

SVETT-



BLADET

UTGIVET AV  VÅREN 2008



Vad gör Visborgs OK:s skidskola under en snöfri vinter?
Tränar ändå, förstås! För att i alla fall få känna på snö, åkte hela gänget till Annaboda, där det finns en konstsnösträng att åka på! Skidskolan avslutades med en ihopskottad 100 meter lång snöbana vid VOK-stugan, där en stafett avgjordes.

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

Glad vår!

Så är manuset till **Svettbladet** åter färdigt att lämnas in till tryckeriet!

Den senaste nyheten fick jag för 5 minuter sedan via SOFT:s hemsida; den att vår **Anna Samelius** har valts in i förbundsstyrelsen. Gratulationerna till Anna, som jag nu utbrister i, är jag säker på att hela Visborgs OK står bakom! Lycka till med ditt viktiga arbete!

Det har kommit in riktigt många bidrag till det här numret av vår klubbtidning och jag vill tacka alla bidragsgivare för hjälpen. Utan er skulle det inte bli några fler utgåvor av **Svettbladet**.

Vi ses i skogen hälsar Björn, redaktör'n



Foto: Där ingenting annat anges är det **Björn Fransson** som fotograferat!

Innehåll

Framsidan : Skidläger i Ännaboda
(Foto: Anders Birgersson)

Sid 2 : Redaktörsord. VOK-Lotteriet

Sid 3 : Vid rodret

Sid 4 : Styrelse och kommittéer 2008

Sid 5 : Glitter, glamour och festival!

Sid 6 : Ungdomskommitténs plan

Sid 7 : Gunnar Alvaeus - min vän!

Sid 8 : Präglad av snö

Sid 10: Avgifter och mötesplan 2008

Sid 11: Skidskolan och Ännaboda

Sid 12: Kul att åka skidor på snö!

Sid 13: Vasaloppen 2008

Sid 14: Så här gjorde vi det!

Sid 15: Luciasången vid invigningen

Sid 16: Plan för VOK-stugan

Sid 17: Festina Lente i Elljusspåret

Sid 18: Portugal 2008

Sid 19: Äventyr i Österled

Sid 24: Johan på banläggarkurs

Sid 25: Flaggskepp och optimistjollar

Sid 26: Daglediga gör det oftare!

Sid 27: Vilda, vådliga Västerhejde!

Sid 28: VOK-Cupens årsmöte

Anna ny i SOFT:s styrelse

Anna Samelius är en av de tre nya kvinnor som valdes in i SOFT-styrelsen vid årsmötet den 15-16 mars. Så här beskriver hon sig själv i "Skogssport":

Anna Samelius, 38 år, Romakloster: Jobbar med internationella samarbetsfrågor, föreningsutveckling och lokalt stöd i Röda Korset. Sambo och tvåbarnsmamma till två hästtjejer – som gillar orientering. Klubb: Visborgs OK.

Hjärtefråga:

Barn- och ungdomsfrågor. Hur får vi en bred bas som har jättekul, som sedan leder till att ur den breda basen kommer talangerna som leder till ett bra landslag?

Vi måste värna om de ungdomar som inte vill bli elit, för de är våra blivande ledare i föreningarna.

Vid rodret

av Kaj Wirén

Vintern som vi längtade efter, den som inte kom, blev den varmaste på 250 år. Är den globala uppvärmningen ett hot mot skidåkningen vid VOK-stugan? Optimist måste man vara, för att syssla med skidåkning på Gotland. Jag tror inte att man ska dra förhastade slutsatser efter en snöfattig gotlandsvinter. Även Vasaloppet har ju tidigare ställts in.

Så skedde 1932 och 1934 och det har varit snökris några år till. I dag löser man det hela genom att producera och transportera snö till de mest utsatta ställena. När det rör sig om världens största skidtävling och pengar i 40-miljonerklassen (?), så lönar det sig att tillverka snö.

Den temperatur som krävs för en ekonomiskt bärkraftig snöproduktion är -4°C och det har man fortfarande mellan Sälen och Mora, åtminstone så länge att man hinner tillverka och lagra tillräckligt med konstsnö för att genomföra tävlingen.

Inte kallt nog för snö tillverkning

För vår del hade vi inte denna vinter tillräckligt kallt för att kunna tillverka snö, även om vi hade haft de tekniska resurserna på plats... Snö hade vi en gång, nämligen den 17 februari i samband med skidskolans avslutning. Christoffer Polhemgymnasiets transporttekniska linje ska ha ett stort tack för att dom körde snö från Ishallen i Rävågen.

Åktekniken hos ungdomarna var god och glädjen att stå på snö var påtaglig. Vi lyfter på hatten för våra skidledare som fått fart på vår ungdomsskidåkning och för alla dom som slitit sig fram på rullskidor under mörka höst- och vinterkvällar i väntan på skidföre. Ge inte upp! Det kan ju bara bli bättre...

När vinner en VOK-are Vasaloppet?

Det 84:e Vasaloppet kunde genomföras med över 15000 startande. Det blev en mycket välförtjänt seger för en målmedveten norrman. Redan vid 6 års ålder bestämde sig nämligen **Jörgen Auckland** sig för att försöka vinna ett Vasalopp. Efter många försök och många andra- och tredjeplatser stod han den första söndagen i mars 2008 vid sina drömmars mål. Imponerande! Att notera är **Stefan Perssons** lopp på 5 timmar och 10 minuter - 68 minuter efter segraren. Strålände bra gjort i blötföret, från en undangömd startposition och utan serviceteam. När står en VOK-are som Vasaloppssegrare? Något att drömma om!

Planeringen för VOK-stugans utveckling till en verkligt bra friskvårdsanläggning fortsätter. Vi hoppas att vi i år kan köpa till lite mera mark av **Maud Appelquist** och gå vidare med olika projekt. På så sätt kan vi skapa möjligheter för mera aktiviteter vid vår fina klubbstuga.

Nu ser vi fram emot OL-säsongen

Jag anmälde mig den 29 februari till O-ringen. Noterade med tillfredsställelse att 24 stycken klubbmedlemmar hade anmält sig före mig. Det var länge sedan vi var så många och möjligheten att anmäla sig finns ju fortfarande. Det är glädjande att så många ungdomar är med. En gång på O-ringen ger mersmak. Blir det framskjutna placeringar stimuleras man ännu mer. Men kom ihåg att träna flitigt så att du orkar besegra fjällterrängen i Sälen och Berga by med sina krävande sluttningar och blöta myrmarker.

När detta publiceras är OL-säsongen i full gång. Till Dig som inte ännu inte deltagit i tävling i vår sköna skogssport: "Kom med och känn på! I år tar vi på försök inte ut någon tävlingsavgift. Lycka till med karta och kompass i orienterings-skogarna!"

Visborgs OK:s styrelse och kommittéer 2008

Så här ser listan ut över alla de som ska styra och ansvara för VOK:s olika verksamheter under 2008 ut (enligt beslut på årsmötet 2008-01-26):

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

Andreas Nikolausson, tel 262124

Leif Andersson, tel 51261

Skidkommitté:

Aina Österdahl, sam.kall., tel 278971

Mattias Vejlens, tel 248239

Fredrik Gustafsson, tel 070-6605093

Anita Carlsson, tel 31327

Anders Carlsson, tel 31327

Träningskommitté:

Rolf Malmros, sam.kall., tel 218635

Ingrid Danielsson, tel 215942

Anders Birgersson, tel 36262

Ungdomskommitté:

Anna Samelius, sam.kall., tel 491086

Robert Gustafsson, tel 248100

Ingrid Enekvist, tel 276209

Gurli Hörnell-Rondahl, tel 213729

Charlotta Dahl, tel 277132

Emil Vejlens, tel 248239

Anläggningskommitté:

Anders Ardin, sam.kall., tel 216333

Svante Ekwall, tel 279142

Sven Pettersson, tel 277516

Bengt Gardelin, tel 50915

Revisorer:

Olle Gardell, sam.kall., tel 271827

Tommie Olsson, tel 277501

Bo Magnusson, suppleant, tel 276209

Klubb-service:

Elisabeth Molinder-Pettersson,

sam.kall., tel 277516

Kicki Karlsson, tel 50915

Lotta Ohlsson, tel 37137

Pernilla Glas, tel 37101

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, men här: **26 11 62.**

Vår vaktmästare **Sören Thulin** kan även nås på sin mobiltelefon: **070 - 242 84 33.**



Vid årets slut hade Visborgs OK 462 betalande medlemmar (438 år 2006). Därav var 95 personer i åldern 7-20 år (61 år 2006), varav 46 pojkar (38) och flickor 49 (53).

Under 2007 redovisades 109 (93) sammankomster för kommunalt aktivitetsstöd.

VOK:s mål

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

Glitter, glamour och Melodifestival!

av Anna Samelius

Den 7 mars genomgick VOK-stugan en förvandling. Vita dukar, vackra ljusstakar, glitter, guld och paljetter, discokula och mycket Melodifestivalmusik.

VOK:s ungdomar har aldrig varit så välklädda, i alla fall inte i VOK-stugan! Det var knappt man kunde tro sina ögon, **Emil** i smoking, **Emma** i silvrigt hår, alla tjejer i snygga eller tuffa kläder, en tuff **David** och en charmig liten **Elin** - vart hade alla smutsiga och svettiga orienteringskläder tagit vägen?

Kvällen började med skogsbål i stjärnklädda glas och därefter sjurätters middag (det serverades i alla fall en rätt)... Efter att magarna blivit mätta av tacos startade en lagtävling med fyra tävlings-sugna lag.

Första deltävlingen var lite svår, men charader av lätttexter är inte det lättaste att göra. Med lite glatt humör kunde man gissa sig till bl.a. "Under mitt tunna skinn" och "När vindarna viskar mitt namn". Prova själv någon gång att göra charader till en lätttext!

Det börjar vankas kärlek!

Därefter spelade Emil upp gamla schlagerdängor, som "Det börjar vankas kärlek banne mig", "Bang, en Boomerang" och "Satellit", där ungdomarna skulle gissa låtens namn, artist och årtal - inte lätt ens för oss som faktiskt fått dras med låtarna. Det roliga var att någon klarade alla tre frågorna på låten "Det börjar vankas kärlek banne mig"!



"Vem hade mest kul, barnen eller ledarna?" (Foto: Anna Samelius)

Därefter blev det "Så ska det låta", där vissa sjöng och hittade på det mest möjliga från bilderna som visades och andra sjöng lite blygt, fast de har en ljuvlig sångröst! Bragokex och vissling avgjorde hela lagkampen eller egentligen inte - för alla fyra lagen hade nästan samma poäng. Två lag kom upp i 19 p medan två lag tog 20 p - kan det bli mer jämnt? Trots detta var någon besviken, men det visar väl bara tävlingsinstinkten...

Vi ledare har lite att jobba med och jag tror att jag själv måste jobba på att gå i högklackat - för skorna försvann ganska snabbt. Tror ni OL-skor funkar till långklädd nästa gång?

Tack alla härliga barn för en kanonkväll!

Ungdoms-kommitténs verksamhetsplan 2008

Vi kommer att ha planeringsmöten under våren, sommaren och hösten för att genomföra så bra verksamhet för ungdomarna som möjligt. Vi försöker samordna verksamheten med skidkommittén, eftersom många ungdomar deltar i både orientering och skidåkning.

Vi planerar för att göra något roligt tillsammans under januari eller februari för att hålla ihop gruppen under den mörka delen av året.

Orienteringsskola

Vårens orienteringsskola startar den **1 april** och håller på fram till den **3 juni**, då vi hoppas på att genomföra en klubbkavle som avslutning. Höstens OL-skola startar den **26 augusti**.

Läger

Ett helgläger för alla barn och ungdomar i VOK kommer genomföras i slutet av april. Under höstlovet kommer ett avslutningsläger för orienteringsskolan genomföras.

GOF

Vi kommer delta på det av GOF planerade Kristi Himmelfärdsläget med tävlingar och träningar för gul nivå och uppåt i Stockholm ("Höjdarläger"), samt GOF:s läger i anslutning till Höstträffen för 8-13åringar med de äldre ungdomarna som ledare. Vi kommer även att delta på Ungdomens 10-mila och den resa GOF planerar till Daladubbeln.

Tävlingar

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

målsättningarna är att få ungdomarna ut på tävlingar på Gotland, där läget för de yngre i anslutning till Höstträffen är ett sätt. Eventuellt kommer vårläget att ligga i anslutning till någon tävling.

Utbildningar

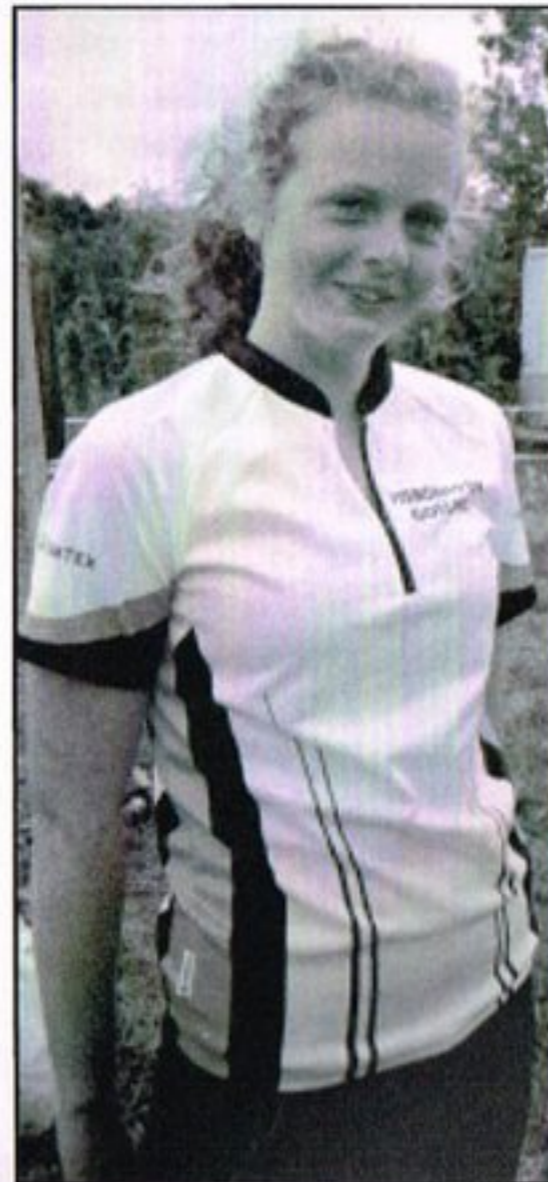
Vissa av ungdomsledarna behöver gå en fortbildning i Ocad. Vi kommer ha deltagare på olika konferenser och utbildningar, där behov finns.

Nyrekrytering av ledare

Våra funderingar kring att ha en Naturgrupp för de yngre barnen/yngre syskon, som ännu inte startar med karta finns fortfarande och då behöver vi rekrytera ledare.

Ledare:

Anna Rondahl, Charlotta Dahl, Ingrid Enekvist, Elisabeth Pettersson, Robert Gustafsson, Gurli H-Rondahl, Anna Samelius och **Emma Lindgren**.



Emma Lindgren blev på årsmötet utnämnd till årets ungdomsledare 2007.

Gunnar Alvaeus – min vän...

av Sven Persson

Gunnars vagga stod i Jämtland, men han kom inte att växa upp där. Känslan för fjäll, vidder och skidåkning kanske blev kvar hos killen som flyttade söderut.

Många VOK-are har börjat sin VOK-bana som engagerade föräldrar. Så kom också **Gunnar** och **Anita** in i klubben. Att **Niklas** började idrotta under de år vi hade gott om snö gjorde säkert mycket till för familjens trivsel i VOK.

Gunnar har varit en stor entusiast och mycket engagerad i all vår verksamhet, både i skidor och i orientering. Vi minns hans engagemang i skidsektionen, utbildningar, steg 2, som han deltog i och sedan aktivt arbetade för våra ungdomar, tänk bara alla Fårölager. Orientering, med bland annat tävlingsverksamhet, träningar och banläggning har Gunnar också ägnat sig åt.

Av en slump har jag **Gunnar A** och **Ulla Dahlström** på framsidan av ett nummer av Svettbladet som bokmärke. Ett par som kämpade tillsammans som tävlingsledare för bland annat 3-dagars.

Gunnars nattarbete på Psykiatriska kliniken gav honom möjlighet att under dagtid finnas vid vår klubbstuga. Dels för att träna själv men också för att han trivdes därute. Särskilt minns vi den hjälp som **Sören** fick av Gunnar med flera, när snöflingorna behagade lägga sig ovanpå varandra och det blev bråttom!

Gotlands Skidförbund hade under ett flertal år glädjen att ha Gunnar med i styrelsen.



Ett annat intresse var VOK-cupen och de årliga vandringar som herrarna genomförde. Då fick också damerna vara med. Vi har bland annat vandrat i Gunnars och Anitas sommarhemtrakter, Östergarnslandet, med familjen Alvaeus i täten. Huset vid Sandviken och trakten däromkring var av stort värde för Gunnar. Där hämtade han kraft och styrka. På andra sidan ön vid havet, Talludden, bosatte sig Gunnar och Anita för något år sedan.

Fjällorienteringar

Mina egna personliga minnen fokuseras kring de fyra Fjällorienteringar vi genomförde tillsammans. Som ni vet är det ju en 2-mannapatrulltävling. Åre, Storzvallen och Storlien två gånger hann vi med. Jag glömmer aldrig när vi i dimman sprang över **Åreskutans topp** och hittade kontrollen vid en sten som i dimman såg ut som ett jättekast. Till nästa kontroll visste vi inte riktigt var vi var, men vi utgick från att vi var här och fortsatte. Nedanför fjället lättade dimman. Då kunde vi konstatera att vi var rätt. Vilken känsla, vilket minne!

Saknar Dig!

2007-11-14 kl. 11.15
Onkologiska avdelningen,
Visby lasarett

Präglad på snö

av Gunnar Alvæus

Fast det bara är mitten på november, vräcker snön just nu ner utanför fönstret. Det är en kort stund och egentligen inget ovanligt. På fastlandet har det redan varit snökaos på sina ställen.

Utsikten är dock lite annorlunda, även om jag nu legat i dessa rum ett antal dygn med säkert en av Sveriges vackraste sjukhusutsikter. Vad som också är annorlunda, är att snön drabbar mig så starkt. Jag känner att jag vill skriva ner det. En tanke som funnits långt tidigare, men som nu inte låter sig hindras. Ett sorgearbete?

Fäst, förälskad, nästan fixerad, vid snö

Jag har många gånger funderat över varför jag blivit så fäst, förälskad, nästan fixerad vid snö och skidåkning i olika dess former. Visserligen född i Östersund, men alldeles för liten när vi flyttade till Stockholm, kan det inte ha påverkat mig, även om jag alltid framhållit att jag är född i Jämtland. Och detta inte utan en viss stolthet. Två månader bodde jag i Östersund.

Jag har dock minnen från före skolåldern då det hemma berättades om den

tid mina föräldrar bodde i Östersund, krigsåren. Vi satt i vardagsrummet vid det lilla runda kaffebordet. Det var kalla krigsvintrar och svartvita snöbilder kom fram, ibland med mina föräldrar på skidor. Där någonstans tror jag att längtan efter snön föddes. Även jag skall ut på snövidderna.

Bara ett snöfall på en gata i förorten

En bild: Jag är liten, kanske tidig skolålder. Vi är några pojkar inne hos **Jan-Gunnar Mattsson** som bor på samma gata och spelar ishockeyspelet. Det måste ha varit en tidig variant, eftersom det rörde sig om 50 - talet. Vi hade valt våra lag som vi brukade och ingenting var annorlunda, men plötsligt börjar det snöa utanför fönstret och förortsgatan täcks med ett vitt puder och lovar andra aktiviteter. Just denna avskalade bild dyker så ofta upp för mig att jag inte kan undgå att fundera över vad den står för. Just bara detta snöfall på gatan för över 50 år sedan.

I somras, när jag var i Stockholm för behandling, tog jag en promenad och gick genom den skog och upp på det lilla berg där vi barn tillbringade en stor del av vår barndom. Mycket var sig likt och jag hittade den backe, som vi kallade "Himlabacken", där man dödsförskräckt kastade sig utför. Inte så lång, men ganska brant. För övrigt hade allt krympt. Det som var "fotbollsplan", var en nästan igenväxt liten gräsplätt.

När jag närmar mig högstadiet i skolan har det kommit en ny gymnastiklärare dit. En grek som är intresserad av skidor!

Tre WOK-Cuppare efter tävling: **Sture Carlsson, Gunnar A** och **Julle Dahlström**



Typ Stig Helmer i Sällskapsresan!

Han börjar arrangera skidresor till Norge för eleverna under sportlovet. När man går i åk 7 får man åka med. Vilken väntan! Vilka förväntningar! Vilken planeering! Resan går till Sandumseter i Norefjäll, 11 mil norr om Oslo. I backarna där kördes storslalom vid Vinter-OS 1952. Utrustning skulle ordnas och jag vet att jag var på vinden och letade bland pappas saker från krigstiden. Försvarets anorak och en reservskidspets i aluminium (typ Stig Helmer i Sällskapsresan) dyker upp, men kommer inte till användning, vad jag minns.

På något sätt fås en acceptabel utrustning ihop. Det var tjärade träskidor med hickorykant, försedda med kabelbindning med låg fästpunkt. Fyra år i rad var jag med på dessa resor (även året efter att jag slutat skolan fick jag åka med). Det var fantastiska veckor med härlig skidåkning och tonårsspänning på pensionatet på kvällen. Vi fick viss undervisning i utförsåkning och jag tror att "känslan" grundades här. Snön var min vän och inget hinder. Skotta snö har väl aldrig varit något problem!

Niklas och jag börjar orientera

Efter gymnasietiden, då jag vid något tillfälle är i Dalarna och åker skidor, ligger skidåkningen nere. Senare när jag flyttat till Gotland och barnen började växa upp tar jag tag i det igen. Niklas och jag har börjat orientera i Visborgs OK, som även sysslar med skidåkning på längden, och där hittar jag min plats. Jag minns mycket starkt när jag hade köpt mina första plastskidor och var ute vid Svaidestugan och åkte. Det fungerade, jag tyckte att jag flöt fram! Det var något annat än det harvande på gamla träplank man mindes från skolans friluftsdagar, där ingenting fungerade.

Jag fick en ny uppgift och blev så småningom skidledare för barn och ungdom i VOK. Målet var varje år de träningslä-

ger vi anordnade i Idre och Harsa. Mycket slit, men så bra man mådde och så nöjd man var efter en dag på fjället, även om man skulle upp i ottan och väcka barnen. **Rolf Pettersson**, som jag mestadels kamperade ihop med, skall ha en eloge för vad han lärt mig om längdskidåkning och tack för allt roligt vi haft tillsammans, både i spåret och i vallaboden.



Anita och Gunnar Alvæus

Utförsåkning i Alperna

Utförsåkningen blev åter aktuell. 1978 åkte vi första gången till Alperna, Söll i Österrike. Jag var fast, det blev som ett måste och jag kunde inte vara utan. Varje år planerades semester in och barnen, som nu var i lagom ålder skulle ha ledigt från skolan. Det ordnade sig varje år och nedräkningen kunde börja. Vi tittade i kartböcker, kollade väderprognoser ("kommer det någon snö?"), köpte utrustning och snart var dagen inne, då vi med **Löfquists bussar** påbörjade resan.

Sammanlagt har Anita och jag varit mer än 25 gånger i de olika alpländerna, spenderat mycket pengar men det har varit värt varenda krona. Minnena är ovärderliga och hela familjen har kunnat samlas kring ett gemensamt intresse. Jag känner mig lite stolt över det.

Tidningen "Åka skidor" - en karamell

Under många år har jag prenumererat på tidningen "Åka Skidor". När det första höstnumret kom, var det som en

karamell. Den skulle sugas på långsamt så att den räckte länge. En artikel om dagen och allt lästes. Sedan kom ett nytt nummer i brevlådan och gav nya drömmar om resmål och lössnöåkning. Vad gäller resmål införskaffades så fort de kom i tryck, i slutet av augusti, alla skidrese kataloger. Det gällde att vara ute i tid och inte missa något bra resmål. Katalogerna visade även alla pistkartor, som gav ytterligare näring till drömmar om långa och spännande nerfarter och det bästa är, att jag aldrig blivit besviken. Så bra kan det vara.

När vi skaffat oss dator hemma och börjat lära oss att hitta på nätet, öppnade sig ännu en dimension. Vi kunde via webbkameror se "live" hur det såg ut på de olika resmålen, helt fantastiskt! Snödjupstabeller fanns även till förfogande över hela världen. Ju närmare resdagen vi kom, desto tätare blev mina kontroller. Bäst att se om det har kommit någon mer snö, innan jag lägger mig. Vid några tillfällen blev jag orolig, när det såg magert ut, men det löste sig alltid.

"Världens mest seriösa amatör"

Det har ju hänt något som kallas klimatförändring med ökade temperaturer, tilltagande orkaner, översvämning, grönnare vintrar, smältande glaciärer. Hur har mina tankegångar varit? Jo, först och främst hur det skall bli med min skidåkning framöver! Vilken egoism när människor drunknar eller får lämna sina hem efter översvämningar! Eller det motsatta, när torkan slår till med enorma skogsbränder till följd. Och mer är att vänta. Det gäller att någon gång reflektera över proportioner här i livet.

Det finns mycket mer om mitt förhållande till snö och minnen med detta element men jag stannar här och avslutar med något som Niklas en gång sa till mig: "Du Pappa, du är nog världens mest seriösa amatör!"

Avgifter 2008

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.

Medlemsavgifter 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

Mötesplan

Så här ser styrelsens mötesplan för resten av verksamhetsåret ut:

- 9 april
- 7 maj
- 4 juni
- Inget möte i juli
- 27 augusti
- 1 oktober
- 5 november
- 3 december
- 7 januari 2009.
- Årsmöte den 31 januari 2009.

Gertud är död

VOK-stugans sista privata ägare, **Gertud Hedlund**, har avlidit i den höga åldern av 103 år! Hon vilar nu i en grav på Follingbo kyrkogård.

Vi skrev om henne och **dottern Gunnel Dyplin** i Svettbladets jubileumsbok 2005. Gunnel blev på jubileumsfesten utnämnd till hedersmedlem i klubben! Hedlunds var de sista som permanent bodde i banvaktstugan = VOK-stugan.

Rapport från skidskolan

Äntligen fick barnen åka på snö! Efter att ha gått i skidskola sedan i oktober fixade Kaj och Sören så att vi hade ett 100 meters skidspår på skidavslutningen den 18 februari.

Det var lite halt, men det var jätteroligt. Vi genomförde en stafett som aldrig höll på att ta slut. Skidskolebarnen var helt utrustade, medan de äldre hade endast stavar och skidskor. Skidorna växades till nästa åkare. Vi avslutade med grillat från VOK-grillen och utdelning av reflexvästar till alla flitiga skidungdomar.

Träning på konstsnö i Ännaboda

Ja, vi har alltså haft skidskola, trots att snön har uteblivit så gott som hela säsongen. Det har vi lyckats med sedan i oktober tack vare entusiastiska skidledare och träningssugna ungdomar. Vi har växlat träningen med rullskidor, uthållighetsträning och andra övningar på barmark. De äldre ungdomarna åkte till Ännaboda över en helg och tränade på konstsnö. Det var ett fantastiskt bra läger där alla fick träna ordentligt.

32 barn/ungdomar har deltagit

De äldre har tränat två gånger i veckan och de yngre en. Rullskidträningen pågår fortfarande och ända fram tills orienteringsträningen

Emil stakar på i 100-metersspåret!



börjar den 1 april. Vi håller till på P18-området.

Skidsektionen:

Anders Birgersson, Fredrik Gustafsson, Anders Carlsson, Anita Carlsson Per Lindqvist, Emil Vejens, Mattias Vejens och vid pennan **Aina Österdahl**.

Kul att åka skidor på snö!

av **Ellinor Vejens**

Vi åkte båt till Nynäshamn och sedan minibuss till Ännaboda. Bilresan tog cirka 4 timmar.

I 6-bäddsstugorna var det 2 sovrum. I ett av rummen var det två och i det andra en våningssäng. Det fanns ett kök och ett vardagsrum som satt ihop och en toalett. I 4-bäddsstugan var det ett rum med två sängar (båda på golvet) och ett rum med en våningssäng, ett vardagsrumskök och en toalett med bastu.

Frukosten, lunchen och middagen åt vi på restaurangen vid receptionen. Det var buffé och till frukost kunde man välja gröt, yoghurt, mackor med pålägg med mera. Skidspåren var (om man åkte hela) 2,5 km långa med en massa gen-

vägar. Det var konstsnö. Spåren var ganska barriga och isiga, så man behövde mycket fästvalla. I början av spåret gick det nerför, men det inte så jättebrant. Sedan gick det upp för ungefär lika brant som det gått nerför. Efter det var det en brant nerförbacke. Sedan gick det brant upp för.

På förmiddagen första dan fick vi åka lite hur vi ville och på eftermiddagen hade vi en skidträning. På kvällen fick dom som ville åka skidor. På förmiddagen andra dan hade vi en skidträning till. På träningarna prövade vi bland annat att skejta, diagonala upp för och kört stafett. Vi vallade med rossa och silver. På lördagen blåste det mycket och regnade, men på söndagen sken solen.



VOK-Lotteriet

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

Mail: berith.hallgren@swipnet.se

Vinnare hittills 2008:

jan nr 33 Andreas Nicolausson
febr nr 40 Owe Wallier



Bilden nedan: Skidfolket inspirerades av konstsnöspåren i Ånnaboda - skaffade ett eget 100-metersspår vid **VOK-stugan!**



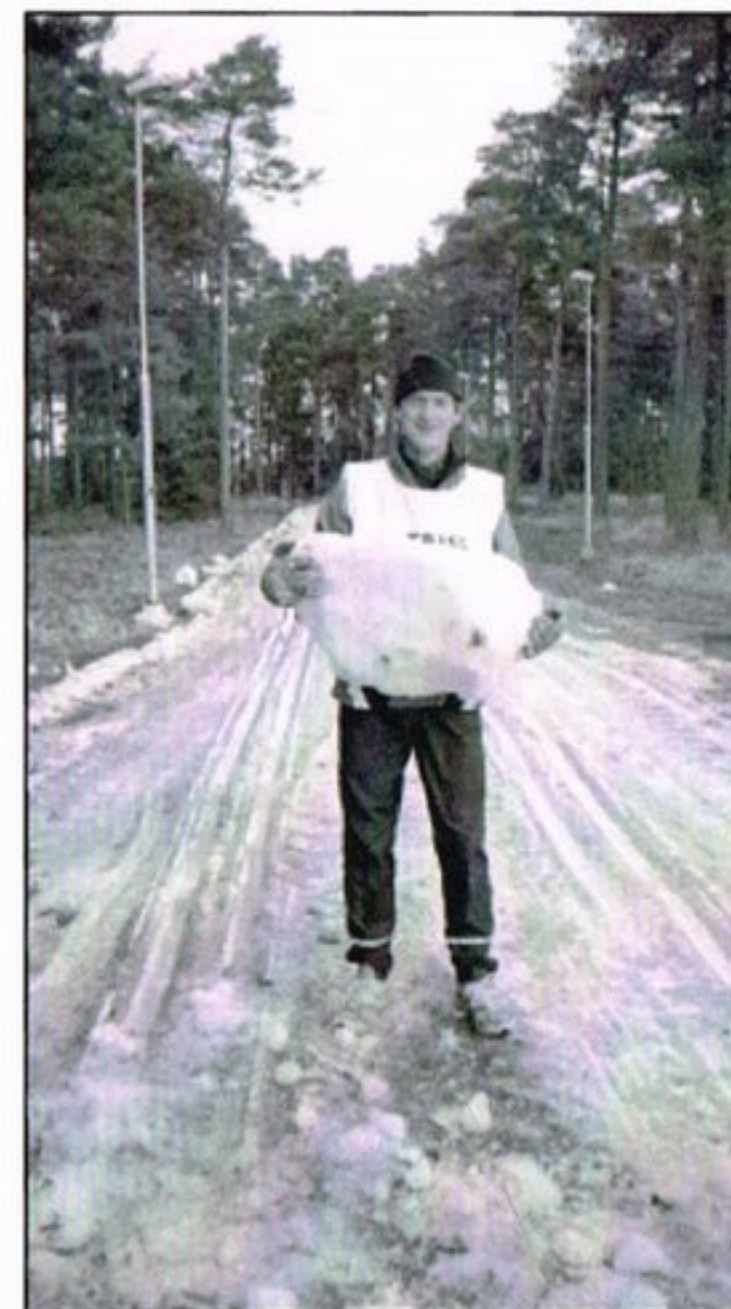
Bilden ovan: "På spåret" i Ånnaboda!
(Foto: Anders Birgersson)



Vasaloppen 2008

19 medlemmar från Visborgs OK deltog i något av Vasaloppen. Genom arrangörernas förnämliga resultatservice på www.vasaloppet.se har vi kunnat få fram följande information. Visborgs OK tackar er för att ni tävlar för klubben och gratulerar er alla till goda prestationer – ingen nämnd och ingen glömd!

Namn	Startnummer	Klubb/ort	Lopp	Åktid	Placering
Bergman, Bosse	3440	Visborgs OK	HalvVasan	03:45:04	-
Bergman, Bosse	16875	Visborgs OK	Vasaloppet	10:10:24	8936
Dahlberg, Göte	16867	Visborgs OK	Vasaloppet	09:40:41	8317
Eiranson, Leif	5860	Visborgs OK	Vasaloppet	07:43:44	5211
Larsson, Lars-Olof	16000	Visborgs OK	Vasaloppet	09:31:16	8107
Lindquist-Leissner, Mats	14445	Visborgs OK	Vasaloppet	10:52:21	9803
Olofsson, Mats	11061	Visborgs OK	Vasaloppet	10:37:21	9515
Olsson, Jan	12647	Visborgs OK	Vasaloppet	-	-
Percival, Maggan	7414	Visborgs OK	KortVasan	02:43:52	-
Persson, Stefan	2105	Visborgs OK	Vasaloppet	05:22:18	869
Rosén, Eva	16755	Visborgs OK	Öppet spår	08:48:55	-
Sandelin, Ulf	12646	Visborgs OK	Vasaloppet	10:43:47	9635
Segner, Ylva	18299	Visborgs OK	Vasaloppet	-	-
Svensson, Christer	4736	Visborgs OK	Öppet spår	-	-
Söderström, Jan-Eric	13514	Visborgs OK	Vasaloppet	-	-
Vejlens, Emil	9301	Visborgs OK	KortVasan	02:14:09	-
Vejlens, Mattias	9300	Visborgs OK	KortVasan	02:23:57	-
Welin, Peder	5310	Visborgs OK	Vasaloppet	07:05:08	4057
Österdahl, Anders	10807	Visborgs OK	Öppet spår	11:13:05	-



Skidkommitténs verksamhetsplan för 2008

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 under år 2008.



Bilden till vänster: Finna det inte snö, får man skaffa den! Är den på fel plats, får man flytta på den! Flyttkarlen heter **Per Lindqvist** och är VOK:s **Vice ordf.**

Så här gjorde vi det!

av Anläggningsteknikklassen på Christopher Polhemgymnasiet

Som de flesta av läsarna vet, så var det "Anläggningsteknik"-programmet på Christopher Polhemgymnasiet, som hjälpte oss med att få till det nya elljusspåret. I en skrift av Bp3b (Dennis, David, Jens, Markus, Sebastian, Jonas J, Tobias och Jonas H) har vi här sammanfattat följande om deras arbete med spåret:

Det var vaktmästaren i VOK-stugan som tog kontakt med skolan och frågade oss om vi kunde ta på oss detta jobb, som handlade om att byta ut ljusslingan på skidspåret. Ljusslingan var inte så bra, hade dåligt ljus och ruttna telefonstolar. Vi skulle bredda banan och göra en ny, extra kulle.

Syftet var att vi skulle få lärdom om kabelnedläggning och målet för VOK-stugan var att få bredare skidspår med bättre ljus. Vi gjorde både handläggning och kabelplöjning och fick på köpet både kännedom om hur man gör och god erfarenhet.

Handläggningen

Vi började med att gräva upp ett kabeldike med en liten bandgrävare. Vi var tvungna att gräva i stället för att plöja, eftersom det var väldigt mycket sten eller berg. När vi fått upp stenen



och fått fram berget, lade vi på fin sand för att få en fin och jämn botten. Sedan lade vi ned kabeln och cirka 5 cm sand. Ett tjockt kabelband ovanpå behövs för att man ska hitta den i framtiden. Därefter lade vi på 20-20 cm fint material och även ett tunt kabelband för att varna för att det ligger en kabel någonstans. Slutligen lade vi tillbaka det fina av det material vi grävt upp.

Det tog 70 timmar att handlägga 425 meter och det var 17 fundament. Till resten av de 94 fundamenten gick det att plöja ned kabeln. När vi gjorde handläggningen kostade det VOK 3092 kr. Om ett företag hade gjort jobbet skulle det ha kostat 63 469 kr! VOK tjänade således 60 377 kr för att vi gjorde det jobbet!

Kabelplöjningen

Vi plöjde ner den nya kabeln. Först gick vi ett varv runt spåret och våra handledare/lärare **Gunnar (Klasson)** och **Laif (Olofsson)** berättade vad vi skulle göra och vilka saker och maskiner vi behövde ha med oss. Därefter rev vi ett varv runt spåret med tjälkroken, innan vi började, så att vi visste var någonstans det var berg och var det var bra jord. Innan vi började med den riktiga plöjningen, provplöjde vi ett varv för att lära känna plogen.

Vi plöjde ner kabeln med traktorgrävaren och vi var 4-6 stycken som jobbade med plogen. En styrde plogen och en maskinen, en gick ute och matade kabel och höll koll så att inte banden tog slut, en körde

Hanix H35 och grävde upp framför fundamenten, en drog kabeln genom fundamentet och mätte och klippte kabeln. Och en gick framför plogen och dirigerade den.

Mellan vissa fundament lade vi kabeln i skyddsslang för att skydda den från sten och vassa föremål som kan finnas i jorden. Vi plöjde ner kabeln till ett djup av mellan 30 och 60 cm. Vi plöjde 73 fundament, men lade skyddsslang bara mellan 5 av dem. När vi kom till backar och lutningar, så fick vi bogsera traktorgrävaren med lastmaskinen för att komma förbi hindren. Vi plöjde 9-12 fundament på en dag beroende på vilken mark det var.

Det hela skulle ha kostat 151 382 kr, om ett företag hade plöjt. Vi gjorde det för 13 104 kr, en skillnad på 138 278 kr! Sammanlagt tjänade VOK 244 180 kr för att de anlät oss på det här jobbet!

Även kostnaden för material blev mindre för klubben, eftersom sanden och transporten fixades gratis. Det skulle annars ha kostat klubben 31 128 kr. Elektrikern gjorde jobbet gratis och på så sätt sparades ytterligare 16 000 kr!

Resultatet av projektet...

... blev att vi lärde oss en hel del om att plöja ner och att handlägga kabel och en del annat smått och gott. Vi tycker att arbetet under de här månaderna har gått väldigt bra och vi är nöjda. Det gick litet trögt i början, innan vi kom igång. Det kändes som en evighet



innan vi kunde börja lägga ned själva kabeln. Det gick knackigt med plogen, eftersom vi måste vara så försiktiga, när vi hade kabeln i plogen. När alla hade provat, så började det rulla på väldigt bra. Handläggningen gick väldigt trögt första dagen, men när vi väl kommit igång hann vi knappt blinka innan det hela var färdigt. När vi stod där, klara med ljusslingan, såg allting ljust ut!

Sång vid elljusspåret invigning

Text, skriven av Luciatåget (Melodi: "Nu tändas tusen juleljus")

Nu tändas tusen lampor här, på vårt elljusspår. Och flera orienterare, har sprungit här i år.

Men nu ska spåret tackas snart, av vinterns vita snö. Och våra skidor vi tar fram, strax innan det blir tö.

Du, stjärna över elljusspår, lys över våran skog. Vi kan ju träffas någon gång, men nu har vi fått nog.

Plan för utveckling av VOK-stugan

Underhåll

Slutförande av elljusspåret, 2500 m, skyltar och markarbeten:

1. Arbetsdag med i första hand stenplockning (mars-april).
2. Införskaffande av sand, grus, singel för spridning och fyllning av sankdelar (mars-juni).

Yttre underhåll av stuga:

1. Reparation av sockel samt målning av delar, enligt behov (mars -maj).
2. Kontroll av fasader, för eventuell åtgärd under året (omgående).

Genomgång med Sören vilka markförbättringar som behövs i övriga spår (våren).

Kontakt med kommunen om skogsrojning längs 7,5 km-spår (våren).

Utveckling

Projektering och kostnadsberäkning och finansiering av nybygge, garage, kallförråd, samt borttagande av befintlig lada och plåtförråd (byggstart 2008-2009).

1. Projektering och kostnadsberäkning av varmlokal för träning skiduthyrning möten med mera (byggstart 2009-2010).
2. Upphandling av mark av Maud Appelqvist för dessa byggen (2008).
3. Uppförande av nya rastplatser längs spåret, samt skyltning för ny vandringsled (2008).
4. Ombyggnad av befintlig skidbod till övernattningsstugor (efter det att varmförrådet uppförts).

5. Uppförande av förbättrad miljöstation (2008).
6. Projektering och iordningställande av styrketränningsbana (2008).

Önskemål

1. Ny traktor
2. Ny fyrhjuling med diverse utrustning för snö och markvård.

Nominerade!

Den 3 april har Gotlands Idrottsförbund sitt årsmöte på Suderbys Herrgård. Då kommer bland annat ett antal priser och stipendier att delas ut till förtjänta pristagare.

När ni läser det här vet ni hur det gick med följande notiser:

Anna Samelius, Visborgs OK, är en av de nominerade till föreningen Gutnalias vandringspris till "Årets Ungdomsledare" 2008. Gutnalias Vandringspris tilldelas den idrottsledare som under året bedöms ha gjort den största insatsen som ungdomsledare inom idrotten på Gotland.

Vid val av årets ungdomsledare skall hänsyn tas, ej endast till resultatmässiga framgångar, utan även till personligt engagemang och förmåga att samla och aktivera ungdomar till idrottslig utövning.

Övriga nominerade: Per-Åke Rylander, Sudrets HC och Bertil Hellgren, Roma IF (Gotlands Friidrottsförbund).

Visborgs OK är nominerad till Swedbanks stipendium till Årets idrottsförening.

Som underlag för korandet av Årets idrottsförening tas hänsyn till föreningens verksamhet och utveckling i stort samt speciell inriktning på ungdomsverksamhet.

Övriga nominerade: DK Bottenskraparna och IK Graip.

"Festina Lente" i Elljusspåret

Följande har sponsrat en stolpe i vårt nya elljusspår:

- Familjen Lars Eklund – markägare
- Norrbys och Rosendahls Gårdar – markägare
- Maud Appelqvist – markägare
- Sällskapet DBW
- Sällskapet GG – Gotlandsgillet i Visby
- Swedbank
- GEAB
- Intersport
- Hemmabutiken – Maskinhuset
- Länsförsäkringar
- AB KG Ahlqvist
- Svante och Berit Holmqvist
- Familjen Göran Bergfasth
- Ing-Marie Bergman och Rolf Malmros
- Mats och Ulla Wahlström
- Marie-Louise och Kaj Wirén
- Elisabeth och Björn Nilsson
- Margareta och Ann-Charlotte Henriksson
- Christopher Polhemgymnasiet
- Visby Bil och Kylarverkstad – Gunnar Hallström
- Installationskonsult i Visby AB – Stefan Nilsson
- Miljöpartiet de Gröna
- ESTAB El och Systemteknik – Anders Karlsson
- G Clæssons Gräv
- Jennie och Erik – till minne av morfar Bengt Pettersson
- Lena, Robban, Rasmus, Linnea
- Lars-Erik Dahlgren
- B:J – Birger Jörnhammar
- Folke Magnusson – till minne av "Mankan"
- Bo och Jacob Magnusson och Ingrid Enekvist

- Sören och Annika Thulin
- Ulla Nyström – Kronander
- Familjen Welin
- Anita och Rolf Pettersson
- Anna-Kajsa och Göran Wahlström
- Laif Olofsson
- Anki och Gunnar Hallström
- Visby IF Gute
- Björn och Gunnel Fransson
- Aina Österdahl och Manfred Larsson
- Familjen Uddin
- Familjen Alvæus – "Festina Lente"

Fotnot:

"Festina Lente" betyder "Skynda långsamt"

Elljusslingans stolpreklam

Den nya elljusslingan kostade nästan på pricken 500 000 kronor. Olika former av bidrag och stolpreklam har gjort att utläggat för klubben i dagsläget uppgår till ca 120 000 kronor.

Men vi kan fortfarande göra projektet mindre kostsamt för Visborgs OK.

Hur?

Jo, det vore möjligt om vi kunde få sponsring eller sälja reklamplatser till de 50 stolpar som ännu inte fått någon sponsor/köpare.

Så vet du något företag som kunde vara intresserat, hör av dig till **Anders Ardin**, mailadress: anders@ardin.se

Kanske har du själv funderat på att sponsra klubben? Varför tvekar du?

Var klok - stötta VOK!

Portugal 2008

av Linnea Gustafsson

Apelsinträden, värmen, solen, terrängen. Varje kväll satt vi, åtta elitorienterare från Linköpings universitet, runt det massiva middagsbordet i lyxvillan och alla utsåg sina tre bra och tre dåliga saker för dagen.

I vårt nyfunna paradiset vid Portugals västra kust fanns det bara små, triviala, dåliga saker och alltid fler än tre bra att utse.

Sedan vi landat i Porto en torsdag i februari hade landet snabbt tjuvat oss med sina många apelsinträd och framförallt sitt generösa framförande av solljus. Vid sidan av detta var mina favoriter de pittoreska hus som hade fasaden kaklad i fantasins alla mönster.

Terrängen påminner om Fårös

Orienteringssuget hade inte låtit vänta på sig. Efter många timmars klafsande i tung Kolmårdsterräng under vintern spratt det ordentligt i benen av att få se den lättsprungna terrängen som påminner om Fårö.

Efter två inledande dagar med träning blev det så dags för säsongens första tävling. Många svenskar klubbar fanns på plats för att liksom vi få en tidig säsongstart kombinerat med bra teknikträningar.

Första dagens medeldistans påminde mig om våra egna sommartävlingar, och det bidrog till att jag lyckades samla ihop mig och knipa min största seger hittills i karriären.

Skön känsla av flyt

Den sköna känslan av flyt ska jag bära med mig länge! Det var inte lätt att ladda om till följande dags långdistans. Trots två riktigt stora bommar ville jag inte att den roliga banan skulle ta slut och

till sist blev det ändå en fjärdeplats i den sammanlagda tävlingen.

Utsökta trerättersmiddagar

Efter tävlingsdagarna tränade vi två pass om dagen på olika ställen kring turistcentrat där vi bodde. Vi hann även med att åka till den vackra och nästintill öde stranden några gånger där det gick att bara sitta och njuta av de enorma vågor som slog in.

Varje kväll lagade vi utsökta trerättersmiddagar, något som kan vara nog så spännande när man inte riktigt vet vad man köper i affären. Annars var den mesta sporten vi ägnade oss åt att palla apelsiner från första bästa träd.

En dag tog vi bilen ett par timmar upp i de mäktiga bergen och fick prova riktigt svår orientering. Den steniga, karga och öppna terrängen med en vidunderlig utsikt över bergen går inte att uppleva på vilket orienteringspass som helst. Bara manteln saknades för att jag skulle känna mig som hämtad ur Sagan om ringen-filmerna.

Fulla av ljusenergi

Efter en veckas träning var vi trötta men ändå fulla av ljusenergi som i alla fall kommer att lysa upp mina distanspass i halvmörker och småregn ett bra tag framöver. Fast hur var det nu med de tre dåliga sakerna?

Det ena skulle kunna vara alla blåsor jag fick på fötterna eftersom de växte ett och ett halvt nummer i den varma luften. Det andra skulle kunna vara att det var få av de apelsiner vi fick tag i som faktiskt gick att komma in i eftersom de inte var riktigt mogna. Fler dåliga saker än så finns inte att säga.

Ur Skogssport:

LiU:s elitgrupp i orientering: Internationell juniorelit- och utvecklingsgrupp: **Linnea Gustafsson, Visborgs OK**

Lycka till, Linnea, hälsar vi från VOK!

Äventyr i Österled

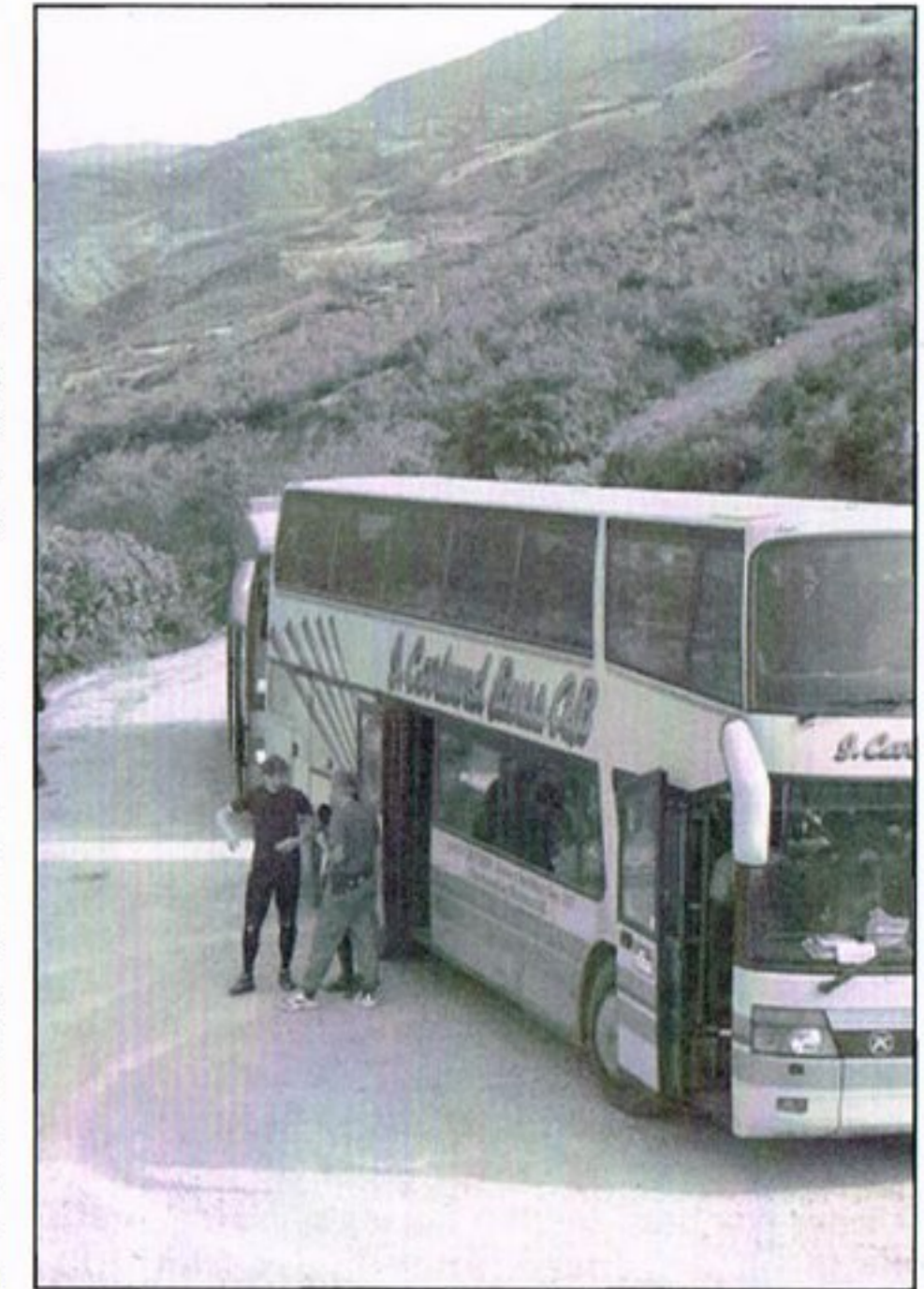
av Erik Pettersson

Det här är berättelsen om en zebra-tights-beklädd "trafikvakt" i Yerevan, om middag klockan 04:30 och om nergrävda stridsvagnar. Kort sagt, det är min berättelse om 2007 års "Höst-Öst" runt Svarta Havet.

För er som inte vet, så är Höst-Öst en orienteringsresa, som arrangeras varje höst av 5-dagarsgrundaren **Peo Bengtsson**. Höst-Öst-resans syfte är att missionera om orienteringssportens förträfflighet i världen i allmänhet, men som namnet antyder, i Östeuropa i synnerhet. Dit har också de flesta, men inte alla, resorna haft sin destination. Totalt är det över 120 resenärer på någon del av årets resa. Majoriteten av deltagarna kommer från Sverige, men även Norge och Finland har många deltagare och även andra nationaliteter återfinns på deltagarlistan. Också åldern skiljer sig mycket åt, eftersom den yngste resenären är 14 år, medan den äldste har nått den aktningvärda åldern av 89 (!) år. De flesta på resan tillhör den äldre generationen. Den här upplagan av resan har redan pågått i en och en halv vecka och därmed har de två bussarna, som vi reser med, redan kört många mil runt den södra delen av Svarta havet.

"Worst case scenarios" utvecklades

Jag, tillsammans med min reskamrat, **William Lind** (22-åring med landslagsmeriter och tävlande för Sävedalens AIK i Göteborg), flög den 31 oktober via Prag till Armeniens huvudstad Yerevan. Allt vi hade att gå på, när vi landade kl 04:10, var en lapp med vårt hotellnamn, vilket innebar att vår dialog på resan



Med buss i Österled (Foto: Rasmus W) ner mest bestod av att utveckla diverse "worst case scenarios", som skulle kunna uppstå.

Vi var således smått nervösa för hur vi skulle ta oss till detta hotell. Taxiresan gick dock bra och eftersom klockan var ungefär halv sex på morgonen, så var gatorna öde, vilket de dock inte skulle var under en annan taxiresa detta dygn, men mer om det senare.

Väl framme vid hotellet och efter att ha gjort taxichaffisen glad (läs: blivit lurade av) tog vi vår packning och antrände hotellreceptionen. Här möttes vi av beskedet att våra reskamrater ännu inte anlant från Iran, vilket de enligt tidsplanen skulle ha gjort. När hela resan summerats, så visade sig denna förse- ning vara helt normal. Då och där var



Ovan: En av parkerna vi sprang i! (Foto: Rasmus Westergren, Skogssport)

detta besked lite oroade, men eftersom vi inte sovit särskilt bra under flygresan gick vi och lade oss. Om William är i landslagsklass i orientering, så är han i världsklass på att sova. Inom 30 sekunder sov han, medan jag låg och lyssnade till det enerverande ljudet från minibarens fläkt och undrade vart bussarna tagit vägen...

Ensamma i främmande land?

Fram på förmiddagen vaknade vi i ett 20-25-gradigt Yerevan och efter frukost och inhandlande av vatten i en överbemannad närbutik, tyckte vi att bussarna borde komma snart, men vi trodde åter fel. Oron inom oss stegrades och vi fruktade att våra påhittade "worst case scenarios" skulle slå in - att vi skulle bli ensamma i detta främmande land med ett alldeles eget alfabet och där få kan engelska.

För er som aldrig varit i det f.d. Sovjetunionen kan det vara svårt att förstå hur det ser ut här. Ni andra vet precis! Städerna ser nämligen exakt likadana ut överallt. Med raka långa gator och bara höghus, i den värsta miljonprogramsstil du kan tänka dig. När du ser

den bilden framför dig, föreställer du dig att dessa hus är betydligt högre än de du ser i Sverige, att de byggdes runt 1970 och att de inte renoverats sedan dess. Mellan husen är det bara små, gröna ytor, där det mesta som en gång varit grönt är

borta. Där finns kanske också någon rostig klätterställning, men det som framförallt slår dig i din observation är allt skräp som ligger i drivor överallt. Att husen ser ut som de gör, är inte heller särskilt konstigt, för gissa var Sverige fick inspiration till denna byggstil? Jo, just det, i Sovjet! Man skickade till och med representanter dit för att studera husen, innan de började byggas hemma i Sverige. Skrattretande!

Sprint i Victory Park

Till slut anländer äntligen en av bussarna till hotellet och efter en snabb lunch kunde vi åka iväg till dagens orientering, en sprint i Victory Park i Yerevan. Vilket egentligen skulle ha varit dagens andra tävling, för det är så på den här resan, att det är orientering minst en gång om dagen. Utan att vi blivit hälsade välkomna av någon av resans ledare tog jag och William plats på bussen.

Dessvärre körde vi fel och vi blev tvungna att vända bussen, en inte alldeles lätt uppgift. Vi svängde således av den stora, raka autostradan, kom in på en mindre gata och in i ett bostadsområde, ett sådant som jag beskrev tidigare. Nu var just den här vägen en lo-

kal genomfartsled för de minibussar som utgjorde kollektivtrafiken i staden och för allehanda andra fordon, vilket inte gjorde det lättare att vända inne bland höghusen. Några av oss fick hoppa av för att stoppa trafiken och eftersom vi var på väg ut på orientering, så var vi klädda för det. Det blev en väldigt rolig scen, när en av deltagarna, iförd en orange OL-tröja och zebrarandiga tights, dirigerade trafiken. Undrar vad lokalbefolkningen tänkte? Men ut kom vi och tävling blev det.

Vi skymtade Ararat, men ingen ark

Tävlingsplatsen låg på toppen av en sluttning, vilket gjorde att man hade utsikt över delar av staden och längre bort, delvis skymd av moln, kunde man skymta berget **Ararat**, där Noaks Ark enligt Bibeln gick på grund efter syndafloden. Hela tre stycken TV-kanaler ville bevaka den exotiska tillställningen. För min egen del gick det dåligt och benen var riktigt tunga efter nattens flygresan och oroliga sömn.

Ändå var jag sugen på mer orientering, så några av oss fyllde en taxi och förflyttade oss på 10-15 minuter till Botaniska trädgården, där dagens andra tävling skulle genomföras. På hotellet hade vi läst i en turistbroschyr att denna trädgård grundades 1935 och då tänkte jag att vi skulle komma till en anrik park med välansade rabatter, välkrattade grusgångar och välklippta gräsmattor.

Min tankebild smulades sönder fullständigt, när vi öppnade den rostiga grinden in till trädgården. Här fanns inte tillstymmelsen till rosenrabatter, inga formklippta buskar och mellan plattorna som utgjorde promenadstigarna växte mängder av ogräs. Det kändes som att man inte hade gjort något åt stället sedan det invigdes, så det var en mycket surrealistisk upplevelse att springa här och den känslan förstärktes ytterligare av att det snabbt skymde. Det här slår med råge alla rekord vad

gäller konstiga orienteringsupplevelser i mitt liv.

Detta var dock inte slutet på denna händelserika dag. När vi skulle åka hem till hotellet igen, visade det sig att alla Yerevanbor var på väg hem efter arbetet, vilket gjorde att varje tum av de raka gatorna fylldes av bilar. Inte nog med att det var trafikstockning - taxichauffören körde fel, vilket gjorde att det blev en sen kväll innan vi kunde sätta oss ner för middag.

Gränsövergångarna var värst

Nästa dag följde min första längre bussresa, då vi åkte norrut mot Georgiens huvudstad **Tbilisi**, som var målet för denna dagsetapp. Men innan dess följde en orientering i en mycket kuperad bokskog och min första gränsövergång. Gränsövergångarna var nog det mest negativa med hela resan, eftersom de tar sådan faslig tid. Man fick räkna med 3-6 timmar för att den nitiska gränspersonalen skulle släppa igenom oss. En stående punkt på programmet, när man närmar sig en gränsstation är "**Gräns-Peo-cup**" som gick ut på att gissa hur lång tid gränsövergången skulle ta. Som rutinerad Höst-Öst-resenär var jag chanslös i tippningen under hela resan.

Det är också det här som gör resan spännande. Det är en hektisk resa, och ändå tar allting lång tid. Man vet aldrig var man får sova någonstans och om man får kvällsmat eller frukost. Det enda vi visste, efter en tid på resan, var att tidsschemat aldrig höll. Peo är en kronisk tidsoptimist.

Dagen därpå stod på programmet en sprint i en park i den georgiska huvudstaden med en magnifik staty. Om det var något som Sovjet var bra på, så var det att bygga statyer och monument. Efter tävlingen styrde bussen västerut mot Svarta Havet och efter ett kort stopp på Stalinmuseet i dennes födelsestad

Gori fortsatte vi till **Kutaisi**, där vi bodde på ett sanatorium från 1950-talet för höga militärer. Det var enda gången som vi bodde på ett hotell som var byggt på Sovjettiden, övriga var nybyggda. Byggnaden, i tydlig Stalinarkitektur, var pampig, men dessvärre mycket nersliten, där färgen bokstavligen flagnade från väggarna, eftersom huset troligen inte varit renoverat sedan uppförandet.

Fler taggbuskar än på Kinner norr

I Kutaisi sov vi i två nätter och dess emellan sprangs det två tävlingar. Dessvärre drabbades jag, som en av många på resan, av en förkylning, så jag joggade bara den ena av dessa. Terrängen var här väldigt snårig och "Kinner norr" har svårt att matcha antalet taggbuskar på den här kartan. William, som annars vann de flesta tävlingarna, vann dock inte den här, eftersom han tappade 5 minuter, då han körde fast i ett snår.

Sent i säng och tidigt uppe

På kvällen var det **Legendarmiddag**, en bankett, där nya medlemmar väljs in i den förening som finns för sådana som varit med på minst tre resor. Det blev en sen kväll. Dock blev det en arla morgon, eftersom vi skulle åka iväg redan klockan 4. Tanken var, att vi innan klockan 16 skulle hinna; (1) köra på de dåliga vägarna (vilket alla vägar vi hittills åkt på varit) till **Batumi**, (2) springa en masstartssprint i en park vid Svarta Havet, (3) bada i det samma, (4) ta oss över gränsen till Turkiet och vidare till **Trabzon** där vi skulle checka in på färjan till 2014 års vinter-OS-stad **Sochi** i Ryssland.

Detta var ytterligare ett exempel på att planeringen var undermålig. Vi var dock tvungna att göra så här, eftersom man aldrig kan beräkna hur lång en gränspassage tar. När vi väl anlände till Trabzon i god tid (för en gångs skull) fick vi veta att båten var inställd (suck!)

och återigen skulle tidschemat inte hålla. Så det var bara att vänta ett dygn till nästa båt. Jippi!! Istället blev det ett återhämtningsdygn i ett regnigt Trabzon, med turkiskt bad.

Till slut kom vi i alla fall med på den, i något sydamerikanskt land, registrerade färjan, med ryskt rederi, som troligen skulle bli fullständigt utklassad av svenska säkerhetskontroller. Vid sju-tiden på kvällen, efter att vi ätit middag på båten, lade färjan ut. Jag måste säga att det var tur att vi åt innan vi åkte, eftersom det blev rejält gungigt, vilket gjorde att jag snabbt drog mig tillbaka till hytten.

Vi låg på redde en hel dag

När vi morgonen därpå anlände till Sochis hamn, gick vi inte in till kajen, vilket vi tyckte var konstigt. Utan att vi fick någon information (inte ens på ryska) låg vi på redde under hela dagen. Först när det mörknade fick båten komma in till kaj och vi kunde gå av. Då återstod ännu många timmars väntan på att bussarna, som var noga inpackade bakom ett hundratal pallar apelsiner, skulle kunna rulla av. Först efter midnatt kunde vi åka iväg. Oj, vilken tråkig dag! Det är tur att Destination Gotland har bättre rutiner. På grund av denna försening blev det mycket buss de närmaste dagarna.

Sprinttävling innan frukost

Vi körde närmast non-stop till **Alushta** i Ukraina, där det var bara ett kort stopp på sex timmar vid gränspassagen. Det var inte precis hög stämning på bussen denna dag. Klockan 00:30 kom vi trötta och nerstämda fram till hotellet. Vi åt då middag för att innan frukost nästa dag genomföra en sprinttävling, innan resan gick vidare till Europas fattigaste land, Moldavien.

Om ni tycker att det känns konstigt med middag halv ett på natten, så var det inget mot denna natt. 04:30 kunde vi

inta en kallnad kvällsvard. Det är ändå imponerande att man kan bli serverad middag så dags - det skulle aldrig ha gått i Sverige. Förberedelserna var inte precis perfekta inför morgondagens 16 kilometersbana på de Moldaviska Ultralångmästerskapen.

Det blev förstås ett dåligt lopp, kryddat med en sju-minuters bom efter 13 kilometer. Storleken på denna tävling var ungefär som en vanlig gotlandstävling. Det som ställde till störst problem för de nordiska löparna var ändå inte distansen, utan stämplingssystemet. Det var SportIdent och när jag kom till första kontrollen möttes jag av en vanlig kontrollställning. Följande tankar uppstod: "Var f-n är enheten?, Var det verkligen SportIdent? Om inte - var är då stämplingsrutorna?"

Dessa tankar följdes av att jag vred och vände på kartan. En del av löparna undersökte därefter ställningen lite närmare och hittade ett hål i den, där de med en förvånad min stoppade i pinnen. Detta uppbringade det välkända pipet och löparen sprang vidare, medan andra stämplade i kartan och således blev diskade.

Nedgrävd och stridsvagn i vägbanan

Det enda direkta tecknet på politiska oroligheter, förutom att vi inte kunde åka över den georgisk-ryska gränsen på grund av dessa länders frostiga relationer, var att vi på väg till tävlingen i Moldavien såg en nergrävd och kamuflerad stridsvagn mitt i vägbanan. Denna stod på gränsen till den

ryskstödda utbrytarrepubliken **Transnistrien**, som är en stat i staten på den östra sidan av floden Dnestr (?). Under början av nittio-talet var det en del strider mellan utbrytarrepubliken och Moldavien och än idag har man eget styre i Transnistrien, utan att man är vare sig nationellt eller internationellt erkända. Ett citat, som jag läste någonstans om hur situationen var på nittio-talet, beskriver läget och framtidstron efter Sovjets fall mycket bra. Rryssarna i Moldavien säger: "Optimisterna lär sig engelska, pessimisterna ryska och realisterna lär sig hantera en Kalasjnikov".

Nu var vi i alla fall i fatt i programmet och innan vi återvände till Sverige följde en tävling i Ukraina och en tävling i ett snötäckt **Krakow** i Polen. En rolig sak med den sista inresan i Ukraina är, att jag nu åkt in i det landet på tre olika sätt: Med flyg då jag var där på skolorsa i trean på gymnasiet, med båt över den rysk-ukrainska gränsen tidigare under resan och nu med buss. Det är det nog inte många svenska 20-åringar som har gjort!

Jag har varit i "Långtbortistan"

Trötta återkom vi via Öresundsbron till Sverige. När man pratar om dessa exotiska länder, som i folkmun ofta kallas "Långtbortistan", kan man säga "Been there, done that, got that t-shirt" - och det är det inte så många som kan. Ett riktigt äventyr!

Ett speciellt minne är alla roliga stämpelar i mitt pass. Det får man inte längre, när man åker till alla vanliga "mainstream"-resmål. Foto: Rasmus Westerlund



Johan på banläggarkurs

av Johan Öberg

Utbildning i banläggning har genomförts i VOK-stugan under fyra söndagskvällar. Datumet för den sista sammankomsten var 9:e mars.

Under ledning av **Rolf Malmros** har jag, **Ingrid Danielsson**, **Ingrid Enekvist**, **Ola Matthing** och **Tommie Olsson** tillsammans gått igenom SOFT:s banläggarkort och fått lära oss göra banlägningsprojekt i OCAD. Alla deltagare har tilldelats SOFT:s banläggarkort och de som har haft tillgång till egen dator har fått den senaste versionen av OCAD installerad med tillhörande digitala kartor över Visbyregionen.

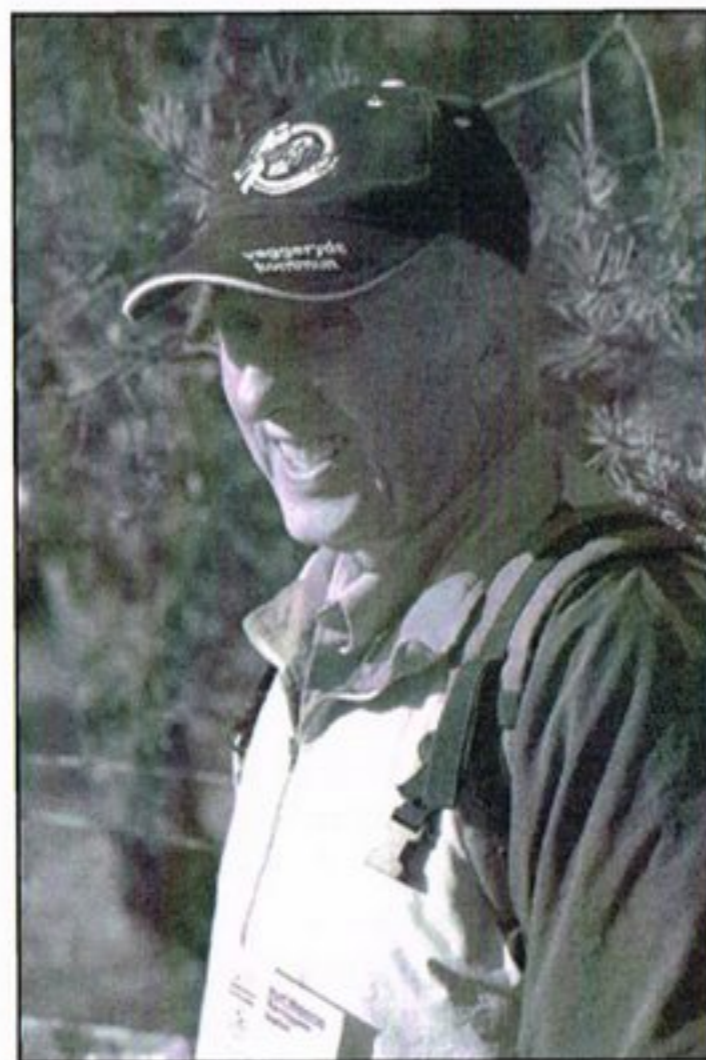
Utbildningen har gett oss deltagare en teoretisk grund i banläggning. Alltifrån strategi för val av tävlingsområde, terrängens lämplighet m.m. till orienteringstekniska skillnader mellan olika klasser och val av kontrollpunkter. Tabeller har studerats ingående för principiella skillnader mellan samtliga bantyper och svårighetsgrader, riktlinjer för längd, antal kontroller och så vidare från barn- och ungdomsklasser till elitnivå.

Många alternativ i Gotlandsterräng

Gotlandsterrängen erbjuder många alternativ till utmanande och omväxlande bantyper med orienteringstekniska problem, vägval, kontrolltagning etc., anpassade för både unga och gamla orienterare med olika bakgrund och ambitionsnivå.

Generellt kan dock sägas att Gotlandsterrängen ger begränsade möjligheter för vilken typ av orientering och svårighetsgrad man kan konstruera som banläggare. Som bekant är terrängen ofta detaljfattig utan kupering eller kurvbild vilket exempelvis medför att full svårig-

hetsgrad för blå och svart bana i princip endast kan uppnås genom längre delsträckor.



Kursledaren **Rolf Malmros**

Banläggarens ansvarsområde är stort och omfattar många olika arbetsuppgifter både före, under och efter en tävling eller större träning. En förutsättning för ett lyckat arrangemang är att tävlingen planeras i god tid. Flera uppgifter kräver också samverkan inte bara med andra ansvariga i klubben, utan ibland också med markägare och orienteringsförbund. Rolf Malmros berättade vidare att **Bengt Söderlund**, en av de äldsta VOK-veteranerna, har en bra definition på hur man avgör om en banläggningen vid ett arrangemang varit lyckad eller inte. Tumregeln är, att om deltagarna är besvikna och irriterade efteråt, har det varit dåliga banor men om deltagarna är glada och entusiastiska har banläggningen varit lyckad.

Många uppgifter är banläggarens ansvar

Några exempel är val av tävlingsområde, komposition av banor, placering av kontroller och vidare även banläggarens roll

En visa om två flaggskepp och tre optimistjollar

Melodi: Mors lilla Olle

Framförd på Tröjfestgalan i Fole Bygdegård 2007-12-08 av Kaj Wirén.

i samverkan med tävlingsledning, markägare, rekognosering, snitsling, kartjustering etc. Vid sidan av Rolfs genomgångar har diskussioner förts både gemensamt och i mindre grupper. Teoretiska övningsuppgifter har gjorts på diverse kartor i Visbyområdet. Vid flertalet tillfällen har vi gjort banlägningsprojekt i OCAD där vi ritat olika bantyper och definitioner och tränat på att skriva ut karta med banpåtryck. Hemläxor har givits mellan varje kurstillfälle även om det varit lite si och så med inläsningen av dessa.

Syftet med studiecirkeln har varit att ge deltagarna den grundläggande teori för banläggning som behövs för att uppnå teoretisk färdighet för banläggarkort 1, blått kort. Examensprovet för Ola Matthing, Tommie Olsson och mig själv kommer att genomföras under tre motionsorienteringar enligt nedanstående:

VOK:s Motionsorienteringar:

8 maj i Follingbo

6 juni i Bro

17 juli på karta Visby NO

Examensprovet - "WOK-grytan"

Sex öppna klasser kommer att arrangeras. Mer information kommer som vanligt att finnas på hemsidan och i Gotlandstidningarna under rubriken "Föreningsnytt". Examensprovet för Ingrid Danielsson och Ingrid Enekvist kommer att vara i VOK:s inplanerade tävling "WOK-Grytan" i slutet av augusti.

För att erhålla banläggarkort 2, grönt kort (vilket exempelvis Rolf Malmros har), krävs en vidareutbildning som kan påbörjas först efter två år. Vidare krävs att man inom den senaste femårsperioden uppnår 25 poäng av praktisk erfarenhet enligt SOFT:s bestämmelser.

Ett banläggarkort har en giltighet av maximalt 5 år och får efter giltighetstidens utgång förnyas med kontroll av teoretisk färdighet och praktisk erfarenhet.

VOK:s lilla **Erik** i skogen gick, plockade skärmar, han var rätt så kvick. Tränade flitigt, har kommit i slag, sin andra tröja han får här idag.

Knakelibrak - vem kommer väl där? Buskarna knaka, jo, en blomma det är. Det är **Linnean**, som för fullt slagit ut, fjärde tröjan hon tagit, än är det ej slut.

I dag sprang dom två ett Lucialopp, båda åter såg till att VOK gick i topp. Vi hoppas och tror att ni ska vinna än mer, gärna vi er i Svensktoppen ser.

Ännu är dock inte visan slut, vi vill även skjuta en jättesalut! För **Mikaela** o. **Tove** och **Emil** förstås, ni lyser i mörkret som små tomteblöss.

Linnea och Erik, tack för i år, även Mikaela, Tove, Emil med vara får. Vi hyllar er alla, ljudligt förstås, med rungande leven ifrån alla oss!

Utmärkelser på årsmötet

Mikaela Rönnbäck och **Ellinore Vejens** fick ta emot ett resestipendium ur Mankans Minnesfond.

Linnea Gustafsson och **Erik Pettersson** fick Visborgs OK:s stipendium.

Erik Pettersson fick VOK:s standar.

Emma Lindgren har utsetts till bästa ungdomsledare 2007.

Emil Vejens och **Tove Rönnbäck** fick Gotlands Skogskarlar's hederspris.

Daglediga gör det oftare!

av Björn Fransson

Vad gör VOK:s daglediga, när de är daglediga? Tränar orientering, förstås! Varje tisdag och torsdag fortsätter en grupp entusiaster i **Mankans** och **Bengt Södis** fotspår.

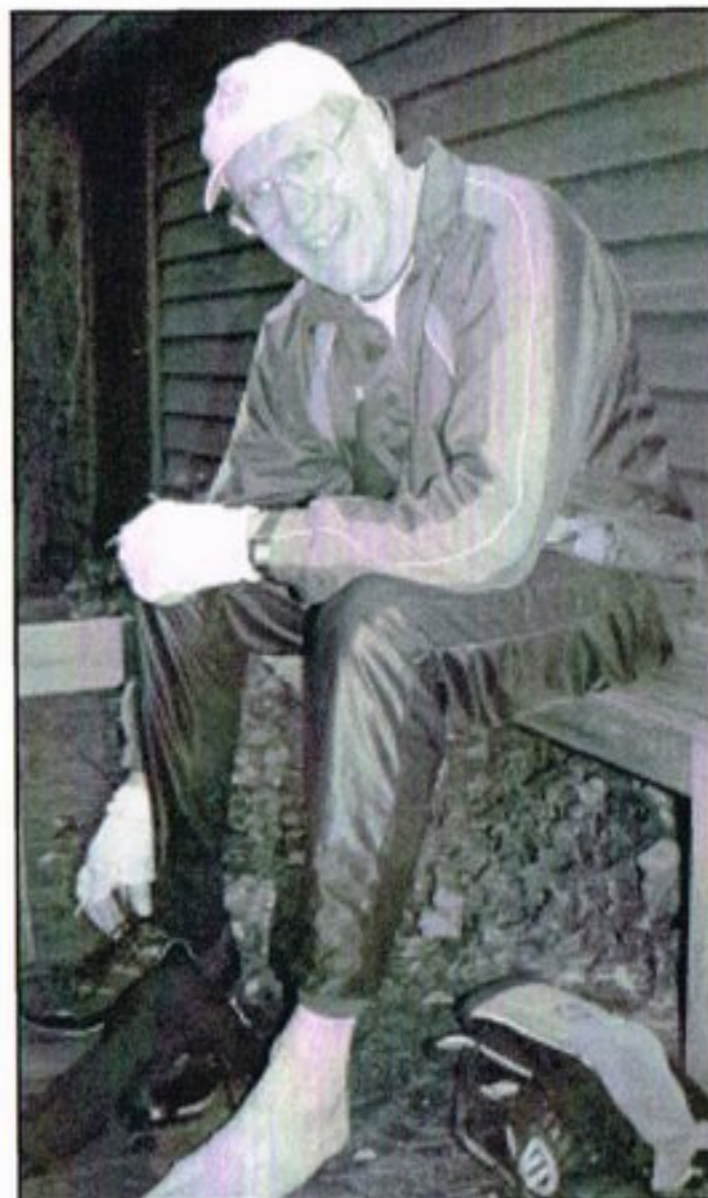
Man lägger banor för varandra, oftast vid VOK-stugan, men när andan faller på, också i Västerhejde, Gardestugan, Stenkumla eller på P18-området. Faller inte andan på hos någon, så att det inte finns någon ny bana, så säger man bara: "OK, Då gillar vi läget!" Och så springer man förra gångens bana, fast baklänges!

Obeständig grupp

Gruppen är mycket obeständig; ibland är det bara några VOK-are, ibland är det bara herrar. Någon gång är så gott som alla med och då kan vi tala om en "ekumenisk" grupp, med 15-talet pensionärer och andra daglediga, både damer och herrar, från de flesta av Gotlands OL-klubbar. Här är alla välkomna, som vill springa en bana mitt på en vardag, duscha av sig och snacka en stund om banläggarens misstag och illdåd.

Alla stigar och vägar var bortsuddade! Färskast i minnet är den bana som **Nisse H** ordnade åt oss vid VOK-stugan senast. Upphovet var att många var litet trötta på närområdet och tyckte att kontrollerna var litet för lätta.

Därför hade den gode Nisse tagit bort alla stigar och vägar från kartan (jo, det kan man göra med hjälp av OCAD-programmet i datorn!) – och dessutom förstorat den till en okänd skala. Meridianerna fanns, som tur var, kvar, för utan kompassen hade vi fått ännu större problem.



Sture Larsson - flitig "dagledig"

Nu löste sig det mesta, eftersom vi efter ett tag, daglediga men inte intelligensbefriade, som vi är, snart kom på att: "Javisst, ja! Det där är ju ruinen vid vägen ned till VOK-stugan!" Eller: "Ja, nu ser jag! Det är ju den konstgjorda backen i elljusspåret!"

VOK-are våndas i det vilda, vådliga Västerhejde

av Björn Fransson

Att lägga banor är kul och det är utvecklande för den egna orienteringen! Det är dock inte alltid så lätt, eftersom man inte har någon skärm att leta efter, när man sätter ut sina egna kontroller. Läs här om vad som hände, när jag satte ut mina 12 skärmar inför en klubbträning.

När det vårades 2007

Jag sprang ut tidigt, eftersom det spåddes regn senare på dagen. Att ha alla 12 skärmarna, med stiftklämmor och upphängningssnören, med sig ställer till det, inte bara när du försöker springa med dem i famnen (alternativt i en väska på ryggen), utan också när de trasslar in sig i varandra...

Jag hann inte mer än till ett dikesslut, som visade sig vara mer vattenfyllt och kladdigt än jag trodde efter vårens torra, innan magen sa ifrån. Jag borde ha gått på toaletten, innan jag stack hemifrån. Istället för att vända tillbaka, beslöt jag mig för att stålsatta mig och sätta en mental propp i baken. Det gick inget vidare...

Myggornas frukostmöte

Efter några lyckade skärmutsättningar, bland annat vid en brya i närheten av ett hackspettsbo i ögonhöjd, hamnade jag vid en dikesförgreningen inne i Västerhejde värsta djungelområde. Två skärmar hade trasslat in sig på ett sätt, som fick mig att tänka på forna tiders torskpilkslinor, som man till sist i desperation tvingades kapa av. Samtidigt började det hållregna. Alla traktens myggor hade frukostmöte precis vid denna dikesförgrening och tycktes inte nog njuta av vad de fick vara med om: kombinationen av spöregn, skitnödigt tunnklädd orienteraredesperat, famlande efter en lösning på trådelandet och djungelvegetation.

Förlåt Folke!

Sedan gick det mesta bra, utom att desperationen över regnet och bristen på glasögon, gjorde att en skärm hamnade på fel ställe. Förlåt, Folke och alla ni andra, jag satte skärmen vid fel glänta!

Tänk vad mycket enklare det är att hitta en skärm och konstatera att den sitter fel, än att försöka hänga ut en skärm i rätt glänta, när man inte har någon skärm att leta efter.

Sista (?) eländesbiten...

Den sista eländesbiten denna sorgliga förmiddag kom, när jag skulle leta rätt på en punkthöjd, som fanns på Linneas karta, men inte i verkligheten. Till slut fick jag trycka ned skärmen i något som eventuellt kunde tolkas som en höjd. Kanske var det bara ett jordgetingbo, för jag fick mig ett ordentligt stick av en av dess, långt ifrån, gästfria inneboende.

Innan min sista kontroll tvingades jag också konstatera att det som i 35 års tid varit enbart ett färbesfält nu blivit till ett besatt fält. Detta problem lämnade jag dock med en suck åt de tränande VOK-arna att lösa. Det gick ju att springa runt...

Idag, mars 2008

Idag har jag varit ute och rekat för en "PRO"-träning. Jag hann bara 200 meter på min vanliga slinga, när jag plötsligt förföljdes av ett förfärande hundskall. Två schäferhundar attackerade nätet, som skilde dem och mig från varandra. Skrämd tuffade jag vidare ner i den riktiga skogen.

Plötsligt hör jag en mycket skarp knall, följd av snabba, fladdrande vingslag! "Duvor", hinner jag tänka innan det börjar regna blyhagel över hela mig. Jag ryter till för att varna skyttarna, som måste stå i buskagen alldeles bredvid mig. Jag får ett hånskratt efter mig, när jag skyndsamt tar mig från platsen. "Det vet ingen vad sådana vettvillingar kan ta sig till i de vilda, vådliga Västerhejde-skogarna.

Tack för att ni vill vara med på våra träningar. Ni kunde gärna ha tagit med er minst en till vardera, för det är precis lika mycket jobb och tar lika mycket tid att ordna klubbträning för 40 som för 20! Men du som läser det här behöver inte förskräckas! Det är roligt och utvecklande att ha hand om klubbträningar. Men i Vilda Västerhejde? Njaaa!?



WOK-Cupens årsmöte

av Nils Hallgren

WOK-cupens traditionella årsmöte, med motionsorientering, förhandlingar och en lättare måltid gick av stapeln den 17 februari. Orienteringen gick det här året på en stiglös karta. Många var duktiga, men ingen vann.

Från förhandlingarna kan nämnas att tidstilläggen för den som vunnit WOK-cupen föregående år skall vara 1 minut/km. Nästa år blir tidstill-lägget 0,5 minut/km.

De sedvanliga natträningarna, "Comfortcupen", arrangeras 3 kvällar i mars. Den som är bäst sammanlagt vinner vandringspriset "Den gyllene duschslangen". Tvåan erhåller den eleganta "Sugproppen". Undertecknad blev kommanderad till General även för 2008.

Vårvandringen går av stapeln på natio-

naldagen den 6 juni. I år planeras en sträckning mellan Burgsvik och Hobergen.

Några nyintagningar skedde inte detta år, emedan det är svårt att hitta kandidater med de rätta kvalifikationerna.

WOK-cuppare - en reflektion

Inlägg på VOK:s hemsida

Det gläder mig att läsa protokollutdraget från WOK-cupens årsmöte, där **Nisse** berättar om att många var duktiga vid den i anslutning till årsmötet hållna motionsorienteringen. Emellertid vann ingen.

Kan man då dra slutsatsen att det finns ett samband, enligt formen "om många är duktiga, så vinner ingen"? Kan man i så fall föra resonemanget vidare för att härleda ett motsatt resonemang, alltså "om någon vinner, så har inte många varit duktiga"? Frågan är i så fall om detta kan antas vara allmängiltiga regler gällande för orientering, eller om de bara kan appliceras på WOK-cupare?

Å andra sidan vet vi att det för WOK-cupare råder vissa regler, som inte gäller för andra. Hursomhelst, många WOK-cupare var alldeles lagom duktiga förra året och **Bosse** var lite för lagom duktig och belönas därför med tidstilllägg kommande år. Med spänning ser jag fram emot 2008 års cup! (Andreas)



SVETT-



BLADET

UTGIVET AV



JULEN 2008



Skidträning - fullt med ungdomar, men var är alla vuxna?

"Skidträningen startade i slutet på oktober med barmarksträning vid VOK-stugan. Under november har vi kört rullskidor på P18. Hur många ungdomar som helst. Som flest har vi varit 28 stycken! Ledarna fick springa bredvid utan rullskidor eftersom alla var utlånade... Gudskelov har vi köpt in några par till så även ledarna får åka." Skidledaren **Mattias Wejlens** skriver mer på sid 20-23.

SVETT- BLADET

Mer eller mindre officiellt organ
för Visborgs Orienteringsklubb.

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

Upplaga: Cirka 280 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

Svettbladets...

... 28:e årgång

... 70:e utgåva

(+ en jubileumsbok)

... 20 bidragsgivare

... 32 sidor

... överlämnas härmed i läsarnas händer och ögon.

Det finns dom som anser att vår klubb-
tidning ser ut som den alltid har gjort.
Bra eller dåligt - ja, det får ni som läser
den avgöra.

Dessutom tillkommer det nya klubb-
medlemmar och därmed nya läsare,
många inte ens födda 1980, när det nya
Svettbladets första nummer kom ut.
Och framför allt - de flesta är nya bi-
dragsgivare och skribenter. Det är bara
er redaktör som tycks vara evig...
Ha det! Helst bra! Kram från Björn

Innehåll

Framsidan : Rullskidträning

(Foto: Mattias Vejlens)

Sid 2 : Redaktörsord. VOK-Lotteriet

Sid 3 : Vid rodret

Sid 4 : Våra ungdomars utveckling

Sid 5 : Ett halvår i förbundsstyrelsen

Sid 6 : Fårölägret! Emil vann OL-skytte

Sid 7 : Årets VOK-are, inte den du tror

Sid 9 : VOK har fått en ny hemsida

Sid 10: Himmel och pannkaka!

Sid 12: EM i Lettland. 25-mannahelg

Sid 13: Vet skäms! VOK-Shopen

Sid 14: Maud Appelqvist

Sid 15: 2009 års tävlingar

Sid 16: Veteran-RM-resa

Sid 17: Nygammal segrare i WOK Cup

Sid 18: BH-Ligan

Sid 19: Kalvruset

Sid 20: Kanonsnö på Gotland:

Sid 22: Skidträning - fullt med unga

Sid 23: På spåret

Sid 24: Stugan, Vaktis och litet annat

Sid 25: Bland röksignaler i Litauen

Sid 29: Jubileums-Endurot

Sid 30: Riksläget 2008

VOK-lotteriet

Årets vinnare - hittills!

Jan nr 33: Andreas Nikolausson

Feb nr 40: Owe Wallier

Mars nr 77: Kaj Wiren

April nr 92: Anki Hallström

Maj nr 81: Jennie Pettersson

Juni nr 74: Mats Wahlström

Juli nr 45: Anders Carlsson

Aug nr 73: Sven Larsson

Sep nr 63: Margareta Östensson

Okt nr 76: Tommie Olsson

Vill du vara med? Ring **Berith Hallgren**,
tel 21 89 97 och kolla om det finns
lotteriandelar kvar!

På vår nya hemsida, visborgsok.se,
kan du hela tiden följa upp vem som
har vunnit månadens pris. De stora pri-
serna lottas ut på årets Luciafest!

Vid rodret

av Kaj Wirén

Det är dags att sammanfatta året som
gått. Först ett stort tack till alla glada
VOK-are som återigen bidragit till att
vår naggande goda idrottsförening kan
hållas igång.

Vi bedriver en verksamhet som inte bara
är till gagn för klubbens medlemmar.
Vi bjuder skolor, organisationer, pen-
sionärer, hundägare, handikappade,
motionärer och seriöst tränande idrotts-
män på åretruntmöjligheter att träna
och idka friluftsverksamhet och frisk-
vård på närmare 20 kilometer prepare-
rade motionsspår, som när tillräckligt
med snö fallit, blir snöscooterdragna
skidspår.

Sveriges modernaste elljusslinga

Vi investerade i Sveriges modernaste
elljusslinga, som invigdes för ett år se-
dan. Vi planerar att kunna producera
snö, kanske redan till vintern!

Vår klubbstuga står öppen för den som
behöver värma sig eller uträtta sina
naturbehov. Beroende på skidvinterns
varaktighet besöks vår klubbstuga år-
ligen av mellan 20 000-30 000 motions-
hungrande gotlänningar. Undrar hur
många av våra besökare det är som fun-
derar över vem som gör jobbet - jobbet
att hålla allt detta i gång året runt?
Mycket sker genom medlemmarnas ide-
ella insatser.

Sören måste sägas upp!

Vi ska vara ärliga och medge att vi har
haft en lönebidragsanställd vaktmä-
stare, av vars lön vi hittills betalat 30 %.
Resten har arbetsförmedlingen stått för.
Från den 1 januari 2009 vill den nu
bara betala 40 % av Sören Thulins lön,
vilket innebär en merkostnad för Vis-
borgs OK på 100 000 kronor om året.
Vi har tvingats att ta beslutet att säga
upp vår vaktmästare, när året är slut.

= 3 =

Detta eftersom vi inte ett år i förväg kan
veta om utökad verksamhet kan ge oss
nog med pengar för att klara vakt-
mästarens lön.

Tungt med folkhälsoarbete

Det går att med ideella krafter driva det
hela vidare, men det blir på sparlåga.
Stuga, toaletter och omklädningsrum
kan inte hållas öppen för allmänheten
mer än vad de ideella krafterna hinner
och orkar med. Skolorna i Visby med
omnejd kan inte räkna med den service
av olika slag som de vant sig vid.



Just nu känns det väldigt tungt att bi-
dra med arbete för folkhälsan. Det som
gör att skepparen orkar vara kvar vid
rodret ett tag till är den fina andan och
känslan för Visborgs OK, som genom-
syrrar alla goda klubbmedlemmar.

Sportsliga framgångar värmer!

Därutöver värmer oss de sportsliga
framgångar som vi skördar främst ge-
nom våra härliga ungdomar med **Lin-
nea Gustafsson** och **Erik Petersson** i
spetsen. Dom är värda allt stöd vi kan
ge dem i deras kamp mot de bästa i
Sverige och i orienteringsvärlden! Mera
om detta på annan plats i vårt fina Svett-
blad.

Tack för i år! God Jul och Gott Nytt År
önskar **Skepparen Kaj**
**För senaste nytt om Sören, läs efterord
till Anders Ardins artikel på sid 24!**

Våra ungdommar och deras utveckling

av Kaj Wirén

Efter tre raka tröjvinster bjöd **Linnea** på den fjärde. Det gjorde hon rätt i. Hon kraftsamlade på sin utveckling till en av de bästa damseniorerna i Sverige de kommande åren. Det kan bli så om kroppen håller för ytterligare ett par år av hård träning. Talang, vilja och löpförmåga finns så det räcker till.

Efter säsongen rankas Linnea som 11:a i Sverige! Sträckseger på Tiomilas förstasträcka, med 150 lag på startlinjen, SM-placeringar, Sprint 8:a, Lång 7:a, Medel 23:a, förstaplats i 2-dagars en 7:e plats på sprinten i EM-debuten, en 15:e plats med mycket mersmak på sprinten i VM-debuten, en 6:e plats totalt i elitserien.

Nära att bli Årets Komet!

Linnea har slagit igenom med dunder och brak. Hon var nominerad till att bli Årets Komet på OL-Galan i Karlstad, men fick ge sig på mållinjen. Hon kan bli det 2009!

Erik tog sin tredje mästartröja även om konkurrensen var svag. Sommarpaketet vann han utan svårighet. Om Erik får vara skadefri, kommer han, om ett par säsonger, att kriga om SM-medaljerna. Debuten i Stockholm Maraton var imponerande: 2 tim 39 minuter 46 sekunder och 17:e svensk. Detta i Eriks första maratonlopp!

Erik är i dag Gotlands bästa löpare och borde prova på SM i terränglöpning eller Lidingöloppet som omväxling till OL-tävlingarna, tycker skrivaren av dessa rader.

= 4 =

Rådet till våra flaggskepp är: Spara kraft och mental styrka till de stora tävlingarna. Slit inte ut Er på småtävlingar. Linnea och Erik! Lycka till med era elit-satsningar.

Många ungdomar i kölvattnet

I kölvattnet har vi i dag många unga talanger som inom kort är mogna att även de ta upp kampen med de allra bästa i landet. Ett uppriktigt tack till alla VOK s ungdomsledare som oförtruet och med entusiasm jobbar med ungdomarnas utveckling till duktiga orienterare och självständiga individer. På 25-manna i Täby kunde vi så smått se resultaten av ert idoga arbete!

Nu när hösten kommit har våra fantastiska skidledare tagit över och lär ut skidåkningens finesser. I brist på snö får det bli barmarksträning på rullskidor. Bättre allsidig konditionsträning än skidåkning finns inte. Den ger styrka, hårdhet och balans som är grunden för framgångar även i orienteringsskogen.

En viktig förutsättning för framgång är att våra talanger får möjlighet att delta i många tävlingar på fastlandet. Planeringen för detta börjar när 2009 års tävlingskalender kommit ut. Det har den gjort när ni läser detta.

Press Stopp! Erik byter till OK Linné!

I skrivande stund nås vi av beskedet att **Erik Pettersson** från och med 2009 kommer att springa för OK Linné, Uppsala. Erik studerar i staden och har sedan han började på Universitetet tävlat för den framgångsrika klubben.

Självklart beklagar alla VOK-are att ett av våra flaggskepp lämnar klubben, samtidigt som vi önskar Erik "Lycka Till" på sin färd mot de högre målen! Vi känner oss stolta över den tid du var med oss, Erik, och kommer alltid att betrakta dig som VOK-are och gotlänning. (Björn)

= 5 =

Ett halvår i Förbundsstyrelsen

av Anna Samelius, Ungdomsledare i VOK och SOFT:s styrelse

I februari fick jag förtroendet av svensk orientering att sitta i Förbundsstyrelsen. Förtroendet fick jag för mitt engagemang för barn- och ungdomsfrågor och där har mitt fokus i första hand varit.

Dock är det så att jag som 19-20-åring valde att aldrig mer sätta på mig vare sig orienteringsskor eller gymnastikskor, för att jag var så besviken på att kroppen inte höll för satsning på orientering.

Jag var sedan borta från både orientering och allt vad idrott heter i 15 år. Sedan började jag, lite motvilligt, skjutsa min dotter och hennes kompis till VOK-stugan på OL-skolan och trodde då att de snart skulle ledsna och sluta. De möttes dock av fantastiska ledare och tyckte att OL var det roligaste som fanns.

Jag blev inbjuden att vara ledare

Jag återfann min näst största hobby och blev inbjuden till att vara ledare och det är jag är mycket glad för! Men när jag efter några år nu ingår i Förbundsstyrelsen, har det inneburit att jag försökt suga in all information och kunskap om både det ena och det andra.

Det kan gälla allt från Markstrategi, Elitplan, Naturpass, O-ringens organisation, Klassindelningssystem, vad PV-gruppen gör och vilket mandat den har o.s.v. till att diskutera Riksidrottsförbundets förslag på sammanslagning med Svenska Olympiska Kommittén och vad det innebär för svensk orientering.



Brorsan Gustav och Anna Samelius

Jag tror ni förstår att huvudet ibland är både fullt och överfullt. När sedan **Niklas Callenmark** frågar mig: "Vad är det som pågår inom SOFT just nu?" så står jag där stum och vet inte hur jag ska börja, och vad som faktiskt pågår just nu, kontra vad jag just nu tagit in.

Naturpasset utvecklas

Vad som pågår och är spännande, är att SOFT under 2009 ska ta fram olika paket runt Naturpasset. Det ska bli Naturpass för företag, som en friskvårdssatsning, Naturpass som motionsorientering för allmänheten i närområden (varje vecka?) och Naturpass som ett komplement till t. ex. Friskis och Svettis. Det finns många tankar och bra förslag. **Lotta Stigsdotter** på SOFT kommer att arbeta med detta i samverkan med Sveaskog. Om man ser på vilket arbete de tidigare lagt ner på Skogsäventyret, så kan det bli hur bra som helst! Ett tips är att gå in på www.hittaut.nu och se hur tekniken kan lyfta oss vidare, om än inte i den stora skala som "Hitta ut" projektet är.

Annat som pågår är arbetet kring Elitplanen. Riksidrottsförbundet har krävt en elitplan från förbunden och jag tror SOFT:s arbete kring detta kan hjälpa

= 6 =
andra förbund. **Pekka Nikulainen**, idrottschef på SOFT, har ett tänk och en helhetssyn, som har hög kvalitet. Denna Elitplan är inte en verksamhetsplan som vissa uppfattat det, utan en plan för att få fram "Världens bästa landslag under tid".

Barn- och ungdomsfrågor

Tillbaka till min uppgift då, barn- och ungdomsfrågor. Jo, jag tror jag har en hel del att ge där och kanske framför allt kring hur vi fångar upp de ungdomar som vill göra annat än att bli bäst i världen. Om vi ska ha världens bästa landslag, då tycker jag att vi även ska ha som mål att ha världens bästa ledare, världens bästa banläggare, världens bästa kartritare, världens bästa arrangemang och så vidare. Om vi har det som mål och erbjuder våra ungdomar att vara delaktiga i att nå målet, så kommer många olika roller inom orientering att öppnas för dem.

Orientering är kul och några vill satsa mot toppen, med allt vad det innebär, men orientering behöver alla andra funktioner för att finnas, och här tror jag vi kan erbjuda ungdomarna en plats med stöd av oss vuxna – utan krav men med nya idéer!

EU-pengar till dansk skidbacke

EU bidrog med nästan en miljon kronor till en konstgjord skidbacke på Bornholm, en plats där sällan snön ligger kvar.

"Jag trodde aldrig att EU skulle gå med på något så gale. Men när pengarna kom var det ju dumt att inte köra, säger skidbackens upphovsman, affärsmannen **Ole Harild** till tidningen Ekstra Bladet.

Bornholm är känt för sitt soliga klimat och brist på snö. De högsta backarna på ön är knappast mycket högre än 100 meter. (TT)

Vad sägs, **Mattias Vejzens**? Se sid 20!

Fårölägret!

av Agnes Carlsson

Den 15-16 november var jag med på läger på Fårö.

Första dagen, som var en lördag, var det samling på Coop-parkeringen kl 08.15. Sedan var det dags för träning rullskidor och cross training. På kvällen hade vi en enklare nattorientering med kluriga skidfrågor. Vid varje fråga var det också en styrkeövning som skulle utföras.

På söndagen började vi med att åka rullskidor. Vi åkte 20 minuter från vandrarhemmet, där vi bodde, och sedan tillbaka och spelade rullskid-fotboll. Efter lunchen var det löpträning på en sandig, kuperad och riktigt rolig bana. Sedan städade vi vandrarhemmet på rekordtid och åkte hem när vi blev klara!



Emil vann OL-skytte

På Rikslägret i Idrefjäll fick ungdomarna prova på OL-skytte. Det var fyra kvaltävlingar och tre från varje kvaltävling gick vidare till fredagens final. Av tolv deltagare i killarnas final var två från Gotland, **Emil Vejzens** och **Mikael Hjerthén**. Emil lyckades med några snabba rundor i skogen och lugnt skytte vinna finalen! (Eva Kappel)

Årets VOK-are, inte den du tror!

av Erik Pettersson

Året börjar närma sig sitt slut och det är dags att summera året, sammanställa träningsdagboken som jag hoppas att ni fört och fundera på vad vi skall fokusera vinterträningen på. Helt enkelt är det en tid för reflektion över den gångna säsongen och tid för planering inför nästa.

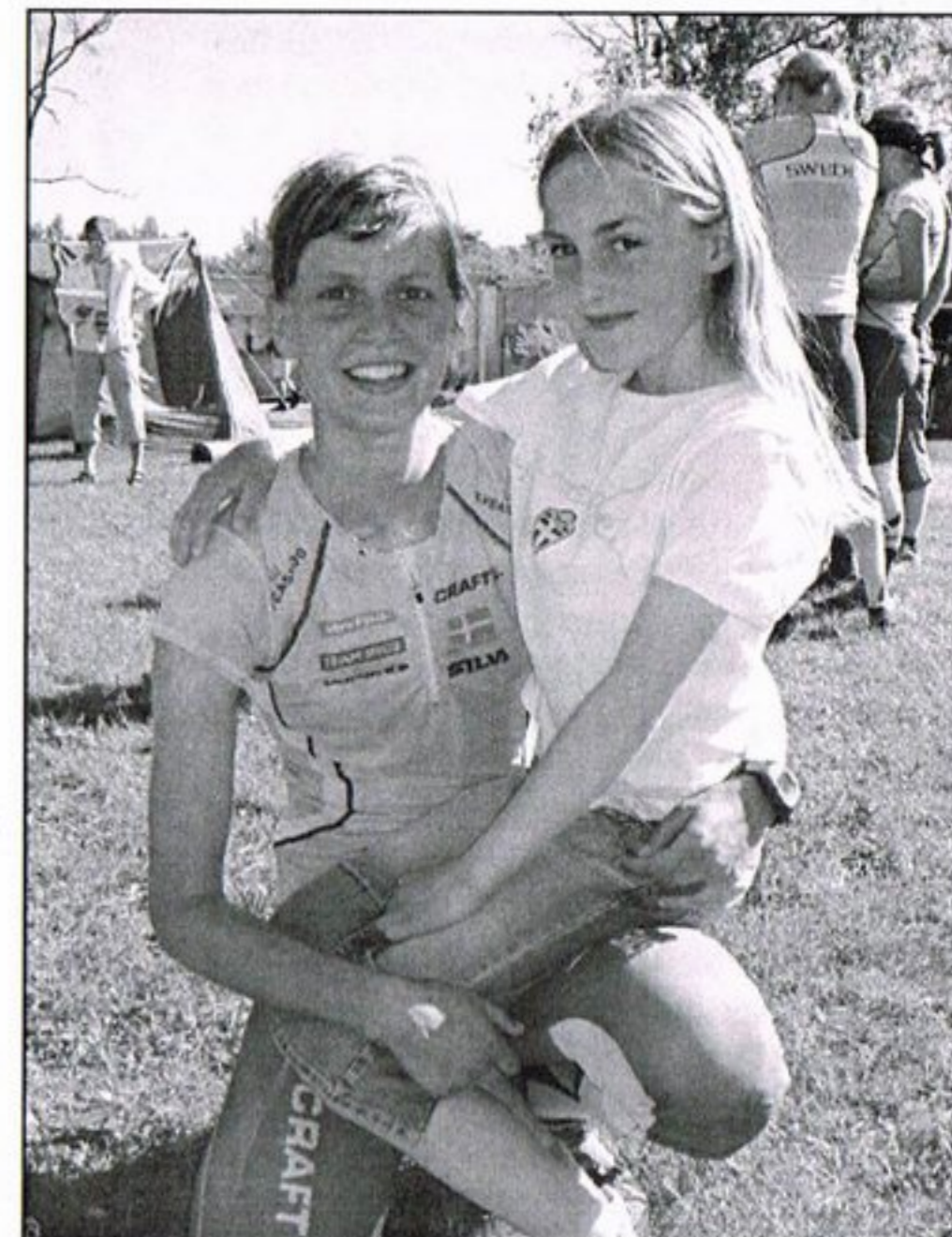
Nu vet jag att många är mycket seriösa i sitt tränande och redan har full koll på hur ni skall träna, så för er är detta kanske inte något nytt. Jag tycker det ändå kan vara lite intressant att titta på vad statistiken säger om vad klubben har presterat i år. Vem är årets mesta vinnare? Vem har tävlat flitigast? Och vilken klass har haft flest VOK-are på startlinjen?

Sverigelistan jämför alla!

Statistiken jag bygger min studie på, kommer från Sverigelistan där alla orienterares tävlande kan jämföras. Denna statistik tycker jag är mycket tillförlitlig och den ger en helt annan bild av klubbens prestation under året än vad som framkommer i media och på hemsidan. Om man bara ser till medie-bilden kan man tro att Linnea varit den mest framgångsrika i klubben under året men om man ser till min statistik framträder en helt annan bild.

Statistiken har visserligen vissa svagheter, eftersom den inte har med stafetter, sprint, jaktstarter eller tävlingar

= 7 =



Linnea och Tove. På bild är de i alla fall bäst båda två!

i utlandet. Ändå tycker jag att statistiken ger en bra bild över prestationerna som klubbens löpare har utfört i år.

Om vi då återgår till mina frågor här ovan och ser vad statistiken säger. Vem i klubben har vunnit flest tävlingar på dam- respektive herrsidan?

Topp 3 damer

1. **Mikaela Rönnbäck 11 segrar**
2. Tove Rönnbäck 6 segrar
3. Hild Nilsson 5 segrar

Totalt har 12 damer segrat under året och, om någon undrar varför Linnea är först på en blygsam fjärdeplats med endast 4 segrar, så vi ser alltså att hon inte alls hänger med i denna kategori. Annars är det ju slående att se åldersbredden i klubben då allt ifrån D 12 löpare till D 80 löpare är flitiga vinnare.

Topp 3 Herrar

1. Kaj Wirén 7 segrar
2. Sture Larsson 6 segrar
2. Erik Pettersson 6 segrar

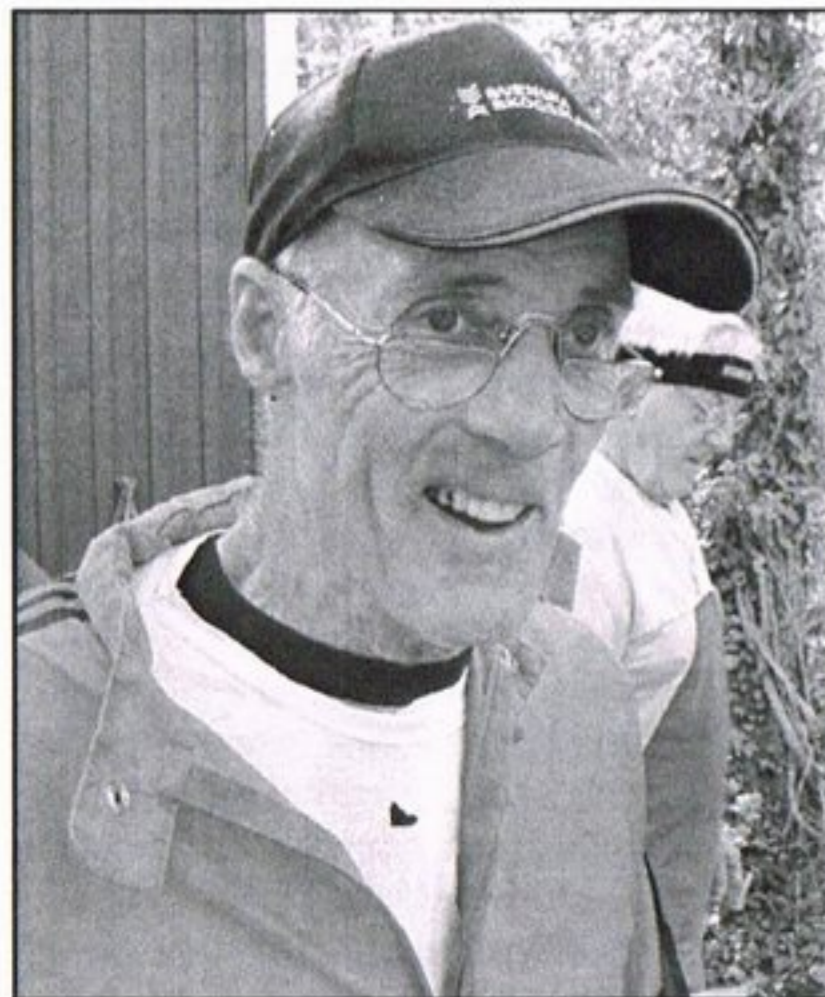
Av herrarna har totalt 13 stycken vunnit. Men ingen herre når upp till Mikaelas 11 segrar. Därför får jag högtidligt kora Mikaela till VOK:s mesta vinnare 2008!!! Övertecknad gratulerar!

Det är dock inte alltid den som vinner, som står för de största prestationerna. Så vilka är de flitigaste i klubben?

Topp 3 damer

1. Tove Rönnbäck, 25 tävlingar
2. Mikaela Rönnbäck, 23 tävlingar
3. Linn Möller, 20 tävlingar

Som vi ser är det våra duktiga ungdomstjejer som har sprungit flest tävlingar bland damerna. Linnea då, kanske ni frågar er? Nej, hon matchar inte alls de andra damerna. Enligt statistiken har hela 10 andra VOK-tjejer sprungit fler tävlingar än VM-löparen. Kan det vara så att man blir lite bortskämd när man kommer med i landslaget?



Folke Lindgren - bäst i test!
Han tillhör även de allra bästa (värsta?), när det gäller antalet starter i O-Ringens 5-dagars.

= 8 =

Topp 3 herrar

1. Folke Lindgren 19 tävlingar
1. Emil Vej Jens 19 tävlingar
2. Erik Pettersson 18 tävlingar

Inte heller i denna kategori hänger herrarna med damerna. Ingen herre skulle ens en gång komma in på damernas topplista. Det äldre gardet tar dock ytterligare en seger bland herrarna och skillnaden är slående mot damernas listor, som helt domineras av ungdomarna.

Vinnare i kategorin Årets flitigaste blir då alltså: (trumvirvlar!) **Tove Rönnbäck!!!** Grattis!

Den sista kategorin vi skall titta på, är vilken klass som flest VOK-are har sprungit i och här blir gubb- och tjejdominansen ännu tydligare, eftersom de största klasserna är H 70 resp D12.

På damsidan ser det alltså ljusst ut inför framtiden, men som flera har påpekat kan man hoppas att tjejerna lockar till sig lite killar också. Det andra som är slående med detta är den fantastiska bredd och gemenskap över generationsgränserna som är så signifikativ för orienteringsrörelsen. Det tycker i alla fall jag är häftigt

Årets mesta vinnare är alltså Mikaela och flitigast löparen är Tove. Som statistiken visar är det alltså inte Linnea som varit bäst i klubben i år, utan det är systrarna Rönnbäck som borde få dela på epitetet "årets VOK-are". Så nästa gång du öppnar tidningen ska du komma ihåg att den bild du får där inte alltid berättar hela sanningen.

Björns kommentar: *Då känns det väldigt naturligt att de båda systrarna Rönnbäck på OL-Galan fick ta emot Gotlands Skogskarlar Klubbs pokal med en 500-hundralapp vardera i för sina prestationer i D12 respektive D14 under året! Grattis, säger prisutdelaren!*

= 9 =

Visborgs OK har fått en ny hemsida

av Johan Öberg

Precis som tidigare gäller adressen www.visborgsok.se och följande e-postadresser: info@visborgsok.se eller admin@visborgsok.se.

Ni som har bilder, dokument, protokoll eller annat material som ska publiceras kan skicka det till hemsidans e-postadress. Ni kan också ställa frågor, meddela problem med applikationer eller skicka idéer om layout eller författande av annonser etc. Jag tar tacksamt emot synpunkter på eventuella fel eller buggar.

Eftersom flera medlemmar är tilldelade redaktörsrättigheter för hemsidan är det bara för var och en att uppdatera resultat från tävlingar, dokument, protokoll o s v. De som behöver, men inte blivit tilldelade redaktörs- eller administrationsrättigheter, kan höra av sig till någon av ovanstående e-postadresser, så kan jag distribuera inloggningsuppgifter.

IdrottOnline Klubb

Precis som tidigare använder vi oss av Riksidrottsförbundets verktyg för webbaserad information, kommunikation och administration, som är gratis och erbjuds alla idrottsklubbar i Sverige.

Det gamla systemet har dock moderniserats och bytt namn från "Klubben Online" till "IdrottOnline Klubb". Det nya systemet är mer användarvänligt och driftsäkrare än det gamla. Nya mallar gör hemsidorna mer överskådliga och lättnavigerade och en förbättrad funktionalitet ger enklare och snabbare administration.

Jag har gjort grunden till den nya hemsidan. Nu är det bara att fylla på med nytt material på befintlig grundstruktur. Jag har flyttat över det jag tycker är värt att spara från den gamla hemsidan. Om någon annan vill flytta över ytterligare, så kan vi göra det efterhand, men tänk på att efter årsskiftet kan man bara komma åt det gamla materialet i "visa"-läge.

En av huvudidéerna med den nya hemsidan är att man kan begränsa åtkomsten till arbetsrummen. Just nu finns två arbetsrum, "styrelse" och "ungdom", men eftersom ingen medlemsindelning till arbetsrummen gjorts, har allmänheten i nuläget fri tillgång till hemsidans alla delar. Jag har tänkt göra en indelning till arbetsrummet "styrelse", så att endast styrelsemedlemmar kan komma åt det genom att logga in.

Lycka till med surfandet på den nya hemsidan!



Johan stämplar vid sista kontrollen på 25-manna.
Rolf Malmros fotograferade.

Himmel och pannkaka – ett år i korthet

av Linnea Gustafsson

Himmel och pannkaka – det är just så jag vill beskriva det. Året där de bästa resultaten har varit lika överraskande som glädjande, medan de sämsta har känts som... pannkaka!

Under förra vintern förbättrades träningsmöjligheterna i Norrköping-Lin-köpingstrakten och jag tränade på. Så sent som i februari frågade jag mig själv om det verkligen var vårt all den tid och energi jag la ner på min träning. Några veckor senare hade jag svaret.

Ofantlig känsla att springa först i mål

Efter ett utmärkt lopp på en världsränkingtävling i Portugal och en tredjeplats på den insnöade elitseriesprinten i Ronneby började jag ana att vinterns träning hade haft effekt. Och visst är alla träningsstimmar i mörker, kyla och blåst vårt den ofantliga känsla det innebär att få springa i mål först på 10-mil! I april fick jag åka med på VM-läger i Tjeckien, men fortfarande kändes alla tankar på VM fullkomligt avlägsna.

Hur det nu var, så blev jag uttagen att springa EM i Lettland och det var främst sjundeplatsen på sprinten där, som bäddade för att även jag skulle få åka till Tjeckien. Vägen dit blev krokig! Hela våren gick rasande fort och tävlingsresor och veckopendlande var uttröttande. Sånär i efterhand tror jag att jag tappade en del fysisk form under våren. Världscuptävlingarna i Norge och VM-testerna kring midsommar är ett par exempel på pannkakslopp, där varken huvud eller kropp fungerade som jag ville.



Foto: Rasmus Westergren, Skogssport

"Du får springa sprinten på VM!"

Snart fick jag ändå beskedet att jag skulle få springa sprint på VM! Det var med skräckblandad förtjusning jag fick telefonsamtalet på tåget på väg till Linköping. Då var det bra några veckor kvar, och jag fick skynda mig igång med mina förberedelser. Efter några dagar åkte jag hem till Gotland för att hitta harmoni, innan det var dags att åka iväg till Brno i Tjeckien igen.

På plats förbereddes det sista, träning för att "peppa" kroppen och en hel del teknikgenomgångar och kartstudier. För mig var det viktigaste att ta mig till finalen, och kvalet som gick på morgonen samma dag gick bra. Jag fick sällskap av en kinesiska nästan hela loppet – och retade mig på att jag inte lyckades springa ifrån henne. Senare fick jag veta att hon ett antal år tidigare deltagit på 10 000 m på OS och gjort en mycket bra tid – så att hon var snabb var det inte någon tvekan om!

Jag minns inga tankar inför finalen

Jag kan inte minnas riktigt hur tankarna gick innan finalen. Jag försökte

göra det så naturligt som möjligt, min vanliga uppvärmning och mina vanliga förberedelser. Desto tydligare minns jag vägen till tidsstarten. För det var någonstans på den nästintill folktomma vägen från förstastart till tidsstart som nervositeten plötsligt kom. Jag minns att jag vände mig om och fick se att Anne-Margarethe Hausken (från Norge och blivande världsmästarinna på sprint) startade bakom mig. Jag försökte att "blunda" bort henne och fokusera på mig själv.

När det var dags att starta fick man kliva upp på en ramp ute på ett torg – överfullt med människor. Den minuten är nog den mest förvirrade jag upplevt i mitt liv. Jag förstod knappt var jag skulle springa, det var så mycket människor överallt! Den påfrestningen grundlade mitt största misstag den dagen – helt fel vägval till första kontrollen.

Genom Brnos ringmur!

Det var tråkigt att inse redan på långsträckan till ettan att det här inte skulle bli ett bra lopp. Samtidigt bestämde jag mig för att försöka göra det bästa av situationen. Egentligen hade jag ju inte så mycket att förlora. Första delen av banan gick i en vacker park med många korta och trixiga sträckor, för att sedan gå in genom Brnos ringmur (!) och avsluta i stadsmiljö.

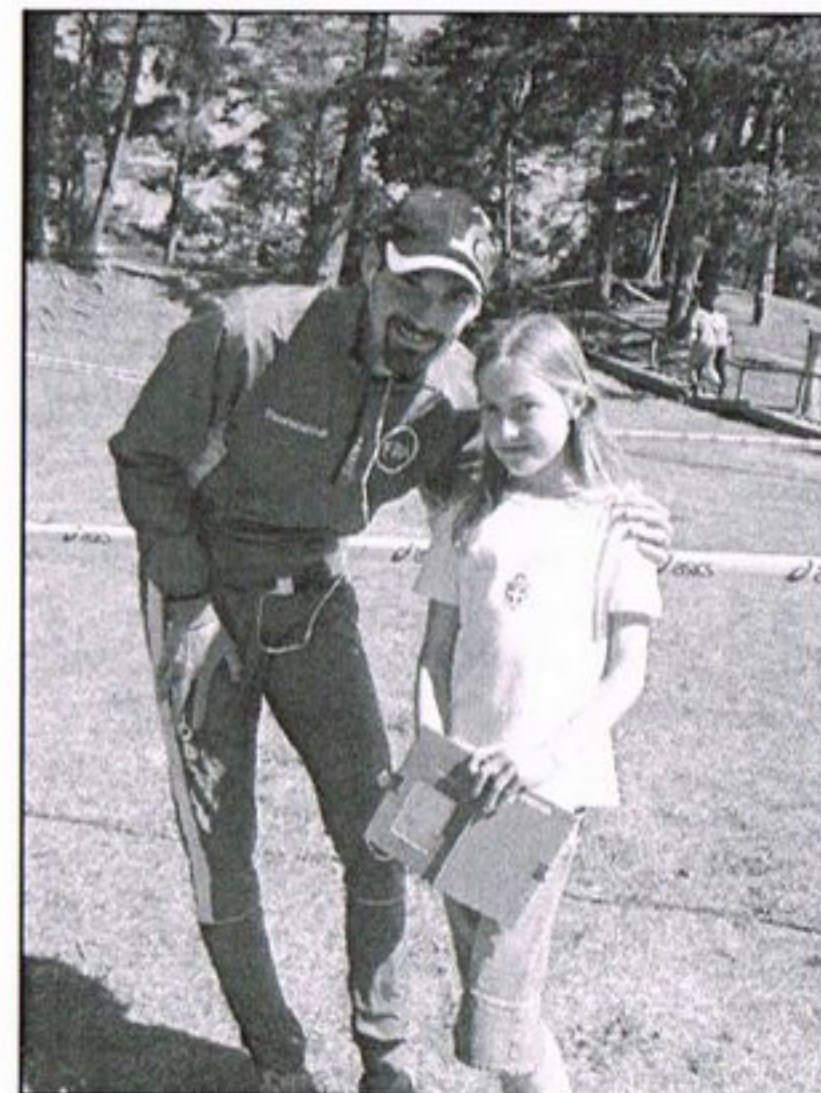
Som ni vet är ju sprint så intensivt att man knappt hinner tänka och därför gick luften ur mig väldigt snabbt när jag kom i mål. Jag och **Emma (Engstrand)** drog oss undan i en teaterlobby och satt där med samma märkliga känsla, inte helt missnöjda men inte heller nöjda. Till slut bestämde jag mig för att 15:e plats i mitt första VM fick duga. **Mamma och Rasmus**, som väntade utanför, tyckte precis detsamma, och det kändes skönt!

Bilden till höger: Tove träffade världsmästaren på tävlingsplatsen i Lettland.

Pannkakslopp i storslagen terräng
Efter VM åkte vi direkt till O-ringen i Sälen. Trötthet är nog det som bäst beskriver hela min vecka där, hela kroppen skrek efter ett avbrott från orienteringen och helst hade jag nog bara velat åka hem. Här bjöds det på några pannkakslopp till, men det var i en storslagen terräng och jag är glad att jag fick uppleva O-ringen i fjällmiljö. Här fick jag också en chans att träffa min familj och många vänner.

Efter sommaren försökte jag börja om lite, även om kroppen inte kom i fullt så bra form som jag ville. Tävlingarna under hösten har också gått lite upp och ner, men att till slut bli sexa i elitserien känns som en hygglig avslutning. Med mersmak förstås!

Nu står jag inför ett nytt år med nya utmaningar och jag längtar faktiskt till de långa träningspassen i Kolmårds-skogarna och intervallerna på 200-metersbanan. Det jag främst tar med mig från den här säsongen är att en satsning på topp innebär en del himmel - och en del pannkaka.



EM i Lettland

= 12 =

av Tove Rönnbäck

Den 29/5-08 åkte jag och mamma **Anna Samelius** till Lettland för att heja på **Linnea Gustafsson**, som skulle springa EM.

Resan tog lång tid, men klockan 11 nästa dag var vi i Lettland. Vi körde till Ventspils, en stor stad i Lettland, där vi tränade. Jag fick för första gången springa med Emit-bricka! På kvällen sov vi i ett hotell vid namn "Karlins nams".

När jag vaknade nästa morgon fick vi skynda oss att äta frukost för att sedan åka buss ut till Medeldistansfinalen. Efter det sprang jag publiktävlingen, men det gick inte så bra...

Morgonen därpå gick vi till stranden och badade innan vi åkte mot stafetten. Linnea sprang i andralaget med **Sofie Johansson** samt **Annika Billstam** och kom in som tvåa på förstasträckan! Laget slutade femma, medan Sveriges förstalag (**Emma Engstrand, Lina Persson och Helena Jansson**) tog hem segern i damklassen.

Jag frågade Linnea om hon inte tyckte det var pirrigt att springa här, men Linnea svarade:

- Nej, det är inte så stor skillnad att springa utomlands, det är som vilken tävling som helst på Gotland. Men lite pirrigt ska det vara för då skärper man till sig!

Det var jätteroligt att åka till Lettland och om Linnea, vår idol, inte kommit med i landslaget, hade jag nog aldrig åkt på denna resa. TACK LINNEA!

Anna S blir bollplank!

SOFT har tillsatt en barn- och ungdomsgrupp, som ska fungera som bollplank till förbundets ungdomsansvariga. I gruppen finns **Anna Samelius, Visborgs OK** (även i SOFT-styrelsen). (Ur Skogssport)

25-manna-helgen

av Linn Möller

25-manna är en otroligt rolig tävling, men väldigt pirrig, i alla fall för mig som aldrig sprungit 25-manna förut. Pirrig på ett kul sätt!

Ett roligt citat mellan **Mattias Vejens** och **Anna Samelius** på tävlingen dagen efter 25-manna:

Mattias: - Jag följer med dig till starten.

Anna: - Ja, men jag måste bara gå på toa först.

Mattias: - Var ses vi?

Anna: - Vi ses vid tömningen!

Mattias ser ut som en fågelhök...

Förresten var vi bäst av alla lagen från Gotland!

VOK blev 172 på 25-manna

Trots (eller var kanske på grund av?) att VOK hade många debutanter i laget kom vi på en 172:a plats och blev vi bäst av de tre lagen från Gotland.

Lagledare och reserver: **Rolf Malmros, Ing-Marie Bergman**.

Följande VOK-are sprang på respektive sträcka:

1: Erik Pettersson

2: Linnea Gustafsson

3: Lena Nyström, Anita Carlsson,

Sofia Scholler, Gurli Hörnell

4: Linn Möller, Agnes Carlsson,

Tove Rönnbäck, Ellinor Vejens

5: Emil Vejens, Mattias Vejens,

Jennie Pettersson, Gustaf Samelius

6: Kaj Wirén, Björn Fransson,

Ola Matthing, Tommie Olsson

7: Stig Dahl, Sven Uddin, Robert

Gustafsson, Bo Magnusson

23: Mikaela Rönnbäck

24: Anna Samelius

25: Johan Öberg

Vet skäms, vissa VOK-are!

= 13 =

av Björn Fransson

Jag vet inte om ni förstår eller inte vill ta till er hur viktigt det är för oss att vi har ett bra förhållande till markägare och även tillfälliga besökare i VOK-stugans omgivning? Då får vi inte skräpa ned skogarna med gamla skärmar, som glömts kvar eller av bekvämlighet inte tagits in.

När jag var ute och sprang en bana i skogen söder om järnvägsbanken, tillsammans med "Daglediga"-kompisarna, såg jag/vi så många gamla skärmar ute att jag faktiskt blev både upprörd och skämdes litet över oss. Det värsta är nog att jag sprang samma bana som för två veckor sedan, fast åt andra hållet – och då såg det likadant ut.

Jag såg 8-10 skärmar hängande bara där jag passerade (hur många finns det då totalt, jag bara frågar?). De flesta var mycket bleka och uttjänta och såg ut att ha hängt där sedan i våras eller tidigare. Det fanns också några nyinköpta, små skärmar, men de kanske används av någon fortfarande?

Det måste vara den som placerat ut skärmarna, som har ansvaret för att de också plockas in, av vederbörande eller av någon som ombetts sköta det. Så här får det inte se ut! Det värsta är, att jag inte vågar ta ett eget initiativ och plocka in dem. Det kan ju vara så, att de hänger där av något skäl, som jag inte känner till. Förutom miljöförstöring och risken för att ha varit vid fel kontroll under träning, så handlar det om pengar. En liten plastskärm kostar idag väldigt mycket och det är VOK:s kassa som drabbas!



Välkommen till VOK-Shop!

Här kan du köpa:

- Tävlingsströja med lång ärm 240 kr
- Tävlingsbyxa 220 kr
- Vindoverall 400 kr
- Överdragsoverall 350 kr
- Benskydd 50 kr

Du kan hjälpa klubben att tjäna pengar genom att sälja och köpa **Ullmax'** produkter, www.ullmax.se. På deras hemsida kan du se att de har ett brett utbud av bland annat underkläder, sockor, linnen och T-shirts. Sedan hösten 2006 har vi tjänat in ca 15 000 kr som har gått till sponsring av klubbens tävlingskläder.

Alla kan hjälpa till genom att låna en av våra Ullmaxväskor, ta med den till jobbet och visa vad som finns och sälja så mycket som möjligt. Ett superunderställ kostar 199 kr och av det får klubben cirka 1/3.

Om du undrar något eller vill köpa, kontakta **Anna Rondahl**, som är ansvarig. Jag kan nås på tel 0498- 24 20 29 eller 073-690 58 97.

Helt apropå...

* "Äventyr är resultaten av dålig planering" (okänd).

* Trubaduren **Mats Paulsson** inför sin 70-årsdag, angående detta att göra någonting av sina begåvningar: "Man kommer till världen utan karta och kompass, och det gäller att lära sig orientera". (DN)

Maud Appelqvist

av Björn Fransson

En av Visborgs OK:s hedersmedlemmar, markägaren **Maud Appelqvist**, har avlidit i en ålder av 88 år. Så här skrev jag i jubileumsboken "Visborgs OK - 60 år":



"En förutsättning för att vi orienterare skall kunna bedriva vår verksamhet är att vi har god kontakt med markägarna. När vi springer i skogarna gäller förstås allemansrätten, men sätter vi upp stolpar och pinnar med stämplingsenheter och skärmar på, börjar det bli mera tveksamt om vår rätt till detta! När vi anordnar tävlingar, ställer upp tält, husvagnar och annan utrustning och vill ha parkeringsplatser i nära anslutning måste vi definitivt ha markägarnas positiva inställning till vad vi håller på med.

Det stora område, där bland annat kartorna "Storvidemyr" och "VOK-bladet" inryms, ägs av två stora markägare, där vi klart kan urskilja Stora Vede gård (här

= 14 =

hittar ni förklaringen till namnet Storvidemyr!) söder om gamla järnvägsbanken, och längre bort Rosendal och Norrbys. Elljusspåret ligger delvis på detta område, medan resten tillhör **Lars Eklund**. Sedan **William Appelquist** avlidit är det nu hans hustru Maud, hedersmedlem i Visborgs OK sedan 1982, som äger gården och den mark vi har lagt våra skid- och motionsspår på."

Nu finns Maud inte längre i livet. Klubben vill genom det korta citatet ovan upplysa alla nya och gamla medlemmar om vad hon betytt för oss. Ett bra sätt att hedra hennes minne är att fortsätta att vårda och bevara det skogsområde, som nu ägs av hennes efterlevande.

Tack för allt Du betytt för oss, Maud, och må Du vila i frid!

Att mista orienteringsförmågan

"Som ett brev på posten" kom idag tidningen "**Demens-Forum**" (organ för Demensförbundet) i brevlådan. Redan på utsidan får jag mig en påminnelse om att mitt "debacle" i gårdagens Budkavle-DM kanske inte är en engångsföreteelse. Så här lyder rubriken i en artikel som handlar om Alzheimers sjukdom: "**Att mista orienteringsförmågan**".

Nej, jag skämtar inte! Ämnet är alldeles för allvarligt för att skämta om. Jag kan bara hoppas att mina multimissar på näst sista kontrollen beror på den förkylning jag drogs med och inte är ett tecken på ovanstående... (Björn F)

Helg utan älg - 08

Inget huvud, inga ben.

Tacka sjutton för att jag är sen!

(Dagen efter-vers av Nisse H)

2009 års tävlingar

av Leif Andersson

Under 2009 arrangerar vi många orienteringstävlingar och motionsorienteringar. Det börjar den 3 maj med Vårträffen på Forsviden-kartan, där **Ing-Marie Bergman** är tävlingsledare. Den 9 maj arrangerar vi tillsammans med GOF Lillkorpen på VOK-bladet och med **Anna Samelius** som tävlingsledare. Den 23 maj är **Kaj Wirén** tävlingsledare för Gotland-Kalmar tävlingen på Ulla Hau-kartan.

Den 16 juni arrangerar vi i anslutning till P 18 området DM-Sprint med **Robert Gustafsson** som tävlingsledare. Den 7 till 9 juli är **Per Lindqvist** tävlingsledare för tredagars som genomförs på Bungekartan. Med kort varsel har Veteranmästerskapen tillkommit den 12 och 13 september på Lojsta-kartan med **Kaj Wirén** som tävlingsledare.

Under året arrangerar vi tre motionsorienteringar, 14 maj, 31 juli och 27 augusti. Det blir således ett omfattande arbete för alla banläggare och övriga funktionärer vid sekretariat, start, mål, dusch, servering, vätska, parkering och så vidare - listan kan göras lång.

Traditionsenligt kommer vi att ställa upp och genomföra utmärkta arrangemang med nöjda och glada tävlande, som ger tillskott i kassan, vilket gynnar vår ungdomsverksamhet. Ju flera som delar bördan, desto lättare blir den att bära. Väl mött i skogen önskar tävlingskommittén genom **Leif**.

Läs mer på www.visborgsok.se. Klicka på "Arrangemang"! För tävlingar med deltagare från fastlandet kan du läsa mer på:

www.orienterapagotland.nu

Bilden till höger: Sören och Svenerik

= 15 =

Veteran-RM i VOK:s regi

av Björn Fransson, pressansvarig

Den 12-13 september arrangerar VOK 2009 års RM för Veteraner. Arena blir vid Lojsta slott på samma område som när SM i Långdistans avgjordes på Gotland 1974. Kartan, som vi lånar från Hansa, är Ekondala, reviderad 2005.

En detaljerad inbjudan kommer att finnas på: www.visborgsok.se. Där framgår det också att det kommer att bli en traditionell kamratmåltid på lördagskvällen på Hotell Toftgården.

Kaj Wirén har tagit på sig att vara tävlingsledare och han är redan långt framme med förberedelserna. Det är tänkt att delar ur den så kallade "Daglediga"-gruppen ska vara huvudfunktionärer. **Svenerik Johansson** från Gute är banläggare på den första dagens korta etapp och **Rolf Malmros** på den litet längre andra etappen. Kaj räknar med att alla VOK-are, som vanligt, ställer upp för att genomföra det här arrangemanget på bästa sätt!



Veteran-RM-resa till Orust

av Elisabeth Kimell

Ett glatt gäng orienterare, laddade att slåss om tätplatserna i året veteranmästerskap, lämnade tidigt en fredagsmorgon ön för vidare färd via Nynäshamn mot i första hand Kungälv.

Kaj hade planerat resan och hämtade upp oss runtom i stan i en flott minibus: **Elisabeth (Bro), Rogert (Svaide/Roma), Göthe, Stig, Folke** och **Hild (VOK)** samt **Sven-Erik (Gute)**. Redan på båten började dock tvivlen om tätplaceringar dyka upp: 5-dagarskartan från Orustetappen, som vi studerade, verkade kunna bjuda på en hel del svårigheter! Nåja, hoppet finns ju alltid så...

Nordiska Folkhögskolan i Kungälv

Färden gick via Linköping (IKEA-lunch), Jönköping, Göteborg till Nordiska Folkhögskolan i Kungälv. Där bodde vi sedan två nätter i utmärkta dubbelrum; sänglinne, frukost och städning ingick i vandrarhemspriset. Rekommenderas! På kvällen blev det pizzeriabesök hos en riktig surgubbe, dock trevlig och välkomnande servitris, som gärna jobbade över en stund för vår skull!

Lördagen bjöd på strålände väder (inga shorts med) och alla gladdes åt att få komma ut och tävla. Kuperad terräng och bitvis ganska tätt visade det sig vara. Höjdkurvorna vållade en del bryderi och när denna medeldistanstävling var avklarad hade ingen lyckats riktigt bra. Kaj blev bäst med en 18:e plats bland 50 i H 70, cirka 10 min efter. Vi andra fick slicka såren i solskenet och hoppas på bättre resultat följande dag. Nu kunde vi ju terrängen!

Jag måste bara berätta om damduschen denna dag. Vattentrycket i den i midjehöjd placerade vattenledningen var så

= 16 =

dåligt att det var självtryck som gällde. Det innebar att vi fick sitta, knästå eller ligga ner för att få något vatten över oss överhuvudtaget! Hårtvätt var inte att tänka på! Jag kan försäkra er att det var en syn och upplevelse man aldrig glömmer!

Rogert hade flörtat in sig!

Middagen denna dag intogs på ett litet matcafé, där Rogert "flörtat in sig" dagen före och utlovat vår ankomst. Sedan ägnade halva gänget sig åt vila medan resten tog en promenad och besåg Bohus fästning, tyvärr endast från utsidan. Imponerande bygge!

Efter tidig frukost och ilastning lämnade vi Kungälv för nya nappatag med Orustterrängen. Långdistans väntade, solen strålade. Sven-Erik avstod tävlandet på grund av inflammerad hälsena, men lovade heja och hålla tummarna för oss. Det hjälpte emellertid inte så värst mycket. Denna dag lyckades jag själv bäst: en 12:e plats, cirka 10 min efter i D65, av 40 tävlande. Kaj upprepade sin 18:e plats.

Hild tappade sin pinne!

Mest synd var det om Hild, som gått bra, men vid sista kontrollen saknar sin "pinne". Hon stämplar i kartan och deppar naturligtvis, då hon diskas. Efter en stund ropades det ut att hennes "pinne" återfunnits. Våra funderingar: Hade hon kunnat godkännas, om tid tagits då hon gick i mål och den upphittade pinnen sen avlästs? Alla kontroller fanns ju där, utom den sista, som stämplat i kartan! Någon som vet?

Så var Orustäventyret över och det var dags att styra färden hemåt igen, denna dag via Jönköping (IKEA) och Oskarshamn. En jättetrevlig helg hade vi haft och vi hoppas att fler vill vara med ett annat år. Som vanligt blev det en massa kartprat under färjeresan, och nästa år, då skall vi visa dem! Undrar bara var i Sverige tävlingarna går då?

Nygammal segrare i WOK-cupen 2008

av Nisse Hallgren

Efter en något ojämn kamp var det **Sven Svisse Uddin**, som efter sista deltävlingen stod som segrare. Han hade legat lite lågt under hösten, men hade full koll och slog till på sista tävlingen. Uppstickaren **Gunnar Hallström** bar under de två föregående tävlingar innan finalen ledartröjan, men i finalen räckte han inte till. **GRATTIS SVISSE!**

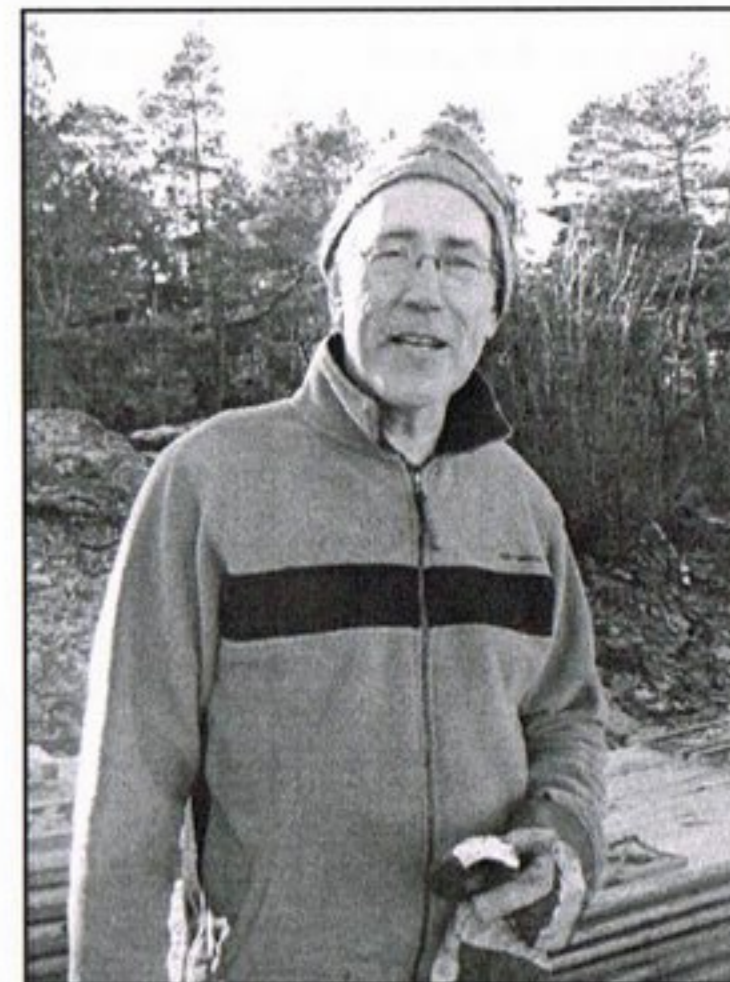
Vår egen nattcup "**Den gyllene duschlängen**" gick traditionsenligt av stapeln i mars. Vi var 3 st som tävlade om det åtråvärda vandringspriset, men liksom förra året hette vinnaren **Gunnar Hallström**. Andrapriset, "**Sugkoppen**", kunde inte delas ut, emedan ingen visste var den fanns.

Vårvandringen...

gick i år på södra Gotland den 6 juni, närmare bestämt mellan Valar och Ho-

= 17 =

burgen. Vi var 16 personer som hade en härlig vandring i det sköna försommarsvädret. Ingen verkade ha problem att gå den 15 km långa sträckan, så det verkar som WOK-cupparna är ganska vältränade. Efter väl förrättat värv väntade en välsmakande middag på "Majstregården".



Gåsfest

Efter ett par års uppehåll var det den 7 november åter dags för Gåsfest vid GEAB. Vi var 16 VOK-gubbar som deltog. Festen började med en orientering/

tipspromenad på knappt 3 km. Frågorna handlade om Visby förr i tiden och segrade gjorde **Ola Matthing**.

Sedan följde badande i en jätteskön bassäng, innan det var dags för svartsoppa, gås och äppelkaka. Maten kom i år från Swedish Meats och smakade utmärkt.



Tävlingsdeltagandet borde vara större, men gubbarna blir äldre och kanske tröttare. Det vore önskvärt att fler yngre gubbar kom med i gruppen. Många av medlemmarna började när de var i 35-årsåldern, men det är ju snart 25 år sedan.

Resultat

1	Svisse Uddin	67 p
2	Gunnar Hallström	64 p
3	Bo Magnusson	61 p
4	Mattias Vejlens	59 p
5	Nils Hallgren	54 p
6	Leif Andersson	47 p
7	Robert Gustavsson	40 p
8	Stefan Hellström	40 p
9	Göthe Dahlberg	37 p
10	Janne Rondahl	23 p
11	Sven Persson	18 p
12	Svante Ekvall	10 p
13	Hasse Matthing	8 p
14	Anders Birgersson	6 p

Bilderna på sid 17: *Segraren i WOK-Cupen, Sven "Svisse" Uddin och anförarna på Vårvandringen, Hasse Matthing och Sven Persson*

BH – Ligan

av Annelie Andersson

Så var ännu en BH-Ligasäsong avslutad. Den blev även i år spännande. **Gurli** gick ut hårt och tog första segern, trots sitt "föryngrings"-handikapp.

Därefter övertogs ledningen av **Anna S.** Hon höll ledningen i 4 tävlingar, innan Gurli återtog topplaceringen. Sista deltävlingen blev avgörande mellan Gurli och Anna. Anna var snabbast och vann därmed den åtråvärda trofén.

Hennes kommentar till vinsten var: "Ja, jag slipper fylla 40", med anledning av att "straffet" för vinst är att man blir 2 år yngre d v s man får 2 års lägre åldersfaktor. Bakom ledarduon kämpade **Lena N, Yvonne** och **Ing-Marie** om de övriga topplatserna. På slutet kom **Ing-rid D.** uppseglade och knep 5:e-plat-

= 18 =

sen. Deltagarantalet har varierat mellan 11 och 15 deltagare, förutom på nattävlingarna då endast 3-4 stycken ställt upp. Flitigast har undertecknad, som ställt upp på samtliga ligatävlingar, varit.



Anna, äntligen fångad på bild!

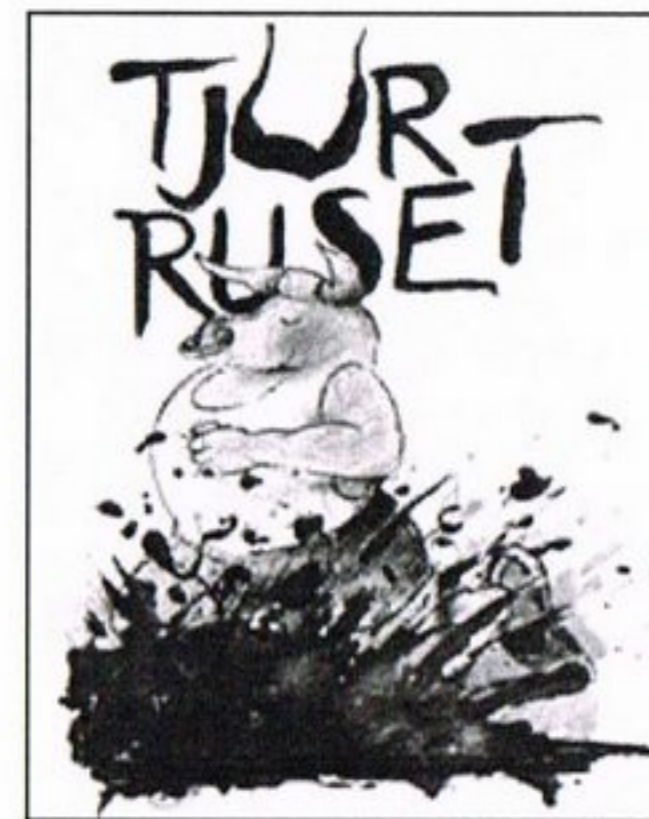
Resultat 2008

1.	Anna Samelius	76 p
2.	Gurli Hörnell-Rondahl	72 p
3.	Lena Nyström	61 p
4.	Ing-Marie Bergman	50 p
5.	Ingrid Danielsson	46 p
6.	Yvonne Bengtsson	45 p
7.	Annelie Andersson	40 p
8.	Gunnel Fransson	39 p
9.	Ingrid Eneqvist	38 p
10.	Ewy Hörnell	34 p

Björns kommentar:

På vår nya hemsida, visborgsok.se, kan du nu hitta årets resultat och några bilder från WOK-Cupen.

Kanske kan vi i framtiden även få följa BH-Ligans resultatställning där? Hjälpt **Johan Öberg** att hålla hemsidan uppdaterad genom att maila alla möjliga nyheter till: info@visborgsok.se!



Kalvruset

berättat för farfar Björn av Adrian
En lördag i oktober sprang jag en häftig löptävling, som kallas "Kalvruset". Det var jag och 232 andra "kalvar" mellan 9 och 15 år, som startade samtidigt och som sprang 2,5 km tvärs igenom en skog i Huddinge.

Banan var snitslad, så att vi måste springa över och igenom en massa hinder i naturen, till exempel vattenfyllda bäckar, en hög med snö, geggapölar och kärr. Alla hade nummerlappar med ett litet datachips för tidtagningen. Jag försökte äta det, men det smakade inte så gott.

Starten var mest spännande, men det var kul att komma i mål också. Då fick alla en medalj och en påse med dricka och en massa nyttiga saker som bananer, nötter och choklad.

Pappa **Olov** sprang en tävling för vuxna personer, som heter "Tjurruset". I år var det 2126 män och 453 kvinnor som sprang ungefär en mil genom samma skog. Pappa har sprungit loppet flera gånger förr i lag med mammas båda bröder. Deras lag kallar sig "Ernst" efter den kände seriefiguren. I reklamen står det att det är "Årets häftigaste ut

= 19 =

maning för löpsugna hårdingar – ett lopp på en tuff och strapatsfylld milbana".

Ett nytt "Slugger-VM"?

Varför skriver jag det här för Svettbladet? Jo, för att pappa och jag tycker att ni ska starta Tjur- och Kalvruset även på Gotland. Det är väl en bra idé, som skulle kunna genomföras ute i Storvidemyr? När pappa var ungdom i VOK anordnades "Slugger-VM". Kanske VOK kan arrangera det här någon gång i framtiden?



"Lapp" på VOK-stugans anslagstavla

"Tack för de roliga "aktivitetslapparna" på det blå spåret. Barnen älskade dem och for runt i sicksack, lekte gorillor, kängurur o s v.

Underbart! Där kommer vi att gå många gånger och många varv!

Hälsningar från **Annika, Mattias** 7 år, **Adam** 5 år."

VOK ÄR SUNT - ÅRET RUNT!

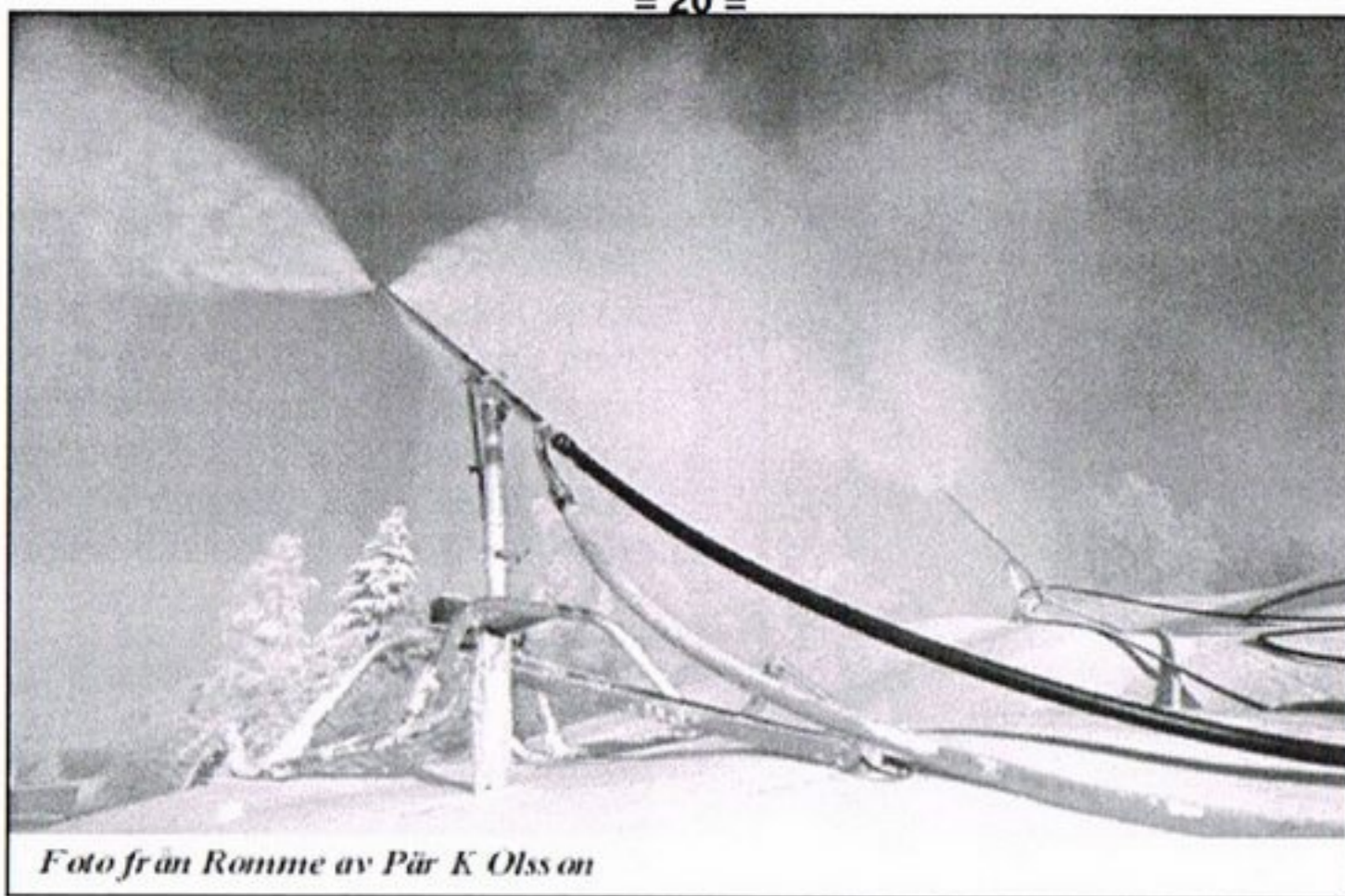


Foto från Romme av Pär K Olsson

Kanonsnö på Gotland - en dröm, önsketänkande? ... eller kanske verklighet!

av Mattias Vej Jens

Visste ni att Gotland är Sveriges enda skiddistrikt som inte har en konstsnöanläggning? Trots att vi har förutsättningar för det.

Under årens lopp har tankarna om konstsnöanläggning vid VOK-stugan diskuterats många gånger. Nu är det dags igen! Visborgs OK och Svaide Roma SOK har gemensamt tagit fram ett förslag och söker nu bidrag för att skaffa en mobil konstsnöanläggning som ska kunna användas vid båda stugorna.

Varför ska vi då ha ett konstsnöspår? Visborgs OK är en orienterings- och

skidklubb. Det är nästan lika många ungdomar i vår skidträning som i vår orienteringsträning. Under flera år har vi kört skidträning/skidskola för barn och ungdomar. Mycket av träningen går naturligtvis att göra genom barmarksträning men snöträning ger naturligtvis mycket mer. De senaste åren har det dock mest varit fråga om barmarksträning, rullskidor och enstaka skidlåger på fastlandet vilket naturligtvis är bra men ändå inte kan mäta sig med regelbunden träning på snö. För att lära sig skidåkning ordentligt krävs snö under längre perioder. Med konstsnö skulle vi garanterat kunna ge våra ungdomar (och vuxna) bättre förutsättningar för skidåkning och den upplevelse det innebär.

En konstsnöanläggning kommer att medföra ett större antal besökare vid stugan och därmed en ökad inkomst för klubben från främst skidhyra, men också från den kioskverksamheten som sker under vinterhelgerna. Vi får säkerligen nya medlemmar. Konstsnö kommer därför att starkt bidra till en säkrare ekonomisk situation för klubben, något som är rykande aktuellt dessa dagar då vi försöker behålla vår vaktmästare.

Varje år planerar Gotlands skidförbund tillsammans med klubbarna på ön ett tävlingsprogram som sällan håller. Det är svårt att vara tävlande skidåkare och arrangör på Gotland. Med ett konstsnöspår blir förutsättningarna för planering av tävlingarna mycket säkrare. Tävlningar behöver inte skjutas upp eller ställas in i samma omfattning som nu. Skidåkare kan planera sin säsong hyfsat och arrangörerna behöver inte ställa upp med några timmars varsell!

Förutsättningar och konstruktion

December-januari kommer, temperaturen faller, man tittar ut - ingen snö. Man tittar ut igen - ingen snö och så - kallgrader med snöfall. Fort fram med skidorna! På med vallan ut i spåren och så... har snön smält bort...Kanske hann man 5 km eller också kom man bara till vallaboden. Känner ni igen det? Det mest retsamma är när det är minusgrader och inget snöfall. Varför inte utnyttja detta och göra snö!

För att tillverka konstsnö krävs tillgång till vatten och kallgrader (helst kallare än -4). Vi har förutsättningarna för detta, vi har kollat med Vägverkets väderstation i Follingbo och dragit fram statistik för de senaste åren. Förutsättningarna finns mycket väl för att kunna täcka hela vårt elljusspår med 50 cm konstsnö. När väl konstsnön är på plats, är denna mycket mer hållbar än vanlig natursnö. Vissa hävdar att konstsnö är 10 (!) gånger mer hållbar än natursnö.

Vatten har vi om vi rustar upp vår damm bakom bastun. Upprustningen består i att dammens sidor kompletteras, dammluckor rustas upp och en lågpunkt grävs ut som pumpgrop. Flödet i bäcken är högt och kan i princip fylla på dammen inom några dagar.

Från dammen pumpas sedan vattnet till en högtryckspump och kompressor som trycksätter vattnet och skickar det vidare tillsammans med trycksatt luft till

en snökanon som blandar luft och vatten till snö. Man kan välja att tillverka snön på en plats. Då får man sedan transportera ut snön med hjullastare, släp etc. Man kan också dra ut ett rörsystem längs spåret, koppla på snökanoner på flera olika ställen och på så sätt täcka spåret successivt. Istället för att flytta snön flyttar man snökanonerna.

Finansiering och utbyggnad

Vi har valt en anläggning med rörsystem ut i spåren. Investeringskostnaden blir högre men driftkostnaden lägre. Det innebär att pumpar, kompressorer och snökanoner är mobila mellan VOK- och Svaidestugorna medan rörsystemet är fast. Att köra färdigtillverkad snö är tungt och dyrt och kan komma att knäcka alla de som måste hjälpa till att få ut snön i spåren. Med flyttbara kanoner längs spåren blir driften mycket smidigare.

Vi har tänkt oss att bygga ut systemet i etapper. I den första etappen köps grundläggande delar för en mobil konstsnöanläggning som kan flyttas mellan stugorna in. Vatten tas från dammar i anslutning till klubbstugorna, pumpas via en mobil kompressor-högtryckspump-snökanoner ut i mål- och startområdena och kanske 100 m ut i spåren (beroende på bidragssumma). Målet är att till vintern 2008-2009 kunna erbjuda ett skidleksträningsområde på snö i startområdena. Kostnaden för etapp 1 ligger på ca 775 000 kr.

I etapp 2 byggs rörsystem längs elljusspåren successivt ut. Kompletterande snökanoner köps in. Rören kommer att ligga ovan mark. Ekonomin och fleråriga bidrag styr utbyggnadstakten. Kostnaden ligger på ca 1,66 Mkr.

För att kunna skaffa en anläggning krävs bidrag - mycket bidrag. Vi har därför sökt medel hos Idrottslyftet, Gotlands kommun och Vattenfall (som har

= 22 =
ett särskilt snösponsringsprogram i år). Vattenfall gav oss nobben men Idrottslyftet och kommunen har beviljat 490 000 kr i bidrag. Klubbarna själva, tillsammans med Gotlands skidförbund, är tänkta att gå in med 30 000 kr var. Vi söker nu ytterligare 450 000 kr hos Leader Gotland och hoppas med denna ansökan kunna få tillräckligt med medel för att kunna köra hela etapp 1 och påbörja etapp 2.

Du behövs!

Hittills har vi varit en liten grupp som jobbat med frågan. Det är främst jag (**Mattias**) och **Niklas Callenmark** från Svaide och några till som jobbat med frågan, skrivit ansökningar, PM m m. Styrelsen har också hela tiden varit informerad.

Nu krävs det fler. När själva anläggningen kommer på plats (för det gör den får vi hoppas!) måste det finnas personer som är beredda att hjälpa till och göra konstsnö på de mest konstiga tider. Det kommer inte vara klockan som bestämmer när vi ska göra snö, utan temperaturen. Alla som ska hantera anläggningen ska också genomgå utbildning. Det kan också behövas folks omgående för att hjälpa till med att rusta upp dammen.

Är du intresserad och hjälpa till – hör av dig till mattias.vejlens@telia.com. Hör gärna av er om ni vill veta mer om projektet.

Skidträningen – fullt med ungdomar...

av **Mattias Vejlens**

Skidträningen startade i slutet på oktober med barmarksträning vid VOK-stugan. Under november har vi kört rullskidor på P18. Hur många ungdomar som

= 22 =
helst. Som flest har vi varit 28 stycken! Ledarna fick springa bredvid utan rullskidor eftersom alla var utlånade... Gudskelov har vi köpt in några par till så även ledarna får åka.

...men var är alla vuxna?

Vi har i klubben ungdomar som är jätteduktiga på skidor. Träningen har hittills varit inriktad på framför allt teknikutövning och det snappar ungdomarna snabbt som ögat. Kul är det också, åtminstone om man ska mäta efter ljudnivån i tunneln vid söderdoldellen när alla gör vågen och skriker när någon kör i nerförsbacken.

I brist på backar att öva diagonalåkning i kan man ju alltid öva i motvind, för blåsigt har det verkligen varit under träningarna. 18 sekundmeter och ösregn – då kommer väl ingen! Jo – 16 stycken. Några pannlampor och ett stort tak vid P18 gör att man ändå kan träna.

Många ungdomar – men var är alla vuxna. Hittills har bara ett fåtal vuxna dykt upp på träningarna. Skidträningarna är till för alla, även vuxna. Det finns stor risk att ni i vinter alla kommer att bli förbiakta i spåren av unga VOK:are med utmärkt teknik.

Efter jul blir det två träningstillfällen i veckan, söndag och tisdag. Båda gångerna vid VOK-stugan. På söndagar blir det också skidskola 6 gånger under januari-februari.

Vallhund till VOK

VOK har fått en gåva i form av en svartvit vallhund som lystrar till namnet **Swix**. Det är en collie som inte bara har koll på hur vallning går till utan också är väldigt fäst vid skidsporten. Han finns nu i vallaboden alla dagar utom vid klisterföre. (**Fredrik Gustavsson**)

"På spåret" – friskvård för företag och andra

av **Mattias Vejlens**

Friskvårdsintresset bland företag är stort. Varför då inte erbjuda företagen ett friskvårdstillfälle på skidor? Söndagen den 15 februari blir det en stor skiddag vid VOK-stugan. Förutom ordinarie söndagsskidträning/skidskola på förmiddagen blir det på eftermiddagen **Barnens Vasalopp** och **företagsutmaningen "På spåret"**.

Skidkommittén har spånat fram ett förslag till motionslopp där företagen kan delta i en tävling under lättsamma former samtidigt som man får intresserade ut i skidspåren. Meningen är att köra någon form av stafett med 5-mannalag under några få timmar på eftermiddagen och att denna tävling ska ersätta 12-timmars. Vi tror att om man anordnar en tävling under några timmar istället, kan fler lockas ut i spåren. Planeringen är ännu (i november) på idéstadiet.

Kan bli lika stort som Blodomloppet!

Tänk om det kunde bli lika stort som sommarens Blodomlopp! Nu tror vi inte att vi lockar så många deltagare första året men om vi kunde få tävlingen till en tradition kanske man ändå på sikt skulle få fler skidåkare på ön.

Bra priser, en del lottar vi ut, roligt upplägg där man kanske inte går så mycket på tid utan mer hur många som deltar från varje företag och en härlig vinterdag kan säkert locka en hel del folk. Vi kan ju också ha en klass för kompisgäng så tävlingen blir bredare än bara för företag.

= 23 =



Kanon med kanonsnö!

Ja, ja tänker ni nu – men hur gör vi om vi inte har någon snö då? Det vore ju naturligtvis kanon om vi hade tillgång till kanonsnö redan i vinter, så att vi kunde säkra snötillgången också, men det kan vi i dagsläget inte ännu. Vi kan ändå försöka genomföra tävlingen genom att gå, lunka eller löpa. Meningen är att få folk i rörelse. Utmaningen och priserna är ju kvar, det är bara skidspåren som fattas.

Anmälningsavgifter, skidor som hyrs ut och VOK-stugans servering kan säkerligen ge en del inkomster till klubben. Kanske får vi fler medlemmar också men framför allt – fler åker skidor på Gotland!

Skidkommittén drar inte runt detta själva. För att genomföra ett sådant här arrangemang krävs att många medlemmar ställer upp. Det kommer att behövas många funktionärer till själva tävlingen, marknadsföring, extrapersonal till skidboden och serveringen. Intresserade att hjälpa till tas tacksamt emot. Hör av dig till mattias.vejlens@telia.com (tel. 24 82 39).

Stugan, Vaktis och lite annat

av Anders Ardin

Ett år har gått igen i vår stuga och verksamheten snurrar på som vanligt i ganska högt tempo.

Tränings- och bastukvällar är som alltid välbesökta, det känns som fler och fler helt vanliga och ofta utomstående motionärer hittar till oss. Skolklasser kommer som vanligt i strid ström. Allt detta drar naturligtvis med sig mer arbete och framförallt kostnader som vi tvingas att täcka in och där lyssnar vi gärna på lite kreativa förslag.

Anläggningskommittén har nyligen haft ett planeringsmöte inför kommande underhållsbehov och där bestämdes det att uppsnygning och målning av stugan är vår första åtgärd och att den ska starta till våren

Nybyggnad

Vi har fått bygglov på en ny förrådsbyggnad bakom grillplatsen, där vi skall få in våra maskiner som traktor, skoter, redskapsvagnar och mycket mer. Nu går vi vidare med att i första hand köpa in även den marken (vår mark slutar bakom grillplatsen) av **familjen Appelqvist** och därefter gå ett varv med tänkbara bidragsgivare för att få ihop ekonomin för bygget.

Banvaktarn's gamla lagård, som vi nu har till traktorn med mera, har de små knaprande husdjuren snart tuggat i sig. Om inte vi river den, så gör den det snart själv.

Spåren

Eljusspåret är nu färdigställt. Røjning och markberedning är på det stora hela

= 24 =

klart, lite toppning av spåret med flis återstår. Sponsorskyltarna på stolparna säljs nu i lite långsammare takt och det återstår nu kanske ett drygt tjugotal. Ni som ännu inte slagit till får skynda er, när det är fullt, är det fullt.

Milen/sju-och-en-halvan är under røjning i bortre ändan vid skjutbanan bland annat. Övriga spår är klara och inväntar snön.

Sören

Vårt mest akuta problem nu är ju Sören, vår "Vaktis", som vi bara inte kan klara oss utan. Arbetsförmedlingen har beslutat dra in bidraget i dess nuvarande form. Detta kommer att rendera oss en merkostnad på mer än hundra tusen kronor, pengar som vi i dagsläget inte klarar att betala.

Styrelsen har fått ett förslag att vi trots detta skall försöka ha Sören kvar ett år, till att börja med, och med allas hjälp försöka finansiera det med nya idéer och åtaganden. Vi avvaktar styrelsebeslutet. Utan Sören försvinner många funktioner och verksamheten vid stugan måste drastiskt krympas. Till exempel öppet-hållande dagtid för skolor och andra grupper, uthyrning av övernattningar, skiduthyrning dagtid och en hel del annat, som ger oss intäkter.

Just nu avvaktar vi och hoppas på en riktig skidvinter som förra året med 100 uthyrningsdagar. Förra vinterns snövecka gav inte så mycket klirr i kassan, men hoppet på snöigare tider är det sista som lämnar oss.

Vi ses i spåren, jag kan rekommendera stavgång som en riktig höjdare när knän och fötter inte springer så bra längre.

Björn: Ett medlemsmöte bestämde enhälligt att Visborgs OK ska ta tillbaka uppsägningen av Sören och att klubben satsar på att få in de penningmedel för att bekosta hans lön under 2009.

Bland rök- signaler och konfetti i Litauen

av Andreas Nikolausson

I början av oktober, samtidigt som många andra VOK-are framgångsrikt stretade i 25-mannaskogen, hade jag nöjet att ställa kosan mot den i södra Litauen belägen staden Alytus – en halvt insomnad före detta sovjetisk industristad, med talrika betong-grå fabriksbyggnader, omgivna av dito längor av arbetarebostäder.

Många fabriker är sedan länge nedlagda, men de flesta arbetarna tycks bo kvar, till synes utan dagligt värv för att kunna tjäna sitt uppehälle. Vad dessa arma människor fyller sina almanackor med blev vi aldrig riktigt kloka på, men av den stora uppslutningen kring stadens många parkbänkar samt den dunst av metangas som omslöt nejden att döma, antog vi att de pimplade vodka och sörplade kålsoppa mest hela dagarna. Och nätterna...

Vad hade jag då där att göra? Jo, som en av sju herrar och fyra damer hade jag blivit uttagen att representera Sverige vid militära VM i orientering, som i år arrangerades vid Grand Duchess Biruté Motorised Infantry Battalion i omgivningarna kring just Alytus. Med anledning av den till synes numera fritt härjande anarkin beträffande damers flitiga del

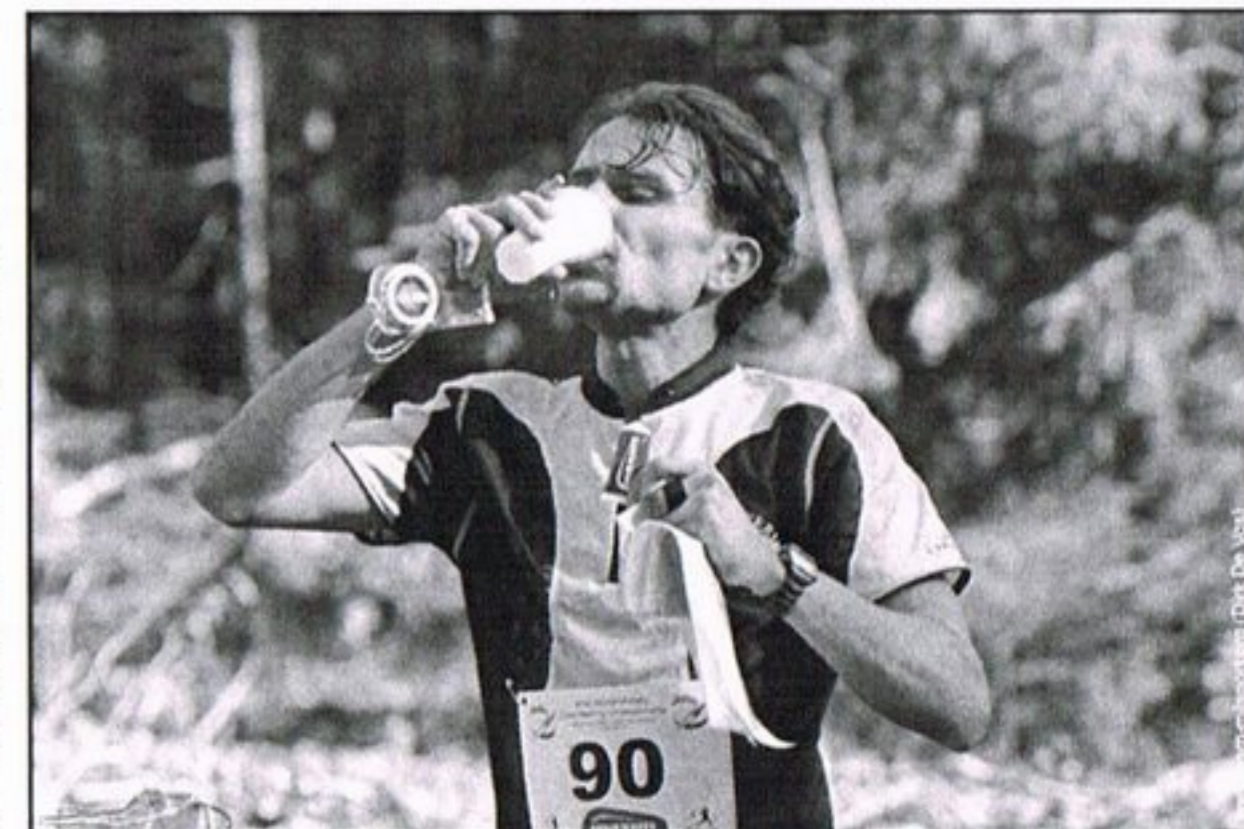
= 25 =

tagande i herrklass vid våra gotländska tävlingar, vill jag bara påpeka att jag var uttagen i herrlaget.

Vad sedan det faktum att en avdankad major, numer placerad i reserven, blir uttagen att representera fäderneslandet vid dylikt arrangemang har att säga å ena sidan om löparens form och å andra sidan om personalsituationen i Forsvarsmakten, överlåter jag åt läsaren att bedöma.

Men jag gjorde det dock med äran i behåll och uppfyllde min målsättning att hålla mig på övre halvan av resultatlistan både i lång- och medeldistans-tävlingen samt att slå mig in i första laget vid stafetten. Näst efter den även i civila landslagssammanhang florerande Erik Öhlund, svarade jag sammantaget för den främsta insatsen bland de svenska herrarna, så enligt mitt förmenande har heller ingen skugga tillåtits falla över VOK:s ärade namn.

Som vanligt (det var mitt elfte militära VM sedan 1995) kunde tävlingarna kvalitetsmässigt mäta sig med civila mästerskap, såväl arrangemangs- som konkurrensmässigt. Att tävla mot världs-



Vissa likheter med Thierry Georgiou?

stjärnor som **Thierry Georgiou, Daniel Hubmann** och **Andrey Khra-mov**, är å ena sidan välgörande för den egna ödmjukheten och å andra sidan totalt förödande för självförtroendet. Fast om det känns det lite väl nedslående att efter ett riktigt hyfsat lopp inse att man blivit fränsprungen med sisådär en dryg minut – på varje kilometer – kan man alltid kika i botten på resultatlistan och där hitta exotiska inslag från Förenade Arabemiraten och Brasilien. Då blir man genast på lite bättre humör, samtidigt som det är svårt att inte förundras över vilka strapatser dessa löpare måste få uppleva längs sin ofta mer än tre timmar långa färd runt banan – och då är det medeldistansbanan vi talar om! På långdistansbanan antar jag att banläggaren efter genomförd tävling förutom alla kontroller även plockar med sig en och annan löpare som hittas stå-

= 26 =
tigt höll måttet alla gånger. Av någon anledning tycks kartritarna ha varit mycket motvilliga att använda hjälpkurvor (eller inte hittat tecknet för detta i OCAD), vilket gjorde att vissa områden kändes tämligen schematiskt återgivna.

Stora delar av kartorna var ljusgröna, men ändå med relativt god löpbarhet, även om sikten emellanåt var begränsad. Så här års. Vi skall nog vara tack samma för att vi inte var där i maj eller juni, för även vi fick bitvis stifta intimare bekantskap med nässelsnår än vad som var helt njutbart, något som ledde till envis klåda, särskilt plågsam för de andra stackarna i laget som inte varit förutseende nog att härda sina kroppar med hjälp av de enesbestånd som söder om VOK-stugan erbjuder generösa möjligheter till detta.

Militärt "Model Event"

Själva VM-veckan har samma upplägg år från år, med ankomst på måndagen, på tisdagen träning med så kallad model event, där allt (busstransporter, uppvärmningsområde, startplats, målplats, kartprov, kontrollexempel, definitions-exempel, vätskekontroller och till och med duschar) skall vara ordnat som på tävlingarna, följt av invigningsceremoni på tisdag kväll, medeldistanstävling på onsdagen, långdistanstävling på torsdagen, kulturdag med utflykt på fredagen samt stafett, prisutdelning, avslutningsceremoni och bankett på lördagen. Det som varierar mellan åren, förutom terrängen förstås, är de små, men alltid lika intressanta detaljerna runt omkring. I år kunde vi lägga märke till följande:

Medel mot hemlängtan

1. Om hemlängtan trängde sig på, kunde vi alltid beskåda gammal hederlig svensk krigsmateriel såsom kul-spruta modell 58, första förband och isoleringskärl av den äldre, ovala typen, ur vilken många VOK-are säkert har

serverat enduro-pytt. Dessa igenkännanden är en följd av det svenska militära bistånd som Litauen åtnjöt i samband med uppbyggnaden av en litauisk försvarsmakt efter frigörelsen från Ryssland. För övrigt var detta bistånd ett smidigt sätt för Sverige att genom gåvor ädelt göra någon glad, samtidigt som ett besvärande miljöproblem kunde skeppas några mil österut, då biståndet bland mycket annat omfattande en och annan gammal bandvagn och terrängbil med undermålig avgasrening.

Bra med välutvecklat luktsinne

2. Arrangören månade om att löparna genom att använda alla sina sinnen skulle få en helhetsupplevelse. Detta tog sig uttryck på så sätt, att det fanns goda möjligheter att i tävlingssituationen dra nytta av sitt luktsinne. I det inlandsklimat som rådde, var hösten nämligen gången cirka en månad längre än på Gotland och morgnarna var ofta rejält frostnupna. För att hålla sig vid liv en hel dag från den tidiga gryningstimma då de hade placerats ut som kontrollvakter, gjorde de stackars värnpliktiga upp små lägereldar. För kontroller placerade i lovert gick det som löpare utmärkt att sniffa sig fram! Även i glesa, högstammiga partier kunde man visuellt dra nytta av röksignalerna.

3. Även smaklöckarna fick stimulans

Gamla beprövade, men i Sverige i mångt och mycket bortglömda konserveringsmetoder, såsom att salta och syra, användes flitigt av bataljonens husmor. För egen del blev snabbt saltgurkan en favorit, men surkål är inte så dumt det heller!

4. Våra efterforskningar gav vid handen att de kaserner vi inhystes i en gång i tiden hade uppförts på initiativ av den ryske tsaren. På sina håll hade nog varken anslag till eller genomförande av underhåll förnyats sedan dess. Det tidigare omtalade inlandsklimatet i kombination med det faktum att stadens

= 27 =
fjärrvärmesystem, dit kasernerna var anslutna, årligen driftsattes först i mitten på november, gjorde tillvaron på logementet aningen bister, åtminstone rent temperaturmässigt.

Värmda av dåliga ordvitsar!

5. Vi värmda oss med dåliga ordvitsar intill dess att en hopper kläna belgare hade utövat så pass omfattande påtryckningar på arrangörerna, att dessa lyckades övertala stadens borgmästare att tidigarelägga driftsättningen av fjärrvärmesystemet en månad, för det internationella anseendets skull! Efter hemkomsten läste jag i GT att en kvinna hade omkommit i Ryssland, när hon spatserades på gatan hade fallit ner i ett hål med kokande vatten. Tydligt är det vanligt att sådana uppstår, när de gamla fjärrvärmeledningarna dras igång för säsongen. Hoppas bara vi inte bidragit till att ta livet av någon stackars krake i Alytus!

Jänkarna skänkte nya prylar

6. Duscharna ute på tävlingsplatserna var helt suveräna. Även USA deltog frejdigt i det militära bistånd jag tidigare nämnt, men jänkarna skänkte till skillnad från Sverige nya prylar. Där bland fanns duschvagnar med kraftfulla, dieseldrivna värmeaggregat och fyra duschbås per vagn. Båsen var konstruerade av kraftig plastpresenning och kunde närmast liknas vid garderober som man klev in i och drog igen en dragkedja efter sig.

Sedan kunde man, efter att ha stuvat in handduk, necessär och ombyteskläder i de vattentäta fack som fanns infällda i båsets väggar, under god belysning njuta av en vältempererad dusch och i all enskildhet klä på sig utan att för en endaste sekund behöva blotta sig i adamsdräkten för någon annan – förmodligen mycket uppskattat av de muslimska löparna, som annars är tvungna att duscha i badbyxor. Dé vore nå't för IP Skogen, dé!



Rolig och utslagsgivande orientering
Orienteringen var rolig och utslagsgivande, även om vi var många som konstaterade att höjrdredovisningen inte rik-

Pampig avslutning

7. Avslutningsceremonin hölls i en gigantisk teaterbyggnad, uppförd på Sovjet-tiden och tidsenligt smyckad med arbetarkonst i form av stora väggmålningar föreställande lyckliga, rakryggade arbetare från den närbelägna textilindustrin samt lantarbetare skördandes sädesfält med skära. Stora stycken av en gång i tiden säkerligen mycket elegant sammet fungerade som ridå och avskärmande draperier i avslutning till kulisserna, men nu i ett mer blekt och solkigt skick än då teatern hade sin glansperiod.

Vilse bland gobelängerna

Som lagets äldst i tjänst (och i övrigt också) varande löpare, fick jag äran att föra den svenska fanan vid både invigningen och denna avslutningsceremoni. Efter en timmes repetition, där de knappt 30 inte i alla stycken helt engelskspråkiga fanförarna från de deltagande nationerna hade fösts både upp och ner från scenen samt in och ut från kulisserna i diverse formationer av en i det engelska språket inte alltför bevärdad ceremonimästare, kände vi oss redo för själva framträdandet. Men ack, så vi bedrog oss! Redan vid inmarschen

= 28 =

gick den turkiske fanföraren vilse bland gobelängerna, fick rapporteras som "missing in action" och sammantaget kan väl framträdandet ges betyget "så-dår", när ceremonimästaren under stark påverkan av den rådande språkförbistringens skulle improvisera en fortsättning på det hela.

En pampig avslutning blev det dock, när en litauisk folkmusikgrupp, trakterades stora pukor, skulle stå för slutnumret. Under kraftigt, taktfast och medryckande trummande, fälldes över publiken vad vi först trodde var konfetti. Det visade sig dock vara flagnande takfärg som under de kraftiga ljudvibrationerna släppte och effektfullt singlar ned i salongen. Ridå!

En lika intressant resa som alltid blev det, fylld av många kära återseenden och glada minnen. I alla avseenden motsvarar denna typ av militära tävlingar det valspråk som CISM (Conseil International du Sport Militaire), det internationella militära idrottsförbundet, har – nämligen "Friendship through Sport", alltså "Vänskap genom Sport". Antalet deltagande nationer var något mindre i år än tidigare, kanske



ett uttryck för att även andra försvarsmakter än den svenska har den egna ekonomin att brottas med som sin främste fiende. En annan tolkning kan vara att andra åtaganden än tävlingar har prioriterats, kanhända ett ökat deltagande i internationell konflikthantering. Min förhoppning är dock snarare, att det är ett uttryck för att vi lever i en alltmer fredlig värld!

Jubileums- endurot 2008

av Kaj Wirén, Enduro-samordnare

Det 25:e Endurot, det 23:e för VOK, kan läggas till handlingarna. Världens största motorcykeltävling (?) på Tofta skjutfält, åtminstone om man räknar antalet deltagare, fick vädermässigt en blöt och stormig upptakt under torsdagen och fredagen.

Detta ändrades dock under natten till tävlingsdagen till en strålande höstdag, som lockade över 4000 tusen åskådare. För de 2250 förarna blev det ett enda långt gyttjebad. Det lerigaste Endurot någonsin, tror vi. För oss VOK-are blev det en slitsam lördag.

På 5-6 timmar portionerade vi ut 648 kg pyttipanna, 4000 korvar med bröd, tusentals koppar med kaffe och över 2000 hamburgare. Allt fungerade över förväntan, från tältslagning och tält-rivning till transportererna av de Hallding-ska tälten från Alva, som sköttes av elever från Christoffer Polhemsgymnasietts transporttekniska linje. **Gotlands Terränggång** transportererade ut till kioskerna och **Rolf Malmros** skötte de sedvanliga pytt-i-pannatransportererna från Hvitstjärna.

En särskild eloge till **Göthe Dahlberg** som tog över ansvaret för lagret, till **Anders Carlsson** som axlade **Nisse Hallgrens** mantel med den äran, till **Bengt Gardelin** som tog på sig den

= 29 =

tunga uppgiften som hamburgeria-ansvarig och till **Stig Dahl** som hamnade som kioskchef vid Hästskon och löste uppgiften, som inte var lätt. 1100 korvar med bröd på 4 timmar - är det något slags rekord? Tack **Hild Nilsson** för att du orkade dela ut dom flesta av de 1100. Tack alla för en strålande prestation. 110 par armar och ben, men framför allt 110 hjärnor, som kopplats ihop, fick det att fungera. Vila på lagrarna och väl mött nästa år!

Något om framtiden:

Om GGN kan få fram fler än de 2300 transpondrar, som finns gripbara i dag, kan kanske 3000 förare stå på startlinjen nästa år. Klarar vi det? Ja, kanske! Men då måste vi få tag i flera tält och alla ni, entusiastiska VOK-are, måste redan i dag boka in i era Filofaxar och almanackor att nästa Enduro ska just du vara med!

Alltså boka in: Enduro den 31 oktober 2009.



"Hört på GGN"

En anonym VOK-are kom släpande med två sopsäckar fyllda med tomburkar, att lämna vid lagerlastbilen.

"Värst vad du ser surmulen ut, är det så jobbigt att släpa burkar?", sa lagerarbetaren.

VOK-aren: "Nä, det är inte så farligt. Det värsta är att dricka ur slattarna."för att inte tala om vilket jobb **Annelie** måste ha haft med slattarna under söndagen, alla dess år! (**Andreas N**)

Rikslägret 2008

av Eva Kappel

Söndag 22/6 (Eva)

Samling vid hamnen, **Mikael** och **Simon** från Bro, **Mikaela** och **Emil** från VOK och **Mirjam** från Svaide-Roma, och så jag som ledare. Efter båt kommer buss – en lååång bussresa! Första pausen strax söder om Uppsala, där medhavd lunch inmundigas, och så lite smidighetsträning på lekplatsen intill. Varför försitta en chans att komma i form?

Vidare en bit och så paus igen, denna gång för att handla lite frukost och annat till morgondagen. Emil hade fått meddelande om att veckans kalsonger och strumpor låg kvar hemma i Visby så ICA Maxi i Falun fick det bli för att hans packning skulle bli komplett. Emil och Mikael, som varit i trakterna under senare år konstaterade att Mora var sista säkra när det gällde pizza.

Efter Mora börja den riktigt långa vägen. Vi körde och kilometrarna minskade sakta men säkert. – *En tätort, då måste vi vara framme!*? Men, nej! Särna läste vi på skylten. Men så äntligen blev det 50 igen och denna gång läste vi IDRE!

Nyckeln till första nattens boende skulle hämtas på Shell – där fanns kuvert med alla papper men ingen nyckel. Två snälla bensinmacksarbetare jobbade lite extra och efter 45 min hade vi nyckeln i handen. Förmodligen tyckte nyckellämna- ren att detta var mer än pinsamt, inte nog med att vi inte fick nyckeln på en gång – hon var dessutom tvungen att hitta en chaufför på grund av någon promillegräns och ett glas vin eller två eller så. Så äntligen i stugan som var mindre ren och saknade toapapper, TV:n på med Spanien – Italien, kortspel

= 30 =

och armbrytning. Kan meddela att hade pokern varit på riktigt hade två skott avlossats, Emil och Mikael hade inte funnits mer – ofullständig kortlek och kort på golvet...

Måndag 23/6 (Mikael)

Vaknar i stugan vid åttatiden och äter frukost, gröt eller mackor. Sen städar vi så att det ser bättre ut än när vi kom, inte svårt. Nu bär det av till Trollbacken, där bilen rullar uppåt, fast inte på riktigt. Det är bara en illusion som skapas av det intilliggande fjället. Vi ska gå upp på Stådjan. Det ser inte långt ut på kartan, men med 400 höjdmeter (Gotland) blir det jobbigt. När vi kommer upp på kalfjället ser vi några renar komma gående. Där tas nog fler foton än på hela resten av dagen. Ungefär en minut senare kommer tre människor över krönet. Mirjam säger: – *Där kommer same-na!* Men det är tre orienterare i patrull. Jag och Emil har tävling till toppen, inte smart.

Vi äter lunch på toppen och sedan bär det av neråt. Vi kommer fram till bilen på halva tiden som det tog upp. Trots missöden... Efter denna lilla utflykt åker vi till stugbyn för att vänta på nyckeln, som vi får vid tretiden. När vi kommer in i stugan utbrister Mikaela: – *Coolt, vi har toalettpapper!*

Tisdag 24/6 (Mikaela)

Efter frukosten smälte vi maten för att orka ge oss ut på vårt första träningspass, som var sluttningsorientering. Vi sprang både i med- och motlut. Det var en utmaning för det var första träningen men det gick bra även om man gjorde en bom då och då. Nästa pass gav vi ut på kalfjället för vi skulle springa fjällorientering medel. Det blåste och därför hade de nästan gömt kontrollerna i ljungen. Men det tänkte ju inte jag på, så när jag kom till min första kontroll som var ett vattenhål såg jag ingen skärm. Jag var säker på att jag var rätt och efter en stunds letande kom Mikael.

= 31 =

Han sa att jag hade sprungit förbi kontrollen. Men det visade sig att han inte hade kollat kodsiffran och att det var fel kontroll. Som tur var kom Mirjam och såg att skärmen var gömd under ljungen vid vattenhållets kant. När vi kom tillbaka gick vi och badade medan Eva stannade hemma i duschen. Mikael och Emil hade tävling om vem som kunde simma längst under vattnet, "apnea". Det blev lika. Efter middagen var det samling vid skidstadion inför morgondagens Fjällfajt. Vi gjorde upp lagordning i stafetten och fick nummerlappar av lagledarna.

Onsdag 25/6 (Simon)

I Fjällfajten skulle vi upp på en slalomkulle som var ca 175 meter hög. Det tog 45 min att komma upp. När vi var uppe frös vi. Några av oss, bl a jag, gick och sköt bågskytte. Efter ett tag gick Mirjam till start. Några minuter senare kom hon tillbaka. Hon startade 11.42, inte 10.42! När jag gått i mål sa en kille: – *Heter Du Simon?* Han tänkte på det långa håret.

Maten fanns ca 20 meter uppför en backe. Där låg en yoghurtburk. Med dem hade Emil väldigt kul. Tre stycken öppnade han, ur alla kom det yoghurt. Vid 13-tiden gick starten för den andra deltävlingen i Fjällfajten. Emil var enda gotlänning då. 13.45 gick starten för oss andra. Mitt lag var sist av alla. Det gick fortare att gå neråt än uppåt. Sen gick vi och bowlade. Jag var bäst efter en serie, 111 p hade jag. Sen gick det inte bra. Fyra strajkar gjorde jag i alla fall.

Torsdag 26/6 (Mirjam)

Mikaela och jag kom upp 10 min innan frukost, så det blev lite bråttom. Sedan såg vi på Startrack och Stargate SG-1 innan vi åkte till Nipstugan för kontrollplockning, som var plottrigt, backigt och kontrollrikt. Vi började med att starta en i minuten, men alla var ändå vid tvåan samtidigt! Efter den sprang Mikaela, jag och Mikael i grupp ett tag.

Under den tiden mötte vi en STOR huggorm. Det var Mikael som mötte den, så jag och Mikaela fick gå en liten rundtur runt den. Mikael sprang längre bort och jag och Mikaela sprang tvärs över och tog vår vandring bakom alla punkthöjder och sankmarker. Jag hoppade ett par kontroller för att få banan lagom lång, så jag kom till bilen några minuter före de andra. Då åkte vi tillbaka mot Idre och duschade, och sen fick vi lunch med MYCKET grönsaker.

Efter det gick vi till orienteringskyttet vid skidstadion. Mikaela ville inte vara med i tävlingen så hon sprang iväg på punktorientering direkt. Vi andra fick skjuta gevär! Jag började själv att skjuta på Emils, någon annans och lite på mina tavlor. Vi fick provskjuta tre magasin innan vi fick sticka ut på punktorienteringen. Jag lyckades inte överdrivet bra på den men det gjorde de andra, de sköt bra efter rundan också. När jag väl kom tillbaka själv träffade jag fyra av fem skott! Så jag behövde bara springa två varv. Emil och Mikael gick vidare till finalen i orienteringskyttet i morgon. De var duktiga. PANG PANG!

Fredag 27/6 (Emil)

Eftersom jag och Mikael skulle vara med på orienteringskyttefinal klev vi upp tidigt. Från frukostbuffén gick vi direkt till skidstadion. Vi hade två inskjutningsserier om fem skott. Sedan jag justerat mitt gevär efter första serien, sköt jag perfekt på den andra. Mikael hade det lite värre. Tävlingen gick till så, att vi först sköt en serie, sedan sprang en OL-bana, sedan sköt en serie till och därefter en till OL-bana, slutligen en avslutande skjutning och sen i mål.

De andra kom för att heja precis innan start. Min första skjutning gick bra, 0 bom, och jag sprang ut på banan tillsammans med två andra löpare. Vi hängde sen ihop i stort sett hela loppet till sista skjutningeng där en av dem fick en bom och jag sköt fullt. Den tredje

fick fullt men sköt betydligt långsammare än jag. Som första pris fick jag en ren, som heter Aske. Mikael kom på en hedrande 12:e plats.

Efter lunch började Mikael känna sig hängig. Därför beslutades det att han skulle hoppa över skråorienteringen. På kvällen slängde vi ut Mikael ur stugan... Jag började packa och de andra gjorde likadant. Vi somnade med värk i var-enda muskel men med vissheten om att vi bara behövde springa en gång till.

Lördag 28/6 (Eva)

Sista dagen och dags att tömma stugan efter frukost men före Rikslägersprinten. Vi packade ut allt i bilen innan vi drog iväg ner till stället där alla myggor var och där sprinten skulle gå av stapeln. Eftersom enda chansen att komma undan myggen var att springa, startade vi så fort det gick.

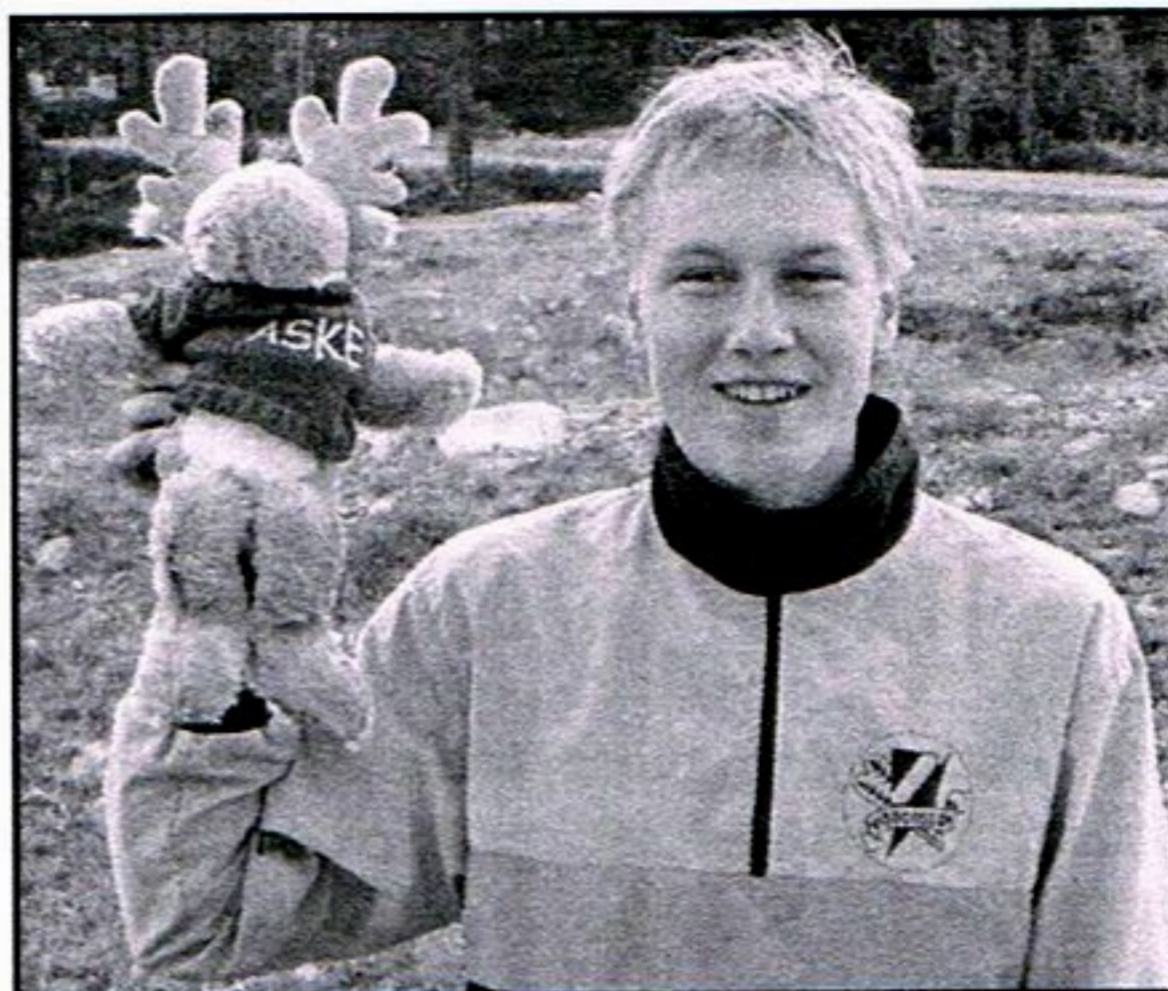
Själv gick jag ut först av oss gotlänningar på HD16-banan (även ledarna skulle springa just den banan). Detta för att kunna få lite hjälp av ungdomarna som sen sprang om mig. Emil dundrade förbi alldeles för snabbt, Simon hängde jag inte heller med, men Mirjam hade jag lite draghjälp av. Hon låg lite lagom långt före, så där så att man inte vill släppa...

Trots att vi på ett ställe tog helt olika vägval på en lite längre sträcka så hade avståndet inte ändrats till nästa kontroll. Mikaela passerade mig också, men Mikael startade för långt bakom för att komma ikapp. Efter loppet diskuterade vi just den sträcka där jag och Miriam hade gått åt olika håll. Det visade sig att 2 st Kappel gått höger och resten gått vänster. Jag tror inte det spelade så stor roll eftersom jag och Mirjam hade samma avstånd både före och efter.

Sedan var det dags att återigen åka den lååånga vägen ner mot Nynäshamn. Noteras kan att ingen sov på resan hem,

= 32 =

inte ens på båten (jo, jag!).



Emil Vejlens med förstapriset i OL-skyttet, renmascoten Aske!

Reflektioner från mig som ledare...

- Så kul det är att vara ute och åka med våra orienteringsungdomar!!
- Så lyxigt det är att vara ledare på ett läger som Rikslägret! Man hinner det man aldrig hinner på andra läger – kartgenomgång, kolla i skogen... På andra läger ska man lägga banor, hänga ut, plocka in, laga mat... Jag åker gärna med om två år igen!
- Så nyttigt det är för ungdomarna att åka runt i landet och testa olika terrängtyper! Mirjam sa efter skråpasset på fredagen: – Äntligen förstår jag de här bruna linjerna på kartan!”
- Mikaela imponerade första dagen – i envishet! Hon bommar första kontrollen på väg upp till ”bergstoppen” och kommer till tvåan. Hon klättrar ner igen, hittar sin kontroll och fortsätter. Sånt ger resultat i framtiden! Jag hade hoppat ettan...
- Våra ungdomar är alldeles för välldrillade... Städning av stugorna ingick i priset, men vad hjälpte det? Innan jag hann protestera var dammsugaren framme och stugan ren.

Redaktörens anm: Artikeln är avkortad på grund av platsbrist!