

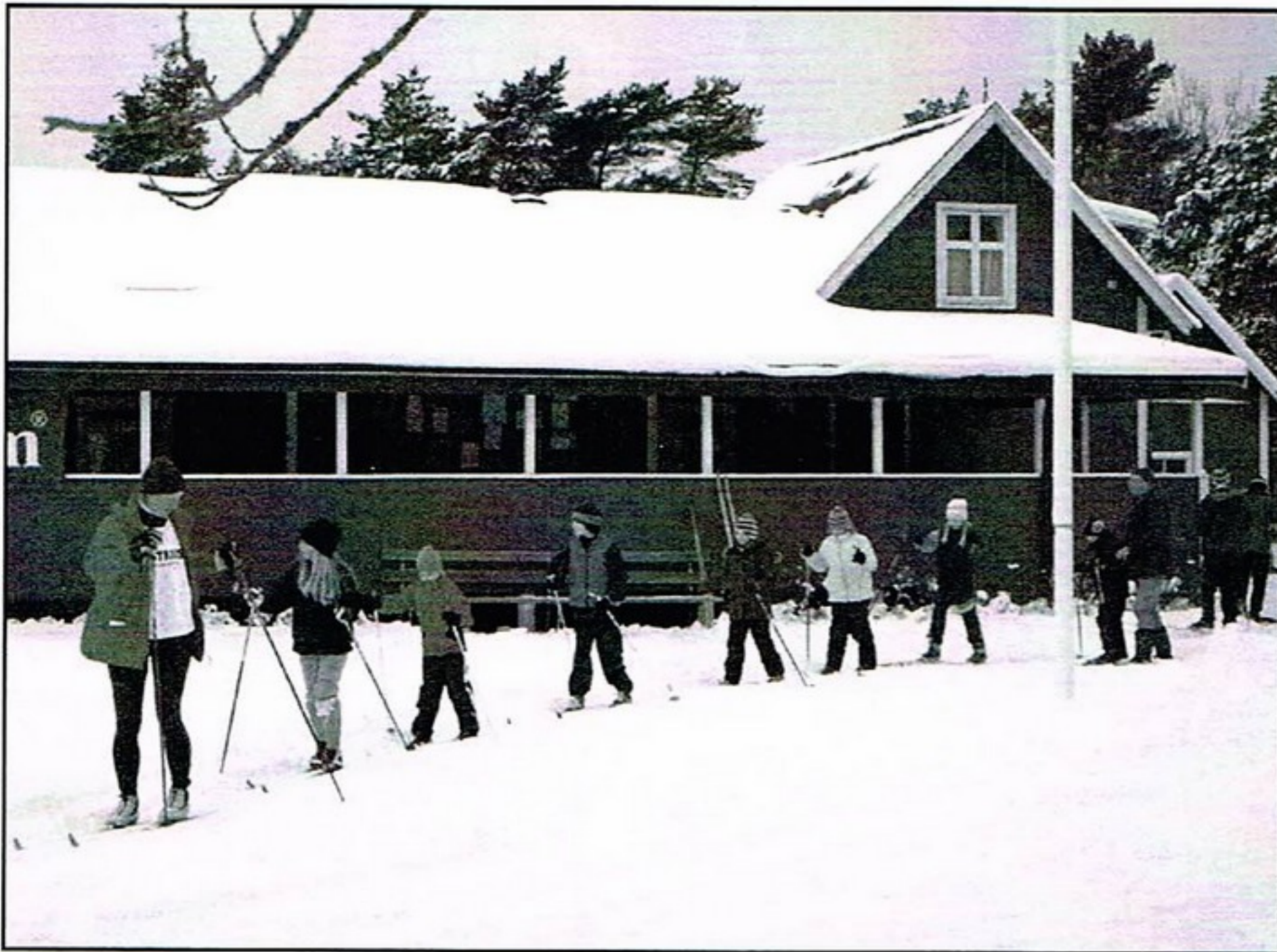
SVETT-



BLADET



UTGIVET AV  VÅREN 2007



Så fick vi åter uppleva VOK-stugan, inbäddad i snö!

Det spelar dock ingen större roll om det finns snö eller inte - VOK:s skidskola hittar på aktiviteter ändå! När detta skrivs har VOK:s OL-skola redan startat för säsongen. Välkommen du också! Det är tisdagar kl 17.45 som gäller under våren. Samtidigt pågår för övrigt också en orienteringskurs för vuxna.

Läs mera om allt detta inne i **SVETTBLADETS** vårnummer.

Foto: Manfred Larsson

SVETT- BLADET

Mer eller mindre officiellt organ
för Visborgs Orienteringsklubb.

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

Upplaga: Cirka 275 ex = 1 ex/familj!

Huvudredaktör/ansvarig utgivare:

Björn Fransson, Lunds, Västerhejde,
622 61 VISBY.

Tel: 0498/264568.

E-post:

bjorn.fransson@telia.com

REDAKTÖRER:

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

Redaktörsord

Hej på er alla!

Ni har blivit ytterligare några fler sedan senast! Det är många som, av olika anledningar, besöker VOK-stugan regelbundet. Många av dem inser att det är viktigt att stödja den klubb som ser att alla fritt kan komma och gå ute i den vackra terrängen runt stugan, utnyttja VOK:s elljusspår och använda våra omklädningsrum, duschar och bastu.

Många är det också som deltar i våra många olika aktiviteter - OL-skola, skid-skola, vuxen-OL-skola och inte minst den tränings- och tävlingsverksamhet som erbjuder alla som bor på Gotland. Det känns då naturligt att också stödja klubben genom att bli betalande medlemmar. Välkomna till Visborgs OK och vår klubbtidning, *Svettbladet!* (Björn F)

Innehåll

- Framsidan:** VOK:s skidskola
 Sid 2 : Redaktörsord. VOK-Lotteriet
 Sid 3 : Vid rodret
 Sid 4 : Styrelser och kommittéer 2007
 Sid 5 : Avgifter. Rolf M i guldklubben!
 Sid 6 : Verksamhetsplaner
 Sid 8 : OL-skolan igång!
 Sid 9 : Vad blev det av alla idéer?
 Sid 10: Kapten Lindgren vilse!
 Sid 11: Kajakpaddling i Romabassäng
 Sid 12: USM 2007
 Sid 13: VOK-stugan under förbättring
 Sid 14: Äntligen skidskola!
 Sid 15: Skidrapport
 Sid 16: 18 VOK-are åkte Vasaloppet
 Sid 17: Vauhtivalla i knävecket
 Sid 19: Thomssons tankar
 Sid 20: Kort rapport från Vasaloppet
 Sid 21: I Öppet spår med mamma
 Sid 22: Att krama okända damer
 Sid 24: VOK-are på vift - Erik P
 Sid 25: Jennie Pettersson
 Sid 26: Linnea Gustafsson
 Sid 27: Rasmus Gustafsson
 Sid 28: Utmärkelser. Ranking

VOK-Lotteriet

Projektledare:

Berith Hallgren, tel. 0498-218997.

Mail: berith.hallgren@swipnet.se

Vinnare hittills 2007:

Januari: Camilla Leveau, nr 58

Februari: C-F Matthing, nr 88

Mars: Ulla Dahlström, nr 31

"Herrarna i skogen"

I veckan utkommer **Kerstin Ekmans** essäsamling "Herrarna i skogen", ett verk som hon påbörjade för 30 år sedan. Så här skriver hon i DN:

"Ofta fastnar människor för vackra utsikter eller dramatiska vattenfall. Jag föredrar skogen, men det kan vara svårt att känna kärlek till den. Skogen kräver mycket av sina älskande". (B.F.)

Vid rodret

av Kaj Wirén

Året 2006 kunde läggas till handlingarna som ett av de mer framgångsrika för oss såväl sportsligt, ekonomiskt som socialt. Framgångarna får inte stiga oss över huvudet, men de är positiva och sporrar oss till att ta nya friska tag.

Vintern kom till slut och gav oss möjligheter till drygt en månads skidåkning. En vecka efter en härlig vinterdag med skiduthyrning och gemenskap ute vid stugan är det varmt och gott och terrängen snöfri, förföriskt inbjudande för löpträning, som plötsligt känns både roligare och viktigare.

Vad kan vi se fram emot under det år som vi redan är långt inne i?

Ja, först och främst en ny intressant säsong med många tävlingar, men också några viktiga arrangemang, till exempel Broruset / Vårträffen 5-6 maj i Hellviskogarna. Vi har stora förväntningar på vad våra ungdomar med tröjvinnarna **Linnea** och **Erik** i spetsen kan hitta på i år.

Utöver det idrottsliga har vi tre stora projekt som ska i hamn

- Ny elljusslinga
- USM i orientering 15-16 september i Fårösund
- Endurot 3-4 november

Elljusslingan vid VOK-stugan

Elljusslingan har vi i skrivande stund fått bidrag till från RF, Gotlands Kommun och DBW. Bidragen täcker inte hela kostnaden, men de gör att vi kan bygga en ny modern elljusslinga



Bilden visar VOK:s sekreterare **Gunnel Fransson** och ordförande **Kaj Wirén**

som ska stå klar senast i oktober.

USM är en tävling för ca 400 ungdomar i åldern 15-16 år, som kräver personal och resurser under 2-4 intensiva dagar. Ett perfekt genomfört arrangemang, där inget får gå fel, skulle ge oss en fjäder i hatten och möjligheter till nya spännande arrangemang.

GGN/Endurot har blivit årets VOK-mönstring och ett arrangemang som gett oss mycket arbete, stark klubbkänsla och, under hittills 21 år, viktigt ekonomiskt tillskott.

Låt oss träna, tävla och trivas!

Alla projekt och arrangemang kräver våra ideella insatser. För att underlätta planering och genomförande har vi i dag den gruppindelning som **Leif Andersson** arbetat fram och som delvis prövats under den gångna vintern. De som står som gruppleddare har uppgiften att få ihop gruppen till en fungerande arbetsenhet som jobbar och trivs tillsammans. Gruppindelningen måste dock ständigt ses över och omarbetas för att det hela ska fungera som det är tänkt.

Framtidstankar finns det gott om och dessa återkommer jag till i Svettbladet framöver.

Tills dess: *Låt oss träna, tävla och trivas tillsammans!* Och slutligen: *"Ge Rolf Malmros för en gång skull chansen att mönstra vårt allra bästa lag till årets 25-manna".*

Visborgs OK:s styrelse och kommittéer 2007

Så här ser listan ut över alla de som ska styra och ansvara för VOK:s olika verksamheter under 2007 ut (enligt beslut på årsmötet 2006-01-27):

STYRELSE:

Ordförande: Kaj Wirén, tel 213719
V.ordf.: Per Lindqvist, tel 248468
Sekr.: Gunnel Fransson, tel 264568
Kassör: Lena Nyström, tel 248100

Tävlingskommitté:

A-M Larsson, sam.kall., tel 214545
Stefan Hellström, tel 277808
Hasse Mellqvist, tel 277939

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 Enekvist, 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

Klubb-service:

Leif Andersson, sam.kall., tel 51261
Elisabeth M-Pettersson, tel 277516
Kicki Karlsson, tel 50915
Pierre Thulin, tel 247252

Revisorer:

Olle Gardell, sam.kall., tel 271827
Tommie Olsson, tel 277501
Bo Magnusson, suppleant, tel 276209

Övriga funktionärer:

Anna Rondahl (VOK-Shopen), tel 213729
Ing-Mari Bergman (Medlemsregistret), tel 218635
Björn Fransson (Svettbladet), tel 264568
Ola Matthing (Webmaster), tel 08-7088509

Valberedning:

Patrik Rönnbäck, sam.kall., tel 491086
Lena Jonsson, tel 213664
Ytterligare en ledamot kommer att utses av styrelsen.

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 även nås på sin mobiltelefon: **070 - 242 84 33.**

VOK PÅ INTERNET:

www.visborgsok.se

MAIL TILL WEBMASTER OLA:

unfo@visborgsok.se

Statistik

Vid årets slut hade Visborgs OK 438 betalande medlemmar (447 år 2005). Därav var 91 personer i åldern 7-20 år (68 år 2005), varav 38 pojkar (25) och flickor 53 (43).

Under 2006 redovisades 93 (54) sammankomster för kommunalt aktivitetsstöd.

VOK:s mål

"Ge medlemmarna möjlighet att utvecklas socialt och idrottsligt genom samverkan, samarbete och samvaro".

VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!

Avgifter 2007

Medlemsavgift

Familj 400 kronor
Enskild 18 år och äldre 200 kronor
Enskild 17 år och yngre 100 kronor
Tidigare medlem: Om familjeförhållanden ändrats eller om Ni har flyttat, notera detta.

Ny medlem: Meddela adress, telefon-nr och födelsedatum. Kan göras som e-post.

Tävlingsavgift (20 år och äldre)

Orientering 400 kronor
Skidor 200 kronor
Medlems- och tävlingsavgifter inbetalas på bankgiro 5791-2750, Visborgs OK eller till konto 84806-9931369129. Frågor? Ring till mig som har hand om medlemsregistret, tel 218635, eller e-maila: im.bergman@telia.com

Rolf M fick GI:s förtjänstmedalj i guld

Vid Gotlands Idrottsförbunds styrelsemöte den 12 februari beslutades om vilka som ska tilldelas 2006 års förtjänsttecken.

Förtjänstmedaljen i guld är förbundets högsta utmärkelse och tilldelas idrottsledare som under minst 20 år nedlagt ett förtjänstfullt och framgångsrikt arbete för den gotländska idrottsrörelsen.

Två av de tre medaljörerna är orienterare, **Kjell Skalberg**, Gotlands Bro OK och **Rolf Malmros**, Visborgs OK. Stort grattis till de båda, som nu tillhör den så kallade "Guldklubben" inom gotländsk idrott. Tyvärr har redaktören ingen koll på vilka andra VOK-are som kan tänkas tillhöra denna celebra klubb. Grattis, Rolf! Det här är du värd!

Mötesplan

Så här ser styrelsens mötesplan för resten av verksamhetsåret ut:
4 april, 2 maj, 4 juni
Inget möte i juli.
29 augusti, 26 september, 30 oktober, 28 november och 9 januari 2008.
Årsmöte den 26 januari 2008.

Endurofråga

Sören Thulin undrade på årsmötet om något kommer att göras för att förnygra arbetsgrupperna vid Endurotävlingen i framtiden. Han tycker att det blir tyngre och tyngre samtidigt som de som arbetar blir äldre och äldre. Styrelsen diskuterar nu den viktiga framtidsfrågan.



Rolf Malmros i full fart efter att ha stämpelat vid sista kontrollen. Foto: Anders Öberg

Verksamhetsplaner

Här följer nu ytterligare några verksamhetsplaner:

Ungdomskommittén

Ledare

Grön grupp: Anna Thulin och Anna Rondahl

Vit grupp: Ingrid Enekvist och Elisabeth Pettersson

Gul grupp: Robert Gustafsson och Gurli Hörnell-Rondahl

Orange grupp: Anna Samelius och Emma Lindgren

Vi kommer att genomföra planeringsmöten under våren, sommaren och hösten för att kunna ha så bra verksamhet för ungdomarna som möjligt.

I slutet av januari planerar vi för en maskerad i VOK-stugan och i februari en kväll med bad på Svenska Spel. Detta för att hålla ihop gruppen under den mörka delen av året.

Orienteringsskola

Vårens orienteringsskola startar den 20 mars och håller på fram till den 29 maj. Höstens orienteringsskola startar den 28 augusti fram till den 16 oktober.

Läger

Ett helgläger kommer genomföras den 28-29 april, troligen på Bräntings- och Hellvi-kartorna med boende i Folkets Hus i Rute.

Under höstlovet kommer ett avslutningsläger för orienteringsskolan att genomföras på höstlovet.

GOF

Vi kommer att delta på det planerade Påsklägret med tävlingar för gul nivå och uppåt, samt GOF:s läger på Fårö den 24-26 augusti för 9-13-åringar.



En av ungdomsledarna, **Emma Lindgren**, på en något inomhusskum bild från Romabadet. Foto: Gunnel F

Vi kommer även att delta på den resa GOF planerar till Daladubbeln i mitten av oktober.

Tävlingar

Vi kommer att arbeta för att fler skall våga och få möjlighet att tävla. En av våra målsättningar är att få ungdomarna ut på tävlingar på Gotland och att nå det mål som GOF satt upp i den nya GoOL-cupen, dvs öka antalet starter under 2007 på de 10 vanliga tävlingarna på Gotland (ej inkluderat natt och ultralång) från 84 till 94 starter.

Vi kommer delta med lag på Ungdomens 10-mila i augusti (sammansatta lag med övriga klubbar på Gotland).

Utbildningar

Ungdomsledarna vill gå en utbildning i Ocad med Sören som instruktör.

Vi kommer att ha deltagare på olika konferenser och utbildningar, där behov finns.

Nyrekrytering av ledare

Vi planerar att ha en **Naturgrupp** för de yngre barnen/yngre syskon, som ännu inte startar med karta. Här behöver vi rekrytera ledare.

Träningskommittén

I träningskommittén ingår Rolf Malmros, Ingrid Danielsson och Gunnar Alvæus.

Här följer planerna för våren och resten av 2007:

Träningar:

Våren

Tränings-OL vid VOK-stugan (tisd)

Motionstävlingar (torsd)

Sommaren

Motionstävlingar (torsd)

Hösten

Tränings-OL (efter hand med gympa)

(tisd)

Rullskidträning (torsd)

Träningsläger:

Våren

Ett GOF-elitläger från 16 år t o m HD 21

Hösten

Snöläger: Harsa (eller någon annan plats), troligen över nyårshelgen.

Fastlandstävlingar som träningsgruppen vill att vi satsar på:

- Kringelträffen och Måsenstafetten 17-18 mars, ev. ytterligare en vartävling,
- Påskresa till Halland, med läger efteråt.
- 2-mila och ev. 10-mila., 28-29 april, Eskilstuna.
- Länsmatch mot Småland 2 juni.
- GM, 11-12 augusti Eksjö.
- SM i Halland 15-16 och 21-23 september.
- 25-mannakavlen, 6 oktober, Riksten i Stockholm.

Klubbservice

Klubbservice består av Leif Andersson, Elisabeth Molinder-Pettersson, Kicki Karlsson och Pierre Thulin.

- Föregående års kommitté arrangerar för årsmöte med efterföljande måltid.
- Genomföra trivselaktiviteter för våra medlemmar.

- Gruppindela medlemmar för framtida utveckling men i första hand som stugvärdar.
- Arrangera traditionsenlig luciafest.
- Bevaka medlemmarnas jämna högtidsdagar och uppvakta alla som så önskar.
- Köpa in förbrukningsvaror till stugans kioskverksamhet.

Skidkommittén

Valda medlemmar är Aina Österdahl, Anders Ardin och Stefan Persson.

Vi inom skidkommittén har följande ambitioner och mål inför kommande säsong:

- Att arbeta för att Visborgs OK skall hålla sin ställning som Gotlands ledande Skidklubb.
- Att VOK-stugan även i fortsättningen skall vara Gotlands skidcenter.
- Att med Skidförbundets ledning genomföra Gotlands Rullskidvasa för år 2007.
- Vidare att följande åtgärder behöver vidtas för att uppnå målsättningen: Fortsatt utbildning av nya och nuvarande skid- och tävlingsledare inom klubben.
- Genomföra skidskola och valla-kurser.
- Vara spåransvarig i samråd med anläggningskommittén.
- Arbeta för att klubbens tävlings- och motionsarrangemang håller hög klass, samt ge god service till klubbens medlemmar med information om säsongens tävlingar och övriga arrangemang
- Utse tävlingsledare till klubbens tävlingar.

OL-skolan igång!

av Ingrid Enekvist

Nu är orienteringsskolan för barn och ungdom på tisdagar igång igen. Samma kväll finns det också kurser för föräldrar och andra vuxna som vill pröva på orienteringssporten. Vår förhoppning är att det ska komma flera nya till vår orienteringsskola i vår - vi har grupper för alla!



Tisdagar klockan 17.45

Start är det varje tisdag från och med den 20 mars klockan 17.45 vid VOK-stugan. Sedan finns det ytterligare 8 träningsstillfällen inplanerade. Kvällarna avslutas, om så önskas, med soppa till självkostnadspris. Det brukar vara trivsamt och uppskattat. Utöver detta har vi också läger och tävlingar, som just du kan vara med på.

Vi är ett stort gäng på närmare 30 deltagare, som nu har varit igång i ett eller flera år och haft mycket roligt tillsammans på träningar, läger, tävlingar (här på Gotland och på fastlandet), fester, bad och annat. Det händer också att vi har läger eller träningar tillsammans med andra klubbar. Bland annat var vi i Dalarna och det har **Moa** skrivit om i förra numret av **Svettbladet**. Den tävlingen var så uppskattad att den resulterat i att DM-tävlingar flyttats för att vi ska kunna vara med i år också.

Utbildning i dataprogrammet OCAD
Anna Samelius är sammankallande ledare och övriga ledare är: **Emma Lind-**

gren, Anna Rondahl, Anna Thulin, Elisabeth Molinder-Pettersson, Robert Gustafsson, Gurli Hörnell-Rondahl och **Ingrid Enekvist**. **Sören Thulin**, vår eminente vaktmästare, har utbildat oss i dataprogrammet OCAD i vinter, för att vi ska kunna lägga våra träningsbanor via data!

VOK:s orienteringsskola har haft deltagare och senare ledare, som numera tillhör eliten i Sverige, **Linnea Gustafsson** och **Erik Pettersson**. Det är vi mycket stolta över.

Önskar ledare för en naturgrupp

En naturgrupp för de allra yngsta, är något vi skulle vilja ha igång igen, men det saknas ledare. Finns det någon av er som läser detta, som själv kan eller vet någon annan som kan hålla i en sådan grupp?

- Du som varit med tidigare: ta med dig en kompis!
- Du som känner någon som skulle kunna vara intresserad: kontakta dem!
- Du som är undrande, kom och pröva!
- Vi ses i skogen!

Frågor? Kontakta Ingrid, tel 27 62 09 (grön/vit grupp) eller Anna, tel 49 10 86 (gul/orange grupp).

Vad blev det av alla idéer från medlemmarna på årsmötet den 29/1 2005?

I Svettbladets vårnummer 2005 publicerades alla goda idéer från de närvarande medlemmarna på årsmötet i januari. Idéerna kläcktes vid en "brain storming" runt matborden. Vad blev det av alla dessa idéer? Styrelsen har nu tagit tag i frågan och börjat fördela arbetsuppgifterna för att förverkliga åtminstone de mest realistiska. Kan du själv tänka dig att jobba med någon av dem?

Hör i så fall av dig till styrelsens sekreterare Gunnel Fransson, tel 264568 eller maila till:

gunnel-fransson@telia.com

För alla er som tappat/slängt bort era gamla exemplar av Svettbladet, publicerar vi nu idéerna igen - med små kommentarer, om någonting redan är på gång eller styrelsen har diskuterat:

- Karta över kulturgrejer kring VOK - kulturstig
Kaj pratar med Sven Larsson. Idéer kan alla medlemmar bidra med. Vad kan vi få reda på via Länsstyrelsen? Gotlands Fornsal? Riksantikvarieämbetet?
- Kvällsöppet för utlåning av skidor samt bastu samma kväll
Det är klart med skiduthyrningen på torsdagskvällar. Men hur är det med bastun - och hur har det fungerat?



Är **Anders Dahlins** sten utanför VOK-stugan kultur? (Foto: Björn)

Japansk bad i bastun

- Öppetskylden behöver ses över.
- Våffelskylt vid Svaide: "Våfflor" - 3 km till VOK-stugan
- Japanskt bad till bastun
- Möjlighet att hyra bastun
Det är möjligt att hyra bastun via vaktmästare Sören
- Äventyrsbana - ungdomsgruppen?
- Köpa in elljusen vid P 18 - lägga skidspår där
- Investera mer i köket (t ex diskmaskin) för bättre uthyrning - *Vem? Anläggningskommittén?*

Hoppstudsmatta för ungdomar

- Torkutrustning för skor
Finns på plats
- Hoppstudsmatta för ungdomar
- Stugvärdar även när det inte är snö - *vad säger medlemmarna? Orkar de nya medlemsgrupperna ta på sig ett sådant uppdrag?*
- Småstugor för turister
En dröm som det jobbas med. Problemet är att VOK äger för lite mark runt stugan.
- Braskamin i VOK-stugan
Kan kanske bli till, om vi får resurser att göra nästa punkt.

- Inköp av Bursbalja – kan hyras!
- Bygga ut VOK-stugan
En resursfråga för alla VOK-medlemmar.
- Marknadsföring på länsförsäkringars neonrulle vid Sundströms hörna
- Förbättring av spåren
spåren förbättras kontinuerligt. För att få ner mer snö i elljusspåret har ett stort antal träd tagits bort i dess närhet
- Bättra på pulkabacken – är på gång och kommer att ligga på annan plats

Anders Dahlins skattkarta

- Uppdatera – återaktualisera Anders Dahlins skattkarta.
Det kan kanske göras i samband och samarbete med kulturinventeringen?
- Köpa Sanatoriet – använda som vandrarhem.
Det är tyvärr för sent, då en privat firma köpt fastigheten och kommer att starta inmomhusäventyr där!
- Lägg ut träningsorienteringarnas kartunderlag på nätet (hemsidan)
Vad säger webmaster och alla som lägger tränings-OL?
- Gör om spårkartan som står uppställd vid VOK – den är inaktuell.
Detta måste åtgärdas eller också ska den tas bort!
- Uppdatera lappar om att bli medlem i VOK – och lämna till dem som besöker VOK-stugan under vintern
Har fungerat bra. VOK fick många nya medlemmar efter förra säsongens fina vinter. Vi kan alla hjälpas åt med att sprida information om hur man blir medlem i VOK.

Totempåle med vägvisning

- Uthyrning av stugan med omgivning kompletteras med banor i omgivningen
Borde kunna fungera genom att träningsbanorna får ligga kvar

någon vecka under ut-hyrningsperioden.

- Totempåle med vägvisning
Borde vara en enkel sak att sätta upp!
- Styrketränningsbana
Kanske kan de kasserade elstolparna från det gamla elljusspåret användas?

Kapten Lindgren vilse

”När Ökänts reporter precis hade fått på sig längdskidorna vid Svaidestugan tidigare i veckan, dök en bekant sportgestalt upp vid tavlan för de olika bansträckningarna – VIF Gutes lagkapten **Joakim Lindgren**. Han hade börjat åka 1-milslingan vid **VOK-stugan**, men kommit ur spår och hamnat i Svaide i stället.

- Vet du hur man hittar tillbaka? frågade han Ökänt.

Svaret blev nej. Lindgren hade dessutom bakhala skidor och såg inte fram emot att leta sig tillbaka. Han bad om omvallning av Svaides ledare, som frågade vad han ville ha.

- Vad som helst, ta på allt du kan.

Därpå gav sig Lindgren ut igen. För att en stund senare dyka upp ute i spåret. Fortfarande vilsekommen. Utan att Ökänt kan bistå med banhänvisning åker han därpå vidare. För att bara en kvart senare uppenbara sig igen.

När Ökänts reporter, på minst lika bakhala skidor, återkommer till Svaide, vem är där om inte Gutekaptenen? Måttligt road!

- Det blir några mil extra idag. Plus ett vasalopp, känns det som.

Källor till Ökänt gör gällande att Lindgrens utflykt tog hela 2 timmar och 45 minuter.”

(Ökänt i Gotlands Tidningar mars-2007)

Kajakpaddling i Romabassängen

av Björn Fransson

Så här står det i årets första styrelseprotokoll:

”Mattias Vejlsens hade skrivit ett brev till styrelsen där han berättade om sitt träningsprojekt efter steg 2-utbildningen i Torsby. Han vill anordna kajakpaddling i bassängen i Roma och undrade om Visborgs OK kunde bekosta träningspasset. Träningspasset kommer att delas upp i fyra olika omgångar med 7-8 deltagare i varje. Skidåkare och styrelsen kommer att inbjudas att delta. Styrelsen beslutade att bidra till projektet med 2900 kronor.”

Sagt och gjort! Sekreterarefrun Gunnel och Svettbladets utsände begav sig till Roma en söndag i mars och fann att det var full aktivitet i bassängen. Friluftsförbundets instruktörer hjälpte till med såväl råd som dåd.

Råd om hur man ”klär på sig” kapellet och flytvästen och hur man äntrar en kajak, utan att ramla i vattnet. *Dåd* genom att så småningom tippa kajaken så lagom mycket att vi klarade av att



Anna och Elisabeth gillade att paddla i Romabassängen. Foto: Gunnel

med paddelns hjälp få den vältande kajaken i rätt horisontalläge igen. Lära oss välta den och ta oss ur, utan att trassla in oss i kapellet och drunkna, fick vi göra själva, men med vakande ögon omkring oss, framför allt från initiativtagaren **Mattias Vejlsens**.

En av de modigaste och flitigaste i bassängen var **Emma Lindgren**, som till och med försökte lära sig ”eskimåvältning”, som undertecknad dock avstod ifrån. Den såg helt enkelt för vådlig ut! Men tänk att jag, snart 64 år, fick vara med och lära mig något helt nytt – fascinerande. Tack för en trevlig lektion, Mattias!

Visborgs OK har under årens lopp haft ett och annat samarbete med Friluftsförbundet, som gärna förlägger en del av sina aktiviteter ute vid VOK-stugan. På programmet finns, förutom kajakutflykter, bland annat stavgång, lång-färdsskridsko, vandringar. Titta på <http://www.friluft.se/visby>, så ser du vad som är på gång. Klicka på ”kajak”, så får du hela kajakprogrammet, som för övrigt Mattias ansvarar för.

Jens lärde sig snabbt att hitta tekniken. Foto: Mattias



Det närmar sig!

Så kan man sammanfatta läget just nu, vad gäller Visborgs OK:s stora evenemang helgen 15-16 september 2007.

Under våren är ett antal träffar med tävlingsorganisationen inplanerade och det mesta ser ut att gå "efter ritningarna".

Vi kan här nämna ett antal punkter som är på gång och beslut som fattats:

- Det är problem med inkvarteringarna. Räddningstjänsten godkänner inte förläggning i Fårösundsskolan, eftersom det saknas brandlarm. Nu har **Diös & Kuylenstierna** lovat att vi ska få disponera en f d kasern.
- FBU-lägret har 70 bokningar under USM, men kan ta många fler.
- Kustparkens hotell och vandrarhem är bokade, men är i första hand avsedda för SOFT-folk och funktionärer.
- Kustparkens restaurang kan servera fältlunch till ett facilt pris. De kan dessutom ta emot 250 matgäster samtidigt inomhus.
- **Andreas** har satt ut cirka 80 miniskärmar som kontrollmarkeringar på träningsområdena.

- Kan vi ha diskotek på gamla "Markan"?
- Vi får disponera idrottshallen med simhall fredag till söndag.
- **Andreas** och **Nisse** har skickat ut en hel del tomma kartor över träningsområdena samt gamla Bungebladet. Andreas har en del beställningar på träningspaket.
- **Kaj** har haft förhandlingar om sponsring av nummerlappar. Svenska Spel nobbar, men Intersport kan ta halva kostnaden.
- **Kaj** har bokat Estradvagn och 95 meter gotlandstun vid IP Skogen.
- Bemanningslistor kommer att upprättas under våren, så räkna med att bli uppringd av någon av de ansvariga. Ska vi ro det här i land, kommer alla tillgängliga VOK-krafter att behövas.
- 3 av våra ungdomar (Emil, Alice och Moa) är inbjudna att ingå i Gotlands USM-grupp.

Läs: www.usm2007.se

Framtidskonvent

På annan plats i **Svettbladet** kan ni läsa att styrelsen utsett **Anna Samelius** till att vara klubbens representant på det av Svenska Orienteringsförbundet anordnade Framtidskonventet i Skövde.

Jag vill härmed rekommendera alla att läsa en artikel, som står i Skogssport nr 2007, skriven av Lasse Hogedahl. Titeln är: "Våga satsa på tabun" och handlar om vart orienteringen är på väg och vad vi egentligen vill med sport i framtiden. "Läs den", uppmanar **Björn**.

Jämför sedan gärna med hur vår egen klubb gör. Är vi på rätt väg? Gör vi rätt saker på rätt sätt? Hur blir vi fler? (BF)

VOK-stugan under ständig förbättring

av **Anders Ardin**

Trots den sena starten blev vintern ganska bra, med skidspår under närmare 5 veckor. Visserligen var de av lite varierande karaktär, men elljuset bjöd på brukbara spår varje dag under perioden. Sportlovet fick bra spår fram till fredagen, vilket många uppskattade. Fredagen den 2 mars tog det slut i ett ymnigt regn.

Nu kan vi som vanligt bara se framåt. Beslut om en ny och bättre spårmaskin till nästa år är taget. Skidutrustningen är nu så komplett och modern att endast lite komplettering av barnskidskor behövs.

Elljusspåret - ett stort projekt

Det stora projektet vi nu har att ta tag i är bytet av eljusslingan. Den gamla slingan, med ledning, armaturer, stolpar och allt, har efter bortåt 35 år gjort sitt. Stolparna svajar och många ljuspunkter funkar inte. Den nya slingan blir med stålstolpar, markgrävd kabel och färre, men effektivare, ljuspunkter. Det är en mycket hög kostnad vi har framför oss, men i dagsläget har vi finansieringen klar. Riksidrottsförbundet, Gotlands kommun, Sällskapet DBW och Säveskolan är några av dem som gör projektet möjligt. Byggstarten blir under mars-april.

Ny förrådsbyggnad

Det andra stora projektet vi har att ta i efter detta, är en ny förrådsbyggnad. Vi börjar få så mycket utrustning att den inte får plats längre och banvaktarens



Anders Ardin i sedvanlig position - på snöskotern! Foto: Manfred Larsson

gamla lagård är ganska fallfärdig. I övrigt är det ju bara löpande underhåll på programmet, men det behöver vi som vanligt inte ägna så många tankar åt. Vi har ju **Sören**, som ser till att vi alltid har en snygg och välskött anläggning. Vad skulle vi göra utan honom?

Vi fortsätter att vara den naturliga träffpunkten för öns skidåkare, motionärer, orienterare och folk som bara vill komma ut i naturen.

24-timmars knäckte GT-fotograf

"Även Ökänts hovfotograf har bistra minnen av skidåkning. När tidningen för cirka 20 år sedan var medarrangör till ett 24-timmarslopp, ställde hovfotografen upp. Trots att grundträningen var så där, gav han sig den på att inte släppa förbi de som kom farande bakifrån. Men insatsen hade sitt pris:

"När jag vaknade morgonen efter fick jag krypa ut i köket. Jag hade så jädra ont att jag inte kunde gå".

Svettbladets klippande reporter undrar nu vem denne "knäckte" GT-fotograf kan vara?

Äntligen skid-skola!

av Anders Birgersson

Efter höstens skidledarutbildning drog äntligen skidskolan i gång den 7 januari. Vi var förberedda på att det kunde bli snöbrist och planerade för träning på barmark. Frågan var bara hur många barmarksträningar det skulle bli innan snön, som vi hoppades, skulle vräka ner.

Utan en enda snöflinga samlade vid första träffen hela 23 barn i åldern 5 - 18 år. Barnen delades in i tre åldersgrupper, 5-8 år, 9-12 år samt 13 år och uppåt.

Snöfritt de tre första gångerna

De tre första gångerna blev snöfria och barnen fick prova på många balans- och koordinationsövningar. Bära ärt-påsar, hoppa framåt zick-zack i rockringar eller mellan koner och sprättande stavgång prövades på. Till de äldre barnen gjorde krossträning- eller balansbanor. Övningarna varvades med mer eller mindre ansträngande lekar som skogsboll och bära fulingar.

Så, till den fjärde träffen, hade det snöat ordentligt och vi fick äntligen ta på oss skidorna. Skidleks-kullen hann precis färdigställas med portaler, hopp och slalombanor. En timmes skidskola kändes på tok för kort den dagen och många av barnen återvände till kullen efter avslutningen.

Skidsskytte med ärt-påsar

De två återstående träffarna var snöfattiga, men det var åtminstone delvis åkbart på elljusspåret, där vi kunde träna diagonalåkning, stakning med fränskjut samt dubbelstakning.



"Att rida eller skida" är frågan för den kreativa VOK-skidskolan (Annons i GT!)

Sista träffen var samtidigt med skid-skytte-VM och vi avslutade därför skidskolan med vår variant av skidsskytte: ärt-påsar i rockring på en slinga av elljusspåret. Miss medförde naturligtvis en straffrunda.



Anders Birgersson instruerar skidskolan.
Foto: Manfred Larsson

På det hela taget kändes skidskolan som en lyckträff även om det inte var 23 deltagare hela tiden.

Till nästa säsong hoppas vi kunna börja med barmarksträningen under senhösten, för att sedan köra igång på snö efter nyår. Kanske kan det bli en resa till fastlandet för att hitta snö och få lite inspiration.

Skidrapport

av Aina Österdahl

Att vara skidansvarig på Gotland är lika spännande varje år. Tyvärr var inte Kung Bore med oss den här vintern, så det blev inte så många skidmil och tävlingar.

Efter förra årets fantastiska skidvinter hade vi behov av fler skidtränare och instruktörer, så under hösten 2006 genomfördes utbildningar. Vi fick därmed 4 st Steg ett- och 4 st Steg två-nyutbildade skidinstruktörer.

Planerade för snö- och barmark

Vi var ett entusiastiskt gäng, som i studiecirkelform (SISU) planerade skidträning och skidskola för 8 sammankomster. Det nya var att vi planerade aktiviteter för barmark respektive snö vid varje träningstillfälle. Det var ett helt nytt tänk, men under de utbildningar vi gick fick vi idéer på lekar och övningar

Den 7 januari 2007 startade vi vår skidskola i VOK, men snön fattades, så det blev barmarksövningar. 20-25 barn och ungdomar genomförde vår skidskola. Vi som var instruktörer i skidskolan var **Per Lindqvist, Anita och Anders Carlsson, Anders Birgersson, Mattias och Emelie Vejens** samt **Fredrik Gustafsson och Aina Österdahl**.

Inställt Harsaläger

Det sedvanliga Harsaläget över nyår blev inställt på grund av snöbrist. I stället fixade **Rolf Malmros** och **Ing-Marie Bergman** ett Rullskidlager på Fårö i all hast och det blev mycket uppskattat.

Den 10/2 hade vi vårt DM15/5 km vid VOK-stugan. En regnig onsdagskväll i plusgrader, med rött eller silverklister i fästet, genomförde 36 st loppet. Bra kämpat! Tack vare att **Rolf Pettersson,**



Aina åker före med gott exempel!

Foto: Manfred Larsson
spåransvarig för tävlingen, preparerade vårt elljusspår inför tävlingen så grundligt, hade VOK det enda spår som höll ända fram till Vasaloppet. Det var många Vasaloppsåkare från hela ön mycket tacksamma för.

I skidförbundets tävlingsprogram var även våra motionstävlingar Tjejmilen, 12-timmars och VOK-spelenplanerade, men tyvärr kunde endast Tjejmilen genomföras. **Svisse Uddin** med stab genomförde Tjejmilen lördagen den 24/2. Under sportlovsveckan var det Svaide/Romas tur att genomföra sprint-DM. Det kan nämnas att 6 av 12 startande var VOK-are.

18 tappra VOK-are åkte Vasaloppet
Grattis till alla medaljörer från klubben i de två DM-tävlingar som genomfördes och ett speciellt grattis till alla ungdomar som tävlade. Jag vill också nämna att hela 18 st VOK-are tävlade under Vasaloppsveckan i de olika loppet.

Vi i skidsektionen vill tacka er alla, som varit instruktörer i skidskola och tävlingsledare med stab, som medverkat till att våra två tävlingar genomfördes.

Vår skidsatsning har givit klubben PR på flera områden, i radio, i lokalpressen och i Snowboard-tidningen. Vi känner oss nu rustade för kommande vint-

rar, så träna på under barmarks-säsongen så ses vi nästa vinter.

Glöm inte Rullskidvasan!

P S: Glöm inte Gotlands Rullskid-Vasaden 1 september! Träna på och var med! 7 mil på rullskidor är inte värre än 9 mil på snö. Vi ses! D S



Det är bara att bita ihop och ta sig upp igen! Foto: Manfred Larsson

18 VOK-are åkte Vasaloppen!

Så här gick det! OBS! Det var egentligen bara 17 VOK-are som åkte, men **Mattias Vej lens** nöjde sig inte med ett lopp, utan tränade genom att åka Kortvasan med sonen **Emil** och sedan hela Vasaloppet!

Placeringar inom parentes. Aina ber oss notera **Stefan Perssons** tid och placering. Suveränt, Stefan!

Akergarn, Carolina, Halvvasan på 3.56:55

Bergman, Bosse, Halvvasan på 3.59:50

Carlsson, Anna, Öppet spår på 10.23:39

Cedeskog, Stefan, Öppet spår på 8.50:32

Göthberg, Anders, Öppet spår på 9.49:38

Håkansson, John, Vasaloppet på 9.11:52 (7299)

Larsson, Lars-Olof, Vasaloppet på 9.0653 (7190)

Nordbeck, André, Vasaloppet på 9.29:37 (7725)

Persson, Stefan, Vasaloppet på 5.18:16 (741)

Sandström, Peranders, Halvvasan på 5.22:15

Vej lens, Emil, Kortvasan på 2.35:05

Vej lens, Mattias, Vasaloppet på 7.28:27 (4646)

Vej lens, Mattias, Kortvasan på 2.35:05

Welin, Peder, Vasaloppet på 6.49.01 (3433)

Werner, Jacob, Vasaloppet på 7.42.16 (5040)

Österdahl, Aina, Öppet spår på 11.24.59

Österdal, Elena, Öppet spår på 11.24.41

Österdahl-Berg, Linda, Öppet spår på 11.24:45

Träningskommitténs verksamhetsplan

I kommittén ingår Annmarie Larsson, Hasse Mellquist och Stefan Hellström

Tävlingsarrangemang:

6 maj - Vårträffen i Hide

27 maj - Korpen vid VOK-stugan

15-15 september - Ungdoms-SM

28 september - DM-natt i Bunge

30 september - DM-lång i Bunge

Motionsorienteringar:

26 april - Gullauser

14 juni - Slättflis

30 augusti - VOK-stugan

2008 Preliminärt:

Maj - Vårträffen

Augusti - WOK-Grytan vid Gute-stugan

Hur jag fick Vauhtivalla i knävecket -

Rapport från steg 2-

skidutbildningen

av **Mattias Vej lens**

Alla har väl märkt av VOK:s satsning på skidskola denna vinter? På söndagsförmiddagarna under januari och februari har vi haft skidskola för 20-talet barn- och ungdomar.

Tyvärr var de första tre träffarna utan snö, men det går alldeles utmärkt att träna skidåkning på barmark. Det lärde vi oss i Torsby när fyra VOK:are och fem Svaidingar gick Skidförbundets steg 2-utbildning i november. Bakgrunden är den satsning som nu genomförs efter den gångna succévintern. Steg 1 gick vi och några fler tidigare i höstas i höstas, den höll **Per-Jan** i här på Gotland.



Platsen var Torsby

Den steg 2-utbildning, som vi var iväg på, hade ett nytt upplägg, det var både barmark och vinterdel på samma kurs. Nu var detta sammanslaget till en kurs på fem dagar. Platsen var Torsby med tillgång till den nya skidtunneln och utmärkta instruktörer från skidgymnasiet.

Sagt och gjort, nio gotlänningar trängde ihop sig i en liten (och då menar jag liten) minibuss och for iväg en torsdagsmorgon med färjan till Nynäshamn. Vi som åkte var förutom jag, **Fredrik Gustafsson**, **Anders Carlsson** och **Anders Birgersson** från VOK. Från Svaide deltog **Niklas Callenmark**, **Gunilla** och **Frode Falkenhaus**, **Håkan Lundberg** och **Nils-Erik Jacobsson**. Vi var ganska möra när vi kom fram på kvällen.

Kursen började dock direkt med presentation och föredrag om ungdomars utveckling på kvällen, middag fick vi halv nio, därefter eftersnack. Och så fortsatte det - upp tidigt på morgonen med föreläsningar varvat med praktiska öv-

ningar både på barmark och snö i tunneln, sena kvällar med prat och diskussioner runt hur man bäst lär ut och tränar skidor.

Målgrupp: ungdomar 13-16 år
Steg 2-utbildningens målgrupp är ungdomar 13-16 år, men mycket av det vi lärde oss kan användas både på yngre barn och äldre ungdomar och vuxna.

Programmet var en varierad kompott av anatomi, skador, teknik (både klassisk och fri stil), tävlingsregler, träningsplanering, barmarks- och snöträning, kost, ledarskap, styrka, spänst, stress, utrustning och mycket mera. Kursledare var **Anci Wadman** från skidförbundet och hon hade anlitat en mängd olika instruktörer, sjukgymnaster och andra som på ett alldeles utmärkt sätt delgavs oss av sina kunskaper.

9 av 12 från Gotland!

Kursen hade 12 deltagare, 9 var från Gotland! De var faktiskt lite imponerade över att vi var så många och dessutom kunde vi åka skidor – stor uppmärksamhet. Nya Wermlandstidningen var där och gjorde ett reportage om de exotiska gotlänningarna.

Förutom oss deltog en tjej från Falun, **Madde**, som var aktiv tävlingsåkare, **Patrik** som gick på skidgymnasiet i Torsby och **Gunnar** från Småland. Patrik och Madde visade sig snabbt vara mycket duktiga skidinstruktörer och hjälpte oss lika mycket som de ordinarie kursledarna.

Skidtunneln hägrade

Första dagen satt vi som på nålar eftersom skidtunneln hägrade på eftermiddagen. När vi väl kom in i den betedde vi oss ungefär som när korna blir utsläppta på våren... Kul var det och snabbt gick det. Tunneln är 1,3 km lång med en höjdskillnad på 12 m (!). Totala



Mathias ser ljuset i tunneln!

stigningen på ett varv är 25 m. Det finns få spår på Gotland som är så pass kuiperade. Bredden är 8 m, takhöjden 4 meter och temperaturen ligger på mellan 0 och 3 minus. Spåren är rena Vasaloppsspåren, två klassiska spår i kanterna och 2 skejtspår i mitten. Åker man ett varv motsols och sedan tillbaka medsols får man en annan karaktär på banan så man kan säga att det egentligen är 2,6 km skidtunnel. Start och mål är en stor hall där man också har en skidskyttearena (!).

Lärande genom lek

Hur lär man då ut och tränar skidåkning? Vad lärde vi oss? Ja, dagens metodik bygger väldigt mycket på lärande genom lek. Framför allt när man har med barn att göra. Skidåkandet bygger ju väldigt mycket på balans, styrka och spänst – något som kan läras ut med olika typer av lekar såsom stafetter, bollekar (vad sägs om fotboll och en halvmeter ljung och träd runtomkring eller handboll på skidor), ski-crossbanor och mycket mera.

Rena teknikmoment kommer man naturligtvis inte ifrån helt och hållet, men träningen blir både mer varierad och kul för barnen med lekens hjälp. Vi fick bland annat prova på doppboll inne i skidtunneln, en slags handboll med en liten boll som man ska kasta till varan-

dra och försöka göra mål med. Det blev många närkontakter, simmande i snön efter bollen och "undanlyftning" av motståndare.

Kletig Vauhti-noll-valla överallt!

Till saken hör att den valla som passade bäst i tunneln var en kletig Vauhti-noll-valla, som efter doppbollen fanns inte bara under skidorna, utan ovanpå skidorna, mössan, i armvecket, byxorna – ja överallt. Kul var det och helt slut var man efteråt. Styrka, balans och koordination var några av momenten man tränade på detta sätt.



Så ser ni några tokar som springer omkring och spelar fotboll i skogen eller samlar spikar längs elljusspåret så är det bara barn- och ungdomsskiskolan /träningen som är i farten. Titta gärna och varför inte hänga med på ett pass?

Bidrag

Under förra året erhöll VOK ett antal bidrag till stöd för vår verksamhet:

- \$ Från lokalt Naturvårdsprojekt för röjning av våra spår - bidrag under tre år.
- \$ Från Gotlands Kommun för byggande av en ny infiltrationsanläggning.
- \$ Från Handslaget för orienteringsundervisning i skolorna.

\$ Från Riksidrottsförbundet för byggande av en ny elljusslinga.

\$ Från Skogssportens Gynnare för bra ungdomsverksamhet.

\$ Därutöver har klubben sökt bidrag till elljusslingan från Gotlands Kommun, DBW, Sparbanksstiftelsen Alfa samt Leader+

Thomssons tankar om skidåkning på Gotland

av Lars Thomsson i GT 2007-02-14

"Det har sannerligen inte varit mycket till vinter i år. Efter en vecka med snö kom regnet och tog bort alla körbara skidspår på hela ön. Alla utom ett, VOK:s elljusspår går nämligen ännu hjälpligt att köra på. Där samlas nu alla skidfantaster för att njuta och samla mil.

Det senare gäller för alla oss cirka 100 gotlänningar som skall åka något av loppet i Vasaloppveckan. Men ett 2,5 kilometersspår blir verkligen enformigt i längden. I söndags åkte jag 20 varv på elljusspåret. Det är priset man får betala om man är skidfantast på Gotland!"

www.thomsson.nu

är kommunalrådet Thomssons hemsida. Där läser vi följande:

"På fritiden gillar jag sport av alla de slag, är en utpräglad tävlingsmänniska. Numera är det längdskidor som gäller vintertid och pärk på sommaren.

Har åkt fem Vasalopp i följd de senaste åren. Min rekordtid är 5 timmar och 59 minuter, vilket jag är stolt över som gotlänning! Att hålla sig vältränad är viktigt för mig, det ökar välbefinnandet och livskvaliteten."

Kort rapport från Vasalopps- spåret 2007

av Lars Thomsson

Efter en kort och faktiskt ganska enformig snöträning, där 80 % har varit på VOK:s eljusspår, bar det av till Vasaloppet. Vi var 22 st i bussen, där skidlöparna kom från alla öns skidklubbar.

Vårt bussgäng har utvecklats till ett ganska sammansvetsat kompisgäng genom åren, där förbrödringen mellan klubbarna är total. För mig är Vasaloppsresan en av de absoluta höjdpunkterna på året.

Nedskruvade förväntningar

De flesta av oss var ganska dåligt tränade i år på grund av den dåliga vintern. Därför hade nästan alla endast målsättningen att ta sig i mål, förväntningarna var ordentligt nedskruvade. Därför kom resultatet som en desto större överraskning: 6 st gotlänningar klarade medaljen och det var länge sedan vi hade ett så gott resultat!

Värsta vallaförutsättningarna

Kvällen före vallade vi för att det skulle bli 5 minus på natten. Men när vi vaknade, så var det 1 minus och det snöade! Värsta tänkbara vallaförutsättningar, med andra ord. Därför hade jag, liksom nästan alla andra, inget fäste alls när starten gick.

Men glidet var utmärkt, trots bitvis usla spår. Trots två omvallningar under loppet, så hade jag nästan inget fäste alls under hela loppet. Det gjorde att jag stakade ca 90 % av sträckan, armarna fick med andra ord vad de tålde.



Detta mitt sjätte lopp var min absolut bästa resa i fädrens spår. Med utmärkt glid, starka armar och utan minsta antydning till schackning under hela loppet som gled jag över mållinjen på 6.49. Men framförallt klarade jag medaljen för första gången, det vill säga segrartiden + 50 %, och jag garanterar att lyckan var total i Mora.

2007 års Vasalopp kommer att komma ihåg som ett ganska ovanligt lopp, med nysnö i spåren för täten, inget fäste för de allra flesta och helt utan spår för de bakre leden. Men det som ändå mest kommer att gå till historien var **Christer Liljegens** bedrift. Han stakade in på 5.05, endast 22 minuter efter segraren och 435 plats! En fullständigt suverän prestation av denna Stenkyrkalöpare, som fyller 50 år precis efter Vasaloppet. Samtidigt så inger det hopp för de flesta andra i bussen, för det innebär ju att vi har många år på oss innan vi når vår toppnivå!

I Öppet spår med mamma och syrran

av Elena Österdahl

8 mil på snö och kanske 15 mil på rullskidor innan tävlingen. Vasaloppet - en bra idé eller...?

Försnack hemma hos familjen **Anita**. Smakade Anitas specialbakade Vasagodis med en massa energi. Fick våra specialtillverkade rosa tofsar som **Agnes** gjort och som vi skulle ha på våra mössor, så att "alla" skulle känna igen oss och veta att vi hörde ihop.

"Kör E18!"

Fredag morgon åker jag och **mamma Aina** med båten med en bil full av packning. En snabb lunch i min lägenhet i Täby och sedan hämtar vi upp **Linda**. Linda sätter sig framför ratten, eftersom hon hittar bäst. Mamma säger: "Kör E18!" Och sen somnar hon! När hon vaknar frågar hon om vi är nära Enköping och vi svarar att vi nästan är vid mammas kusin, som bor i Degerfors utanför Örebro!



3 x Österdahl i Anders Ö's vallabod

"Va' i h'lvet! Är vi i ÖREBRO? Då har vi kört alldeles för långt! Elena, var är kartan?". I mitt knä låg den så fint men jag hade inte sett på den en enda gång! Det var bara att läsa in sig på kartan och bege oss ut på rätt väg i snabb fart. Vi hade ju 18 mil att köra ifatt!

Kjell-Vasa var vår värd

Vi hittade till slut vårt boende, en lite stuga vid i Isunda. **Kjell-Vasa**, som vi kallade vår "värd", var lite orolig! Vi hade ringt honom när vi precis börjat köra och vi hade ju kört ett tag! Nästan så att man skämdes när man sa att vi var orienterare... Vi pratade lite med Kjell-Vasa, tog en kolhydratsdrink, drack massor med vatten och sen gick vi och lade oss.

Lördag, dagen innan loppet, kollade vi in Mora och träffade **Rolf** och **Anita Pett'son**, som gjorde reklam för Rullskidvasan. Måste säga: BRA! Där träffade vi också mammas gamla skid- och orienteringskompis **Anders Öberg**, som erbjöd oss proffsvallning hemma i hans källare. Det kändes riktigt kul att göra det ordentligt själv med proffshjälp. Tack, Anders! Vi såg till att det blev ordning på alla nummerlappar, så att vi skulle hitta allting efter loppet och sen var vi redo!

Packade med rånarluvor!

Kl 03.00 ringde väckarklockan på söndagsmorgonen eller -natten, beroende på vad man vill kalla det! I med gröt och så mycket mackor man bara fick ner i magen. På med allt! Packade midjeväskorna med valla, power bars och "rånarluvor", ifall det skulle bli kallt. Vi hämtade upp Anita vid "midsommarstången" och sen begav vi oss mot Mora. In i bussarna, som skulle ta oss till Sälen, där starten går. På vägen dit, som ändå tog mer än en timma, tänkte jag: "Hela den här vägen skall vi åka tillbaka igen... på skidor!"

Till slut var vi framme och efter att ha tömt allt man skall tömma var det dags att sätta på sig skidorna och bege oss ut i spåret. Linda hade inte åkt skidor sedan senast hon åket Vasaloppet, för tre år sedan, så hon hade lite problem med stavarna. Det tog säkert tio minuter innan vi kunde börja bege oss upp för den 4 km långa uppforsbacken. Det blev en pärs, eftersom vi var tvungna att saxa oss upp för hela vägen. Eftersom vi inte har några sådana backar på Gotland, fick jag ganska snart väldigt ont i ena ljumsken. Dessutom snöade det hela tiden. "Det börjar ju bra", tänkte jag!

Efter mer än en mil började vi kunna åka ut och då blev det roligt och så gick det fort! Kanske lite för fort, visade det sig, efter ungefär 4,5 mil! Långa pauser blev det, speciellt eftersom Lindas fötter tok-krånglade. Anitas familj stod längs med vägen och delade ut Anitas dundergodis, som verkligen gav energi. Häftig känsla att se hur kroppen reagerar, så fort man äter något!

"De här hör hemma på ett museum!" Efter Evertsberg, halva loppet kört, var det 4 km nerförsäkning. Himla kul -och jag hörde mamma fnittra som ett barn bakom mig. Jag märkte fort att mina skidor var de nyaste, eftersom jag hade ett otroligt glid. Lindas skidor var värre!

Hon fick valla om dem många gånger och "vallagubbarna" gav henne kommentaren: "De här hör hemma på ett museum!".

Vi tog det lugnt och bestämde oss tidigt för att vi skulle åka tillsammans hela vägen. Som en lite annorlunda familjedag, helt enkelt! Sista milen blev det spurt, efter det att jag stretchat bort min kramp. De andra åkarna, som befann sig i spåret, tog sig framåt med en så kallad "zombieåkning", så när vi svischade förbi fick vi höra kommentaren: "Det här var den snyggaste stilen vi sett på timmar!".

Det var mörkt när vi startade och mörkt när vi började närma oss mål. Sista vägen var det marschaller som lyste upp spåret. Helt otroligt vackert! Efter spurtstriden in i mål, som Linda vann, blev det några trötta leenden mot varandra. 11h och 24 min tog det för flickorna Österdahl att ta sig från Sälen till Mora. Lång tid, men otroligt kul! Speciellt kul var det att vi gjorde det tillsammans!

Följderna av att krama okända damer

av Anders Öberg, Mora

Som flera av er vet, bor det en gotländsk VOK-are i Mora. När det nu var årets höjdpunkt för en skidfreak - Vasaloppsveckan, bar det sig inte bättre än att vi råkade stöta på varandra, några "Öppet spår"-åkare och undertecknad.

Bland stånden av godis, skidvalla och annat krims-krams fanns också marknadsförarna för Idrottens Ö och Rullskidvasan, representerade av **Roffa Pett'son**. Just när jag passerade förbi, försökte en mörkhårig tjej att få mig att besvara några kluriga frågor på gotländska, för att jag sedan skulle få vara med



Souvenir från Idre. Foto: Anders Öberg

i utlottningen av resa och startplats i just Rullskidvasan.

När jag lite kamratligt tar chansen och ger henne en kram och förklarar att jag ju är gotlänningen, blir hon lite förlägen. Men vad som än värre är, i bakgrunden lurar modern, som reagerar blixtnabbt på kramen från en främmande karl!

Modern var väl känd!

Vem som blir mest förvånad vet jag inte. Modern, som ju var **Aina Österdahl**, och jag hörde till det gäng VOK-ungdomar som åtminstone i hennes fall toppade resultatlistorna i både orientering och skidor omkring 1968-1975. Det blev så klart fler kramar!

Sedan berättade Aina för sina döttrar, **Linda** och **Elena**, om den gången när de omtalade VOK-ungdomarna for på skidläger till Idre 1971 och undertecknad satsade lite väl optimistiskt första dagen. Det slutade med kollaps, hemtransport i pulka efter snöskoter, och sen placering i torkskåpet och litervis med sockervatten.

När det nu visade sig att dessa tre tjejer skulle åka "Öppet spår" på söndagen och frågade efter en lämplig lokal för att valla sina skidor i, var ju svaret givet. Jag har en rymlig och varm källare och mycket valla. Vi bestämde helt enkelt att prepareringen skulle ske där.

Vallade för kallföre

Sagt och gjort! Efter att ha utfört lite

andra ärenden träffades vi i nämnda källare och vallade upp de tre åkarnas skidor med tre olika alternativ. Vädet förutspåddes bli 3 - 7 kallgrader och med lite snöfall, tyvärr. Sanningen blev sedan lite mildare.

Under söndagen var jag sedan och arbetade för min nuvarande klubb, IFK Mora, med vallning vid kontrollen i Eldris. Tack vare SMS-tjänsten kan man följa en löpare, vilket jag gjorde, och visste att tjejerna verkade klara sig trots det tunga före, som blev. Jag hann tyvärr inte vänta in damerna i Eldris.

Extraknacker som busschaufför

Smart nog höll de ihop hela vägen till Mora, dit de anlände omkring 18.30. Jag hade nämligen ett nytt uppdrag, att som busschaufför skjutsa tillbaka åkare som skulle återvända till Sälen på kvällen. Jag extraknacker nämligen som busschaufför.

Återstår att se om de, med lite distans till detta, återkommer. Bra gjort, tjejer!

"Vem var det där?"

Jag glömde att berätta om Roffa P. Han hade stått och funderat efter vårt möte och frågade Aina när jag gick därifrån: "Vem var det där...?" Det berättade han när jag återvände till honom en halvtimme senare.

Då kunde vi få prata lite gamla minnen också. Han var nämligen ledare på det Idreläger som jag berättade om i början.

VOK-are på vift!

Svettbladet bad våra från Gotland utlokaliserade ungdomar att skriva litet om vad de gör och hur de har det nu för tiden. Här kommer deras respektive brev:

Erik Pettersson

Som ni kanske redan vet så har jag flyttat från ön till Falun. Så, **Andreas**, nu när jag bor själv i min torftiga studentlya, kan du inte längre skylla på att jag har bättre markservice! Här går jag lärutbildningen på Dalarnas Högskola och nu under våren läser jag historia.

Jag valde att plugga i Dalarna, eftersom man här har en Orienteringshögskola och för att jag ville ha lite bättre skidvintrar. Dessvärre har båda dessa varit lite av en besvikelse.

Orienteringshögskolan har visserligen vissa fördelar, som att vi har möjlighet att flytta tentor och liknande om vi har tävlingar, vi får tillgång till friidrottshall och simhall med mera. Dessutom bjöd kommunen på ett magnifikt julbord vid terminsavslutningen. Men i övrigt har detta varit sämre än väntat, eftersom det har varit svårt att få till några gemensamma träningar. Dalarnas Högskola har ju också ett campus i Borlänge, där många orienterare går, vilket är lite synd.

Tränade i T-shirt den 28 november

Skidvintern då? Nej, inte heller den har varit så bra, som ni säkert också märkt. Jag tränade i bara t-shirt den 28 november och det har jag nog aldrig gjort tidigare. Jag är lite rädd för att vi har snö in i maj i stället. Det känns lite deprimerande att Svenska Skidspelen i Falun går veckan efter min säsongspremiär.



Erik Pettersson, snart i den blågula landslagsdressen? (Foto: Björn)

Ändå har flytten hit varit ett riktigt lyft för min orienteringskarriär. Det är mycket roligare att träna nu när jag har bra löpare att tampa mot på varje träning. Det gör det lättare att motivera sig till att träna hårt, när det finns andra som tränar mer än vad jag själv gör. Här tränar jag ofta med **Magnus** och **William**, två Göteborgare som också pluggar på högskolan. De är mycket träningsvilliga. William är rankad bland de 20 bästa i Sverige, så det är bra fart på träningarna.

Tränar 8-12 timmar i veckan

Magnus har också bil, vilket är perfekt när vi ska ut på träningarna. Vi brukar träna med OK Kåre, som är den största OL-klubben här i stan. Då är vi oftast vid deras klubbstuga, som ligger ovanför hoppbackarna, om ni känner till Faluns geografi. Dessutom bor det några

Jennie Pettersson

Om ni har börjat fundera på varför ni inte sett mig så mycket under hösten och vintern beror det delvis på att jag bytt ut min hemadress från Lilla Skräddargården i Visby till Tränggatan i Linköping. Från föräldrarnas villa till första egna ettan på 35 kvadrat.

Jennie LiTHE vilse i Linköping

Vad är då anledningen till detta? Jo, jag började plugga på PA-programmet på Linköpings Universitet i höstas. Nu frågar sig väl många vad blir man då? Tänk om jag visste det själv... Nej, skämt åsido - "PA" står för "personal och arbetsvetenskap". Det är ett relativt brett arbetsområde, från att arbeta med rekrytering, personalfrågor, rehabilitering till att arbeta med personalens kompetensutveckling.

Hur går det då med min orientering?

Årligt talat skulle jag aldrig tipsa någon som vill satsa fullt på orientering att välja Linköping, urskogarna duggar inte precis tätt. Rydskogen erbjuder snarare ett plocke-pinn efter stormen Per än underbara teknikträningar. Men vill

Leksandslöpare i Falun, med europamästaren Kalle Dalin i spetsen, och tillsammans med dem brukar vi träna nattorientering på torsdagar. Totalt blir det mellan 7 och 10 pass och 8 till 12 timmars träning i veckan.

Det har blivit betydligt mer träning denna vinter, jämfört med tidigare. Men det är så roligt att få tampa med alla på träningar och jag får säga att det är inspirerande att springa ifrån en europamästare på intervallerna. Nu springer jag också betydligt mer i skogen än tidigare och det har blivit mycket nattorientering.

Jag känner mig mycket tryggare i pannlampans ljus nu än förut. Ytterligare ett tecken på att träningen gått bra är den gotländska Nattcupen, där jag efter tre deltävlingar varit 2:a på de två första, för att vid den tredje deltävlingen ta hem segern.

Jag kan knappt bärga mig

I skrivande stund är det mindre än en månad till säsongpremiären. Jag kan knappt bärga mig innan tävlingarna börjar och jag får se hur bra vinterträningen varit.

Själv tycker jag att jag gått framåt väldigt mycket denna vinter, så om jag bara håller i orienteringen, så kan den här våren bli riktigt rolig. Förhoppningsvis får jag då byta ut den vit/orange/svarta tröjan mot en gul och blå - det svenska landslagets!

Hälsningar från Erik

Bilden till höger: **Jennie** och **Linnea** vid ett tidigare tillfälle. (Foto: Björn)



man, så går det, förstås.

Personligen har det dock blivit så och så med träningen, detta är ändå ett medvetet val. Min tanke har varit att jag gör det jag tycker är kul och kul är det med studenternas orienteringsklubb - LiThe Vilse.

Winter Cup med rebusar eller foton

Detta är ett gäng orienterare som valt att börja plugga i Linköping och som vill fortsätta med denna underbara sport. Vi tränar cirka två gånger i veckan och så blir det någon fest per termin. Winter Cup är en annan aktivitet, vilken går ut på att försöka hitta mer eller mindre kända platser/föremål runt omkring i stan med hjälp av rebusar eller foton. Veteranerna har därmed en fördel, för "nybörjarna" gäller det bara att hänga.

Jag tänker på er där hemma och saknar alla i OL-skolan. Tänk vad mycket vi har hittat på under åren - fortsatt med det! Kramar från Jennie

Linnea Gustafsson

Här i Linköping är det som hemma fast ändå inte. Här kommer en liten beskrivning "Off forest." Vädret är ungefär det samma, förutom att det alltid är lite bättre på Gotland.

Jag kan springa på folk på stan som jag känner, större än så är Linköping inte. Samtidigt kan jag gå till sjukgymnasthuset på Universitet och se nya människor varje dag. Jag cyklar mer än hemma och det finns ingen pappa som



Här är tre av våra fyra "På-vift-ande" ungdomar samlade på samma foto. **Jennie** i mitten med **Rasmus** bredvid sig och **Linnea** snett bakom honom. **Erik** var väl som vanligt och tränade fotboll? (Foto: Björn)

kan laga cykeln när den gå sönder, vilket den tyvärr ofta gör när den används varje dag. Det finns motorvägar här, så det går snabbt att förflytta sig vilket är bra, till exempel när jag hade praktik i Norrköping.

"Matlagningen tar hundra år!"

Det finns lite mindre tid att göra saker på, kanske beroende på att det fortfarande tar hundra år för mig att laga mat varje dag. Jag har blivit mera glömsk, förmodligen för att det är många fler saker jag inte får glömma bort. En konsekvens av det, är att det ofta råder brist på rena träningskläder. Folk tycker att jag pratar på tok för lite gotländska och det sårar lite för jag försöker, men den försvann olyckligtvis någon gång på högstadiet.

Annars kan gotländska höras på många håll i stan, om det inte är skånska eller gnällbältiska. En stor skillnad från Visby är att det finns Studenter. (Got-

lands högskola är betydligt mindre än Linköpings universitet, här har studenterna en egen stadsdel).

De allra flesta av dem är snälla och trevliga men klagar över för lite CSN (studiebidrag), för dyr öl och för mycket skolarbete. De förväntar sig att alla ska festa, om inte på torsdagen så åtminstone på fredagen och lördagen. Det är där jag sticker ut mest, då helgerna är mina "lediga kvällar".



Annars är det lite längre hem till mor och min storebror ser jag inte ofta, särskilt inte nu när han är i Kanada, men med 4 killar i korridoren så blir storebrorsbristen inte markant. Och det är ju tur att det finns telefonlinje över Östersjön, så att jag och mamma får prata av oss då och då.

Rasmus Gustafsson

Den 21 januari bar det av till andra sidan jorden, nämligen bestämt Canada. Jag ska tillbringa ett halvår här i Canada och studera oral hälsa.

För er som inte vet vad detta betyder, så kan jag berätta att det kort och gott innebär hur man instruerar patienter att själva ta hand om sin egen munhygien, t ex att optimera deras tandborstteknik, använda tandtråd eller tandsticka etc

Jag bor hos en värdfamilj, där mamman kommer ifrån Italien, så pasta står ofta på matsedeln. Till min stora förtjusning gillar pappan i familjen havregrynsgröt, så det finns gott om havregryn i skaffariet. Därför består min frukost av en tallrik havregrynsgröt med sylt och mjölk varje morgon.

Det fanns inga aktuella foton av **Rasmus Gustafsson** i arkivet, så här kommer ett icke tidigare publicerat kort av honom, omgiven av **Jennie** och **Helge** (Foto: Björn)

Skolan som jag går på heter Camosun College och ligger i en stad som heter **Victoria**. Den har cirka 350 000 invånare. Victoria ligger på ön Vancouver Island, utanför staden **Vancouver**. Förmodligen kommer Vancouver att få ett namn på världskartan, eftersom Vinter-OS 2010 kommer att gå av stapeln här.

Förra helgen var jag och åkte skidor på ett berg som heter Mount Cain. Som de flesta kanske vet, så har familjen Gustafsson tillbringat många sportlov i Sälen för att åka skidor.

Därmed ansåg jag mig själv som ganska duktig på detta sätt att sporta. Jag insåg ganska snabbt att åka off-pist i Canada är något helt annat än att åka de svarta backarna **Stina och Adam** i Sälen. Det visade sig vara ganska svårt och jag tyckte mig framstå som en riktig nybörjare på skidor.

Hälsningar från Rasmus ("på luffen"? frågar sig redaktör'n)

VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!

Utmärkelser

Styrelsen har utsett **Anneli** och **Leif Andersson** till mottagare av Visborgs OK:s standar 2006. (Leif och Anneli till höger i bild Foto: Björn Fransson)

Moa Rogestam och **Mikael Gardelin** fick på Luciafesten ta emot var sitt resestipendium ur Mankans Minnesfond.

Mikaela Rönnbäck fick på Tröjfesten Gotlands Skogskarlarars hederspris för sina prestationer på O-Ringens Femdagars.

Linnea Gustafsson och **Erik Pettersson** fick på Tröjfesten Visborgs OK:s stipendium. **Anna Samelius** fick ta emot den nyinköpta vandringspokalen, eftersom hon av styrelsen utsetts till bästa ungdomsledare 2006. (Foto: Björn Fransson)



Visborgs OK fick förra årets stipendium från "**Skogssportens Gynnare**" för klubbens framgångsrika ungdomsutveckling.



Ranking

Visborgs OK har fem orienterare som är rankade:

Linnea Gustafsson ligger på 135:e plats efter sitt första år i D21.

Jennie Pettersson är på plats 567 totalt.

Emma Lindgren är på plats 493 totalt och 49:a i D18.

Andreas Nikolausson innehar plats 239.

Erik Pettersson ligger 136:a totalt och på en sensationell 7:e-plats i H20.

Visborgs OK har 10 damer och 17 herrar på den så kallade **Sverigelistan**.

Skrivaretest

Svenska Orienteringsförbundet, SOFT, har certifierat de skrivare som de olika förbunden och klubbarna ute i landet använder för utskrift av tävlingskartor.

Vad gäller kartor i 1:10000 godkändes Visborgs OK:s **Konica Minolta**, som kostade 4000 kr i inköp. Gotlands OF fick också sin **Xerox Duo Color** godkänd. Den kostade 300 000 kr i inköp.

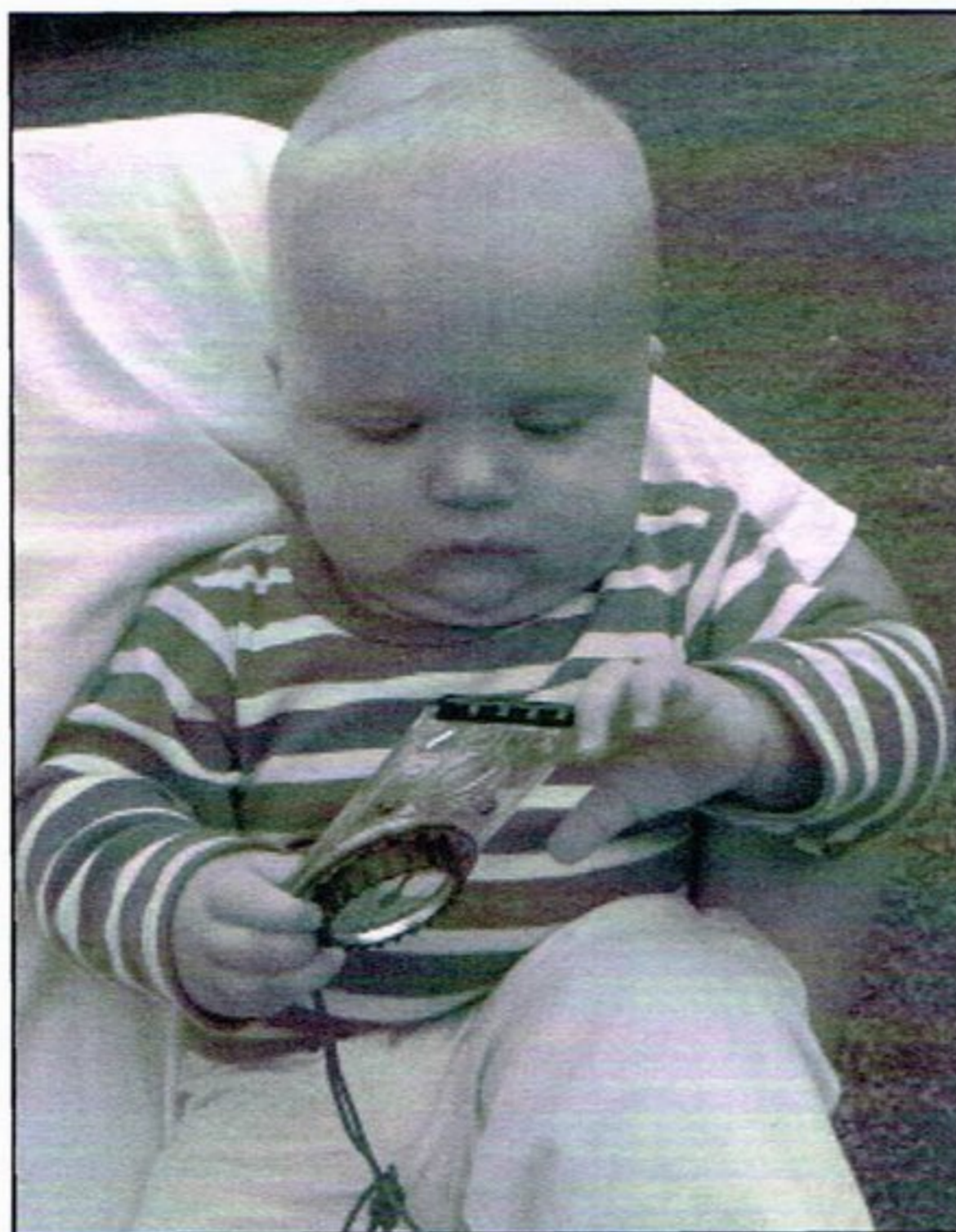
Den senare är också certifierad för kartutskrift i skala 1:15000, men till sådana duger inte VOK:s skrivare!
(Läst i Skogssport)

SVETT-



BLADET

UTGIVET AV  JULEN 2007



Har du tröttnat på att läsa om Linnea och Erik?

Ja, trots att **Linnea Gustafsson** och **Erik Pettersson** varit nästan lika framgångsrika under 2007 som tidigare år, så finns det inte så mycket nytt att tillföra. De är fortfarande båda två bäst i sina klasser på Gotland och är inte långt från den svenska eliten. Men det finns fler **Linnea** och **Eric**.
Läs på sidan 21 vad **Linnea** tänker om Visborgs OK:s framtid!

SVETT- BLADET

Mer eller mindre officiellt organ
för Visborgs Orienteringsklubb.

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

Upplaga: Cirka 275 ex = 1 ex/familj!

Huvudredaktör/ansvarig utgivare:

Björn Fransson, Lunds, Västerhejde,
622 61 VISBY.

Tel: 0498/264568.

E-post:

bjorn.fransson@telia.com

REDAKTÖRER:

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

Redaktörsord

Hej på er alla!

Som ordförande **Kaj Wirén** skriver här bredvid, så har det varit ett ovanligt rikt och arbetsamt VOK-år. Detta faktum måste förstas avspeglade sig i form av artiklar och bilder i vår klubbtidning.

Därför innehåller **Svettbladet** den här gången många sidor och det är många bidragsgivare som sett till att det blev så. Tack till er alla!

Jag vill gärna uppmana alla, som åker på OL-resor till fastlandet, deltar i läger och kurser eller liknande, om att ni utser någon i gruppen som skriver om detta i vår klubbtidning.

Därmed önskar vi alla läsare

God Jul och Gott Nytt År!

Björn och Gunnel

Innehåll

Framsidan: En annan Linnea, men inte på "G"!
Sid 2 : Redaktörsord. VOK-Lotteriet
Sid 3 : Vid rodret
Sid 4 : VOK-notiser. VOK-Shopen
Sid 5 : Elljusspåret. Egen stolpe?
Sid 6 : Succé för klubbkavlen!
Sid 7 : Skidträning. Rullskidvasan
Sid 8 : Skidträning/skidtävling
Sid 9 : 10-mila i Eskilstuna
Sid 11: The 10-mila story
Sid 14: Våra underbara OL-ungdomar
Sid 16: Ny aktiv VOK-are Johan Öberg
Sid 17: 25-manna på vers
Sid 20: 25-manna - härlig läsning!
Sid 21: VOK växer
Sid 24: VOK-notiser
Sid 25: USM från A till Ö
Sid 27: Generalsord
Sid 28: VOK-Cupsåret
Sid 29: BH-Ligan. Kultur eller kult?
Sid 30: Borelia - en sjukdom?
Sid 31: Naturpasset med cykel/bil
Sid 32: Naturpasset 2007 - och framåt
Sid 33: Samarbete i fokus
Sid 34: När VOK mobiliserade på GGN
Sid 35: En solskenshistoria

VOK-Lotteriet

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

Mail: berith.hallgren@swipnet.se

Vinnare hittills 2007:

jan nr 87 Erik Pettersson
feb nr 10 Ing-Marie Bergman
mar nr 48 Håkan Pettersson
apr nr 77 Kaj Wirén
maj nr 21 Tobias Spång
jun nr 10 Ing-Marie Bergman
jul nr 19 Rolf Malmros
aug nr 97 Hild Nilsson
sep nr 26 Bertil Bergström
okt nr 22 Margareta Meta Nilsson

Kuggfråga:

"I skogen kan ingen höra dig skrika. Om du skriker i skogen och ingen hör dig, har du då skrikit?"

Vid rodret

av Kaj Wirén

Så var det dags att sammanfatta det år som gått och även att säga något om framtiden. Vi har genomfört ett USM med gott resultat. Sportslig rättvisa skapades och vi fick mycket beröm från alla håll. Det mesta gick som det skulle. Vi kan sträcka på oss och vara nöjda.

Vi har återigen genom Linnea och Erik lyckats erövra de åtråvärda tröjorna för fjärde respektive andra gången. Och båda är bara i början av sina orienteringskarriärer.

Vårt 25-mannalag blev 149 bland 340 lag i bästa nordiska konkurrens. På 25-mannakorten dagen efter vann Tove och Mikaela Rönnbäck D 10 respektive D12-klasserna.

Kort skidsäsong

Skidsäsongen blev en månad kort, men intensiv, och nu ser vi fram emot en snö vinter där det nya elljusspåret förhoppningsvis blir ett lyft för nya som gamla skidåkare. Många andra framstående prestationer finns att notera. Det kommer årets verksamhetsberättelse att visa.

Det mest glädjande är den verksamhet som ungdomsgruppen dragit igång. Framgångarna har inte låtit vänta på sig. VOK:s framtid börjar så smått ta form! Oroande är att allt färre VOK-are deltar på våra tävlingar. Vi blir färre och färre. Vad göra?

Arrangemangen avlöser varandra. När detta skrivs är Enduroförberedelserna i full gång. Tror att Endurot 2007 kommer att bli ett av de bästa någonsin på alla sätt.

Rekrytera mera

Så något om den närmaste framtiden: I huvudet på "Han vid rodret" finns idéer



Kaj Wirén, nöjd VOK-ordförande
(Foto: Anna Thulin)

om inköp av mera mark för att bereda plats för en ny skiduthyrning och ny förråds- och garagebyggnad, asfalt på vår parkering, ett par boulevaner, några övernattningsrum i gamla skidboden - för att nämna några av projekten.

Alla arrangemang och projekt kräver pengar. Pengar kan vi nog få fram. Men det krävs också personella resurser och ideella insatser. Vi börjar bli för få. I åldersgruppen 35-60 år är det fullt klart brist på folk.

För att kunna gå vidare måste vi rekrytera mera och förnya oss personellt.

Under den kommande vintern skall vi genomföra utbildning i hur man planerar och genomför ett orienteringsarrangemang. Det behövs flera tävlingsledare, banläggare samt kunniga data-, mål- och sekretariatschefer än vad vi har i

dag. Enda sättet att få fram sådana är utbildning och ett brinnande intresse hos den enskilde.

Till slut ett stort tack för i år till alla som ställt upp på olika sätt. VOK-skutan seglar vidare för fulla segel mot nya djärva mål. Vi hoppas på en bra skidvinter, trots att många ser den globala uppvärmningen som ett hot mot det mesta. Och sen är det snart dags att åter ta fram den kära kompassen och ge sig ut och leta skärmar.

Men dessförinnan önskar skepparen Kaj Wirén Er alla

EN GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR

VOK-Notiser

Jan-Åke ritar om Sveriges regionkarta

I en artikel den 24/9 berättar DN om VOK-medlemmen **Jan-Åke Björklunds** nya arbete som samordningsman för tankarna på att rita om länsgränserna och bilda nya regionkommuner med direktvalda regionparlament. Tanken är att han ska mäkla, medla och skapa en kanal till regeringen för regionala initiativ.

Pusslet är komplicerat, inte minst i Mälardalen, där ju Gotland sagt att "man vill vara del av Stockholms län, men ha en egen regionkommun inom länet". Så här skriver DN om Jan-Åke: "Han har lång erfarenhet. Sedan han var med och förhandlade fram försöksregionen Västra Götaland, har 69-åringen gått i pension tre gånger, vilket inte hindrar honom från att nu resa riket runt som en skottspole.

De nya kartorna kan ju inte ritas vid ett skrivbord på finansdepartementet. Han har en klar tidtabell i huvudet: till sista maj nästa år ska han ha en ny regionkarta klar. En karta som är bra för landet som helhet, där ingen blir över. Och som staten sedan kan rätta verk eller myndigheter efter."

VOK-Shopen erbjuder

av Anna Rondahl

Hej! Det är jag, **Anna Rondahl**, som har hand om VOK-Shopen. Det som finns i Shopen nu är vår tävlingsdress samt Träningsoverall. Är det någon som är intresserad av att köpa julklappar, så är det bara att höra av sig till mig på tel 073-6905897 eller hem 242029.

Vi har sedan i somras en ny tävlings-tröja, som går att beställa hos mig. Jag har inget lager, utan kommer att beställa när jag får ihop några stycken för att få ner kostnaden. Den nya tröjan kostar 260 kr.

- Ol-blus, kort/lång ärm, 260 kr
- Ol-byxa, svart/vit, 220 kr
- Tajts, 200 kr
- Vindställ, orange/grå, 400 kr

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

Tidigare i våras fick klubben erbjudande om att sälja kläder för Ullmax. Sortimentet är underställ i merinoull, ullfroté samt mikrofiber.

Superunderställ i mikrofiber kostar 199 kr. Jag tycker att kläderna är bra. Något att rekommendera för den kommande vintern är helårsockan eller vintersockan till skidåkningen så man slipper att ha kalla fötter. Vill ni se produkterna så gå in på VOK:s hemsida, www.visborgsok.se och klicka på **Ullmax**.



Elljusspårsprojektet

av Kaj Wirén

När detta skrivs den 28 november kan man ana slutet på uppbyggnaden av elljusspåret. Hade inte Endurot kastat sin skugga över allt annat hade allt varit klappat och klart för den, som man alltid hoppas, gnistrande fina vintersäsongen. Den första snön har ju redan kommit – och försvunnit!

Det ekonomiska utfallet, positivt eller negativt, kommer att stå eller falla med försäljningen av stolpreklam. Skulle vi lyckas sälja reklamen till alla stolpar så är mitt grundtips, i skrivande stund, att det blir ett mindre överskott av projektet. Man kan sälja en stolpe till flera sponsorer...

Ringar på vattnet

I kölvattnet på elljusspåret kommer andra projekt, som klubbens styrelse tar ställning till under den påbörjade budgetprocessen för kommande år. Det känns som om elljusspåret skulle kunna ge "ringar-på-vattnet-effekter" - om vi passar på och smider medan järnet är varmt. Det har visat sig möjligt att få bidrag till olika aktiviteter och projekt som utvecklar VOK:s verksamhet i den riktning vi vill, nämligen en förening med en friluftsanläggning som gör det möjligt för alla att bedriva idrottsverksamhet och friskvård på olika nivåer. Styrelsen uppmanar alla att som har idéer att höra av sig så att bra förslag inte glöms bort.

Det som ligger nära i tiden är inköp av ytterligare mark och byggande av garage/förråd/skiduthyrning med mera på den nya marken. Till årsmötet i januari kan planerna sannolikt redovisas utförligare.



Nisse och Sören premiärtände!
Foto: Hasse Matthing

Vill du ha en egen stolpe?

av Anders Ardin

VOK-stugan är Gotlands mest besökta motionsanläggning under alla årstider. Den hålls tillgänglig för allmänheten med hjälp av frivilliga och ideella krafter. Det finns motions-/skidspår i längder från 1250meter till 10 000 meter. 2500-metersspåret är elbelyst. Den 30 år gamla elslingan har nu bytts ut i sin helhet. Det nya spåret består av 100 nya metallstolpar, en nedgrävd ledning och lågenergiarmaturer.

Visborgs OK erbjuder dig nu att skaffa dig en egen stolpe med ditt eget eller ditt företags logo. Priset för privatperson är 1000 kr och för företag 2000 kr. Visborgs OK garanterar att skylten finns kvar i minst 5 år.

Ring, maila eller skicka in din ansökan till anders@ardin.se, **Anders Ardin**, Stenkumlaväg 61, 621 49 Visby, tel 216333. I skrivande stund har det sålts skyltar till 29 av de totalt 100 stolparna.

Succé för klubbkavlen!

av Björn Fransson

Vilken succé den blev – klubbkavlen, när OL-skolan hade sin avslutning den 29 maj. Hela 13 lag med 4 löpare i varje hade mixats ihop av någon i den duktiga ungdomsledargruppen. I något av lagen dubblade man på någon sträcka, så det var upp emot 60 st, som sprang någon av de ganska korta banorna.

Banorna var "gafflade" på ett raffinerat sätt. Vid den gemensamma starten vid VOK-stugan rusade alla iväg till startpunkten, som låg in i skogen på 2,5 km-spåret en bit. En stund senare kom hälften av dem, de vuxna, tillbaka, eftersom de skulle springa västerut längs gamla järnvägsbanken för att komma till sin första kontroll. Och så fortsatte det! Ingen visste hur långa eller hur svåra sträckor man hade. Ingen, utom en, banläggaren **Anna Samelius**, som organiserade det hela.

På slutet kunde sålunda också ett segrande lag utses. Det bestod av följande ungdomar: **Agnes Carlsson, Junia Birgersson, Simon Falk och Elin Hoas**. Bilden till höger: **Ida Lingstedt med VOK- och födelsedagstårta (Foton: Björn)**



= 6 =

Hela tävlingen följde känt mönster för alla stora budkavlar, med gemensam start, organiserad av **Leif Andersson**, med SportIdentbrickor och med växlingar på känt manér, målstämpla, lämna kartan till **Annelie Andersson**, springa till kartplanket, riva av en karta och skicka iväg nästa löpare.



Det underbara försommarvädret gjorde att de flesta stod kvar och under livligt hejande väntade ut sina lagmedlemmars ankomst till målet. Vid grillen väntade **Pierre Thulin** med sina lagomgrillade hamburgare och läskedrycker och så småningom var det även dags att avnjuta de praktfullaste tårtor någon VOK-are skadat.

Jocke Ahrling hade projicerat VOK-stugans karta, som mandelmassedekorationer på tårtorna! Stort tack till Jocke för dem och för alla goda limpor under vårens träningar!

Med remgodisfyllda påsar och magar kunde VOK-ungdomarna åka hem, efter en fantastisk OL-skole-vår. Återväxten i Visborgs OK tycks, minst sagt, vara god!

= 7 =

VOK:s skidträning 2007/2008

Träna klassisk och fri skid-teknik, styrka och spänst och ha vrålkul tillsammans med andra. Vi hoppas naturligtvis på en snörik vinter men träffas även om det inte är snö.



Skidträningen på tisdagar startade den 30 oktober för dig som är född 1997 och tidigare. Här tränar vi skidteknik, styrka, spänst, koordination mm vid vårt nya elljusspår vid VOK-stugan. Under hösten blir det nog mest barmarksträning men från jul hoppas vi på snö. Vi startar vid 18.30 och håller på ca en timme, duschmöjlighet efteråt.

Efter nyår, söndagen 6 januari, kör vi igång årets skidskola vid VOK-stugan för dig som är yngre eller inte åkt skidor förut. För de som tränar på tisdagar lägger vi in ännu ett pass under söndagen. Vi startar kl 11.00 och håller på ca en timme, duschmöjlighet efteråt.

Rullskidsträningen fortsätter som vanligt på torsdagar från den 1 november, samling vid cykelakvedukten vid Gråbo centrum. Du bör vara minst 11-12 år. Man bör ha provat på rullskidor innan man deltar i träningen. Om denna träning fortsätter på andra sidan nyåret är ännu inte bestämt.

Under en helg i januari åker vi till fastlandet och tävlar. Exakt när och vilken tävling är ännu inte bestämt. Om intresse finns och det går att fixa rent praktiskt åker vi upp den 22-24 februari och åker Kortvasa/Ungdomskortvasa. Loppen går i den avslutande delen av det klassiska vasaloppsspåret.

Ovan: **Bosse Magnusson** langar vätska.
Foto: **Manfred Larsson**

Rullskidvasan

av Skidansvarig **Aina Österdahl**

Tävlingen har nu i 3 år arrangerats av skidförbundet och skidklubbarna tillsammans. Det bestämdes när vi startade att pröva i 3 år och därefter utvärdera resultatet och besluta om eventuell fortsättning.

Själva tävlingen har vi fått mycket beröm för. Åkarna har varit helnöjda och lovordat vårt arrangemang. De har också uttryckt önskemål om att den skall fortsätta. Vi hade högsta antalet startande i år, hela 41 stycken, därav bara 3 damer. Jag kan berätta att vi hade två VOK-are som körde i år - **Stig Dahl** och **Göte Dahlberg**. Grattis till genomförandet!

Jag kan meddela att Svenska skidförbundet planerar att hålla utbildning i samband med tävlingen 2008 och då får vi förhoppningsvis flera tävlande.

Ska tävlingen fortsätta?

Tävlingen är så funktionärskrävande (cirka 70 st) att det är nödvändigt att klubbarna samarbetar. Vi i klubben måste ta en funderare på om vi tycker att den skall fortsätta. Vad säger ni andra, VOK-are?

Preliminärt program för skidträning/tävling

Efter jul

Tisdagar: Alla födda 1997 och tidigare. Snöträning (hoppas vi)

Söndagar: Skidskola för alla åldrar, skidträning för alla födda 1997 och tidigare. För samtliga pass gäller att man är ombytt och klar vid angiven tid. När vi är vid VOK-stugan finns duschmöjligheter efteråt. Vid rullskidåkning är hjälm obligatoriskt, gärna reflexväst.

Datum	Tid	Samlg	Aktvititet
Sö 6 jan	11.00	VOK-stugan	Skidskola och skidträning
Ti 8 jan	Kväll	Visborgs OK	DM 15 km herrar/ 5 km damer/UDM
Sö 13 jan	11.00	VOK-stugan	Skidskola och skidträning
Ti 15 jan	Kväll	Stenkyrka IF	DM-stafett/ ungdomsstafett(ej DM)
Sö 20 jan	11.00	VOK-stugan	Skidskola och skidträning
Ti 22 jan	Kväll	Svaide-Roma SOK	DM sprint
Lö 26 jan		Visborgs OK	VOK-spelen
Sö 27 jan	11.00	VOK-stugan	Skidskola och skidträning
Ti 29 jan	18.30	VOK-stugan	Skidträning. Svaide hälsar på.
Januari	Helg	Fastlandet (ev.)	Fastlandstävling
Lö 2 feb		Svaide-Roma SOK	DM 30 km herrar/ 10 km damer/ungdomar
Sö 3 feb	11.00	VOK-stugan	Skidskola och skidträning
Ti 5 feb	18.30	VOK-stugan	Skidträning
Lö 9 feb		Visborgs OK	12-timmars och Barnens vasalopp
Sö 10 feb	11.00	VOK-stugan	Skidskola och skidträning
Ti 12 feb	18.00	Svaide-stugan	Svaide står för skidträningen. OBS TIDEN!
Lö 16 feb		KA3 IF	DM 50 km herrar/ 20 km damer/ungdomar
Sö 17 feb	11.00	VOK-stugan	Skidskola och skidträning
Sö 17 feb		Visborgs OK	Tjejmilen
Ti 19 feb	18.30	VOK-stugan	Skidträning
22 feb-2 mar			Mora (ev.) Vasaloppsveckan
Lö 8 mar		Svaide-Roma SOK	Skidfestival

Efter sportlovet fortsätter vi träningen om det fortfarande finns snö.

Tävlingar med kursiv stil, datum kan ändras beroende på snötillgången.

Välkommen till VOK-stugan - Gotlands Skidcentrum! Finns det snö, finns det spår! På hemsidan har nu Webmaster **Ola Matthing** lagt tillbaka länken, där du kan kolla om det finns snö vid den stuga du vill besöka: Gå in på www.visborgsok.se och klicka på "Spårstatus - VOK-stugan"!

Webmaster Ola informerar

Eftersom den nya versionen av **Klubben-on-line** är kostnadsfri i basutförande och att det gamla systemet kommer att stängas ned om en tid, har jag redan börjat processen med att gå över till Nya Klubben Online. VOK-orientering finns redan nu på adressen <http://www1.idrottonline.se/default.aspx?id=39571> och när vi fått över all information till den sidan kan vi även koppla [visborgsok.se](http://www.visborgsok.se) dit. Det här är nog ett bra läge att få en nystart på vår hemsida. Alla som är intresserade av att hjälpa till med den är välkomna att höra av sig till mig!

10-mila i Eskilstuna

av Björn Fransson

1980 skrev jag för första gången i Svettbladet. Artikeln handlade om mitt allra första 10-miladeltagande någonsin. Jag var 37 år och första etappen var nådd: "VOK:s kombinerade pojk- och gubblag kom runt i 10-milakaveln", som det stod i reportaget.

Med debuten gjord i så kallad "mogen ålder" har det inte blivit så många fler "riktiga 10-mila", så det är med glädje jag konstaterar att det aldrig är för sent att få uppleva 10-milastämning, så länge det också finns en veterankavle. I år deltog VOK med tre tremannalag, visserligen med två inlånade kämpar från VIF Gute och två pigga damer, men ändå...

Ett riktigt rekordlag - i ålder!

Efter diverse diskussioner på färjan över till fastlandet, fördelades platserna i lagen och det visade sig att jag hamnade i ett riktigt rekordlag - i alla fall vad beträffar sammanlagd ålder! **Leo Lövdahl, Kaj Wirén** och jag själv är hela 202 år tillsammans, en medelålder på mer än 67 år! Vi kanske skulle ha haft en egen klass - 200 plus?

Årets 10-mila avgjordes i skogarna runt **Smedernas speedwayarena (se bild nedan!)** utanför Eskilstuna. På vår väg dit hann vi konstatera att vandrars hem

boendet i Strängnäs säkert blir helt OK och att på en golfrestaurang kan man träffa hur många andra golfare som helst - fråga bara Kaj!

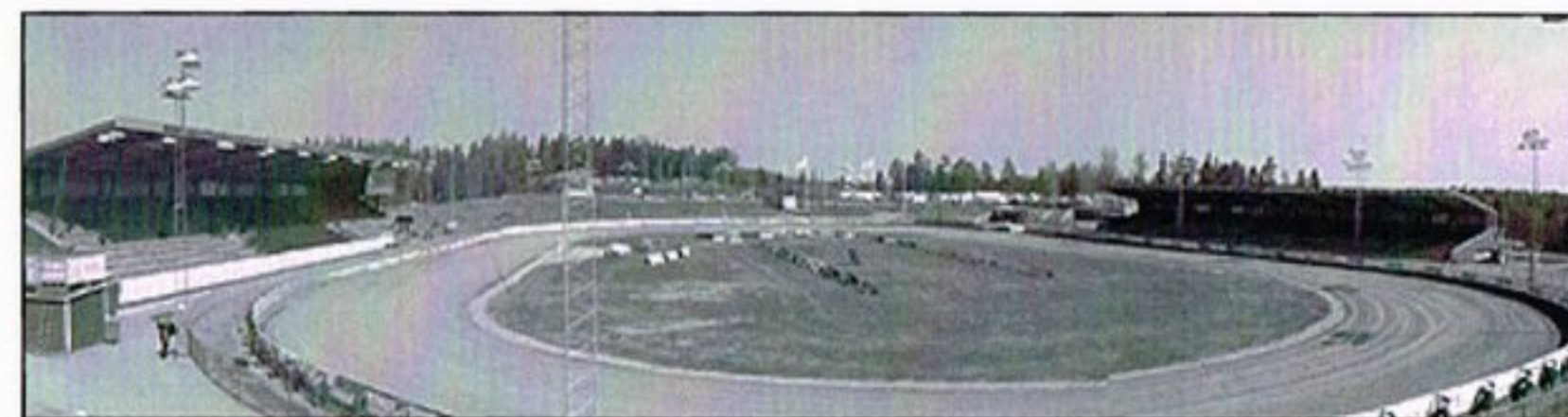
Publikt evenemang

Vi kom fram till arenan i tid för att se tjejernas start på storbildsskärm och även få bevittna att **Jennie Pettersson** i VOK:s tjejlåg låg ganska bra till, när hon kort efter starten passerade arenan för första gången, live! Det skulle bli flera sådana framträdanden under loppet. Det hela var verkligen publikt upplagt, med stora läktare och, som sagt, en magnifik storbildsskärm.

VOK-tältet hade placerats "mitt i smeten", den smet det kunde ha blivit av allt damm, om det hade fallit litet regn. Så blev det nu inte - dammolnet var konstant!

Veteranstart med tacklingar

Veteranernas startplats hade placerats på en skjutbana långt från arenans uppmärksamhet. Jag hade det stora nöjet att springa förstasträckan och tänkte mig ett lopp i anonymitet. Det var gott om armbågar och tacklingar på löparnas smala väg till startpunkten. Själv försökte jag undvika kroppskontakt för att därmed slippa kontakt med den stenhårda leran, som vissa andra drabbades av. En gotländsk rabbis tog täten i det 110 lag stora startfältet, nämligen den nyblivne ordföranden i Tekniska nämnden, Bro OK:s **Kjell Skalberg**. Han sågs störta in i bushen efter startpunkten, men ångrade sig och vände ut igen. Kanske funderade han



på om det var vettigt att ligga först redan från början. Han växlade som trea – formidabelt!

Det var mycket stenigt och Endurospårigt i snubbelterrängen, men jag orienterade ensam och skapligt bra – tills jag kom ifatt **Folke Lindgren** i ett annat VOK-lag. Samarbeta och samtidigt vara konkurrenter är nog ingen bra kombination. Vi missade grovt, efter att ha litat alldeles för mycket på varandras kunskaper. **Lena Nyström** på andrasträckan i Folkes lag missade att målstämpla. Funktionärerna stod och småpratade med varandra och gjorde inte vad de var satta att göra – peka på målstämplingsenheten. När Lena vid utstämplingen blev varse om att hon saknade målstämplingen nekades hon att gå tillbaka och sedan var den dagen förstörd.

Problem med skymning

Under tiden gick tjejlaget "upp och ned", men med godkänt slutresultat. En förkyld **Anna Samelius** hade problem med en "halvvild" konkurrent om cirka 200:e platsen, som absolut skulle stänga sig före stämplingen vid en kontroll. Det är litet svårt att förstå varför alla måste stämpla vid den närmast belägna stämplingenheten, när det finns 5 andra att välja på...

Vi hade blivit förvarnade om att svagsynta (inte svagsinta!) löpare på sista sträckan kunde få problem med den tilltagande skymningen och därför kunde behöva medföra sin pannlampa. **Kaj Wirén** på mitt lags sista sträckan drabbades och fick tre-



va sig i mål. Samtidigt sprang faktiskt några tjej- och veteranlag ut på sina sista sträckor – utan pannlampor!

Fantastisk upplevelse

Det var en fantastisk upplevelse att stå på stadion och följa både alla växlande och publikkontrollstämplande löpare från läktarplats. Samtidigt kunde man lyssna på direktrapporterna från skogen och hålla ett öga på storbildsskärmen, där det gick att följa löparnas väg på en karta. De bästa hade nämligen en liten GPS-sändare på sig!

När vi anlände till arenan satt det en rysk dam mitt i dammet vid ett litet hemmagjort stånd och sålde kompasser. När vi lämnade arenan cirka 9 timmar senare satt hon fortfarande kvar, trots det tilltagande mörkret och kylan! Jag funderade mycket på om hon sålde någon kompass och på om hon faktiskt inte levde, utan var en påmål原因 rysk docka.

Tjejerna stannade kvar för att se **Erik Pettersson** springa första sträckan för Bro OK. Det gjorde han bra! **Linnea** och **Jennie** stannade också kvar i tältet, för att senare också springa en sträckan var i herrarnas Tiomila! "Heltokigt eller bara ett normalt träningspass?" undrade jag oroligt. Linnea skriver mera om denna upplevelse på annan plats.

Till vänster ses våra 10-milaaan-kare och Tröjmästare Linnea och Erik.
Foto: Björn

Vilse på vägen
Bosse Magnusson anförde veteranerna tillbaka till hyrbilen, som han själv parkerat

en oändlig bit väg bort. Ledda av hans lilla litiumlampa och en fullmåne (Bosses begynnande eller den riktiga Luna låter vi vara osagt!) travade vi på allt längre bort från TC. Så småningom hamnade vi närapå i en, till synes, bottenlös grusgrop, innan Bosse efter diverse riktningssändringar i några torra lerbackar fick pejl på var vi var. Ett trött, men stoiskt lugnt, veterangång förlitade sig helt på Bosse, som slutligen hittade tillbaka till hyrbilen.

Sömnen på vandrarhemmet blev djup. Vi vaknade inte ens när resten av gänget vacklade in till de väntade bäddarna framåt småtimmarna, uppfyllda av Tiomilatraditionens magiska krafter.

The 10-mila story

av Linnea Gustafsson

Hur det hela än började, så måste jag erkänna att jag var övertygad om att tanken skulle stanna vid den vilda idé, som den faktiskt var.



Någon gång under vårvintern 2007 planterades förslaget om att studentföreningen, som vi exilgotlänningar i Linköping tillhör, **Lithe Vilse**, skulle mönstra ett damlag i herrkavlen på 10-mila. Detta trots att de flesta av oss också skulle springa var sin sträckan i damkavlen.

Ju närmare tävlingen vi kom desto mer skepsis kände jag inför det enorma företaget, eftersom Lithe Vilse till största delen består av manliga intressenter. Men veckan innan tävlingen tog planerna en sådan fart att vi till slut hade ett färdigt lag - och då fanns det ingenting att tveka på längre.

Ta inte långa natten! bönade **Kaj Wirén**, när han anfördes planerna. Nej, det blev inte långa natten, men däremot blev det en 14 km andrasträckan för min del och en 11,5 km lång sjunde-sträckan för **Jennie Pettersson**. Här följer ett utdrag ur de memoarer jag tecknade ner. Det var ett äventyr jag inte ville riskera att glömma!

VOK:s damlag i 10-mila poserar villigt!

Djärk och **Karl-Oskar** stöttar mig innan start. De tar sina lagledarroller på allra högsta allvar, och hjälper till att tejpa fast banan, sportdryck och annat smått och gott i vätskebältet innan det äntligen är dags. När förstasträckslöparen **Lin** lämnar över kartan lämnar jag stadion och på väg ut håller jag på att krocka med måltribunen. Jag har full fokus på att orientera rätt, jag har ju redan ett lopp i benen och de ska orka många kilometer till.

Snart fylls jag av den vidunderliga och mäktiga 10mila-andan, som vilar i skogen, något man inte känner till, om man inte själv sprungit där i mörkret. Jag anar att det ändå finns en samhörighet mellan de lag som huserar lite längre ner i resultatlistorna, det är en gemensam kamp mot orienteringens fallgropar. Det brakar till och plötsligt är det berömda pärlbandet av lampor där. Jag känner mig andaktsfull som får vara med om det här på riktigt.

Efter en tredjedel av banan samlar jag mig, stoppar undan de trötta tankarna innan de hinner komma och upprepar som ett mantra: "En sträcka i taget!". I nästa stund vecklar jag upp kartan och ser trekilometerssträckan till nästa kontroll. "Okej, nu tar jag den!". Jag står en stund, liksom de andra, och begrundar de olika vägvalen. Först ser asfalsvägen långt runt vänster given ut, men jag ändrar mig när jag tänker på att jag inte springer fort, utan bara satsar på att orka runt. Väljer det som går mest rakt på. Känner mig nöjd och drar iväg, även om de flesta andra verkar gå runt.

Bara en medeldistansbana kvar!

Hamnar i en del grönt elände, när jag genar mellan några åkrar och blir rädd att jag tappat bort mig, men hittar lättad ut på nästa åker.

Är nära att missa en avfart på slutet av

sträckan, hittar rätt och därifrån är kontrollen lätt. "Yes, nu har jag kommit långt! Nu är det bara en medeldistansbana kvar innan det är dags att vända!". Vid fjortonde kontrollen blir vi en liten klunga och det blir jag som tar täten ut på stigen. Blir varse att två av dem bär den norska storklubben av studenter, NTNUI:s, kläder och att en av dem är tjej. När vi lämnar stigen frågar hon om jag ska till "oan-handred-änd-forti-najn" och jag känner mig inte ensam längre.

Fyller på med russin

Inför nästa långsträcka stannar vi och samråder om att gå vänster. När vi kör fast i ett snår svär jag tyst för mig själv om att de dumma norrmännen leder mig rakt in i ett stenigt grönområde. Nej, jag ska nog lita mest på mig själv. Ute på en åker konstaterar jag att jag börjar få ont i fötterna och att den omsorgsfullt fasttejpade bananen funnit andra än-



Anna Samelius på väg till startpunkten

damål än att ge mina muskler energi. Får fylla på med en näve russin istället. Vid vätskan hejas vi tjejer på lite extra av en kvinnlig funktionär.

Följer samma höjd som tidigare och förstår nu vart kopplet jag mötte en timma tidigare var på väg. Nåja, även om vi är långt efter är vi ännu med! Kommer ifrån de tre norrmännen i gafflingen innan bron, som passeras till arenans närområde. Ännu är det några kilometer kvar till mål, men stigarna är många och tröttheten påtaglig. Börjar bomma ett par kontroller, och hinner bli både olycklig och gråtfärdig över att det tar sån tid. Vid kontroll 22 sammanstrålar jag med norrmännen igen, men de är också trötta och snart är vi ifrån varandra igen.

Dags att slå om till halv ljusstyrka

På väg till fjärde sista börjar lampan falna. "Tusan också, jag har ju extra batterier med mig men ska jag orka koppla om, nu när det är så lite kvar?". Om resonemanget är förnuftigt eller inte kan diskuteras, men jag slår om till halvljus och hoppas på det bästa. När sista stämpeln sitter, har jag fått plocka fram min lilla reservlampa och kan i sakta mak ta mig i mål. Skickar ut **Amelie** på nästa sträcka, söker febrilt efter NTNUI-folket, men ser dem inte. De kommer i mål strax efter, så jag var trots allt före dem i mål, och tröttheten eller språksvårigheterna gör att det enda vi utväxlar är några menande blickar.

Djärk och Karl-Oskar tar emot mig med värme och smörgåsar, när frossan bryter fram. En veckas tvekan och vända är över - jag klarade det! I duschen börjar det ljusna, och när **Andrea** väl skickas ut på långa natten har solen redan gått upp. Och då finns det inga hinder längre. När jag flera timmar senare vaknar upp med värkande ben i sovsäcken, har vi några sträckor och omstart kvar till mål. Jag hjälper till så gott jag kan

med att sitta i solskenet och heja. Och långt, långt efter segrande lag går vi i mål, och ett tio kvinnor starkt lag har gjort sin debut i anrika 10mila.

Fotnot 1: Om du vill kika efter Lithe Vilse i resultatlistan måste du kolla efter Chalmers OL lag 2. Vilse är ingen tävlingsklubb och får inte tävla i eget namn, därför används Göteborgs studentförening som täckmantel.

Fotnot 2: Djärk och Karl-Oskar heter i verkligheten något annat. Vad, är det ingen som kommer ihåg längre, men namnen är så till den grad passande att du med största säkerhet skulle känna igen dem ändå, då de figurerar i sina lila-gula Vilse-tröjor.

VOK-notiser

Är VOK-are orangutanger?

I Sumatra och Borneos tropiska regnskog lever orangutangen. En rödbrun apa med utdragen nos och långa fingrar. Redan 1667 visste vi i Sverige vad orangutangen var. Åtminstone är det då som ordet först började dyka upp i skrift. Stavningen skilde sig dock fortfarande från dagens nästan hundra år senare, i en reseskildring utgiven 1735: "Sedermera besågo vi en Oran Utan, en slags stora babianer."

Även om ordet kan verka ganska obegripligt för oss, är det inte frågan om något nonsensord. Orangutang är från början malaysiskt. En sammansättning av **orang, människa**, och **hutan, skog. Skogsmänniska**, med andra ord.

(Från "Om ett ord", hittat av Lena N)

Lev som orienterare!

"13 miljarder per år skulle kunna sparas i sjukskrivningskostnader om tio procent av befolkningen ändrade livsstil och istället levde som orienterare." (Notis i DN)

Våra underbara orienterings-ungdomar!

av Anna Samelius

Att få vara ledare för ett gäng barn och ungdomar i Visborgs OK är riktigt kul! En gång för länge sedan satsade jag själv på orienteringen och fick då en massa uppbackning av ledare i olika klubbar och på olika nivåer.

Något som jag då kanske inte funderade så mycket på, för dessa ledare fanns ju bara och fixade läger, tävlingsresor och annat kul för oss ungdomar. Nu känns det ganska bra att få ge tillbaka en del av alla dessa ledares engagemang i mig som barn, ungdom och junior.

Tyvärr slutade min satsning på orientering i junioråldern efter en hel del skador och sjukdomar. Då lovade jag mig själv att aldrig mer sätta på mig ett par orienteringsskor och inte heller ett par löparskor.

Springa för OK Tjurskallen?

Detta löfte höll i nästan 15 år, men när **Mikaela** och **Linn** prompt skulle på OL-skola i VOK-stugan, så var det bara att följa med. De två, tillsammans med lillasyster **Tove**, tyckte orientering var så himla kul, att jag var tvungen att överväga det där löftet jag gav mig själv i övre tonåren. Lite envis är jag, men med tre par glada ögon som strålar så var jag tvungen att ge vika – något som jag idag absolut inte ångrar!

Vår första tävling var 3-dagars 2004 i Alskog. Tove tyckte en del orienteringsklubbar hade så fina namn, som t.ex. OK Illern, OK Renen, OK Tranan och så vidare. I bilen hem pratade hon om vilka klubbar vi ville tillhöra, t.ex. OK Häs-



Ungdomsledare Anna Samelius

ten, OK Fjällräven, OK Katten eller kanske OK Björnen. Jag sköt då in att jag nog borde springa för OK Tjurskallen och fick medhåll av **Patrik**. Tove tittade då på mig och sa: "Mamma, du borde springa för OK Fårskallen i så fall..."

Ett litet axplock ur verksamheten

Under året 2007 har VOK:s barn och ungdomar sprungit en massa träning i VOK-stugan. Vi har också haft utbyte med Gotlands Bro OK och Svaide Roma SOK för att få möjlighet att springa på lite andra kartor och för att få ett bra gäng av alla barn och ungdomar på Gotland. VOK:s ungdomsledare hade läger i Hellvi i slutet av april för alla barn och ungdomar, där mycket bus varvades med orientering, samt lite sura ord från någon boende i området som inte riktigt kan allemansrätten.

Under påsken åkte vi på påskläger till Halland, tillsammans med övriga klubbar på ön. Från VOK var det 6 ungdomar och två ledare, som tillsammans med övriga 4 ungdomar och två ledare sprang tävlingar och tränade höjdkurvor i kuperad, halländsk terräng. Vi hade stor hjälp av **Rolfs** elitgång med skuggning av våra ungdomar och med uthängning av kontroller och tackar för

den hjälpen! Att bli skuggad av **Erik** eller **Linnea** är en stor grej!!!

Ett läger med GOF:s ungdomskommitté i Etelhem första helgen i september, med Höstträffen som avslutning, lockade 50 gotländska barn. Ungdomar över 13 år var med som ledare och stod för det där extra buset och lekarna, som vi gamla stofiler inte alltid fixar så bra. **Robban** fixade en del felhängda kontroller, som bejublades av våra barn! Bra att visa att vi vuxna inte alltid har rätt...

Vi måste hjälpa ungdomarna

I tävlingsväg har många av VOK:s barn och ungdomar tagit sig ut på tävlingarna här på ön, men vi ledare måste hjälpa dem som ännu inte tagit steget att tävla – att visa att det är roligt och att resultatet kommer i andra hand.

Ett rent tjejlag från VOK deltog i Ungdomens 10-mila i augusti i klassen HD12, där även tre VOK:are var med i H18-laget. Alla hade jättekul, trots en del tidspress (vi anlände till arenan cirka 30 min före första start). Tjejlaget i HD12 gjorde en jätteinsats och var 10:a efter två sträckor och slutade på en 56:e plats av över 100 lag! I H18-laget sprang **Mikael Gardelin** och **Albert Askengren** varsin sträcka, trots att de bara är 12 år. Vilka killar!

På 25-manna sprang **Emil Vejens** ett kanonlopp och med den farten i benen kommer han stå på prispallen många gånger i framtiden! Tråkigt att nya skor och skavsår satte stopp för honom på kortdistansen dagen efter. Stopp hade dock inte **syskonen Rönnbäck** på kortdistansen och äntligen fick **Tove** visa att hon minsann inte är sämre än storsyster!

Daladubbeln är en fest!

Daladubbeln är en fest i ungdomens tecken. Jag minns själv när jag gick på disco på 5-dagars eller USM. Tävlingen var kul, men discot var bäst!

Daladubbeln är lite samma sak. De allra yngsta vill mysa hemma i sovsalen, men de lite större svänger sina ben på discogolvet, klär ut sig på tävlingen och resultaten kommer i andra hand – precis som det ska vara. Orientering ska först och främst vara kul, sen kommer resultaten av sig själv, för dem som tycker resultat är viktigt. De andra springer för att det är roligt och för att träffa nya kompisar!



En av de underbara - lätt förklädd!

En som visade att orientering först och främst är kul är **Emy Lindström** på 5-dagars. Det var hennes första 5-dagars och hon hade med sig storsyster och mamma. Tältet sattes upp med glada miner, trots att marken redan var så blöt att vattnet trängde in direkt. Första natten var blöt och som tur var hade de möjlighet att bo i en stuga någonstans i skogen. Emy träffade samma tjej ute på banan flera dagar. De hade kul och var ute ganska länge.

En etapp kom dock Emy i mål med en himla fart på mindre än halva tiden i förhållande till övriga dagar. Mamma **Pernilla** var glad, frågande och orolig. Hon undrade vad som gjort att Emy sprang så snabbt idag. Tankarna gick nog kring: "Bara hon nu inte missat att ta några kontroller", men Emy log och sa: "Jag ville se när Mikaela sprang i mål,

så idag tog jag i lite!". Det är helt rätt, se till att ni har kul i skogen, det är ju därför vi springer!

På Helg utan Älg sprang flera av våra VOK barn sista tävlingen för året. **Ellinor Vejlens** sprang av bara sjutton första etappen och ledde D12, fast hon bara är 11 år. Grattis! Det är ju så att en del av oss är mer tävlingsinriktade än andra och när man då lyckas så ska man ha ett grattis, tycker jag. Vi har ju alla olika målsättningar med vårt springande, men jag tror alla har målsättningen att det ska vara roligt. Roligt för en del inkluderar att lyckas. För andra är det roligast att få vara med kompisarna och att lösa orienteringens gåta från tävling till tävling.

Nu satsar vi i ungdomskommittén på ett Luciatåg med barnen på julfesten den 16 december, sen ska vi alla vila inför nästa säsong och se till att den blir lika kul som 2007! Må gott!

Ny aktiv orienterare i VOK - Johan Öberg

av Björn Fransson

Johan föddes i Karlskrona 1978 och är således 29 år. Pappan heter Bengt och är från Slite och mamma Inger är från Visby. Efter civilingenjörsexamen i Umeå flyttade Johan tillbaka till sina föräldrar, som då bodde på Gotland. De har numera ett hus på Fårö.

Just nu bor han allena på Stjärngatan 1 i Visby och kommer troligen att bli kvar på Gotland några år framåt. Han är heltidsanställd i Gotska Sandöns Hembygdsförening, där han skannar in svartvita negativ och sätter ihop en bild-databas på Internet.



På fritiden målar han och skriver engelsk lyrik. Han har haft en tavel-utställning i familjens renoverade kvarn vid Alnäsaviken på Fårö och vad gäller lyriken, så ser ni nedan att den även fungerar på svenska språket.

Orienteringsmässigt är Johans moderklubb Linköpings OK och som en merit vill han nämna en 5:e plats i H20B på 5-dagars i Skåne. Han åker gärna skidor och har varit med på ett skidläger i Harsa. För några år sedan åkte han "Skejtvasan" och Öppet spår. Han tror att kan bidra aktivt i Visborgs OK med friskt humör och ständig förbättring!

VOK-Notiser

Kartan och verkligheten

"Om kartan inte stämmer överens med verkligheten och rösten i gps-manicken gapar om ett tredje alternativ är det lika bra att vända och springa hem igen".

(Swanberg i DN, lätt förvanskad apropå en i Skogssport utannonserad tävling, där man får ha med sig GPS!)

25-manna på vers

av Johan Öberg

Årets 25-manna-arrangemang samlade folk från hela vårt land. Norska grannar, systrar och bröder, finnar, fransmän från norr och söder.

Kartan förlagd till **Rikstensskogen**, söder om Tullinge, röd oktober. Hösten var rå, men vädret fint, människor vandrade hit och dit.

Tävlingsarenan en flygplansraka, dubbar och klackar fram och tillbaka. Fältet låg öppet, asfalten svart - orienterare överallt.

Sida vid sida, finnar och svenner, utländska män från fjärran länder. Norska kollegor och folk från västern fransoser, tyskar och långväga gäster.

Finska systrar med friskt hjältemod, kom för att tävla i Tullinges skog. Svear och Götar tog plats denna dag, för orientering i budkavlelag.

Folk från Uppland av ädlaste slag, Stockholmsjantor med friska tag. Folk från Jämtland och Skåne i söder, gotländska orienterarebröder.

Äldre folk och barnfamiljer, alla åldrar, män och kvinnor. En och annan hund ibland, barn och vuxna hand i hand.

Folk som gick och folk som sprang, folk som vankade av och an, längs med asfaltsvägens raka, mot arenan fram och tillbaka.

Bussar och bilar, rad efter rad, hundratals tält, flaggor, standar. Staket, snitslar, sponsorplakat, marketenteri såklart.

Dagens promemoria lyste vit, texten svart med fyllig stil. Beskrivningar på mark och skog, enligt specifikation.

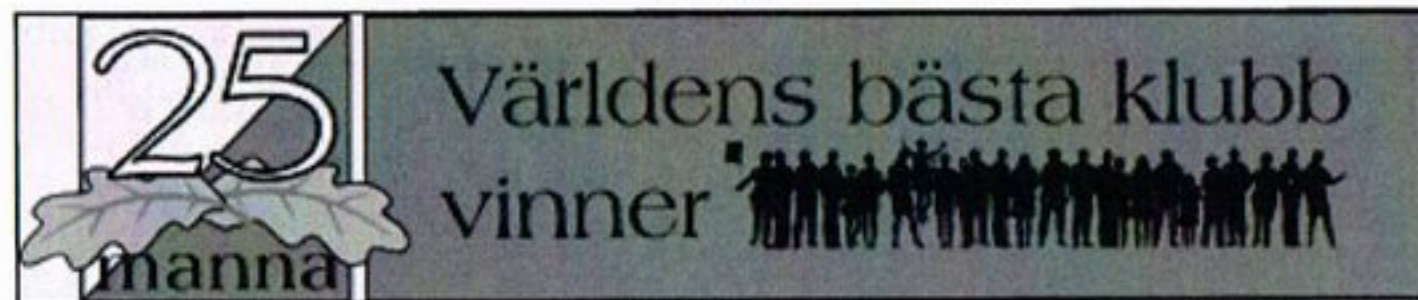
Gammal momark, granskog stor, lättlöpt hållmark, flack och grov. Sönderskuret bergsparti, flera vägar, mången stig.

Framkomligheten mestadels god, måttlig kupering i vegetation. Kontrolltätheten stundvis tät, rikligt med stenar och stenbundenhet.

Allmän varning till varje gäst, Gruvhål, gropar och brott i väst. Störningar på nålens skiftning, i kompassens nord-syd-riktning.



Emil Vejlens på 25-manna. Han fick i år Skogskarlnas pris för att han är Gotlands bästa 14-åring. (Foto: Mathias V)



Blågul snitsel fanns på tegar,
som man inte fick beträda.
Lika bra att strikt anamma,
annars blev väl bönder arga.

För i Rikstens lilla by,
bor väl kanske **Lilla My**.
Det kan bli ett jävla liv,
om man trampar fel ett kliv.

Gräset högt i grönområden,
passa dig för kraftledstråden!
Peppar, peppar - tag i trä,
vänd ej kartan upp och ner!

Undertecknat OL-klubbarna
uti anslagstavlans promemoria,
IFK Tumba SOK,
därtill Mälarhöjdens IK.

Mycket folk och många tält,
fanns på TC:s långa fält.
Upploppsranken öde dock,
starten hade inte gått!

Ändå var det fullt pådrag,
denna lördagsförmiddag.
Speakerrösten babbla på,
spela en och annan låt.

Visborgs OK var på plats,
klubbens färg orange och svart.
Vid vårt klubb-tält alle man,
nummerlapp håll upp - tag fram!

Sedan var det dags för start,
lagprogrammet klappat och klart.
Erik Pettersson gick ut först,
plötsligt tystnade speakerns röst.

Startskottet ekade som från gevär,
trehundra sexti man ungefär,
rusade framåt och framåt åter,
ut över fältet, tvärs över åker.

Jag gick bort till Lugnviks bord,
för att växla några ord,
med en medelålders vän,
som jag känt för länge sen.

Anna Nieminen det var,
och **Johanna**, hennes barn,
skulle kuta under dagen,
en av sträckorna i laget.

Vandrade runt och runt ett tag,
pratade strunt, men också allvar.
Bredvid vårt tält jag slog mig ner,
bläste på mitt silvermunspel.

Höstlöven brann i björk och al,
gula flammor, många blad,
föll till marken sakta ner,
landade på höstens hed.

Högt i skyn en svartgrå hök,
svävande likt Ragnarök.
Och ett fågelsträck av gäss,
drog förbi nedåt sydväst.

Folk spatserade framåt och åter,
genom arenan till tältet vid åkern.
Handlade prylar, kläder och skor,
två par strumpor till liten bror.

Det kom en kille med en mössa,
han hade förvisso ingen bössa.
Dock lyste den ryska mössans sigill,
med hammaren och skäran därtill.

Kanske han varit nånstans i Moskva,
kanske han vandrat i Gorkij park,
kanske han fått den, vad vet jag,
av en kommunist rent av.

Busschaufförer och cigarettglöd,
6 Lapinkulta mellanöl.
Funktionärer med redligt humör,
fattades bara en strikt honnör.

Ett glas öl? Nej, knappast för mig!
Jag måste iväg, så flytta på dig!
Stöveltramp klampade ekande tätt,
en man tog ett kort och sa omelett.

Jag gick till en tjej, helt klädd i svart.
Jag pratade hest, hon brydde sig knappt.
Hon verkade hålla sin näbb i styr.
Jag gick därifrån, jag kände mig yr.
Radiatorösten från speakerstapeln,
skapade ordning i hela spektaklet.
Speakern rabblade namn efter namn,
rösten klingade, rösten klang.

Järnvägen trånade tung och grov,
bakom kullar med skälvande skog,
slipers av trä, en och annan bro,
kanske var rälsen blank, måntro?

Hörde en slugger som drog förbi,
norrlandsaccenten var huskut fin.
Gick för att prata med moderklubben,
växlade ord med norrländske snubben

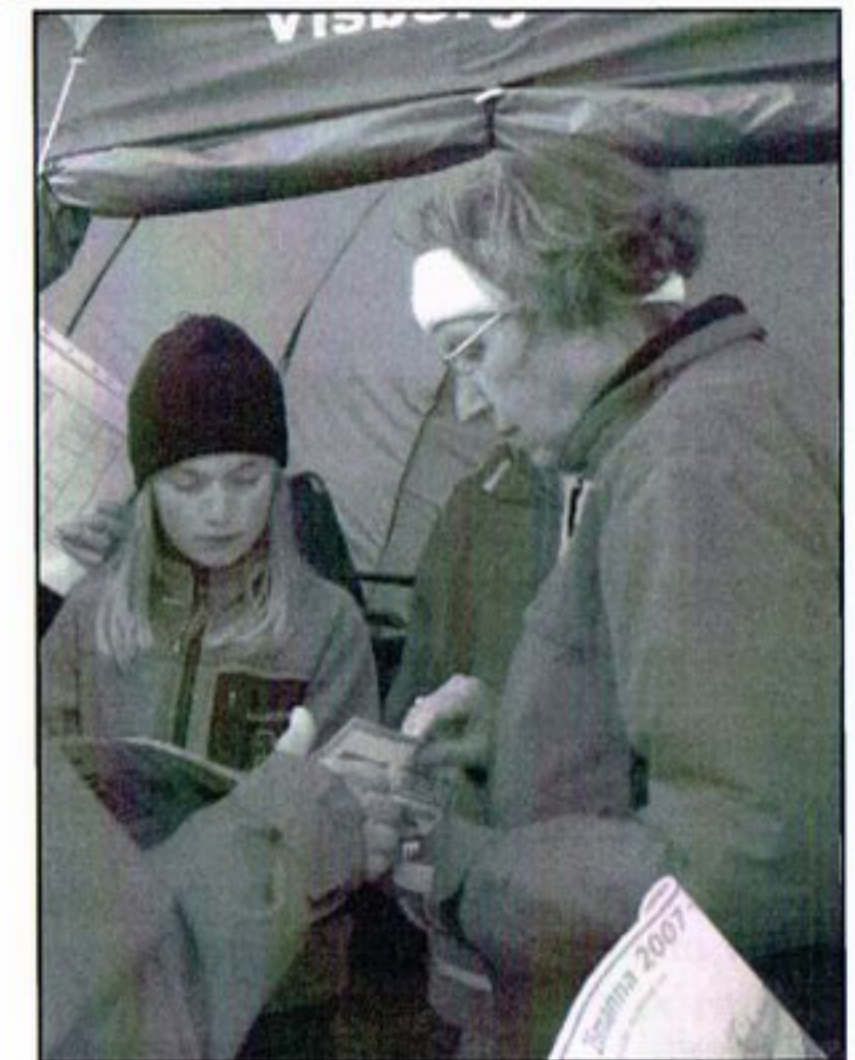
Väntade sedan vid klubb-tältet och,
det blev hög tid att värma upp.
Jag knöt mina skor och tog min kompass,
sprang bort till planket och växlade strax.

Lennart, Bosse, nå'n till och jag,
sprang sjunde sträckan i rasande fart.
Det gick rätt hyfsat, vi gjorde det bra.
Sedan var det blott tre sträckor kvar.

Sista sträckan sprang **Rönnbäcks** fru,
hon sprang i mål för laget till slut.
Visborgs OK med drängar och pigor,
blev nummer etthundrafyrtionio.

Eftermiddagen blev kväll och sedan,
blev det hög tid att lämna arenan.
Erik, Emil, Mattias och jag,
lämnade TC i sakta mak.

Körde till skolan för övernattnings,
packade upp och drack lite vatten.
Sovsäck och kudde på hårt underlag,
kläder på tork och skorna på rad.



Mikaela Rönnbäck fick Skogskarlarnas pris för att hon är Gotlands bästa D12. Det var hon även 2006! Här diskuterar hon 25-mannabanan med bland annat Ing-Marie Bergman. Foto: Mathias Vejlens

Pizza på kvällen, en italiensk krog,
vi slog oss ned vid två stora bord.
Drack Coca Cola och kryddade starkt,
talade trevligt och språkade glatt.

Åkte tillbaka till skolans sal,
tack och god natt, slut för idag!
30 minuter före John Blund,
tänkte jag för mig själv en stund:

Tänkte på Haninge, tänkte på Handen.
Tänkte på Huddinge, tänkte på granen.
Tänkte på hammaren, tänkte på skäran.
Tänkte på svenska, flaggan den kära.
Tänkte på sjörövarflaggans symbol,
på sjalen, som bars av **Ellionor**.
Svarta Malin, det är faktiskt sant,
hon hade en sjal - den var elegant.

Tänkte på norrmän, tänkte på ryssar.
Tänkte på finska vackra systrar.
Tänkte på krig, tänkte på fred.
Tänkte på tävlingsplatsens hed.

Liggunderlaget, hårt mot golvet,
vände mig om åt andra hållet.
Sov som en timmerstock till slut,
vaknade upp när klockan blev sju.

Frukostbuffé och packningen sedan,
allting blev fixat, ordning och reda.
Tvärs över Huddingevägen sedan,
körde tillbaka till tävlingsarenan.

Gick till vårt klubbttält, allt var lugnt,
spelade munspel, pratade strunt.
Sprang till starten och värmd upp,
gav mig iväg och lubbade runt.

Åter till tältet och duschen igen,
schampo och tvål, handduk och sen,
dags att tänka på resan åter,
skulle med 17 och 30-båten.

Lämnade Tullinge bakom ryggen,
valde E20 mot Haningebygden.
Två mil sydost om Huddinge centrum,
köande bilar och avslaget tempo.

Framme vid terminalen till slut,
pilar och skyltar, orangea ljus.
Samtliga bildäck lastades på,
färjan gjorde sig redo att gå.



Internettjänsten RunOway är en vägvals-
analys på karta, där du på skärmen kan
rita in dina vägval och sedan jämföra
dessa med andras vägval, samtidigt som
sträcktiderna visas. Du kan också spela
upp loppet, antingen utifrån startlistan
eller som en simulerad gemensam start.
Löparna symboliseras av prickar i olika
färger som rör sig längs de vägval som
ritats in. Prickarnas hastighet är base-
rad på löparens sträckt看id mellan kon-
trollerna. www.obasen.nu/runaway

25-manna-07 - Härlig läsning!

149 VISBORGS OK 7:00:44

- 1 Erik Pettersson
- 2 Andreas Nikolausson
- 3 Lena Nyström / Linnéa Uddin / Emma Lindgren / Gurli Hörnell
- 4 Ing-Marie Bergman / Ingrid Eneqvist / Ellinor Vejens / Mikaela Rönnbäck
- 5 Jennie Pettersson / Tommie Olsson / Gustaf Samelius / Linnea Gustafsson
- 6 Jan-Åke Björklund / Björn Fransson / Sven Uddin / Mattias Vejens
- 7 Johan Öberg / Lennart Hörnell / Bo Magnusson / Gunnar Hallström
- 23 Emil Vejens
- 24 Patrik Rönnbäck
- 25 Anna Samelius

169 Svaide-Roma SOK 7:19:36

226 Gotlands Bro OK 2 8:11:58

Gotlands Bro OK 1
diskvalificerades på
grund av fel-
stämpling

25-mannakorten 2007 – lika härlig läsning!

D12 (57/57)

1 Mikaela Rönn-
bäck, Visborgs OK
17:08

D10 (33/33)

1 Tove Rönnbäck,
Visborgs OK 13:05
Inom parentes =
antal deltagare i
klassen!

+ en mängd andra
goda individuella
resultat.

**Bilden ovan: Towe
med priset**



VOK växer!

av Linnea Gustafsson

Det händer på VOK:s återväxtfront! Här följer en presentation av några nya i klubben. Först ut är familjen Kimell-Tynnvall i en längre intervju och sedan några snabba frågor till VOK:are som berättar om sitt nytillskott till klubben.

Familjen Kimell- Tynnvall

Maria Tynnvalls och **Göran Kimells** dotter **Linnea** hade bråttom till världen. Så bråttom att hon den 1 februari damp ner på badrumsgolvet hemma i Gnisvärd. Efter några dagar på BB fick familjen komma hem igen. Linnea var parets första barn, som kom efter att båda satsat all sin tid och energi på egna karriärer och fritidsintressen.

Göran är känd i VOK som träningsmedlem och skidåkare men tävlar i orientering för Gotlands Bro OK. Annars har han kunnat ses i Friskis&svettis gymhall och då och då kring ett volleybollnät. Om dagarna arbetar han som servicemarknadschef på Lundins bil. Maria arbetar som sektionschef på skatteverket och på fritiden hittar man ofta henne i stallet med egna dressyrhästen High Hope.

Göran och Maria beskriver Linnea som en glad tjej som vaknar med ett leende på läpparna. Enligt Göran är det inte helt likt hennes mor. Linnea är trygg i sig själv och hon vill vara med där det händer!

När **Svettbladet** kommer på besök iakttar hon mig en god stund innan hon vackert låter sig matas med banan. Det är september men trots sin ringa ålder har Linnea redan hunnit med att stämpla sin första kontroll, även om hon helst ville stoppa stiftklämman i munnen.

- Hade farmor varit med hade det nog fällts en liten tår, säger Göran. Hon har även hunnit med att bekanta sig med pannlampan och varit i stallet och lärt känna dess karaktäristiska dofter.

Vilka egenskaper hos Linnea talar för att hon ska bli orienterare?

- Det finns en viss envishet och så är hon ju snabb. Hon är lite av en problemlösare och sitter gärna och plockar med saker, tycker hennes föräldrar.

Dessutom får Linnea dagliga turer i skogen hemma i Gnisvärd. Det gungar ju så skönt när vagnen dras på skogsstigar istället för asfalt!

Hur har Linneas ankomst påverkat era egna fritidsintressen?

Göran tycker inte att Linneas ankomst har påverkat hans tävlande så mycket, inte annat än att han tränar mindre, men ändå lyckas upprätthålla samma prestationsnivå som tidigare. Men han erkänner att Linnea gjort att det inte är lika viktigt att gå bra.

Maria gjorde uppehåll med dressyren med High Hope precis kring Linneas födelse, men var snabbt igång igen och räknar med att komma igång med tävlandet under hösten. Både Göran och Maria räknar med att kunna kombinera föräldradigheten med sina intressen. Tur att farmor Elisabeth (Kimell) gärna ställer upp som barnvakt!

Hur bra är ni då på varandras sporter?

- Hur många tävlingar har du varit på? En femdagarssetapp? frågar Göran Maria med lättsam ironi.

-Jag brukar gå med barnvagnen i skogen. Och så rider jag förbi VOK-stugan ibland, det är nog det närmaste, medger Maria. Annars kan det väl komma att bli nåt miniknat.

- I stallet vet de i alla fall vem jag är, menar Göran. Jag har i alla fall varit på

fler ridtävlingar än Maria på orienteringstävlingar!

Kommer Linnea att bli orienterare eller ridtjej?

-Det blir bra om hon blir orienterare, vi behöver inte fler materialsporter i den här familjen, svarar Maria med ett skratt. Linnea tycker nog att det är för mycket flugor i stallet.

Marias stallkompisar jublade när det blev en flicka, men hittills har Linnea inte visat sig alltför intresserad.

-Det är kul om hon engagerar sig i det hon vill. Hon kommer ju att få hänga med oss på båda.

När kan vi vänta oss hennes debut på miniknatet?

-Får farmor bestämma så blir det miniknatsdebut så snart som möjligt. Vi siktar på premiär innan höstsäsongen tar slut.

Vem får skugga då?

Göran och Maria tittar på varandra och skrattar.

-Är det snitslat kan jag göra det, annars får det nog bli farmor, säger Maria.

Vad ska vi i VOK göra för att Linnea ska få dra på sig den snygga VOK-tröjan och slippa Bro:s gröna?

- Komma med ett bra erbjudande! Eller göra henne till skidåkare. Då ligger ju VOK nära till hands, säger Göran.

Så miniknat kommer det i alla fall att bli. När jag lämnar den lilla familjen i lugnet i Gnisvärd har jag Linneas lena leende på hornhinnan och hoppet om att den fascination hon visade då kompassen kom fram för fotografering kommer att hålla i sig.

Hon har i alla fall valt de bästa föräldrarna för att bli en aktiv och idrottsintresserad tjej om några år.

Linda om Andy

Ett storslaget bröllop blev det den 11 augusti då **Linda Österdahl-Berg** vigdes med sin **Andy Pimmeshofer**. På bröllopet i Öja kyrka med efterföljande fest på Faludden fanns orientering representerat såväl bland gästerna som i tal och bland serveringspersonal. Paret är bosatt i Stockholm, men av talen att döma är smålänningen Andy nu att betrakta som gotlänning. Om Andy äger ett medlemskap i VOK är okänt, däremot sades han ha flest frysta gymkort i hela Stockholm. Något för Linda att ändra på alltså, nu när Andy flyttat in i VOK-familjen på allvar.

Berätta om Andy!

- Andy är en österrikisk smålänning som har ett eget företag inom event och kommunikation. Han är en målmedveten rolig typ som älskar att resa. Han är mer än bollsportare än en löpare minst sagt och nuförtiden är det racketlon han tävlar i, om han tävlar. Fast största passionen är ändå utförsäkning!

Det låter som en aktiv kille! Vilka egenskaper hos Andy talar för att han ska bli en inbiten orienterare?

- Det är nog lättare att få på honom längdskidorna än orienteringsskorna men han älskar natur och är inte morgontrött som resten av Österdahlarna så han skulle inte lida av de tidiga morgnarna.

Hur har han hittills visat sina talanger för orientering?

- Han är alltid kartläsare när vi till exempel är ute och vandrar i Alperna. Med olika resultat för kartorna är inte skalenliga så vi har fått mycket långa turer ibland! Annars är det mest pistkartorna som han memorerar snabbt och enkelt bara efter någon titt, så kartminne är nog hans grej.

Hur har Andy påverkat din egen träning/orienterande?

Albin

Ida Bengtssons och **Mikael Mattsons** familj har numera fem medlemmar och syns inte så ofta i VOK-sammanhang, men har ändå en given plats i gemenskapen bland oss som hållit på ett tag.

De två äldsta barnen heter **Felicia**, 4 år, och **Theodore**, 2 år. Det nyaste tillskottet i form av sonen **Albin** fick en tuff start i livet. Albin föddes på midsommarafton och drabbades av gulsot och bakterier i blodet, men har hämtat sig bra. En tuff och kämparglad liten kille alltså!

Berätta om Albin!

- Albin är en glad krabat som blir glad när någon pratar med honom.

Vilka egenskaper hos Albin talar för att han ska bli en inbiten orienterare?

- Det bästa han vet just nu är att stå upp och titta sig omkring, det är ett bra tecken om man ska bli en framgångsrik orienterare. Han snurrar ett kvartsvarv på golvet som en kompassnål så till jul vänder han sig nog om och tittar tillbaks hur det såg ut där han precis var. Allt för att reka läget.

Det mesta som talar för att han ska bli en bra orienterare är att en viss Linnea, som ju är en mycket bra orienterare, finns i hans bekantskapskrets.

När kan vi vänta oss hans debut på miniknatet?

Albin har ju sina syskon som förebilder och de gillar att springa båda två. Så till våren -08 hoppas vi att storasyster Felicia kan börja på miniknat och att Albin börjar om ca 4 år.

Hur tror du det kommer att påverka Albin att vara yngst i syskonskaran?

- Det verkar som att Albin trivs med att vara yngst i syskonskaran då han blir

- Han skickar ut mig på en springtur så fort jag är lite gnällig för att få lite lugn och ro så han är helt klart pådrivande.

När kan vi vänta oss hans debut på miniknatet?

- Ja, till sommaren kanske. Och vem vet, till sommaren kanske det finns fler än Andy att skola in på miniknat...?

Pierre om Eric

Anna och Pierre Thulin figurerar i VOK:s stabila arrangörsstab och i orienteringsskolan. Dottern **Luna** tävlar en hel del och lillebror **Anton** är på god väg. Minstingen i familjen, **Eric**, är en av de nyaste VOK:arna av alla!

Berätta om Eric!

- Eric är fyra månader och koncentrerar sig just nu på uppbyggnad med hjälp av välling för att få en lång och orienteringsanpassad kropp.

Vilka egenskaper hos Eric talar för att han ska bli en inbiten orienterare?

- Envisheten och att han redan är jättepigg!

Hur har han hittills visat sina talanger för orientering?

- Han hittar ju redan väldigt bra. Här man kan dra i, det mesta man kan stoppa i munnen.

Hur har Eric ankomst påverkat din egen träning/orienterande?

- Jag är fortfarande lika slö som innan, sitter nog i sedan Anton kom för lite drygt 6 år sedan.

När kan vi vänta oss hans debut på miniknatet?

Vi siktar på att Eric tar sina första steg runt 1 års ålder och sedan börjar hårdträningen för första miniknatet. Då gärna Robbans miniknat, för det är bäst i världen!

väldigt glad så fort någon i familjen sitter och pysslar om honom. Det märks redan att han gillar sina syskon då han försöker förstå sig på vad de gör och tittar avundsjukt på då de äter sin mat. Allt verkar så spännande utifrån hans ögon.

Finns det några planer för familjen att ta upp ett aktivt orienteringsliv?

- Orienteringslivet hoppas vi kan komma igång i familjen till våren/hösten 08. Förhoppningsvis är det inte alltför mycket jobb i vägen för barnens föräldrar. Då barnens pappa är ett inbitet fotbollsfan så är det naturligtvis ett "naturligt val" för barnen att spela fotboll. Dock finns det ju alltid tid över till annat!

VOK-Notiser

Ett stort tack...

till alla VOK-are för gratulationerna i samband med mitt och **Andys** bröllop. Jag och Andy vill också tacka Linnea Gustafsson, Jennie Pettersson, Lena Jonsson, Ingrid Danielsson, Carina Nilsson och Birgit Hinas för det fantastiska jobb ni gjorde under vårt underbara bröllop.

Hälsningar **Linda Pimmeshofer-Berg**

Antar vi utmaningen?

En idérik "svaiding" kom till Burskiosken och lanserade ett förslag, som jag härmed passar vidare till alla VOK-are. Han föreslog att Svaide-Roma SOK och VOK lägger en "dagen-efter-klubbmatch" i Enduro-spåren på söndagen.

Det hela skulle kunna utformas som en stafett, där man delar in spåret i olika längder, med växlingar på bestämda ställen.

Problemet, som jag ser det, är att VOK ju har det tunga uppdraget att ta bort allting som ställts upp på tävlingsom-

rådet och brukar vara tämligen utmatade, när det hela är över.

Vill vi anta utmaningen? Orkar vi? Träningskommittén kanske kan fundera vidare på saken? (BF)

Guldklubben

Jag satt och läste **Svettbladet** och apropå **Rolf Malmros** medlemskap i Guldklubben undrade Björn vilka VOK-are som var med i detta sällskap. Svar: Alla som fått GI:s förtjänstmedalj i guld.

Jag tog fram medlemsregistret och fann till min förvåning att det var tunt med VOK-are. **Anders Dahlin** fick guld 1974, **Folke Magnusson** 1978 och **Sven Larsson** 1982.

Det var allt - och det beror säkert på att alla duktiga ledare i VOK lägger ner mest energi inom klubben. Jag tror att GI-guldet tilldelas främst för arbete inom specialdistriktsförbunden eller distriktet.

I Guldklubben samlas alla GI-guldmedaljörer. Vi har inte någon större verksamhet, samlas några gånger om året, bl a en utflykt i buss på sensommaren och har trevligt under idrottsliga former.

Främsta uppgiften är väl att belöna välförtjänt idrottare(ledare) med ett stipendium f n 2000:-. Vad jag kan se utdelades det första GI-guldet 1916. Det var **Lukas Runeborg**, far till **Stig Runeborg** som var med 1945 och bildade VOK.

Totalt är det ca 130 som tilldelats utmärkelsen och just nu är det 79 medlemmar i Guldklubben. Intresset är svagt för vid årsmötet häromdagen var det endast 13 medlemmar närvarande.

Från den guldbehängde och mångårige valberedningen i GULDKLUBBEN -

Sven Larsson

USM från A till Ö

av Björn Fransson

Anders, tävlingens GOF-representant, funkade även som tävlingskontrollant.

Boman fick inte KA3:s kanon att skrälla, så han fick med mindre don smälla.

Bosse sågs överallt på TC vandra, ingen kan väl hans arrangemang klandra?

Ceremoniell var vice ordföranden **Per**. Han tycks ha rutin på så'n't här.

Danielsson och **Österdahl** inkvartade med pondus stor, så ingen ungdom saknade sin mor.

Ekvalls Svante byggde TC hela veckan lång. Hans sorkar från Kommunen var inte till förfång.

Färösunds nattliga gäng fann ej behag, i att USM över helgen tog orten i beslag.

Glömnda inga VOK-are känna sig ska, tack till alla som gjorde USM så bra!

Helen fick lånas in från Bro, gick hon nå'sin på toaletten, tro?



Ing-Marie fixade både tröjor och pris, vid ceremonierna blev det aldrig nå'n kris.

Janne-Stefan gör med datorer saker vi ej kan förstå. Vilket team de bildar, dessa datakillar två!

Kurts kartor vållade inga större problem, de flesta hittade faktiskt hem.

Kustparkens Diös & Kuylenstierna, lånade ut sitt område, mer än gärna.

Leif och **Anneli** med världens minsta karta, gjorde USM-löparna mer startsmarta.

Lena, kassörskan, både gav och tog, har ännu med alla fakturor åtskilligt knog.

Matthings Hasse från raukkontroll kom helt förlägen: "Vart tog alla mina fotopixlar vägen?"

Nikolaussons träningspaket, som sig bör, gick verkligen åt "som smör".

Nisse sa: "USM är ingen lek!" - fyllde på protokollen till rekordboksstorlek

OK i alla lägen är allas vår **Sören**, han för klubben är värd åtskilliga ören.

Pierre, en försäljare av rang, grillade hamburgare medan han sprang.

Bilden till vänster (Foto: Anna Thulin)

Ol med SM på Gotland ibland - nästa år drar det till Hälsingland.

Robban kunde ta det kallt, det fanns ju P-platser överallt.

Rönnbäcks Patrik i stafett fick vara hare, blev mest fotograferad, "preseis sum dä ska varä". (Bilden till höger!)

Serveringen hade för lite att göra, skickade ut små VOK-are för att marknadsföra. (Bilden nedan!)

Sven Persson trivdes i USM-rollen, när han tejpad flickben i kläd-kontrollen.

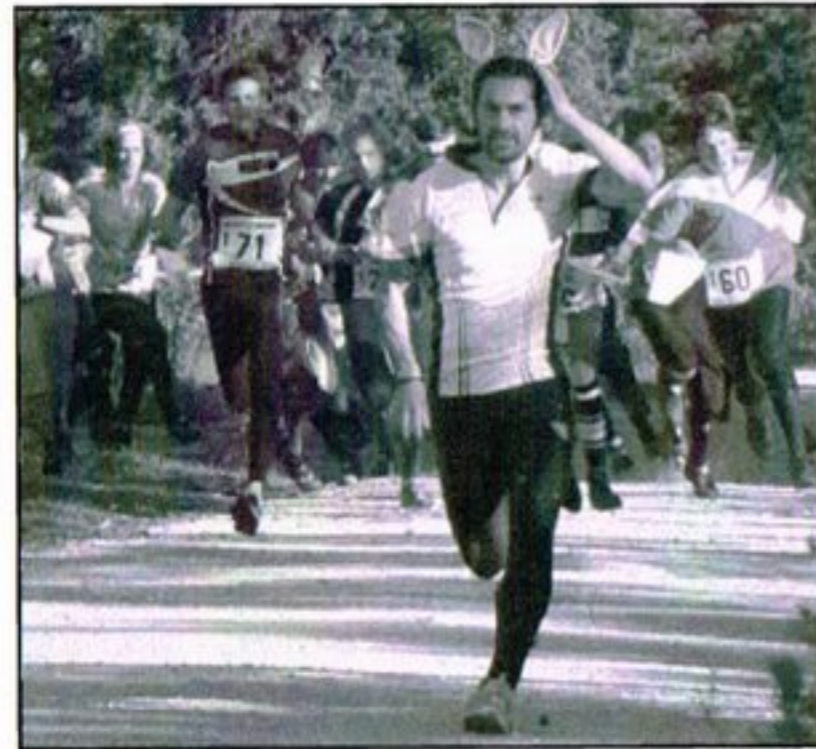
Startchef Spång tyckte inte om, att ingen till honom med en T-skirt kom.

Tove får här en egen rad, fick inte i personalpoolen ta ett bad.

Uddinarna nådde med råge sitt mål, att sköta TC-målet, trots mobbens skräk.

Ulla hade en hel del att göra, fick till och med en löpare till "Lassis" köra.

Wirén och Malmros behöver inga döljande skägg, efter sina fina banupplägg.



William Ringbom, idrottscentrets glade prick, såg till att alla duscha och basta fick.

Xtraöppet tycktes Bungehallen ha - där blev programhäftet mindre bra.

Yngsta VOK-ar'n **Luna** höll sig lugn och fin, sköttes om av mamma **Anna Thulin**.

Z är en bokstav som ingen vill bära, men **Inez** är ganska nära. Hon får representera alla dem, som gjorde att fältlunchen hos ungdomarna gick hem.

Åström heter en Sandakille, som däcken mot grillen byta ville.

Ännu en gång visar VOK-arna stort engagemang, så här gör man bra arrangemang!

Öns orienterare har lyckats bevisa, SOFT kan flera SM till Gotland utleasa.

Svettbladets utsände till USM undrar: Vem var killen, som utan nummerlapp, konkurrerade med **Patrik** om "hare"-funktionen i båda stafettstarterna? Han liknade dock mest en rabis... och fick troligen inte vara med i något lag. Efter formidabla sprinterlopp lade han av strax innan startpunkten.

Generalsord

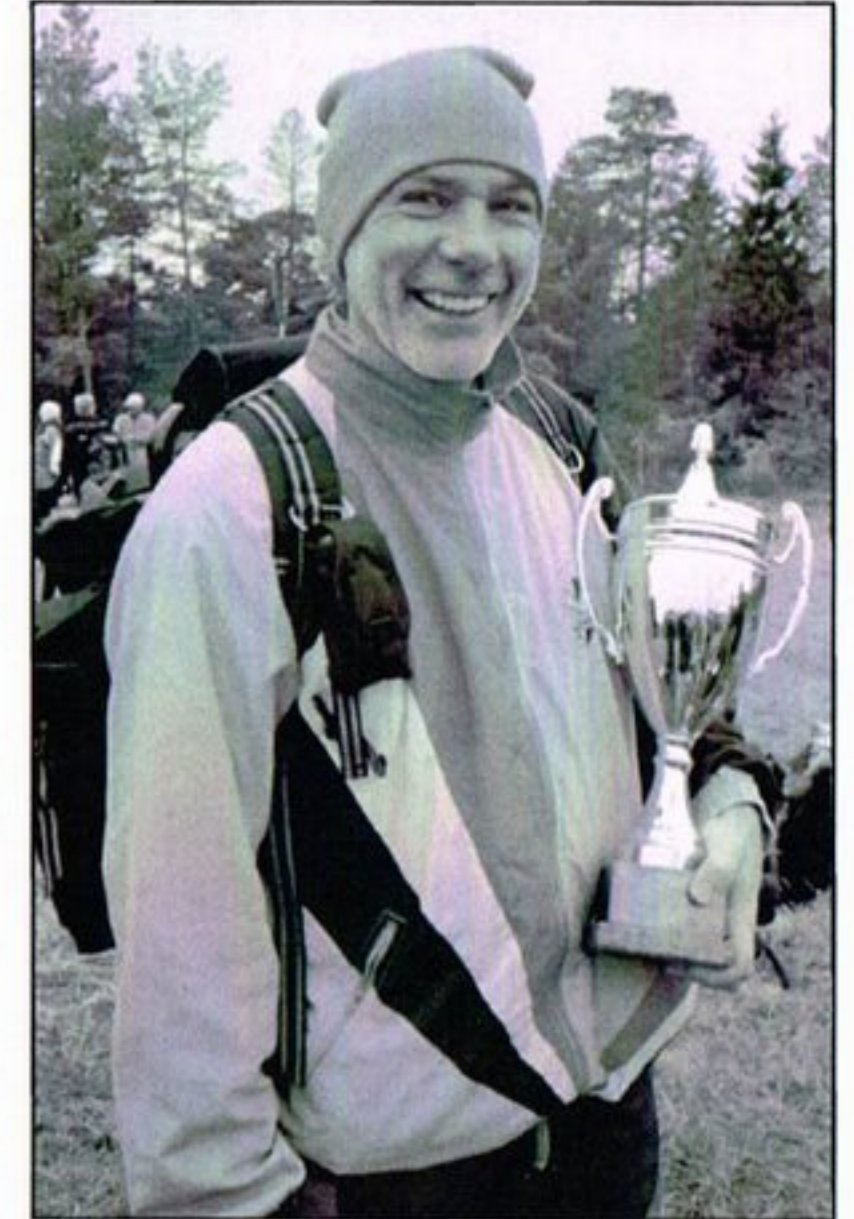
av avsutne generalen **Hasse Matthing**
När årets blivande segrare skulle väljas in i Cupen uppstod diskussion. Regelverket skärskådades eftersom flera av deltagarna befarade att kandidaten skulle vara alltför bra - en för de flesta av oss tvivelaktig merit! VOK-cupparna brukar nämligen köra med devisen: "Det hela går inte bara ut på att lyckas utan vi ska fortsätta att misslyckas - men med gott humör!"

Nåväl, **Bosse** var tyvärr just så bra som vi trodde. Han deltog dessutom flitigt, 9 av 10 deltävlingar, och tog hela sex segrar. Ett svårslaget rekord slogs nu eftersom någon segrare aldrig tidigare har tagit maximal poäng. Han kunde alltså t o m kosta på sig att stryka en seger! Årets Cup var alltså avgjord redan innan "Helg utan älg" men Bosse ställde ändå upp - starkt - och visade alla gubbarna var skåpet skulle stå och vann även denna tävling!

Robban, även han en giftig man - när han kan delta. Kunde i år endast göra det vid fem tillfällen och det blev inte mindre än 3 segrar, vilket gav en andraplats. Bronset togs av en flitig och snabbspringande skidåkare som varit med nästan alla år. **Göthe** fick nu en av sina bästa placeringar - jag passar också på att tacka för trevliga träningar vid stugan i Åminne.

Mattias, ännu en relativ färsking, visade med två silverplatser att här finns det kapacitet för ännu mer i framtiden. Försök hänga på sonen - det måste bli bra träning!

Nisse brukar alltid ligga högt i resultatlistan. Han har ju flest totalsegrar av alla men i år blev det ingen seger, dock två andraplatser, vilket placerade honom på delad plats med nästa man... **Stefan** som alltid finns med när det



Vem glänser mest - WOK-Cupsvinnare Magnusson eller pokalen?

händer något i klubben. Ser nu säkert fram emot äpplekakan och vaniljsåsen vid gåsablottet och kan klicka in en skaplig säsong. Tror säkert att han kan ännu bättre!

Svisse, regerande mästare, började med en silverplats på Natti-Natta. Sen har det gått stadigt bakåt under året. Kom igen! säger jag till skaparen av "Den gyllene duschslangen". Delar i år platsen med nästa man... **Leif** som inte heller han hade något toppår. Dessutom deltog han inte i lika många tävlingar som vanligt. Han jobbar ofta som banläggare tillsammans med hustrun och är dessutom en ovärderlig producent av "Vängevattnet" (även här med Annelie!) vid våra högtidsträffar.

Hasse, f d general, numera Överbefälhavare med sydlig placering, tog sig åter till ön i vår. Gjorde två tävlingar, dåliga

sådana, och följde upp med tre lika dåliga hösttävlingar innan han i oktober begav sig tillbaka till fastlandet för att slicka såren. Skärpning utlovas! **Gunnar Hallström** hann bara med fyra tävlingar i år. Bäst blev en bronsplats på Suderträffen. Det vill sig inte riktigt för min favoritreparatör men han får väl följa ÖB:s löfte.

Svante hann också bara med fyra deltagningar. Inga av dem var tyvärr någon riktig hit, så ÖBs slutord får väl gälla även för denna mc-man. **Janne**, "sekreteriatskungen", deltog tre gånger. Toppade, liksom ÖB, på Sprint-DM (!) vid ishallen. Vet ej om det var närheten till ishockeyn eller hästarna som inspirerade?

Sudret-Sven fick vi se en gång på våren och en på hösten. Inga toppresultat men han såg till att undvika "sista-platsen", som han lämnade till årets debutant... **Pierre**. Denne tog det lugnt och som sin enda tävling valde han - som nying helt riktigt - Ungdoms-trollet! Vi hoppas på flitigare deltagande nästa säsong för denne hamburgerstekande tvåbarnspappa - en värdig cuppare.

Tyvärr var det ett flertal deltagare som inte deltog i årets race. Vi hoppas de inte tappat sugen utan kommer på bättre tankar till nästa år eller hur - **Alvaeus, Spång, Nylander, Dahlstöm, Mellqvist, Lindström** och **Birgersson**.

WOK-cupsåret

av Nils Hallgren

WOK-cupen inledde sitt verksamhetsår med årsmöte den 18 februari i kvarter-slokalen Kölen. Elva medlemmar deltog i mötet som inleddes med "Årsmötesloppet", där Svisse segrade.

Bland de viktigare besluten kan nämnas inrättande av ett arbetsutskott, AU, som ansvarar för att beslutade aktiviteter kommer till stånd.

De 3 natträningarna "Den gyllene Duschslangen" (eller "Comfortcupen" efter donatorn), genomfördes i mars-april med nio deltagare. Den ärofulla segern erövrades av Gunnar Hallström och andrapriset, "Sugkoppen", gick till Svante Ekvall.

Nästa begivenhet var den traditionella **Kustvandringen** på våren. Detta år vandrade vi den 6 juni på Fårö mellan Ryssnäs och FBU-lägret. 17 WOK-cuppare och fruar deltog på den 16 km långa promenaden. Vi hade tur med vädret, solen sken och vinden var svag. Vid framkomsten kunde vi få duscha innan vi avnjöt Svisses grillade fläskkarré.

WOK-cuppen planerar också en **gås-fest** den 9 november men genomförandet har inte skett när detta skrivs.

Deltagande i WOK-cuppen är krävande. Ett exempel är den man som under året varit under observation. Han deltog en gång på våren, men pressen var för hård och han tvingades bryta. Sen dess har vi inte sett honom i skogen!

Lite tävlingsstatistik:

Medlemmar på aktiva listan: 20
Medlemmar som deltagit 1 eller flera gånger: 14
Antal starter: 73
Deltagande: 36 %

Resultat:

1	Bo Magnusson	75
2	Robert Gustavsson	64
3	Göthe Dahlberg	59
4	Nils Hallgren	50
5	Mattias Vejlens	49
6	Stefan Hellström	49
7	Leif Andersson	47
8	Svisse Uddin	44
9	Hasse Matthing	37
10	Gunnar Hallström	30
11	Svante Ekvall	27
12	Janne Rondahl	21
13	Sven Persson	14
14	Pierre Thulin	6

BH-ligan

av Annelie Andersson

1. Gurli Hörnell-Rondahl
2. Ingrid Eneqvist
3. Lena Nyström
4. Ing-Marie Bergman
5. Anna Samelius
6. Anita Carlsson
7. Annelie Andersson
8. Brita Augustsson
9. Hild Nilsson
10. Gunnel Fransson
11. Yvonne Bengtsson
12. Lena Dahlberg
13. Aina Österdahl
14. Birgitta Ekvall
15. Elisabeth Pettersson
16. Ewy Hörnell
17. Margareta Persson
18. Ingela Uddin
19. Lena Jonsson
20. Berith Hallgren
21. Emilie Wejlens
22. Anne Larsson



Kultur- eller kultplats?

I VOK-stugans närhet springer vi då och då på ett mystiskt kors med diverse atiraljer på (hjälm, skärmössa etc). Man får associationer till amerikanska söderns "Ku Klux Klan" eller något jippo av Gotlands skogskarlar. Sanningen ligger, som vanligt, någonstans mitt emellan. Svettbladets sagesman, "Svisse" Uddin, berättar att minnesmärket kom på plats vid säsongsavslutningar, där det var sista-kontroll med anvisningen att "Nu blir det fest!" i VOK-stugan.

Hur gammalt måste ett föremål bli för att platsa som kontrollföremål på kartritarens karta? Och hur ska det ritas? Lokalt tecken? Ja, där har **Sören Thulin**, VOK:s för närvarande flitigaste kartritare, något att fundera på. Han kan samtidigt passa på att rekognosera en annan av Svisses kultplatser - en minneskulle och ett kors för hans gamla hund, som ligger begravd i VOK-bladets djupa mull någonstans. (BF)



Van vinnare i BH-Ligan 2007 - Gurli Hörnell-Rondahl med vandringspriset - den gyllene skon. (Foto: Annelie A)

Borrelia – en sjukdom som (inte) märks?

av Björn Fransson

Plötsligt en morgon hade jag vansinnigt ont i axeln. Jag kunde inte hitta någon ställning, när jag skulle somna om, som inte smärtade. Väl uppstigen kunde jag inte göra mer än mycket små rörelser med höger arm och när **Gunnel** försökte hjälpa mig, råkade hon peta på några punkter, som gjorde mer ont än övriga ställen, och jag skrek till. Inflammation i senfästet? Ja, nog såg det så ut!

Visst tränade jag i tisdags och visst ramlade jag, som vanligt, handlöst några gånger, men nu var det torsdag. Igår, onsdag, jobbade jag i trädgården, också som vanligt. Eftersom jag är vänsterhänt ("kaitlabb"), så använde jag mest den handen/armen. Efter en jobbig torsdag, kom det en ännu jobbigare fredag, jag kunde inte ens köra bilen, eftersom jag omöjligt kunde göra växlingsrörelserna.

På kvällen hade jag feber, inte mycket, men i alla fall! Söndagens Allklubbars bjöd på ett fantastiskt väder, så jag beslöt mig för att följa med ut, starta på min starttid och promenera runt några kontroller. Helt OK och riktigt kul, jag till och med joggade några gånger!

Måndag morgon - eländes elände! Jag hade svårt att få på mig några kläder. "Eftertankens kranka blekhet" – jag skulle ha hållit mig hemma igår. Jag fick en tid på Vårdcentralen och blir undersökt av Distriktsläkaren, som konstaterade normal Hb, med trolig inflammation i axeln. Dr M hittade fläcken, där det gjorde mest ont, och gav mig en kortisonspruta och antiinflammatoriska tabletter. Dagen därpå kunde jag klä på mig utan smärta. På torsdagen konsta-

terade jag att jag var nästan symptomfri och mailade min doktor: "Behandlingen lyckades! Jag är nästan frisk!"



På fredagsmorgonen reste jag till Stockholm för att hämta ett barnbarn. På pendeln från Nynäshamn ringde Dr M och efter flera avbrott på linjen fick han fram sitt budskap: "Det blodprov du tog, visar att du har fått en Borreliainfektion och det kan du ha haft det i flera månader – utan rodnader kring fästingbett eller liknande!" Han skrev ut **Doxyferm**, som är ett slags penicillin och som ska tas i 15 dagar.

Varje sommar får jag plocka bort en 20-30 fästingar, som med mina dagliga rutinundersökningar hittas lätt. Det hela går oftast rutinerat och odramatiskt till. Ingen gång har det blivit någon rodnad eller liknande runt bettet. Och så kommer det här! Det är kanske dags att sända ut en varning till alla VOK-are och det är det jag gör nu!

Är ni omotiverat trötta och hängiga under en längre tid, får ont och värk på konstiga ställen (muskler, leder, hud), utan att ha gjort någonting speciellt, så kan det vara en bra idé att ta kontakt med er vårdcentral och be dem ta ett blodprov med avseende på Borreliainfektion.

Kroppen kan tydligen självläka sådant här, men det kan ta flera år och det kan också gå så illa, att man får bestående besvär.

Naturpasset till cykel eller till fots

av Björn Fransson

Redan 1999 började Edsbro samarbeta med samhällets hembygdsförening om en form av **Naturpass-OL**, fast till cykel och till fots. Nu är man inne på årgång 2007 med avslutning den 19 augusti. Eftersom sonen **Olov** med två av våra barnbarn i cykelkorgar fram och bak och det tredje per egen cykel så entusiastiskt hade berättat om företeelsen, beslöt jag mig för att kolla om det här skulle kunna vara någonting även för Visborgs OK.

Det hela går ut på att man köper en karta i skala 1:50 000 med 20 kontroller inlagda och en beskrivning över dessa kontroller i ICA-affären i Edsbro och på några andra ställen. Sedan berger man sig i valfri ordning ut och letar reda på sagda kontroller, som oftast ligger en bit ut från farbar väg. Där har man dock hjälpsnitslat, så ingen skall behöva komma fel.

Vid varje kontroll finns det en liten skärm och en siffra eller en bokstav, precis som på våra Naturpassburkar. Dessutom finns det en kulturhistorisk beskrivning av platsen man befinner sig på – hur trevligt som helst! Exempel på kontroller är den gamla stenbro, som **Adrian** poserar vid. Den byggdes över ån vid en mycket viktig, slingrande allfarväg, där det en gång i tiden gick

tunga foror med både järnmalm och timmer. Numera måste man veta om den för att kunna hit till den!

En annan kontroll ligger vid platsen för starten av **Köldkavlen**, en berömd orienteringstävling, där deltagarna höll på att frysa ihjäl. Vid kontrollen hänger en inplastad kopia av en artikel om händelsen i en lokaltidning. Ytterligare en annan vid det hus varifrån en kvinna försvann och aldrig har återfunnits och en vid tjärnen "**Kodöden**" med sin makabra historia. Gissa om det är spännande för barnbarnen att få dessa beskrivningar upplästa?

Det tar sin tid att leta kontroller med tre småbarn i släptåg, särskilt med en snart 3-åring, som måste bäras för att "gräset är så högt", en 6-åring som måste kolla varenda insekt han råkar passera och en 8-åring som tycker att han vill ha "en riktig orienteringsbana", där man inte måste läsa allting på papperna. Men belöningen kan bli riklig: Har man hittat 16 av kontrollerna deltar man i en utlottning av presentkort till lokala affärer och tilldelas även ett diplom för väl utförd Edsbro-tramper.

Vem i VOK tar upp träden? Nog har vi så mycket kulturhistoria kring VOK-stugan och Follingboskogarna att det skulle räcka till ett eget "tramp". En 1:50 000-karta i A4-format täcker många socknar runt vår kära VOK-stuga. Edsbro har räckt till 8 genomförda "lopp", fast då har man inte 20 nya kulturminnen att besöka. Några repriser får deltagarna stå ut med varje år. "Repetition är inlärandets moder".

Adrian vid bron
(Foto: Björn)



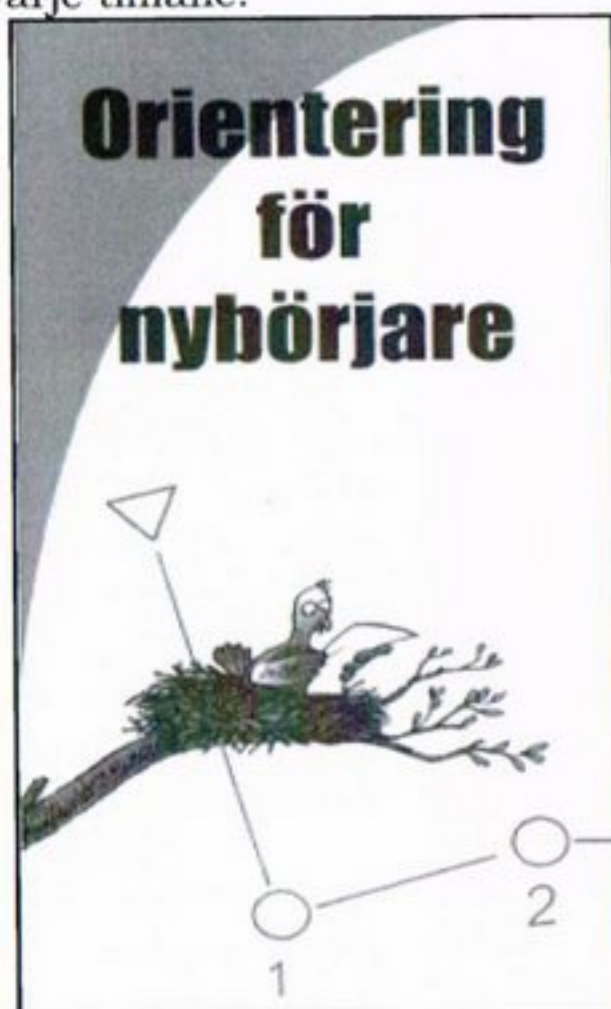
Naturpasset 2007

av Björn Fransson

Tänk vad många kontroller/burkar man kan få in på ett litet område! I alla fall om man som **Sven "Svisse" Uddin** koncentrerar sig på en mindre del av Visbykartan för att lägga Naturpasset, nämligen på Hällarna, mellan Kneippbyn och Reningsverket.

"Hitta rätt med karta – och njut av vår natur!" är motton för Naturpasset och vad gäller Hällarna, så stämmer båda delarna väl. Det var dock inte alldeles lätt att hitta de numrerade burkarna och många gånger fick jag anledning att tänka att "hade jag missat så här mycket på en vanlig orientering hade jag nog lagt av med tävlandet!"

För att få så mycket motion och nöje som möjligt för pengarna, så delade jag och Gunnel upp kontrollerna på olika banor, som vi konstruerade själva och oberoende av varandra. På så sätt kunde vi båda ha back- och klippträning vid varje tillfälle.



Orientering för nybörjare

= 32 =

Kontroll nummer 48 var särskilt intressant. Det gällde att hitta en liten klippknalle nere under hållkanten och när jag spanade efter den, iklädd VOK-dräkten, men svettig och jä-lig, fick jag plötsligt se en ung kvinna, iförd endast trosor, liggande på en filt. Jag kände mig tvungen att tala om vad jag höll på med, så jag stannade upp, bad om ursäkt för intrånget och sa att jag letade efter en tom burk med siffror och bokstäver på. Hon såg en aning misstänksam ut över den sorgliga uppenbarelsen, så jag fick tillägga att jag inte skulle besvära mer, varpå hon svarade: **"Ja, bara du inte kommer när det är mörkt så..."**

Tillbaka uppe på klippkanten kunde jag inte låta bli att kika ned "von oben" och det visade vara två damer och att de troligen var studenter, kanske utan annat sommartak över sina huvuden. Det låg nämligen ett antal pärmar och böcker utspridda runt boplatsen. Jag såg dessutom en tunna för både mat- och mänskligt avfall.

Nästa gång var det tio dagar senare och jag ville så gärna hitta min burk och återvände alltså till "brottsplatsen", som då var folktom. Jag kunde då inspektera boendemiljön, som visade sig vara en liten grotta, där man inrett sovplatser med hjälp av fårskinn och diverse andra faciliteter. Det var nog tänkt att de (eller några andra?) skulle komma tillbaka. Lägret syns absolut inte från den lilla promenadstigen och jag kan tänka mig att de trodde sig vara helt isolerade och fria från störningar från folk. De har nog aldrig tidigare träffat på orienterare?

Jag hittade min saknade burk, som hade bokstäverna KS, slängd på marken, dock inte använd för att koka mat i... Förutom alla finurligt utplacerade burkar hittade jag några salmbärsställena, som dagen därpå gav mig 5 liter härlig sylt att frysa in. Tänk vilka fynd man kan göra under måttligt idrottsutövande!

= 33 =

Samarbete i fokus

av Lotta Stigsdotter

Det var ett glatt gäng som samlades i Kinnerstugan onsdagen den 3/10 för att prata rekrytering. Totalt var det 14 deltagare som representerade fyra av de toltalt sju klubbar som finns på Gotland.

Kvällen bjöd på livliga diskussioner bland annat kring hur man kan sälja fler Naturpass samt hur ska vi gå tillväga när vi rekryterar. Många bra förslag kom fram under kvällen.

Ett förslag som kom fram var möjligheten att med hjälp av en Naturpassskarta upptäcka Gotland på två hjul nästa sommar. Införskaffandet av Naturpasset skulle kunna ske på båten eller vid cykeluthyrningen. Ett Naturpass som kan bli en riktig storsäljare med tanke på antalet semesterbesökare på ön.

Nyckeln till att bli fler orienterare i distriktet finns i mer samarbete över klubbgränserna samt deras fantastiska arrangemang Lillkorpen. Det kommer att bli spännande att följa gotlänningarnas framfart.

Inte mindre än sex VOK-are deltog: Kaj Wirén, Ingrid Eneqvist, Gurli Hörnell-Rondahl, Elisabeth Molinder-Pettersson, Anna Rondahl och Björn Fransson. Tyvärr vann inte klubben den dyrbara lådan med tumkompasser, trots att vi hade två fullgoda lag!

Skogsäventyret

Visborgs OK har beviljats 18000 kr ur det så kallade "Idrottslyftet" för att anordna "Skogsäventyret", denna gång i samarbete med lärare och fyror på St. Hansskolan, Solbergaskolan och Västerhejde skola.



Bengt Gardelin är en mycket aktiv VOK-are, som vi gärna vill visa upp här i Svettbladet! (Foto: Anna Thulin)

Svisse berättar att VOK sommaren 2007 sålde 15 st Naturpasset-paket à 40 kr. Det är mycket jobb för så få deltagare! Nog borde mera ha kunnat göras för att få fler att delta i denna härliga sommaraktivitet! Hur är det med marknadsföringen? Jag gick in på GOF:s hemsida, som länkar till alla Naturpasset i Sverige. Under Gotland finns bara en klubb med – Garda IK! Informationen om Naturpasset på VOK:s hemsida är daterad 2005-06-10! Hur skall träningssugna besökare hitta en information som de facto inte finns?

Jag har en idé inför nästa sommar och tag tänker då på de små gröna annonser, **"Orientera på Gotland"**, som GOF tydligen prenumererat på varje onsdag under året! Under de tid som det veckor som det inte var några motions-OL-träningar fanns bara en tom vinjett = det går inte att orientera på Gotland just nu. Visst kunde väl den platsen ha använts för att upplysa om var Skogsäventyrspaketen finns och kan köpas?

När VOK mobiliserade på Tofta skjutfält



Enligt min dagbok var det år 1988 som jag och familjen var med på vårt första GGN – Enduro. Så här skriver jag ordagrant: "Uppe vid 8-tiden och åkte upp till Tofta skjutfält för att hjälpa till med VOK:s engagemang i Endurotävlingen. Det blåste kallt vid våra korv- och godisstånd. 1350 startande och stor publik! Efter trassel med platsen fick vi flytta vårt stånd och sålde en hel del."

I år blev det första gången jag såg det berömda "Hästskon" i verkligheten, fast två dagar före och med gående deltagare, synande banorna och planerande hur de skulle klara av det. Jag var nämligen med och hjälpte till med torsdagens uppbyggnad av alla försäljningsställen och serveringen och ett av partytälten satte vi upp alldeles bredvid Hästskon, där korv och kaffe brukar gå åt som "smör i solsken". Dock hade vi inte solsken, utan det var ett ganska typiskt Enduroväder – snålblåst och strilande regnskurar.

Kommer tälten att stå kvar?

Det hindrade inte de 17 tappra och frejdiga VOK-gubbarna (näja, **Rasmus** kan väl knappast betecknas som gubbe ännu!), med 80-åringarna **Sture Larsson** och **Bengt Söderlund**, om inte i spetsen, så i alla fall jobbande "i sina anletens svett", att jobba för sin klubb. Trots trubbel med både det ena (fel saker i fel lådor) och det andra (fel partytältduk på fel ställningar eller om det

En och annan tomburk returnerades.

Bild: Leif Andersson

var tvärtom?) lyckades grabbarna, i gott samarbete och utan alltför sura miner, med dagens värv. När det mörknade framåt eftermiddagen var alla stånd försedda med något slags tak, alla tält resta och fastbundna (en viss Gutegubbe envisades med att ensam bära enorma gråstenar för att förankra tältduken!) och alla övriga vagnar utkörda och med elektricitet försedda. Vissa sov nog litet oroligt efteråt, eftersom vinden ökade till kuling under natten: "Tänk om vårt tält lyfter eller taket flyger iväg!"

Det hände, det som inte fick hända!

Dagen därpå visade det sig att det som inte fick hända, hade hänt: Några av tälten hade slitit sig och ett av dem hade till och med lyft och flyttat på sig en bit! Telefonen gick varm till alla utom övertecknad (?), som slapp att se eländet. Med de evigt pigga herrarna **Hallgren** och **Wirén** i spetsen, tog de flesta av uppbyggarna chansen att förankra saker och ting bättre. Med massor av remmar och linor och klampar och allt tungt som råkade befinna sig i närheten stod tälten så småningom på plats igen, redo för serveringspersonalens intåg.

Jag tycker att det är en enorm prestation som ideellt och "i det tysta" utförs av alla inblandade – varje år! Och då var det ändå bara en arbetsdag för var

och en av dessa 17 daglediga män. Många timmar har andra personer (ibland samma!) slitit med att planera det hela, ringa in folk, samplanera och förhandla med Enduroansvariga, skriva offerter, beställa varor... ja, allt! Fredagen i all ära, för det säljs och serveras minsann då också av ett antal VOK-are, men på lördagen görs den största insatsen, när 100-talet klubbkamrater och diverse kompisar, många "icke-ännu-eller-föredetta-VOK-are", skall servera och sälja alltihop, så att klubben får in det nödvändiga nettot, som aldrig går att beräkna i förväg.

Under söndagen var det sedan dags att ta ner och packa ned allting och lämna det tillbaka, till uthyrare och till VOK-stugans egen depå bakom bastun. Då summerade de som varit med också sina erfarenheter och dagskassorna: "Hur mycket fick ni in i ert tält i år?". Arbetet



efter Endurot är mycket omfattande det också, innan allting är klart.

Mycket efterarbete återstår

Allt som inte blev sålt, men får returneras, ska återlämnas (allt färskt överlämnas till natthärbärgatet Birkagården), alla räkningar ska betalas och allt material och alla fordon ska göras rena, lagas och transporteras till sina bestämda platser, för att lätt kunna hittas. Och över alltihopa vakar **Sören Thulin!** Mätte han ta ut en lång semester efter höstens alla stora projekt, USM, elljusspåret, Enduron...

Nästa år är dags igen för GGN, det 25:e ordningen, om inte någon innan dess skrämmer upp Gotlands näringsliv med att säga: "Det blir inget Enduro 2008!" "Ja, men vad ska man då hitta på under Allhelgonahelgen...?", sammanfattade någon av de hårt slitande VOK-arna, litet vemodigt, problemet. "Vi kan väl lägga en träningsorientering där", blev svaret!

En solskenshistoria i höstmörkret

av Kaj Wirén

Att planera för ett GGN, där 115 VOK-are själva tävlingsdagen under cirka 10 timmar gör en enorm laginsats, har sina poänger. De negativa händelserna faller lätt i glömska. De positiva lagrar man i minnet.

Tankarna på nästa års Enduro börjar egentligen när tälten rivits. Först i mitten av augusti 2008 drar dock planeringen för GGN ENDUROT 2008, som blir ett 25-årsjubileum, i gång på allvar.

De militära resurserna är i dag begränsade och mera svåråtkomliga än tidi-

gare. Jag blev därför extra glad när **Peter Granström**, VOK-förälder, meddelade att han kunde ställa en lastbil med bakgavellyft till VOK:s förfogande under Enduroveckan. Transport av tält och bord och stolar från Alva på onsdagen hör till rutinerna. Bilen kunde hämtas på Odalgatan i Klintehamn kl 12.00 och skulle vara hos Halldings i Alva kl 13.00. Allt var klappat och klart.

På onsdagsmorgonen kl 06.30 ringer Peter och meddelar att han står med repet i handen. Växellådan hade skurit ihop på kvällen innan. Jag kastar mig snabbt på telefonen och ringer alla kontakter jag har, som kan veta var man fixar en stor lastbil på 4 timmar. Pågens Bröd-bilen, som var reservalternativet, stod fullastad och kunde inte disponeras, meddelade **Putte Engström**, Endurots besiktningschef. "Den militära LT 46:an kan kanske lånas", säger **Torgny Lindgren**, "om C Gotlandsgruppen ger sitt tillstånd..."

Jag ringer **I-M Bergman** och frågar efter **Brita Augustssons** telefonnummer. Maken **Roland Wigström**, som jobbar på Christoffer Polhem-gymnasiet, skola för fordonsteknik, kan möjligen ha något tips. Jag får telefonnumret till **Lena Gisslander**, som jobbar på kontoret och handlägger transportärenden. Jag använder mobilen och informerar henne om problemet. Just då tar betalkortet slut!

Jag beslutar mig för att åka hem till bostaden och ringa till Lena. När jag kör in på gården, ringer hon. "Hann du uppfatta problemet", frågar jag. "Ja", blir svaret. "Det är

redan ordnat. En bil är i Alva 1330 och lastar grejorna!"

Kl 14.15 ringer vi till Halldings i Alva och hör efter om det kommit någon bil. "Det är lastat och klart och bilen lämnar just nu". 15 minuter senare kommer en jättelastbil med **Anton**, 18, som förare och hans kusin **Gustaf**, 17, som "matsäck". Vi lotsar lastbilen till tältslagningsplatsen. Just då kommer en militär grönmålad lastmaskin körande. "Ska den där lasta av grejorna?", frågar Anton. "Kanske det. Jag ska fråga".

20 minuter senare har gaffeltrucken lastat av grejorna. Jag går bort och tackar truckföraren för hjälpen. "Förresten, jag tycker att jag känner igen dig?" "Jag är före detta KA3-are och heter Ahlgren", blir svaret. "Då heter du **Nils-Gunnar** i förnamn", säger jag. "Det stämmer". Nils-Gunnar, f d militär och orienterare, nu i prydliga civil klädsel!

På stående fot bestäms att eleverna i transportteknik ska komma med bilen på måndag kl 9, om Lena Gisslander säger ja förstås, och att Nils-Gunnar då kommer och lastar på grejorna. Allt ordnade sig på ett synnerligen förnämligt sätt. Efter regn kommer solsken. Där är historien slut. Ett hjärtligt tack och en blomma sändes till Lundbygatan i veckan efter Endurot.

