriga partier, som gör att man ibland tror att man är i Kinner, eller så kommer man in i ett plottrigt område, bestående av stenformationer och eftersom det är kalksten, så påminner det om raukar.

Orienteringen är riktigt svår, trots att skalan är 1:10 000 eller 1:7 500, men det behövs, eftersom kartritningen är helt annorlunda här nere. Kartritaren väljer inte ut vilka detaljer som man kan orientera efter, vilket är fallet i Sverige. Nej, här får löparen själv göra urvalet av vad man skall läsa på. Allt i terrängen är i princip med på kartan, så stenmuraarna är ibland så små att det känns som någon har strött ut lite grus med handen. En del branter håller gotlandsklass.

### Motivationshöjande "icke-tänk"

Första dagen vi var här var det soligt och säkert +25 grader, vilket var mycket härligt när man fick rapporter om snöfall hemma i Sverige. Men sedan har det blivit lite kallare, mer mulet och blåsigare. Maten äter vi på en restaurang i



**Erik, tillfälligt på hemmaplan** den lilla byn, där vi bor på ett helt okej hotell ett par timmars bussfärd från Marseille dit vi flög. Det bästa med träningsläger är att man bara behöver tänka på träning, mat och vila och att det är så motivationshöjande.

Nu får vi hoppas att träningen går bra i vinter och att formen är god i vår, så att jag får åka på det stora äventyret "Down under".

Nej, nu hinner jag inte skriva mer, nästa pass väntar! Med vänliga hälsningar från Erik Pettersson. "

## Skogsäventyret fortsätter i vår!

Detta suddiga foto är scannat ur Skogs-sports senaste nummer. Då deltog **Emma Engstrand** (längst till vänster) i **Skogsäventyrets** avslutning vid VOK-stugan. **Simon Kappel** och **Mikaela Rönnbäck** fick träffa en av sina idoler.



## Första Fem- dagars-OL för systrarna Rönnbäck

av Björn Fransson

*Tänk, vad många unga, pigga tjejer vi har i Visborgs OK! Det är en fröjd att komma till "VOK-lägret" på tävlingarna, där det verkligen känns som att VOK återtagit ställningen som en av Gotlands mest aktiva ungdomsklubbar.*

Jag passade på att prata med två av dem, speciellt med syftet att få höra vad de tyckte om att vara med på **O-Ringens Femdagars** för allra första gången. Tävlingsarna gick i Norrland den här gången, men det märktes minsann inte på våra tjejers framfart i Helsingeskogarna.



### Mikaela vann sin klass!

Den äldsta av systrarna **Rönnbäck** heter **Mikaela** och nådde sensationella framgångar i sin klass, D11, där hon hade hela 130 konkurrenter från hela Sverige. Efter 4 dagars tävlande ledde hon sin klass med hela 6 minuter och fick gå ut med en förnämlig etta på nummerlappen på finaletappen. Hon skötte det nervösa uppdraget med bravur och kom i mål med god marginal före tvåan!

Det gick egentligen jämnt och bra hela veckan, då hon var femma på första, tvåa på andra och kapade hem en etappseger på tredje etappen. Sedan var det "defilerings" ända in i mål den sista

dagen. Som belöning fick hon vacker ljusstake med en linblomma från Helsingland i.

Under veckan kunde hon utöka pris-skåpet också med en locktångs-förpackning, 3 Trisslotter (utan annan vinst än en ny lopp, som inte gav någon vinst!), badlakan och två handdukar från Söderhamn.

### Dags att öppna diversehandel

Hon kan snart öppna en liten diversehandel hemma i Hörsne, för det har blivit åtskilliga priser, trots hennes korta karriär. 2005 vann hon klass D10 på 25-manna i Stockholm – i bästa tänk-

### Tre härliga VOK-tjejer

bara konkurrens. Det blev dock inga rubriker av denna vinst, eftersom Gotland bestämt att man egentligen inte får tävla på tid i den åldern, men på fastlandet går det bra! På årets 25-manna blev hon trea, men då i D12, en klass som hon blir kvar i ytterligare ett år!

Mikaela är en mycket aktiv tjej, som mest av allt gillar att vara ute i skogen, med eller utan sin häst, "Nyans", och att springa skojiga stafetter. När/om hon får tid över övar hon på sin cello och tränar i ett av Endres innebandylag.

I våras ville Mikaela gärna vara med, när Skogsäventyret avslutades vid VOK-

stugan, eftersom hon fått veta att hennes idol och förebild, den svenska världsstjärnan **Emma Engstrand** skulle vara med. Hon fick en heldag med SOFT:s Lotta Stigsdotter och Emma och tyckte att det var väldigt lärorikt och trevligt. Hon mötte Lotta på Femdagars, men inte Emma, som hade fulla dagar med sitt eget springande.

#### Tove vill bli lika bra som syrran

**Tove** vill verkligen inte vara sämre än syrran, men det skiljer nästan tre år mellan dem, så hon har chansen att själv upprepa Mikaelas bravader i skogen. Det har börjat bra, även om Femdagars inte blev någon höjdpunkt, precis! Hon blev nämligen diskvalificerad för felstämpling på tredje etappen! När hon såg målet långt borta blev hon så ivrig att hon hoppade över en kontroll!



*Syskonen Samelius, med Anna t v och Gustaf i mitten, studerar kartan på Allklubbars*

Hon känner att hon vill ha revansch för den försmädliga kontrollmissen, så självklart ställer hon upp även i nästa års Femdagars, som går i Motala. Tove har vunnit flera andra tävlingar i år i sin klass D10, där det brukar vara en 7-8 deltagare, de flesta VOK-tjejer. Hon är inte särskilt avundsjuk på Mikaela, men nog hörs det att hon gärna vill bli hyllad och intervjuad som sin äldre syster. Med den ålderskillnaden mellan varandra kommer de i alla fall inte att mötas i samma klass förrän de båda bli seniorer!

**Så här skriver GT-Sporten tisdagen den 25 juli under rubriken "Ökänt":**

#### 2. Mikaela Rönnbäck

*Det är inte ofta man läser om gottländska klassegrare i O-ringensammanhang. Men i veckan gjorde man det, då Visborgs OK:s 11-åriga **Mikaela Rönnbäck** faktiskt blev allra bästa löpare i sin klass, D11. Det strider förvisso mot barnidrottsreglerna, som säger att resultat inte ska räknas för de som är under 12 år, men bedriften platsar ändå på veckans Ökänt-lista.*

#### Tack till familjen Rönnbäck

Visborgs OK är stort tack skyldig för **familjen Rönnbäcks** bidrag till en fantastisk nytändning i klubbens ungdomsverksamhet. Dels stimulerar de sina egna barn och dels drar dessa med sig en mängd andra, som vill prova på det här med orientering. Och kommer tjejerna till klubben, så kommer killarna efter! Det är ju så vi "killar" fungerar!

## VOK-notiser

\* Styrelsen har beslutat att dela ut 20 exemplar av **jubileumsboken** som en välkomstgåva till de som blivit medlemmar under 2006. Det finns ytterligare böcker att köpa för er som inte har julklappsfrågan löst! Ta kontakt med mig, så fixar jag saken! (BF)

\* **Skol-DM** vid VOK-stugan engagerade ett 50-tal elever. Erfarenheter kring arrangemanget finns nedskrivna och har lämnats över till tävlingskommittén.

## BH - Ligan

av **Annelie Andersson**

*Äntligen! Efter många år av diskuterande och prattande beslöt vi VOK-tjejer att starta en liga, liknande den VOK-gubbarna har. Det var på tjejjfesten i mars som vi beslöt oss för att starta en liga, som fick namnet **BH-Ligan**.*



*Lena Nyström BH-Ligans vandringspris*

Vid samma tillfälle beslöt vi också vilka 10 tävlingar som skulle räknas. Det blev nästan samma som gubbarnas, utom sista tävlingen, där vi valde lördagstävlingen på "Helg utan Älg" i stället för söndags-etappen. Poängberäkningen är ungefär samma som VOK-cupens, med ålderskoefficient och kilometertider. Men vi är lite snällare och låter alla tjejer över 35 delta om de vill - inget inval alltså.

#### Supportpoäng även utan tävlande

För att stimulera folk att komma ut på tävlingarna, bestämde vi att man får ställa upp i vilken klass man vill. Vi får 2 poäng, även om vi bryter en tävling och 1 poäng extra om vi bara är ute på en tävling (supportpoäng).

**Ing-Marie Bergman** blev historisk och tog BH-Ligans första fullpoängare. Därefter har segrarinnorna varierat. När 7 tävlingar avgjorts, delades ledningen av **Gurli, Ingrid E.** och **Yvonne** med **Lena N.** bara 1 poäng efter. Inför sista tävlingen ledde Lena N. med 6 poäng över Gurli.

Eftersom Lena bara behövde ställa upp på lördagen för att vinna, så blev hon vår första BH-ligasegrare. Dagen till ära sprang hon i vår nya fina ledartröja, en neongrön nätväst med en svart BH påmålad. Hon blev också ordentligt hyl-

lad och fick ta emot vandringspriset, en guldfärgad OL-sko med hög klack på en brun sockel, som **Markus Bengtsson** har tillverkat.

Förutom ära och pris får segraren även ordna nästa tjejjfest i vår. Vid sista tävlingen var vi hela 16 stycken som sprang. Annars har deltagandet legat på 8-13 deltagare, utom på natttävlingarna, då vi bara varit 3-4 stycken = lättförtjänta poäng. Nu får alla vi andra träna ordentligt i vinter, så att det blir en annan segrare nästa år.

#### Slutresultat BH-Ligan

1. <b>Lena Nyström</b>	<b>66p</b>
2. Anna Samelius	61p
3. Gurli Hörnell- Rondahl	60p
4. Yvonne Bengtsson	56p
5. Ingrid Eneqvist	54p
6. Ing-Marie Bergman	42p
7. Annelie Andersson	41p
8. Ewy Hörnell	36p
9. Gunnel Fransson	35p
10. Hild Nilsson	32p

*"Om orientering var en folksport skulle det inte behövas några gatuskyltar"  
(Swanberg Swamlar på i DN)*

# WOK-CUPS- året 2006

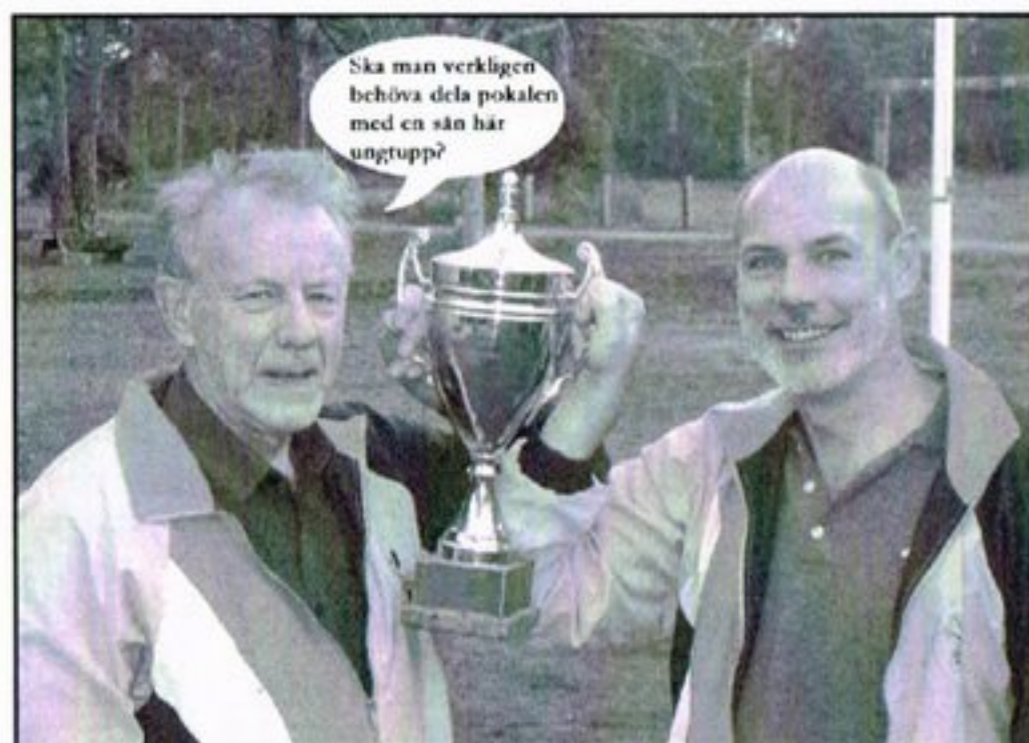
av Generalen utan eklöv,  
Nisse Hallgren

Vid årsmötet den 19 februari beslöts om vilka aktiviteter vi skulle ägna oss åt i år. Den största händelsen är ju att grundaren av WOK-cuppen och tillika dess **General Hasse Matthing** har avflyttat till Skåne. Han lämnar ett stort tomrum efter sig. I samband med 2006 års årsmöte blev han dock utnämnd till Överbefälhavare över WOK-cuppen.

I likhet med föregående år anordnades 3 natträningar, **"Comfort-Cuppen"**. Träningarna avslutas alltid med bastu, öl och rökt korv. I år var vi vid Keges, Gustavsvik och VOK-stugan.

## "Den gyllene duschslangen"

En nyhet för året var att **Svisse** hade ordnat ett vandringpris i form av en gyllene duschslang, ihopslingrad på en träfot, vilket symboliserar en WOK-cupparens väg mellan kontrollerna. Även i år blev det instiftaren av priset, **Svisse**, som gick segrande ur tävlingen. Som mest deltog 10 medlemmar. Dessutom har WOK-cuppen på eget initiativ under sommaren anordnat träningar vid Åminne och P18.



= 14 =

## Vårvandringen

Nästa begivenhet var den traditionella **Vårvandringen**, som i år gick mellan Hall och Gardestugan i Stenkyrka, en sträcka på ca 15 km. Vår vandring var den 21 maj, med cirka 15 deltagare. Vädret var litet gråmulet, men kuststräckan hör till de skönaste på Gotland, så arrangemanget blev mycket lyckat. Dessutom hade **Julle** ordnat en superb middag i Gardestugan som avslutning.

Tävlingen om WOK-cupspokalen slutade i år oavgjort mellan en av årets nykomlingar, **Bosse Magnusson**, och undertecknad. Bosse vann de första 4 deltävlingarna, som han deltog i, och det krävdes maximal ansträngning och koncentration att hålla honom på mattan. Sista deltävlingen vanns av **Mattias Vej lens**, vilket innebar att Bosse "bara" fick 12 poäng.

## En gång WOK-Cuppare - alltid WOK-Cuppare!

Det var tyvärr dåligt tävlingsdeltagande under året. Ett antal WOK-cuppare riskerar att bli överförda till den passiva listan. De som blir överförda till passiva listan kan delta i andra WOK-cupsaktiviteter och dessutom kan de lätt komma tillbaka på den aktiva listan.

## Resultat WOK-cup 2006

1. Bo Magnusson	72 p
1. Nils Hallgren	72 p
3. Mattias Vej lens	60 p
4. Leif Andersson	56 p
5. Svisse Uddin	42 p
6. Per-Ulf Dahlström	41 p
7. Stefan Hellström	33 p
8. Robert Gustavsson	26 p
9. Gunnar Alvæus	21 p
10. Gunnar Hallström	15 p
11. Hasse Matthing	14 p
11. Göthe Dahlberg	14 p
13. Janne Rondahl	12 p
14. Sven Persson	7 p

= 15 =

# Naturpasset 2006

av Sven "Svisse" Uddin

Årets upplaga av naturpasset förlades till södra delarna av Visby, närmare bestämt på Hällarna samt en del söder om P18. Ett bra område att vara på, nu när vi hållit till på Slättfliskartan sedan ett par år tillbaka.

En vacker vårdag var min hustru och jag ute och satt ut kontrollerna. Från strandkanten nedanför klippkanten upp till skyttevärnen på P18 sträckte sig den varierande banan. Tur att vi hade kaffekorg med, att styrka oss med under utsättningen.

## 37,5 personer har köpt Naturpass

Kontrollerna i form av målade burkar har hängt ute från maj till oktober. 37,5 personer har betalat sitt Naturpasspaket och 5 av dem har lämnat in sina deltagarkort. ("Halvan" måste ha varit en smålänning, som bara sprungit halva banan.)

Under perioden har ett par kontroller blivit bortplockade av klåfingriga "icke" orienterare. Speciellt längst nere vid stranden, på fortet, har det försvunnit "burkar", trots flertalet nya uppsatta.

Tack till bland annat **Mats Aldenroth** och VOK-gubbarna, som varit ute och sprungit och letat, och därefter ringt.

Nu finns det istället siffror och bokstäver bevarade till eftervärlden som graffitimålning på fortet. Men med en klottersanerare (**Göte Dahlberg**) i klubben känns det tryggt.



"I naturen med en karta,  
lämnas stressen av de smarta."

## Var är burken?

Mitt barnbarn, **Adrian**, och jag ägnade en solig sommarförmiddag åt att leta efter **Svisse**s burkar på Hällarna - och hade några riktigt roliga timmar tillsammans. Det var inte helt lätt! Burkarna var stundtals ordentligt gömda i de små buskagen.

Vid ett tillfälle letade vi efter en halvmetershög sten och kände oss riktigt säkra på att vi var vid rätt. "Men, var är kontrollen?" frågade vi oss. Vi satte oss på stenen och tog en paus, noggrant skärskådande kartan. Till slut gav vi upp och reste oss.

"Farfar, du sitter nästan på burken!" Mycket riktig! I en liten grop bredvid skon sitter burken! Oj, vilken härlig skrattattack vi fick tillsammans! (B F)



## Mitt minne av Julle

av Nils Hallgren

Det är svårt att fatta att Julle inte längre finns här bland oss. Det har nu gått en vecka sedan hans sista träning och under den tiden har jag flera gånger haft i bakhuvudet: "Det här skall jag tala om för Julle".

Det kan ha gällt enduro, data, orientering, bilar eller vad som helst. Allt var han intresserad av. Om problem uppstod med någonting, var triumfen ännu större när han lyckades komma fram till en lösning. Ofta kom jag med idéer, men verkställandet, det fixade Julle. Han var kunnig på nästan allting och dessutom väldigt envis.

Julle var en av de få pionjärerna i WOK-cupen som fortfarande var aktiv. Han erövrade den åtråvärda pokalen några gånger. WOK-cupens vårvand-ringar var han på senare år med och planerade. Vi var ute och rekognoserade, skrev inbjudan och ordnade med måltid mm. Han var nämligen duktig på matlagning också.

### Fjällorienteringar med många naturupplevelser

Vi sprang några fjällorienteringar tillsammans. Placeringarna var väl inte så bra men vi hade många fina naturupplevelser. Jag minns en gång som vi sprang ned för en fjällsluttning och jag som alltid haft lätt att springa utför (jag kan inte bromsa) kom lite långt före.

Då blev han arg på mig; "Skall du hålla på så där då vill jag inte vara med". Sedan efter en stund; "Men när vi kommer hem kan du gärna ringa och fråga om vi skall träna".



Julle fick chansen att gå i pension några år tidigare än ordinarie pensionsålder. Han veckopendlade till Knivsta i nära 10 år och trivdes allt bättre med det.

Han hade därför lite svårt i början att anpassa sig till pensionärlivet, men numera kunde han nog fylla dagarna med meningsfull sysselsättning. Julle och jag kom med i **Bengt Söderlunds** pensionärsträning och då fanns det några fasta punkter på schemat.

Julle och jag blev uttagna till banläggare på VOK-grytan 2004. Ingen av oss hade väl så stora erfarenheter av banlägningsarbete tidigare, men vi tyckte det var kul och la ner åtskilliga timmar på det. En stor del av jobbet kunde göras vi datorn, vilket roade Julle mycket. VOK-grytan blev godkänd, och vi fick förtroendet med delar av banläggningen till 2-dagars 2005 och 3-dagars 2006.

### En typisk Julle-lösning

En kul episod på 3-dagars var radio-kontrollen. Vi var ute med **Janne** och

## Mycket på gång vid VOK-stugan

av Anders Ardin

**Stefan** för att provköra en kontroll med trådlös kommunikation till målet, men det gick inte så bra. Avståndet var för stort. Vi åkte hem, Julle åltade problemet några dagar, sedan åkte Julle och jag ut och provade på hans sätt. Vi hisade upp sändaren högt i en tall och vid målet satte vi fast mottagarantennen i toppen på hans mast till surfingbrädan och det visade sig fungera alldeles utmärkt. Det var en typisk Julle-lösning.

Vid VOK-stugan gjorde han många insatser. Bl. a. minns jag när vi putsade om sockeln på framsidan av stugan. Vi jobbade långt fram på kvällen och kände oss mycket nöjda när vi åkte hem. När vi gottat oss några dagar upptäckte vi dock att det var lika mycket kvar på baksidan av stugan. Det jobbet hann vi dock aldrig göra.

Visborgs OK har även i övrigt haft mycket hjälp av Julle under många år med hans idéer, händighet och flit. Vi som är kvar får försöka att fortsätta i hans anda. Jag tycker att jag lärt mig mycket av honom även om jag inte har samma förutsättningar som Julle. Saknaden blir dock stor för vi har ju haft så kul med allt vi har gjort.

## VOK-notiser

\* **Kaj Wirén** har kallat olika **handikapporganisationer** till ett möte för att höra om deras behov av att kunna utnyttja VOK-stugan och dess omgivningar.

\* Utanför protokollet gratulerades **Kaj** till de aktiviteter kring VOK-stugan som han har en stor del i och för sitt positiva ordförandeskap i Visborgs OK! Han fick av styrelsen en blombukett och boken "**Minnets möjligheter**".

\* Sekreterare **Gunnel** kom med några utvecklingsidéer för att locka fler grupper till VOK: Orientering med hund och hästorientering/ridande orientering.

- Arbetet med löpande underhåll av anläggningen har fortskridit med småreparationer på stuga och maskinpark.
- Samtliga spår har blivit klippta och slyröjda.
- Ett större röjningsarbete med en del trädfällning har avslutats runt eljusspåret och påbörjats vid övriga spår.
- Under hösten har vi fått en länge önskad, ny avloppsanläggning från omklädningsrummen med ny infiltrationsbädd 200 m ut invid elljusspåret.

## Verksamhetsplan 2007

Utvecklingsplanen som kommittén lade förra året har till del betats av, men en del har tillkommit på önskelistan. Det närmast förestående är ett totalt utbyte av elljusspåret. Det gamla spåret är i dåligt skick och fungerar med konstgjord andning. Stolparna svajar och el-slingan är i mycket dåligt skick. Offerter är nu intagna och bidrag sökta.

Skidsektionen har skissat på ett barn- och utbildningsområde med vindskydd och belysning vid kullen på planen vid milspårets start.

Traktorgaraget måste åtgärdas och ritningar finns på en större förrådsbyggnad med plats för vår maskinpark samt en ny del för skiduthyrning. Den gamla skidboden kan då byggas om till uthyrningsrum. Ekonomin får avgöra i vilken takt allt detta kan genomföras.

# VOK:s Familjedag

av Emma Lindgren

På lördagen samlades alla VOK-are som kunde och ville i Östergravar. Solen sken och det var varmt. Där berättade **Emelie** och **Elisabeth**, de som höll i det hela, vad vi skulle göra.

Vi fick dela in oss själva i små lag och varje lag fick bilder på platser alla skulle besöka. På dessa ställen skulle vi hitta antingen en bokstav eller en tipsfråga. Med oss fick vi en turistkarta över stan och lite godis.

På två ställen var det stationer där man fick fler bilder och där man skulle göra en uppgift. Man skulle kasta ringar på den ena och på den andra skulle man gissa hur långt det var till Kruttornet. Ringarna gick bra, men att gissa avståndet var vi lite sämre på. I alla fall min grupp...

Efter att ha svarat på alla tipsfrågor och samlat in alla bokstäver skulle vi klura ut var vi skulle äta. Med hjälp av bokstäverna fick vi fram ordet **STRANDGÅRDET** och det visade sig vara rätt.



**Arrangörer: Ellinor och Emilie Veijlens samt Elisabeth Pettersson**

Väl där nere stod grillen på och det serverades fläskkarré med potatissallad och till dem som inte ville ha det, fanns hamburgare också. Så där satt vi i gräset och åt och hade det trevligt.

Sedan avslutades allt med en prisutdelning och vinnare blev **Anton Thulins** lag. På andra plats kom **Lisa** och **Elena** och på tredje plats kom mitt lag, som vi kallade för **Lindgrenarna**.

**Nedan: En bild från VOK:s familjedag, fotograferad av Leif och/eller Annelie Andersson, som även svarar för övriga bilder från utflykten (även sid 31).**



# När det näst värsta hände!

av Björn Fransson

*Vad är det värsta som kan hända en VOK-are under **Enduron** på Tofta skjutfält, tror ni? Ja, det är klart, ger man sig ut i spåren och glömmer att det är tävling på gång, så är nog inte livet så mycket värt. Men det näst värsta då?*

Det hände mig! Men låt oss ta saker och ting i ordning! Paret Fransson, båda förkylda, anlände för 18:de året (?) i följd till Burskiosken och konstaterade att de "coola" leverantörerna från Lagret, Gotlands Terränggång, redan var på plats, ivrigt väntande på att få bli av med sina varor. Efter upppackning fick vi igång såväl kaffebryggande som korvvärmning och konstaterade att publiken nu kunde få börja bli hungrig.

## Stugan blev för trång!

När våra goda medhjälpare, **Gert** och **Birgitta Olsson**, som inte är medlemmar i VOK, men ställer alltid upp ändå, och min brorsa från Orsa, "**Beje**" med dottern **Frida**, också kommit på plats, kände Gunnel att "stugan blev för trång" och bihålorna behövde vård, så hon åkte hem för att kurera sig. "När chefen är borta, dansar rättorna på bordet", säger ett förvanskat gammalt ordspråk, så nu började festen!



## Eller snarare: "Jag vet var den låg!"

När slaget var över och jag skulle ge mig iväg till de-

*"Med gaffeln i högsta hugg" och "Selman" på plats flankeras här Gunnel av våra medarbetare Gert och Birgitta Olsson*

Högtalarbullret drog igång, massor av folk strömmade till och köpte lördagsgodis och korv till det de redan hade innanför västen, nämligen medförd starköl från Danmark. Glada och goda strödde de tjugorna omkring sig och bjöd kreti och pleti på det vi hade att sälja.

## Plötsligt blev det tyst

Och lika plötsligt som det började, tystnade bullret från banan och högtalarrosten konstaterade att det utkorats en segrare i årets "GGN", ointressant vem! Gert och Birgitta fick tack och permission från skjutfältsslitet och vi började städa och plocka ihop. Mitt i alltihop kom han som hade hand om radion och förstärkaren till högtalarna, som placerats inne i vår vagn, och började linda kablar. **Nisse H** och **Sören** besökte också vår gröna vagn och hade ungefär samma idé: Plocka bort elkablage och linda in på rulle. Plötsligt hade vi inte någon ström och det började bli skumt ute.

Själv sprang jag som en tätting mellan uppdragen som senaps- och ketchupreststorkare, gasavstängare, försäljare av den sista korven, nedpackare av överblivet lördagsgodis och uthållare av de sista dropparna kaffe till att hålla i våra medhjälparens demolering av kartonger och korvburkar. Hela tiden höll jag koll på den viktigaste ingrediensen i den "doku-soppa" – dagskassan! "Jag vet var den ligger!" hade jag i sinnet och minnet.

pån och den gröna Skogsvårdsstyrelse-vagn, som kassabevarare **Ing-Marie Bergman** disponerade, låg det bara en svart, liten väska, där det skulle ligga två! Bara vår växelkassa fanns kvar – och av dagskassan fanns inte ett spår! Är det någon som undrar om och varför det utbröt någon form av panik?

### Någon måste ha tagit den!

Rätt! Övertecknad blev helt ställd och började leta överallt i de kvarvarande inventarierna. Ingen väska - "någon måste ha tagit den!"

Jag for ut till den ende som var kvar, radiomannen, och var ju tvungen att fråga honom om han hade sett väskan eller någon misstänkt, som smugit runt kring vagnen under den allmänna röran. Honom själv misstänkte jag aldrig. Jag hade bjudit honom på en korb och kaffe tidigare och jag tänkte beräkna: "Man biter inte den hand som föder en!"

Min något tryggare bror (som inte hade mitt ansvar för dagskassan) konstaterade lugnt: "Någon kan ju faktiskt ha fått med sig väskan av misstag. Den kanske följde med bland godiset – eller bland soporna...". Jag blev inte så mycket lugnare, utan kastade mig på mobilen och ringde "Terränggänget". Inget svar på någon av mobilerna. "Har de redan hunnit iväg till Sydamerika med våra 12 000 (tolv tusen!) kronor?", tänkte jag.

**"Du – vi har en okänd svart väska här"**  
Det blev ett samtal till, i ännu vildare panik – inte till Polisen utan till trygga **Hasse Mellquist** i Lagret. Jag tänkte be honom stoppa upp all upplockning av allt som kom från oss och såg mig "i andanom" plocka igenom alla sopsäckarna, letandes efter en svunnen svart väska, innehållande minst 12 000 kronor, VOK-pengar! Hasse fick mitt hjärta att lämna halsgropen och sjunka nedåt den normala platsen genom att säga:

"Du, vi har en okänd svart väska med en massa pengar i här. Kan det vara er?" Vår "gröna-vagns-nyckel" låg i väskan, så bevisningen var solklar. Det var vår väska och det var våra pengar, inlämnade av det flinka och trevliga folket i terränggänget, **Marie Flodman** och **Jörgen Eriksson**. Tack och lov för det!

Så var mysteriet löst och jag kunde åka upp till kassafolket och redovisa våra insatser! Fast ännu återstår att fundera på hur pengarna kom ut till terränggängets fullproppade varuflak! "Vem, hur och varför?" lyder frågorna, som jag vill ha besvarade, men aldrig lär få svar på. I nästa år står jag nog på plats igen, förhoppningsvis med hustrun som huvudansvarig, bland andra över mig...

## Enduro-statistik

av Kaj Wirén

Det var den 21:a gången VOK deltog i Endurot, varje gång med cirka 100-110 medlemmar engagerade på ett eller annat sätt. I årets Endurotävling ställde ett hundratal medlemmar upp helt ideellt under tävlingsdagen och utportionerade 700 kilo pyttipanna, 1900 hamburgare och 3500 korvar.

Därutöver såldes kioskvaror för stora pengar. Det kan, främst på grund av det gynnsamma vädret, komma att bli vårt nettomässigt bästa Enduro någonsin! 21 år ju oslagbart!!! Omöjligt att idag säga något om slutresultatet, men det ser onekligen bra ut.

*Ett jättestort TACK till alla härliga VOK-are som lojalt ställde upp så att vi kunde genomföra vårt 21:a Enduro på ett synnerligen förnämligt sätt. Vårt bästa någonsin? Hamburgarna och kaffet tog slut. Även vi som jobbade tog slut men vi kommer igen 2007 med nya krafter. Tack för i år! Kaj W (Hittat på VOK:s hemsida)*

## VOK:s skidsatsning inför vintern

av Aina Österdahl

Vi har 8 nya skidinstruktörer som gått steg 1-utbildning. Fyra av dem går steg 2-utbildning i Torsby: **Rolf Pettersson**, **Fredrik Gustafsson**, **Mattias Vejens**, **Anders Carlsson** och **Anders Birgersson**. Dessa fyra + **Emelie Vejens**, **Anita Carlsson**, **Per Lindkvist** och **Aina Österdahl** gick steg 1-utbildningen för en månad sen. Beredskapen är således god – det är bara snön som fattas!

**Skidskola (med eller utan snö):** Varje söndag kl 11:00. **Start den 7 januari 2007** och slut den 18 februari med "Upp till 16-utmaningen" (arrangör Svaide/Roma SOK).

### Övriga projekt:

- Skidlekplats vid stora kullen: Röja och klippa innan snön kommer, fylla upp med jord på den branta sidan. Sätta upp vindskydd. Ett kommande projekt är att få dit belysning.
- Prova på Skidlöpardag
- Skidaktiviteter under sportlovsveckan
- Erbjud skidvärdar till skolklasser

**Motto:** "Det skall vara en kul utmaning att komma till VOK:s Skidskola"

## Naturresevat Ölbäck

De centrala delarna av Ölbäcks naturresevat, på båda sidor om länsväg 631, domineras av mer eller mindre öppna håll- och alvarmarker med en mycket rik flora.

Karaktärväxter här är bl.a. arter som fältsippa, brudbröd, småfingerört, backtimjan, getvåpling, fältväd, blodnäva, solvända, tulkört, axveronika, fältmalört, bergskrabba, liten sandlilja, S:t Pers nycklar och mjölon. Men inom området växer också mer ovanliga växter som timjansnyltrot, kalknarv, hylsnejlika, alvarglim, flockarun, kantig fetknopp, luddvedel, gotlandssolvända och stenmalört. På hållmarkerna kan man också hitta flera sällsynta arter mossor och lavar, t.ex. stäpprosett, murlansmossa och liten kalkkollav.

Soliga dagar i juli kan man se apollofjärilar fladdra över hållmarkerna, och senare på sommaren kan man försöka att leta upp den välkamouflerade blåvingade gräshoppan.

På krönet av den grusrygg som korsar landsvägen i den västligaste delen av reservatet, strax söder om vägen, låg förr **Ölbäcks värds hus**. Här stannade förbipasserande bönder till på vägen hem från Visby för att förfriska sig. Vid den f.d. krogplatsens gamla husgrunder växer fortfarande bl.a. syren, apel, päron, plommon, sydgullregn och pärlhyacint.

I den sydvästra delen av reservatet ligger agmyren **Storvidemyr**.

Nära den kraftledning som passerar den norra delen av reservatet, intill den medeltida vägen mellan **Visby** och **Endre**, står en minnessten i form av ett s.k. konsekrationsskors. På vardera sidan av stenen är en nattvardskalk inhuggen och ovanför denna en korsmärkt oblat, en s.k. hostia. Enligt de berättelser som finns bevarade om korset, skall detta ha rests till minne av en präst ("Herr Jörgen") som år 1336 blev dödad av en örn då han ridande var på väg hem till Endre.

Läs mer på länsstyrelsens hemsida:

[www.i.lst.se/i](http://www.i.lst.se/i)

# En orienteringsförälders betraktelser

av Pernilla, mamma till Moa och Emy

Hösten 2005 började mina två yngsta barn på orientering i Visborgs OK. Efter ett antal olika aktiviteter genom åren fylls nu ytterliggare en kväll i veckan och helgerna med skjutsning till och från träningar och tävlingar.

Jag som mamma har som roll att vara chaufför och ihärdig bastugäst vid träningstillfällena. Vintern kommer lång och vacker och döttrarna nyttjar flitigt de fina spåren runt klubbstugan ända fram mot våren då OL-skolan tar vid igen. Efter en tid står jag i sopköket en tisdagskväll och börjar mer och mer känna mig som en orienteringsförälder, som läser kartor och dylikt med barnen.

## "Jag bakar bullar och grillar korv"

Ännu har jag inte vågat mig ut på någon bana. Sommaren kommer och tjejeerna bestämmer sig för att inte tävla utan ha ett ledigt sommarlov. Dock blev det i alla fall en tävling i Skåne, som var mycket uppskattad. Höst igen och träningen sätter i gång och jag bakar bullar och grillar korv till alla VOK-barnen vid de första träningarna.

Jag kokar choklad och brer mackor till tävlingarna på helgerna. Det regnar och vi är i Hellvi, för nu ska det springas stafett. Min yngsta dotter, **Emy**, är för ung, men vill gärna vara med, så hon väljer en Öppen 2-bana. Där står jag vid starten med paraplyet uppfällt och gummistövlarna på och ska skicka iväg henne.

En tveksam blick från henne får mig att fundera på om banan är för svår. Därför frågar jag henne om hon vill att jag ska följa med runt. Det vill hon. Hon är ändå tvärsäker, när vi sätter fart mot första kontrollen. Jag hastar efter och försöker få en flukt på kartan för att hjälpa henne att lokalisera sig. Det visar sig totalt meningslöst, eftersom jag just lärt mig skilja på höjdkurvor och stigar.

## Stängsel och fornlämningar

Hon pratar på om stängsel och fornlämningar, som jag varken ser på kartan eller i naturen. Mellan tvåan och trean bestämmer hon att vi ska gena genom skogen, medan jag framhåller att stigen nog är bättre, så att vi inte kommer vilse. Knäppt, tycker hon, det blir ju mycket längre, och börjar bana sig väg mellan buskar och snår. Där hittar jag ett fantastiskt lingonställe och tycker vi kan plocka lite, men blir snart varse att det inte hör orienterings- sporten till.

Med målmedvetna steg är hon strax framme vid rätt kontroll - med en flåsande mamma i hämlarna. Vid det här laget har jag varit tvungen att fälla ihop paraplyet. Nu väljer hon ändå stigen, och om man nu kan prata om backar på Gotland, så går det i alla fall uppför. Där en bit innan krönet hittar jag en mycket intressant skylt som förtäljer om fornborgens funktioner och läge under forna dagar.

## "Det är bäst att kuta!"

Jag står en stund och läser och när jag tittar efter min dotter, är hon borta. För att ha en chans att komma tillbaka, inser jag att det är bäst att kuta. Jag springer upp på höjden och ser henne skrattande ha satt av vidare utan mig. Jag kommer snart i kapp henne. Hon avverkar kontroll efter kontroll och vi kommer så småningom till en snitslad länga. Imponerad av hennes säkerhet sätter vi fart mot sista kontrollerna via stigar.



## "Känner mig så euforiskt glad!"

Regnet har tilltagit igen och här på stigar kan jag ha paraplyet uppfällt. Vi närmar oss målet och Emy springer i förväg och jag efter, i mina för stora gummistövlarna och svarta paraply. Jag känner mig som någon som hamnat lite fel, men väl framme i mål är jag på gränsen till euforiskt glad över att ha sprungit min första bana. Frågorna Emy får av ledarna om banan, svarar jag ivrigt på, men inser snart att intresset ligger i hur hon klarat problemen.

Trots att jag inte löst en enda av banans utmaningar själv, så är jag nöjd. Vi hade en kul stund i skogen om hösten. Emy sprang sin bana med bravur, trots att hon hade ett ankare som stöd. Och nu är det dags för mig att återgå till soppkokningen i klubbstugan. Väl mött!

# Daladubbeln 2006

av Moa Lindström

Vi samlas vid hamnterminalen och går på båten en fredag eftermiddag med en lång resa framför oss. Vi går av båten och sätter oss i bussen. Jag tror att det

## En annan mamma på väg mot nya kontroller och djärva mål!"

var tur att vi kunde se på film i bussen!

## "Det var ju stafett!"

Till slut kom vi iallafall till skolan vi skulle bo på. Alla gick och lade sig så fort de kunde. På lördag förmiddag gick bussen till TC kl 09.30. Alla var riktigt taggade tror jag. Det var ju stafett! Efter tävlingen gick bussen till skolan igen. Kl 19.00 var det disco och där rockade vi loss så vi var helt yra efteråt. Halva gänget gick inte på disco,

utan gick ut och åt istället. Kl 21.30 var de flesta i alla fall i säng.

## De flesta var utklädda

Vi skulle ju upp klockan 6 på söndagen, då vi gick och åt frukost i skolans matsal. Sedan packade vi ihop alla våra grejor och det var dags att åka iväg igen. TC var på samma ställe som dagen innan. När vi kom fram, så märkte vi att de flesta var utklädda till olika saker, som t ex katter, möss, troll, bagare, kycklingar, spindlar, soldater och allt möjligt annat. Då tänkte vi att nästa år får vi kontra med att ha de bästa dräkterna!

På söndagen var det långa banor. Till exempel D12 var 4,8 km och D14 6,6 km plus att det var nästan 1 km mellan varje kontroll. Så några gick runt nöjda, andra gick runt, men inte lika nöjda. Andra kom tillbaka fnittriga och glada, men utan att ha gått runt hela banan.

## Tur att det fanns film i bussen!

De flesta var ändå glada, när de satte sig i bussen och ville åka hem. Det var nog tur att det fanns en film i bussen på vägen till Nynäshamn. Båtresan till Visby med nattmat avlöpte lugnt. Alla kom väl utslitna hem i bil till slut!

# Om VOK:s webbplats - [www.visborgsok.se](http://www.visborgsok.se)

Eller som den krångliga, egentliga adressen, är: [www.svenskidrott.se/Organisation.asp?OrgElementId=31725](http://www.svenskidrott.se/Organisation.asp?OrgElementId=31725)

av Ola Matthing, webbplatsansvarig

Sedan 1,5 år sköter jag, **Ola Matthing**, klubbens hemsida. Det är roligt och stimulerande, men kräver också en hel del arbete. Jag ser gärna att de som är intresserade av att hjälpa till med att hålla den aktiv och aktuell hör av sig till mig, så kan vi tillsammans fortsätta att hålla igång och förbättra denna viktiga informationskanal.

Jag vet att det ibland kan vara svårt att hitta i strukturen på webbplatsen och ska här försöka ge lite tips på hur man gör.

## Uppdelning i tre kolumner

Sidan är uppdelad i 3 "kolumner", var-

= 24 =

av huvuddelen, den mittersta, innehåller aktuella artiklar och nyheter, vilka efterhand byts ut. Därefter placeras de i arkiv, vilka hittas via länkarna i den vänstra kolumnen. I den högra kolumnen finns länkar till olika evenemang mm.

I den vänstra kolumnen med länkar finns en bit ner rubriken "**Tävlingar**" med länken **Tävlingskalender** närmast under. Det är via denna länk man kommer till **anmälningssidan** för **Orienteringstävlingar**.

För Skidor finns motsvarande anmälningssystem under Skidsektionens egna "Klubben on line"-sida: [www.svenskidrott.se/Organisation.asp?OrgElementId=31726](http://www.svenskidrott.se/Organisation.asp?OrgElementId=31726)

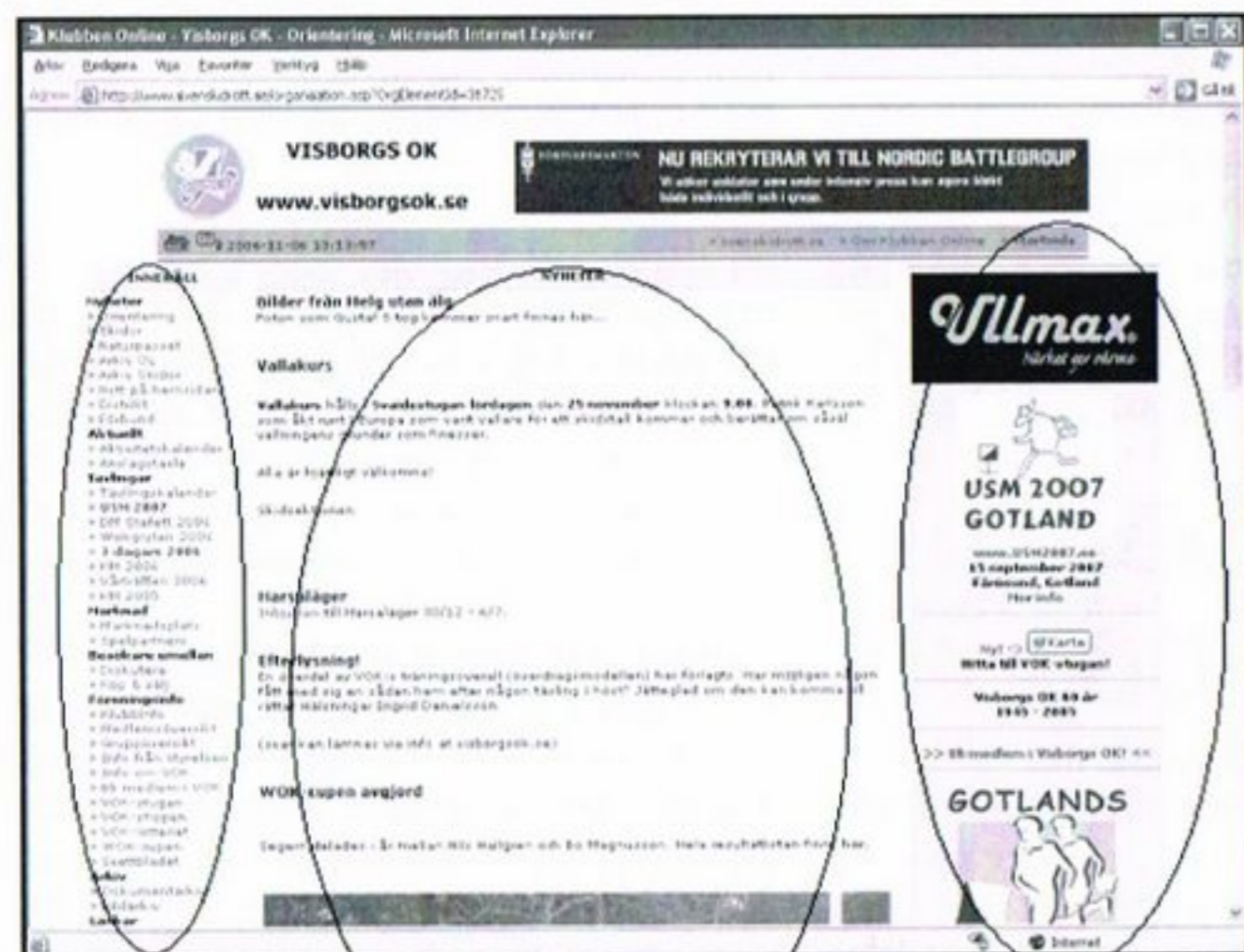
## Diskutera

Under rubriken "**Besökare emellan**" finns länken **Diskutera** som leder till sidan där det finns möjlighet att lägga in inlägg i en allmän diskussion. Här kan man skapa inlägg i olika ämnen, varav det senaste även syns i den högra kolumnen på huvudsidan.

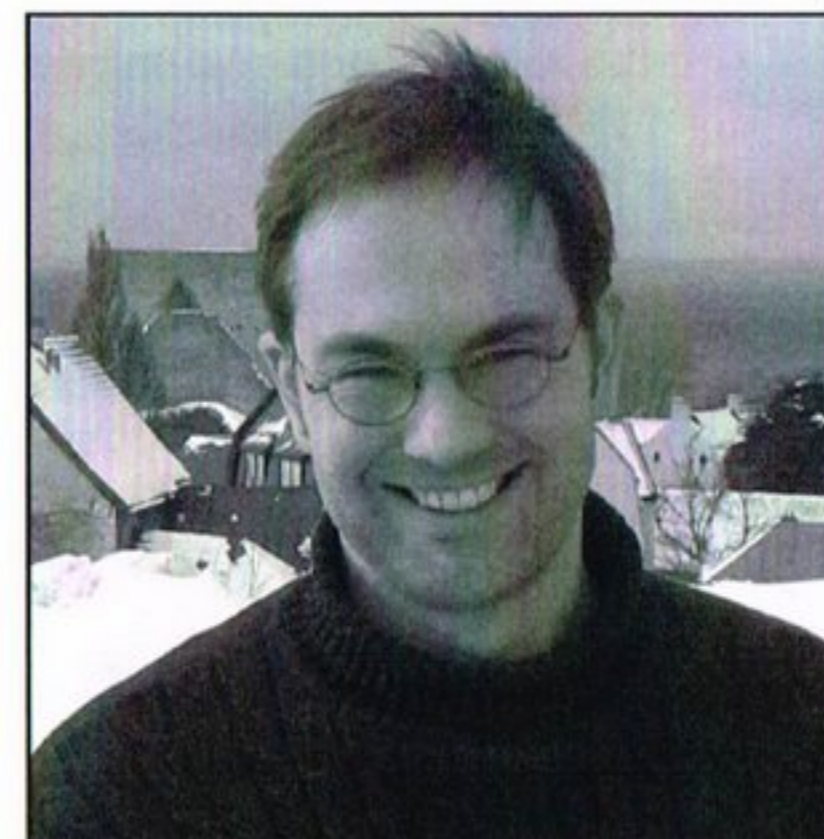
## Föreningsinfo

Ytterligare en bit ned finns rubriken "**Föreningsinfo**" och här finns samlat diverse info om klubben. Denna info är i dagsläget knapphändig och här hoppas jag kunna komplettera med mer innehåll efterhand. Alla är också välkomna med bidrag!

**Så här är VOK:s hemsida strukturerad!**



= 25 =



Ola Matthing

Två länkar heter **Medlems-** respektive **Gruppöversikt**. Dessa ingår automatiskt i strukturen, men vi har i dagsläget inte använt oss av dem.

## Dokument- och bildarkiv

Sedan följer rubriken **Arkiv**, vilken är lite missledande, eftersom länkarna **Dokumentarkiv** och **Bildarkiv** även innehåller aktuell information. Här lagras alla dokument och bilder som läggs in på webbplatsen och även länkas via nyhetsartiklarna.

## Medlemmar har lösenordet

Klickar man på länkarna kommer man till en sida som kallas "**Rotkatalog**", där en del dokument ligger inlagda. Överst på sidan finns en liten box, där man kan välja olika underkataloger och där en del andra dokument återfinns. En sådan underkatalog heter "**Medlem**" och där behöver man logga in med klubbens lösenord för att komma in. Man väljer då **rollen "Medlem"** och anger sen lösenordet (för närvarande "**man-**kan"). Sedan finns det ytterligare en underkatalog eller mapp som heter **Styrelse Protokoll**, där protokoll från VOK:s styrelsemöten finns lagrade.

## E-postadresser

En annan efterfrågad sida är: **E-postadresser** som listar ett antal medlemmars

e-post. Denna är inte helt aktuell, men finns åtkomlig för medlemmar under mappen **Medlem** i **Dokumentarkivet**.

Denna struktur är inte helt idealisk och kommer nog förbättras efterhand, men principen kommer vara i stort den samma.

Finns det fler frågor och oklarheter kring hemsidan, får ni väldigt gärna kontakta mig, så ska jag försöka hjälpa till. Jag nås på adressen [info@visborgsok.se](mailto:info@visborgsok.se), dit man även kan skicka allt material som man vill ha upplagt på hemsidan.

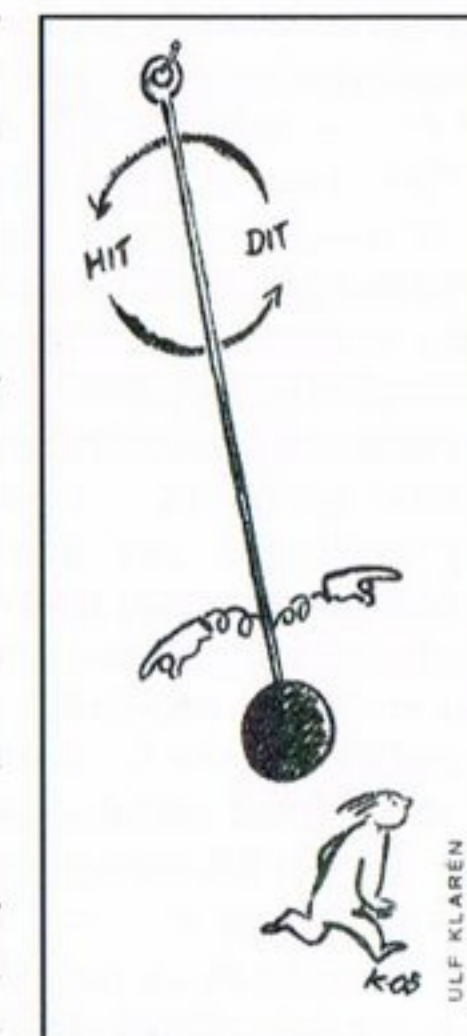
# Kompassen

Kompassen är ett instrument som visar väderstrecken. Vanligen består den av en magnetisk nål som kan röra sig fritt runt en axel. Ena änden pekar då alltid mot norr. Magnetiska nålar användes i italienska fartyg på 1100- och 1200-talen. Fenomenet var dock känt omkring tusen år tidigare i Kina, och en typ av kompasser användes på 700-talet av araberna.

**Magnetkompassen** utvecklades i Europa och fick en utformning liknande den moderna kompassen under 1300-talet.

Numera finns även elektroniska kompasser, inbyggda i exempelvis vissa GPS-mottagare.

Artikeln är ur GT och bilden har vi lånat i DN.





# Gruppindelning av VOK:s medlemmar

av Leif Andersson

Hur tar vi hand om nya medlemmar och hur ska de komma in i klubbgemenskapen så snabbt som möjligt? Det är två frågor som jag och styrelsen funderat på under det gångna året. Jag fick i uppdrag att göra ett förslag, som nu ska diskuteras bland medlemmarna. Efter denna diskussion, som förhoppningsvis startar **NU**, får styrelsen sedan ta sitt beslut.

Vi vill göra en permanent gruppindelning, där etablerade medlemmar får som uppgift att stödja de nya. Det kan gälla till exempel att hjälpa vid tävlingar (hur man gör vid starten och liknande), puffa för klubbester, svara på frågor, hålla ihop gruppen vid gemensamma insatser som att vara stugvärdar, vara lagledare för laget/gruppen vid klubbmästerskap eller andra aktiviteter.

Det finns utrymme för ett oändligt antal idéer om hur en sådan här gruppindelning kan användas. Vi börjar dock i liten skala med listan över stugvärdar vintern 2006-2007. Jag har lämnat över nedanstående principskiss till styrelsen, som gärna vill ha alla VOK-ares synpunkter på idén och dess utformning och om hur det hela ska kunna fungera i verkligheten.

## Fakta

- Ur medlemsregistret har hämtats en kärngrupp på cirka 80 personer.
- Övriga vuxna, cirka 160 personer, har minskats till 130. Många av dem är med i VOK för att slippa

betala dusch varje gång etc.

- OBS! Siffror och beräkningar är uppskattade värden!

## Förslag

- Medlemmarna delas in i 12 grupper
- Varje grupp består av 6 personer ur kärngruppen och 10 övriga vuxna
- Varje grupp har en huvudansvarig person (familj?) och två ersättare
- Gruppernas sammansättning kan utläsas ur medlemsregistret (kompletteras med detta)
- Medlemmar som absolut ej vill ingå i någon grupp framgår av registret
- Alla nya medlemmar fördelas på en grupp när medlemsavgiften betalats
- Gruppernas sammansättning och funktion provas som stugvärdar vintern 2006-2007
- Grupperna justeras och permanentas till vintern 2007-2008

## Hur skapas grupperna?

- En arbetsgrupp utses av styrelsen (3 - 5 personer), med dem som tidigare skapat stugvärdarlistan, är ansvarig för medlemsregistret och ur klubb-service
- Arbetsgruppen tar fram gruppansvariga och ersättare
- Gruppansvariga lämnar uppgift till arbetsgruppen på personer, som absolut inte får saknas i deras grupp
- Indelningen lämnas till styrelsen för beslut
- Beslutad indelning i grupper sprids till samtliga medlemmar i samband med utskick av stugvärdar

## Fotnot:

Med detta nummer av Svettbladet följer förhoppningsvis vinterns stugvärdarlista. Annars kommer den hem via mail!

# Naturpasset - Orientering i motionsform

av Björn Fransson

\* **Naturpasset** står för en trivsamt skogs-vistelse med kartan i handen (kartan är ditt "pass" till naturen).

\* **Naturpasset** finns i över 400 lättgängliga områden runt om i Sverige.

\* **Fasta kontroller** sitter ute från maj till oktober. Du väljer själv när du vill besöka dem.

\* Du behöver **inga förkunskaper**, ingen speciell utrustning och det finns **ingen tidtagning**.

\* **Naturpasset** ger en **bättre hälsa** och **ökat välbefinnande**.

\* [www.orientering.se/naturpasset](http://www.orientering.se/naturpasset) eller via länk från VOK:s hemsida:

[www.visborgsok.se](http://www.visborgsok.se)

## Hällarna - inte Slättflis

När Gunnel och jag var ute vid VOK-stugan i juni kom det en spekulant som ville köpa ett "paket". Efter litet letande hittade vi ett som vi lämnade ut - och tog betalt för! Så småningom kom vi på att vi lämnat ut fel paket, nämligen fjol-årets!

Oj, vad vi jagade för att få tag i den glade presumtive naturpassare, som köpt paketet till sin dotter och sig själv! Vi lyckades inte då, men fick efter en tid höra slutet på historien:

Han och dottern hade begivit sig ut till Slättflis och letat burkar, men inte hittat en enda! De förstod att någonting var fel och jagade såväl andra VOK-are som **Svisse**. Till slut fick de tag i den sistnämnde på hans mobil. Trots att han vid tillfället befann sig på Kreta kunde han reda ut saken och råda **Mats Aldenroth** att åka till VOK-stugan och byta tillbaka till det rätta paketet!



# Tävlingsorganisation USM 2007

## Så här ser tävlingsorganisationen ut i dagsläget:

Tävlingsledare:	<b>Bo Magnusson</b>
Bitr tävlingsledare:	Stefan Hellström
Banläggare:	Kaj Wirén och Rolf Malmros
Tävlingsadmin.:	Jan Rondahl
Tävlingskontrollant:	Anders Nilsson
Bankkontrollant:	Göran Jacobsson
Kartkontroll:	Andreas Oxenstierna
Tävlingssekreterare:	Nisse Hallgren
Tävlingskassör:	Lena Nyström
Massmedia/Press:	Björn Fransson
Träningsområden:	Andreas Nikolausson
Sponsorer:	??
Mål:	Svisse Uddin
Inkvartering/ /logi/mat:	Ingrid Danielsson Aina Österdahl

Förhoppningsvis får vi från och med nu se mera av USM-ets logotype ovan. Gå gärna in på USM-ets egen hemsida och läs om senaste nytt:

[www.usm2007.se](http://www.usm2007.se)

# OL i Brasilien? Jajamänsan!

av **Andreas Nikolausson**

Om jag säger Brasilien, vad tänker du på då - kanske regnskogen i Amazonas, samba, fotboll eller karnevalen i Rio? Om jag säger orientera i Brasilien, ser du då framför dig att du med hjälp av machete, likt **Indiana Jones**, tar dig fram i djungeln bland lianer, bedårande vattenfall, tjatrande papegojor, ringlande ormar och nyfikna apor?

Det var i alla fall min första, äventyrliga tanke, som skulle visa sig behöva viss revidering för att stämma med verkligheten. Men visst var det annorlunda att orientera i den sydamerikanska kontinentens jätteland.

## En gång VOK-are – alltid VOK-are!

Bland sju herrar och fyra damer var inte mindre än två VOK-are uttagna att representera Sverige vid militära VM i orientering 2006 – undertecknad och **Magnus Gadefors** ("Gadis" räknas i detta fall som VOK-are, även om det numer står Väsby på klubbdräkten). Så den 30 oktober samlades vi, laget och tre ledare, på Arlanda, för att via London och São Paulo till slut, ett drygt dygn senare, ha tagit oss till utkanterna av staden Curitiba i södra Brasilien.

Där inkvarterades vi i militärpolisakademins ganska slitna och fuktiga logement, för en veckas träning i omgivningarna. Något reströtta bjöds vi på lunch och överraskades av vällagad, snudd på



svensk, husmanskost: köttgryta med ris eller pasta, lasagne med skinka, kyckling, friterad fisk, bönor, sallad och frukt. Detta bådade gott! Vi lät oss väl smaka och frågade oss om de verkligen skulle kunna hålla denna standard i två veckor. Efter ytterligare några måltider visade det sig att det skulle dom nog kunna. Just precis exakt denna standard och inget annat. Kvalitén var det inget fel på, men *lite* variation bland rätterna hade inte skadat!

## Träningsveckan

Den första veckans träningar, tillsammans med lag från knappt 30 nationer, gjorde oss bekanta med den ganska kuperade terrängen, där vi snabbt lärde oss att undvika alla områden på kartan som hade antydning till grön nyans. Vädret: cirka 23 grader, omväxlande regn och sol, men alltid förhållandevis fuktigt. Denna väderlek höll sig under hela vår vistelse, men när det regnade, så REGNADE det (å la Natt-DM här hemma, för dem som var med och minns).

Till otrevliga bekantskaper hörde envisa kardborrar med samma effekt som brännässlor, smala marklianer med snarfunktion, små palmliknande träd med decimeterstora taggar, boskap med förmåga att producera otroliga volymer avfall samt rikliga mängder av tät-

strängade taggtrådsstängsel som höll både tidigare nämnd boskap och räddhågsna orienterare fångna.

De trevliga bekantskaperna bestod av vackra och skönsjungande fåglar, banan- och mandarinträd, emellanåt vidsträckta områden påminnandes om alpängar samt en färgglad ödla som under ett träningspass visade stort intresse för min pisspaus. I övrigt rapporterade "Gadis" att han siktat ett rådjur.

Så mycket mer exotiskt än så var det inte, även om växtligheten, framförallt ormbunksvegetationen både på marken och i träden, var mycket mer prunkande än den vi har här hemma. En av veckans stora behållningar var dock den resa vi gjorde ut till Atlantkusten, för att bada i stora, skummande vågor på en strand av typ Norsta Aurar, men storleksmässigt multiplicerad med tio.

## Tävlingsveckan

Inför tävlingsveckan transporterades vi 30 mil inåt landet, förbi städerna Guarapuava och Pinjao, till resorten Faxinal de Ceu, där vi inkvarterades i små pittoreska parstugor med två fyrabäddslägenheter vardera. Standarden var enkel med rikligt självdrag, således även här fuktigt. Till vår glädje fanns små portabla el-element att dra igång, vilka vi snart upptäckte hjälpte till att torka inomhusmiljön något.

Ytterligare något senare lade vi märke till att dessa element hade den icke önskvärda egenskapen att fatta eld, så vi bestämde oss för att hålla tillgodo med fukten i stäl-



let.

Det var skönt med ett miljöombyte till denna natursköna resort, som används av det brasilianska utbildningsdepartementet för konferenser och utbildningsaktiviteter. Vid första måltiden på denna nya plats hade vi äntligen sett fram mot lite variation. Vi fick nöja oss med en ny sorts porslin, i övrigt var menyn densamma, med tillägget att nu även jello serverades som dessert dagligen.

## Resans mest minnesvärda ögonblick

Resdagens stora behållning var när vår kolonn, med tioalet bussar innehållandes deltagarna från 30 olika nationer, rullade in på centralgatan i Pinjao och möttes av ett par tusen (!) vinkande, jublande, applåderande och dansande ortsbor. Lokala musikkåren hade mobiliserats och vi fick lämna bussarna för att nationsvis vandra längsmed gatan och likt filmstjärnor vinka till publiken. Snacka om att känna sig välkommen! Detta var hela resans absolut mest minnesvärda ögonblick! Allra mest rörande var att uppleva den stolthet som lokalbefolkningen, unga som gamla, rika som fattiga, utstrålade när de gemensamt med musikkåren stämde in i den brasilianska nationalsången – ett ögonblick som fortfarande får mig att rysa.

## Parallellfel och magsjuka

Hur gick tävlingarna då? Medeldistan- sen var enligt min egen bedömning, med tvekan, godkänd. En 60:e plats bland cirka 150 startande. Ett parallellfel i en sänka kostade 3 minuter och 30 platser. Jag blev dock näst

bästa svensk, även om vi var mycket jämna inom laget. "Gadis" blev 99:a. Natten till långdistansen bröt för min del den magsjuka ut, som vi från början hade fruktat tidigt skulle kunna komma att hemsöka laget, men som hittills hade lyst med sin frånvaro.

Ytterligare en svensk ledare och tre löpare drabbades, utan att vi kunde spåra någon tydlig orsak. Vi var dock inte ensamma. Nästa hela det litauiska laget var utslaget något dygn. Med kroppen helt tömd på energi beslutade jag mig ändå på morgonen för att åtminstone försöka ta mig runt de 16,8 km som idag erbjöds. Jag hade inte åkt till Brasilien för att titta på, tänkte jag.

#### Gotlänningar håller ihop!

Det blev en ren pina, men jag tog mig runt på knappa två timmar, som siste svensk på en 97:e plats, med "Gadis" på placeringen framför, med 21 sekunders marginal. Gotlänningar håller ihop! Det fanns dock de som hade det ännu tuffare. Sist fullföljande löpare var chileneren **Sebastien Vera**, med en tid på 4.08.56. Stafetten gick för egen del bra på sista sträckan, veckans bästa lopp, men löparna före mig hade inte lyckats riktigt, så vi var redan avhängda. Oavsett resultatet, som jag själv inte är helt nöjd med, har det varit en enorm orienteringsupplevelse och det är alltid intressant att stå på samma startlinje som sådana världsnamn som **Andrey Khramov**, **Thierry Guergio** och **Valentin Novikov**. Om inte annat, så blir man ganska ödmjuk inför sin egen förmåga...

#### Erfarenheter att reflektera kring – eller: Tänk så olika det kan vara!

→ Brasilianskt ljusgrönt på kartan är som svenskt mörkgrönt i terrängen. Brasilianskt mörkgrönt på kartan är förmodligen av människan utforskat område.

→ Kaffe dricks i Brasilien ur koppar av fingerborgsstorlek. En svensk normal-



koffeinist tarvar således cirka 30 koppar för att stilla sitt dagsbehov.

→ I Sverige blev det ett fasligt liv och avgångna ministrar för att TV-licenser lämnats obetalda och att lönebidrag för en och annan städhjälp eller barnvakt hade undanhållits Skatteverkets fångstnät. I Brasilien avslöjades 2004 en senator med att ha 32 slavar arbetandes på sitt gods sju dagar i veckan utan lön. Han uppmanades då att "sköta det hela lite mer diskret". Kanske något för nyblivne **storgodsägare Persson** att fundera på?

→ I Atlanten är vågorna stora och strömarna starka. För oss som är vana vid IP Skogens duschar innebär detta inga som helst problem, men pryda människor bör antingen bära badkläder med kraftig resår eller finna sig i att ofrivilligt omvändas till nudist.

→ I Brasilien betyder tidsangivelsen "kl. 08.00" i själva verket "någon gång mellan kl. 08.00 och kl. 08.59". Vi lärde oss snabbt att intet är som väntans tider. Exempelvis uppdagades strax före första start den första tävlingsdagen att

olika tävlingstid florerade i sekretariatet, samt att man inte var helt säker på att alla kontroller verkligen blivit utsatta. På ett världsmästerskap!

Men med sexton minuters förskjutning flöt sedan arrangemanget på utan mankemang. Detta är egentligen en otrolig bedrift, med tanke på att det var absolut första gången man i Brasilien använde sig av elektroniskt stämplingsystem på en tävling, visserligen med stöd av **EMIT-specialister** influgna från Europa, men ändå! Man ska då också betänka att det i hela det gigantiska Brasilien bara finns 13 orienteringsklubbar. Starkt jobbat och ett otroligt engagemang!

→ När vi skulle ut och åka i våra busar (om än som sagt i regel något försenade) var vi ofta eskorterade av militärpolis. Eventuella busar valde då att hålla sig undan, ty i Brasilien ger poliserna ett helt annat intryck än **Kling & Klang**. Av deras bistra uppsyn kunde man anta att de förmodligen skjuter först och frågar sen. Vi drabbades alltså inte av någon kriminalitet, som det annars i allehanda resehandböcker varnas flitigt för.

#### Sambaorientering?

Inom fotbollen förekommer begreppet sambafotboll. Huruvida ett motsvarande begrepp står att finna även inom orienteringen, har under resans gång undersökts, utan att något entydigt svar har kunnat formuleras. Jag har kunnat konstatera att det brasilianska landslaget springer orientering hellre än bra, men att de närhelst tillfälle ges är ena baddare på att dansa samba. Och om tillfälle ej ges, så skapas det. Även det svenska landslaget kunde, bland många andra lag, i anslutning till den avslutande banketten

ses dansa något som i alla fall enligt vår egen mening kunde kallas samba. Brassarna hävdade dock att det mer liknade någon form av stretching, fast i ett högre tempo – något som då kanske skulle kunna kallas OL-samba?

Emellertid deltog inte alla nationer i detta mer eller mindre rytmiska rusande av kroppsdelar. Sannolikt mot bakgrund av att husbandets repertoar varken omfattade tango eller **Lordi**, avböjde exempelvis våra finska bröder varje erbjudande om att slå en sula i parketten, för att i stället sammanbitet och målmedvetet tillse att inte riskera att åter behöva bära hem något av sitt från hemlandet medförda destillat.

Man tar alltså **med sig** seden dit man kommer, men inte hem igen. Våra norska bröder och systrar visade emellertid god ton och lät sig väl skakas till musiken. Till vår stora förnöjelse dessutom iklädda representationskläder av det svenska märket **Fjällräven**, försedda med små svenska flaggor på vissa ställen. Återupprätta unionen!



**Inte Brasilien, men en trevlig utflykt ändå! Berith och Berit tar en paus under VOK:s familjedag i höstas.**

# SVETT-



# BLADET

UTGIVET AV 

JULEN 2006



**Mikaela Rönnbäck tog hem totalsegern på Femdagars!**

**Svettbladet** har den här gången två "framsidor", av tekniska skäl dock placerade "en fram och en bak". Att en ung tjej från Gotland vinner Femdagars, denna gång i Helsingland, är ingenting annat än sensationellt! Mer om **Mikaelas** och systemen **Toves** framfarer på Femdagars kan ni läsa på sidorna 11-12. (Foto: **Marie-Louise Karlquist**)