

= 1 =

SVETT-



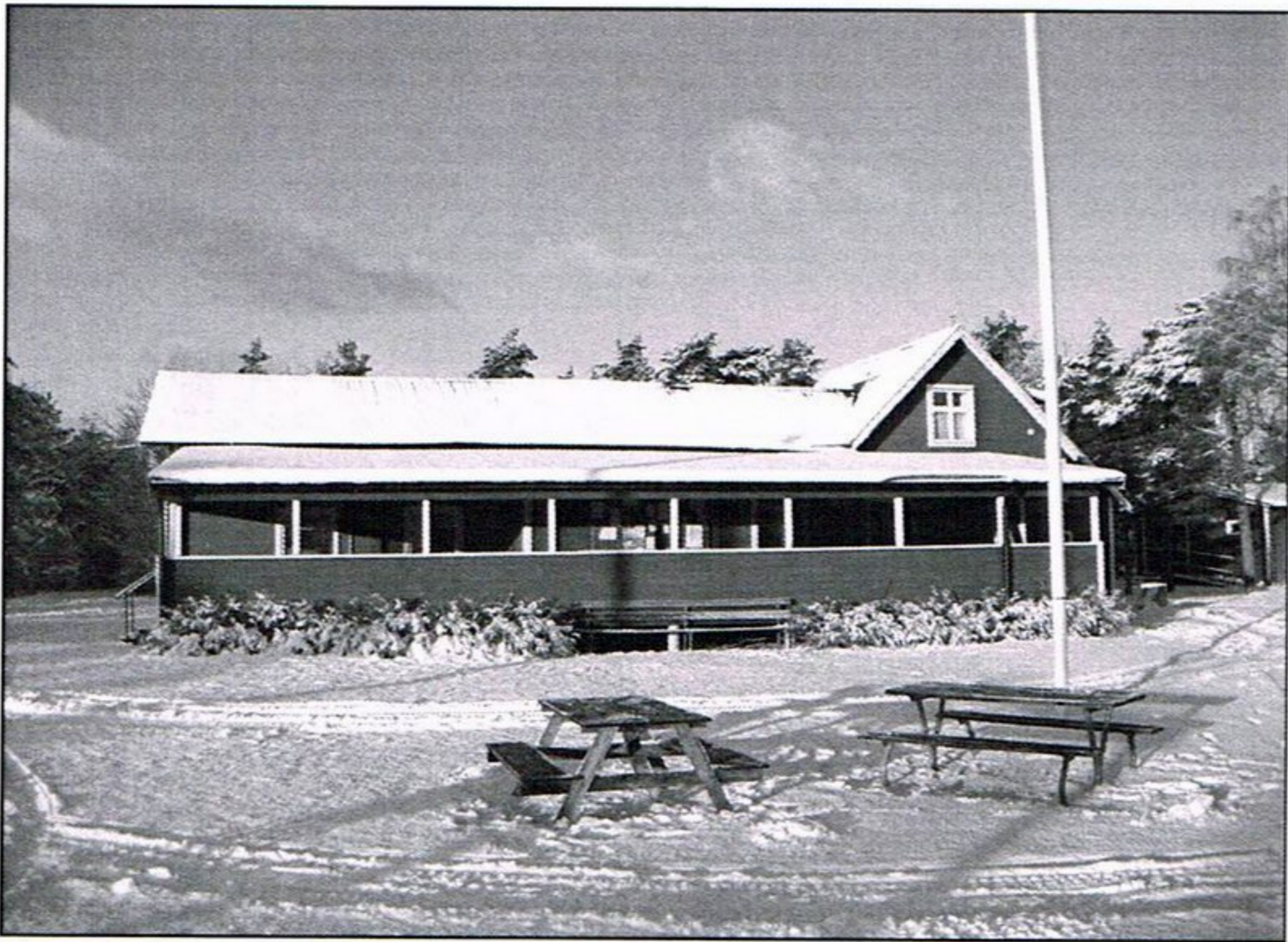
BLADET



UTGIVET AV

VISBORGS OK

VÅREN 2009



Visst är det härligt med VOK-stugan i vinterskrud?

Skidskolan har vid flera tillfällen haft snö att träna på, vilket har gjort att totalt hela 28 ungdomar deltagit.

Inne i **Svettbladet** handlar det både om det som varit på snö och det som det kommer att orienteras i - skogen!

SVETT- BLADET

Mer eller mindre officiellt organ för
Visborgs Orienteringsklubb

Svettbladet utkommer två gånger
per år - under våren och innan jul

Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj

Huvudredaktör/ansvarig utgivare:

Björn Fransson, Lunds Västra 5,
622 61 Visby
Tel: 0498-264568
Mobil: 070-3649343

E-post: bjorn.fransson@telia.com

Redaktörer: Kommittéledare och andra
som blivit ombedda att skriva eller
som alldeles på egen initiativ bidrar.

Redaktörsord

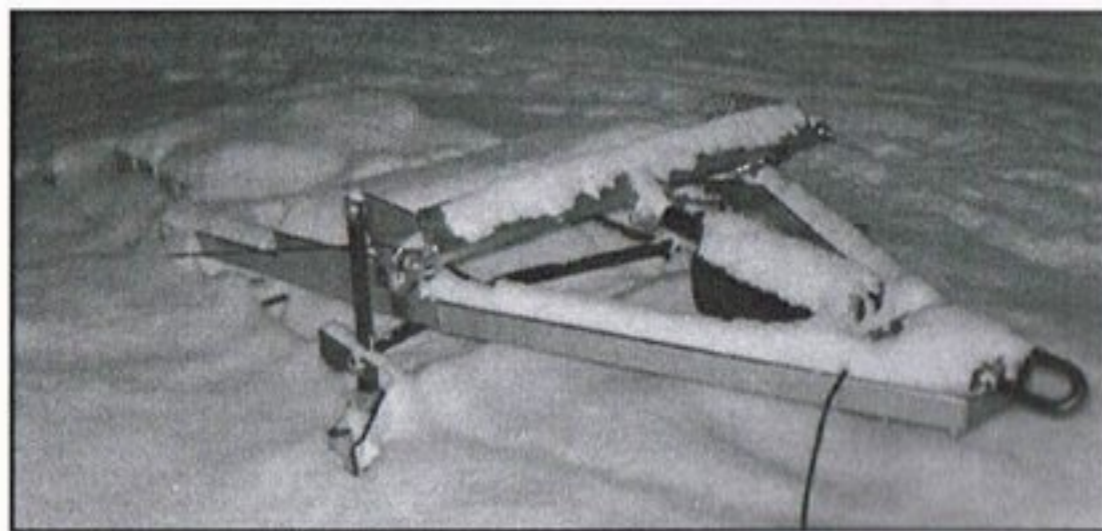
Hej!

Som vanligt skrivs den här lilla spalten, när hela **Svettbladet** ligger färdig i datorn och väntar på att bli tryckt. Det är den 11 mars och mitt trädgårdsland, som nyss var svart och inbjudande för kultivering, har åter blivit vitt - och lika inbjudande! Jag gillar snö!

Den här gången får ni 28 sidor att njuta av, bli arg på eller bara likgiltigt bläddra igenom.

Bidragsgivarna är inte lika många som i förra numret, men ni som ändå ansträngde er ska ha ett stort tack.

Vi ses i skogen!
Kram från **Björn**



Den nya spårkälken - värd sitt pris -
35000 kronor?

Innehåll

Framsidan : VOK-stugan i vinterskrud
(Foto: **Björn Fransson**)

Sid 2 : Redaktörsord. VOK-Lotteriet
Sid 3 : Vid rodret
Sid 4 : Styrelse och kommittéer 2009
Sid 5 : Avgifter och utmärkelser
Sid 6 : Årets och århundradets!
Sid 7 : Högskolans nye professor
Sid 8 : Loppmarknad. Han med ögat.
Sid 10: Sören räddad - tills vidare. Snö
Sid 11: Tävlingsarrangemang.
Sid 12: Unga ledare som rekryterar
Sid 13: Rapport från en träningsnarko
Sid 14: VOK-Familjerna
Sid 15: VOK-Familjerna
Sid 16: Ur två stugvärdars dagbok
Sid 17: Säsongens skiduthyrning
Sid 19: Oj, vilket Skid-DM!
Sid 20: VOK-are i Vasas spår
Sid 21: Vad betyder orientering? Skog.
Sid 22: Hej från Linnea. Flyktare!
Sid 23: Full poliskontroll!
Sid 24: GI - 100 år med orientering
Sid 27: Trogna besökare vid VOK
Sid 28: Loppis vid VOK-stugan

VOK-Lotteriet

av **Berith Hallgren**

... finns numera på hemsidan - med vinnarna månad för månad. Kolla själv på www.visborgsok.se.

De senaste vinnarna:

Januari nr 18: **Beata Waldenström**

Februari nr 68: **Anne-Marie Larsson**

Vid rodret

av **Kaj Wirén**

I VOK är det full verksamhet

Sedan ni läste det senaste numret av Svettbladet runt Lucia har mycket hänt:

- **Linnea Gustafsson** har bestämt sig för att satsa mot nya djärva mål. Det blir sörmålandsklubben OK Hällen som får glädjen att se vår fixstjärna i sina led. Vi önskar Linnea lycka till och tror att hon kommer att ta ytterligare ett steg i sin just påbörjade karriär.
- Om **Visborgs OK** och **Svaide-Roma SOK** beviljas cirka 2,8 mkr till konstsnökanonanläggningar, skulle vårt skidspår redan nästa skidsäsong bli ett dragplåster även för skidåkare från stockholmområdet. Det är ju där de många människorna finns.
- Efter 4 dagar med snö efter **Trettondagen**, så föll snön åter och vi kunde bjuda på fina spår redan från fredagen den 13 januari. I skrivande stund går vi in på den åttonde skidåkningsdagen och Skollovsveckan står för dörren. Väderlekstjänsten hotar med 5 plusgrader på måndag. Hoppas ändå att snötäcket håller veckan ut. Redan i denna vecka har 250 skolungdomar provat på skidåkning. För många har det varit för första gången. Ändå kör de glatt 10 kilometer. Vad månne bliva?
- Den 12 februari tog undertecknad, efter samråd med **Anders Ardin**, ett blixtnabbt beslut att köpa en ny **spårsläde**. Den gamla var för klen i blötföret. Ska vi leva upp till namnet **Gotlands skidcenter**, så ska vi hålla högs-

= 3 =

ta möjliga kvalitét på våra skidspår.

- Den 17 februari genomfördes DM 15 km med 34 startande. En elljustävling med högklassiga spår och nöjda tävlingsåkare. Det värmdes att alla var nöjda. Att den nyinköpta **spårkälken** inte var budgeterad för tar undertecknad allt ansvar för. Om allt går enligt beräkningarna är maskinen betald till den 1 mars.
- 5 ledare och 22 ungdomar reste till **Ånnaboda** den andra helgen i januari och kom hem trötta och glada med många skidmil i benen.
- Styrelsen beslutade den 4 mars att Visborgs OK ska arrangera en **"Loppis"** i maj månad med **Kicki Karlsson** som loppischef. Börja leta i garagen och skåpen efter loppisprylar, alltså sådant som ni inte använt de senaste åren.
- Jag kom hem från skidsemester i natt, den 2 mars. Fortfarande var de kortare spåren vid stugan fullt åkbara. Hoppas de förblir så ett par veckor till. Förra säsongen kom den sista snön till påsk...
- **Sören** lämnade en första rapport om de senaste 10 dagarnas aktiviteter. Vid-rodret-befälhavaren är stum av beundran över hur skeppet seglat på - även utan kaptenens fysiska närvaro! Årets ekonomi är snart i hamn!

Jag ville bara tala om att VOK är en levande, aktiv idrottsförening. Det händer saker hela tiden. Föreningen vandrar vidare mot nya djärva mål.

När ni läser detta har den nya OL-säsongen just startat. Hoppas Du har tränat ordentligt. Om inte - börja nu! Det är aldrig för sent!

Visborgs OK:s styrelse och kommittéer 2009

Så här ser listan ut över alla de som ska styra och ansvara för VOK:s olika verksamheter under 2009 ut (enligt beslut på årsmötet 2009-02-207):

STYRELSE:

Ordförande: Kaj Wirén, tel 213719

V.ordf.: Per Lindqvist, tel 248468

Sekr.: Gunnel Fransson, tel 264568

Kassör: Lena Nyström, tel 248100

Tävlingskommitté:

Leif Andersson, sam.kall., tel 51261

Stefan Hellström, tel 277808

Hasse Mellqvist, tel 277939

Andreas Nikolausson, tel 262124

Skidkommitté:

Anita Carlsson, sam.kall., tel 31327

Aina Österdahl, tel 278971

Mattias Vejlens, tel 248239

Fredrik Gustafsson, tel 070-6605093

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

Sven Pettersson, tel 277516

Bengt Gardelin, tel 50915

Joakim Ahrling, tel 278166

Revisorer:

Olle Gardell, sam.kall., tel 271827

Tommie Olsson, tel 277501

Bo Magnusson, suppleant, tel 276209

= 4 =

Klubbsservice:

Elisabeth Molinder-Pettersson,
sam.kall., tel 277516

Kicki Karlsson, tel 50915

Lotta Ohlsson, tel 37137

Göran Ahlgren

Övriga funktionärer:

Anna Rondahl (VOK-Shopen),
tel 213729

Ing-Marie Bergman (Medlems-
registret), tel 218635

Björn Fransson (Svettbladet),
tel 264568

Johan Öberg (Hemsidan), tel 070-
3846888

Valberedning:

Patrik Rönnbäck, sam.kall., tel 491086

Övriga är vakanta.

VOK-stugans telefonnummer

är inte alltid lätt att hitta i telefonkata-
logen, men här: **26 11 62.**

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

Klubbens officiella adress:

Visborgs Orienteringsklubb (VOK),
Box 1245, 621 23 VISBY

VOK PÅ INTERNET:

www.visborgsok.se

Mail till webmaster JOHAN:

info@visborgsok.se

VOK:s mål

**Ge medlemmarna möjlighet att ut-
vecklas socialt och idrottsligt genom
samverkan, samarbete och samvaro.**

Vid årsskiftet 2008-09 hade Visborgs
OK 368 betalande medlemmar (462 år
2007). Därav var 73 personer i åldern
7-20 år (95 år 2007), varav 34 pojkar
(46) och flickor 39 (49).

Under 2008 redovisades 133 (109) sam-
mankomster för kommunalt aktivitets-
stöd. Antalet deltagartillfällen var 1159!

Avgifter 2009

= 5 =

Medlemsavgift

Familj	500 kronor
Enskild, vuxen	200 kronor
Enskild 20 år och yngre	100 kronor

Tidigare medlem: Om familjeförhållan-
den ändrats eller om Ni har flyttat, no-
tera detta.

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

Tävlingsavgift

Orientering	500 kr/år
Skidor	200 kr/år
Både orientering och skidor	700 kr/år
Avgiftsfritt för alla upp till och med 20 år.	

Medlemsavgifter inbetalas på bankgiro
5791-2750, Visborgs OK eller till konto
84806-9931369129.

Frågor? Ring till Ing-Marie, som har
hand om medlemsregistret, tel 218635,
eller e-maila: im.bergman@telia.com

Mötesplan 2009

Så här ser styrelsens mötesplan för
resten av verksamhetsåret ut:

- 1 april
- 6 maj
- 10 juni
- Inget möte i juli
- 26 augusti
- 23 september
- 21 oktober
- 25 november
- 13 januari 2010

Årsmöte den 6 februari 2010.

Var klok - stötta VOK!

Utmärkelser

Mankans Minnesfond

Ebba Carlsson och **Albin Askengren**
fick på Luciafesten ta emot var sitt re-
sestipendium ur Mankans Minnesfond.
Samtidigt erhöll **Linnea Gustafsson**
Visborgs OK:s stipendium.

Bästa ungdomsledare överallt!

VOK:s vandringspokal till årets bästa
ungdomsledare gick till **Aina Öster-
dahl**. På Idrottsgalan utnämndes hon
även till 2008 års bästa ungdomsledare
på Gotland. En och annan glädjetår
trillade ned vid båda utdelningstillfäll-
ena - och inte bara på Aina själv!



VOK-standaret 2008

Styrelsen utsåg **Folke Lindgren** till att
ta emot Visborgs OK:s standar 2008.
Han fick det för alla sina goda presta-
tioner under många år, bl a i Vasaloppet
och i Femdagars. Han låg också överst
i **Erik Petterssons "Topp 3 Herrar
2008"** i förra numret av Svettbladet.

Årets... och århundradets!

av Björn Fransson

På årets idrottsgala på Gotland passade Gotlands Idrottsförbund på att fira sitt 100-årsjubileum, vilket föranledde ett namnbyte till "**Jubileumsgalan**" och också ett antal extra priser till "Århundradets..." i olika kategorier. Orienteringssporten var nominerad i inte mindre än 5 olika kategorier och lyckades kapa åt sig två av de finaste utmärkelserna.

Årets idrott

Sålunda utsågs orientering till "Årets idrott 2008". Ordförande **Eric Johansson** fick ta emot priset, som orienteringen fick, mycket tack vare **Linnea Gustafssons och Erik Petterssons** (båda representerande VOK) framgångar i skogarna, men också för många väl genomförda arrangemang under året med deltagande från fastlandet.

Årets ungdomsledare

Aina Österdahl, Visborgs OK, utsågs till "Årets ungdomsledare 2008". Hon fick priset för sitt engagerande arbete med ungdomar i klubbens ständigt återkommande skid- och OL-skolor.

GT-Guldet 2008

Linnea Gustafsson, Visborgs OK, var en av tre, som gjorde upp om titeln "GT-Guldet 2008", detta efter sin sjundeplats i EM-orienteringen och andra stora framgångar nationellt och internationellt. Hon fick dock ge sig på mållinjen i kampen mot **Malin Larsson**, som vann VM-guld för unghästar i fälttävlan och Endre

Margareta i funktionstagen, här tillsammans med Lotta och Stig Dahl, några av VOK:s härliga "coming" familjer!



= 6 =
IF, som tog Gotlands första SM-medalj i innebandy.

Årets idrottsförening

Visborgs OK var, för andra året i följd, nominerad till titeln "**Årets idrottsförening 2008**". Inte heller denna gång lyckades klubben vinna den åtråvärda utmärkelserna.

Årets idrottsledare

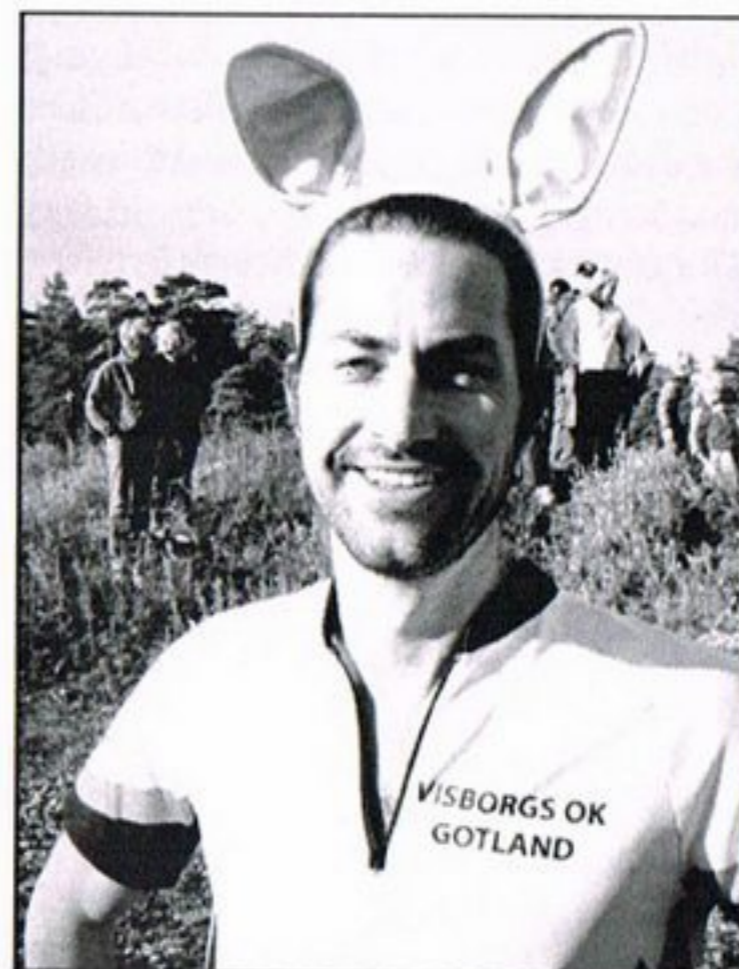
En orienterare från Visborgs OK, **Rolf Malmros**, var också en av tio nominerade i kategorin "**Årets idrottsledare**". Han hade dock ingen chans mot "Hela Sveriges eldsjäl", **Harald Hoffman**, Endre IF.

Hög utmärkelse till Margareta Persson

I samband med Korpen/Svenska Motionsidrottsförbundets förbundsmöte i Stockholm fick **Margareta Persson**, Hablingbo, ta emot Carl-Albert-plaketten, som är Korpens högsta utmärkelse.

Margareta har varit Korpens konsulent på Gotland i många år och en drivande kraft inom Korpens olika verksamheter. Under en period var hon även vice ordförande i Visborgs OK. Hon har särskilt engagerat sig i Korpens satsning på frisidning. **Svettbladet gratulerar!**

Högskolan fick en ny professor



Patrik - inte riktigt i professorshatt, men i lektagen!

Högskolan på Gotland har fått en ny professor. Det är docent **Patrik Rönnbäck** som har utsetts till professor i hållbar utveckling med inriktning mot naturresurser. Han var sedan tidigare verksam vid högskolan samt vid Stockholms universitet.

Patrik Rönnbäck's tidigare forskning har handlat om kustzonfrågor i tropiska länder, om hållbar matproduktion och om vattenfrågor. Han har också arbetat med återuppbyggnaden efter tsunamikatastrofen.

Svettbladet gratulerar Patrik och samtidigt Visborgs OK, som har en sådan kapacitet i sina led! Det är väl just hållbar utveckling av oss själva och klubben vi dagligen sysslar med?

Sanningen på kartan

av Karl Molin i DN

Kan man lita på en karta? Den frågan ställer British Library, Londons huvudbibliotek, som ställer ut gamla och nya kartor under rubriken "*Lie of the land*" (där "lie" har dubbelmeningen "lögn" och "läge").

En del kartor förvränger verkligheten medvetet, som ett sätt att vilseleda och behålla kontroll. Många visar världen ur den vinkel som passar deras skapares intressen. Kartor är mänskliga dokument som brev eller dagböcker.

Här kan man titta på en karta över Paradiset från 1965 – både Edens lustgård och Babels torn är utplacerade. Det så omstridda Kashmir avbildas med en vacker karta från tidigt artonhundratals. Flera kartor är från andra världskrigets tid, som en etnisk karta över Slovakien som visar var judar och zigenare var koncentrerade. Andra trycktes på silke i hemlighet av brittiska fångar i Tyskland, detta för att visa flyktvägar.

Stavgång

av Birgitta Granberg

Jag vill inte gå stavgång i Hagaparken. Jag vill inte bli en vandrande pinne och sluta mina dagar i ett terrarium.

Jag vill inte se ut som om jag vore från-åkt mina skidor och nu i rasande fart försöker hinna ifatt dem.

Vilken arvssynd har fått min generation att så manipulerat, så meningslöst, men så målmedvetet i expressfart staka sig fram.

Som vore de på jakt efter något förlorat. PR-personen i sportaffären säger med sitt förbindligaste leende att det är bra för kassan och att man blir frisk av det.

Men det ser sjukt ut.

Loppmarknad

= 8 =

Kicki Karlsson har tagit på sig att samordna en loppmarknad, som Visborgs OK anordnar för att stärka sin ekonomi.

Se annons på sista sidan av detta blad! Medlemmar och supportrar får från och med nu möjlighet att lämna sina prylar vid VOK-stugan eller få dem hämtade hemma.

Loppmarknaden blir vid VOK-stugan 16-17 maj kl 10.00-16.00. Där planerar Kicki även att ha en Cafeteria med skänkta bakverk. Just nu blir uppgifterna för alla Svettbladets läsare:

1. Gå igenom era loft, källare, garage och andra förråd och kolla vad ni skulle kunna bidra med. OBS! Bara prylar, som vi kan sälja och få betalt för!
2. Sprida information om Loppmarknaden, så fort ni fått alla detaljer klara. Det gäller ju att vi får så många icke-VOK-are som möjligt att besöka VOK-stugan och köpa på sig prylarna på Loppmarknaden!
3. Hör av er till Kicki, om ni vill hjälpa till eller skänka någonting! Tel. 50915

Han med ögat...

... noterar att VOK ansöker om stöd för "speakerersättning" under RM för Veteraner - 2000 kr! VOK som har så duktiga egna "spikare" ska inte behöva gå utanför klubbens medlemslista för en sådan funktion.

MEN - varför inte göra någonting riktigt radikalt? Ansök om ledigt från skolan för **Emil Vejens** ett par dagar och han fixar det lika galant som på DM-et 2008. Junior pratar för Veteraner! Kan det bli bättre? (Björn)

... noterar vidare att på "Alla Hjärtans Dag" den 14 februari hade Svenska Spel "Stora Tackannonsen" inne i DN:s alla delar. Sammanlagt täckte namnen på alla som fick ett tack 16 helsidor. Två av dem var **Kaj Wirén** och **Rolf Malmros**. Det är de verkligen värda, så den glädjen vill jag inte ta ifrån dem.

MEN - 16 helsidor i DN! Hur många vaktmästare skulle vi kunna avlöna för den fantastiska mängd pengar, som annonserna måste ha kostat, undrar eder "Han med ögat". (Björn)



VAR KLOK

-SPONSRA VOK



Visborgs Orienteringsklubb har byggt en 2,5 km lång elljusslinga- 98 stolpar.

Vi saknar idag sponsorer på 35 stolpar. Reklamen sitter kvar i minst 5 år.
2000:-/stolpe för företag, 1000:-/stolpe för enskilda personer.
Ring: Anders Ardin 070-821 64 00



Vi önskar även flisved som förstärkning av spåren. Ring: VOK 070-242 84 33
Vill du veta mera gå in på VOK:s hemsida www.visborgsok.se

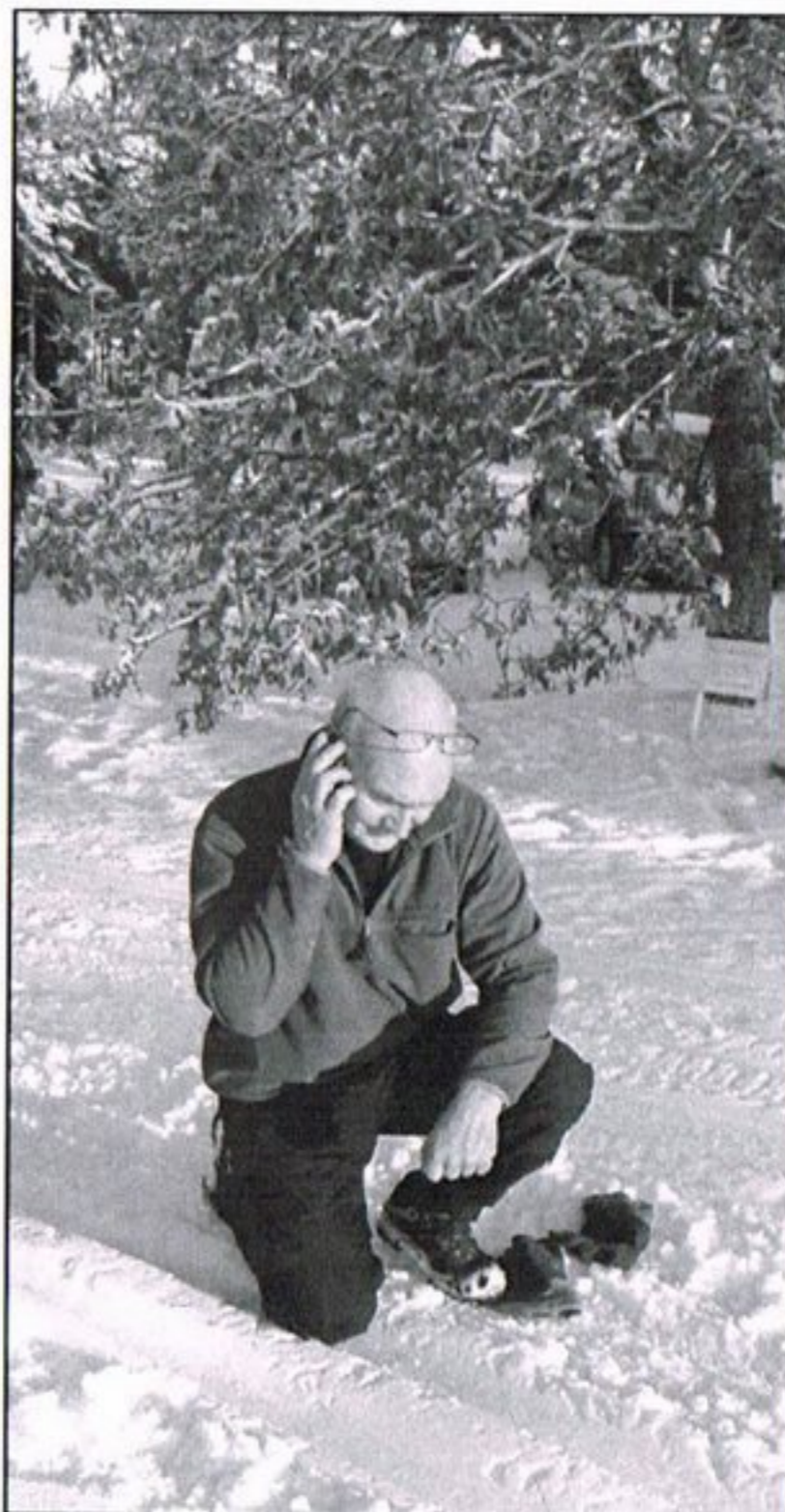
Sören räddad - tills vidare!

= 9 =

Bakgrunden är att Arbetsförmedlingen från och med nyåret reducerat lönebidraget för Sören från 70% till 40%, vilket medför en merkostnad för klubben på cirka 100 000 kr.

av Björn Fransson

I mitten av november 2008 hade Visborgs OK ett extra rådgivande medlemsmöte. Då beslöts det att klubben skall behålla vaktmästaren och "allt-i-allon" **Sören Thulin** under 2009. Mötet anmodade också styrelsen att fortlöpande följa upp den ekonomiska utvecklingen och vara beredd på att ta ett nytt beslut under pågående verksamhetsår, om så bedöms nödvändigt.



Sören Thulin i typisk position. Här kollar han spårens kvalitet, samtidigt som han talar om för en besökare att spåren vid VOK-stugan minsann är perfekta!

För att kunna behålla vaktmästartjänsten krävs det ökade intäkter alternativt minskade utgifter under 2009. Basverksamheten för klubben är orientering och skidor, men nu behövs det extraordinära åtgärder i form av andra verksamheter, som kan ge inkomster. På årsmötet fanns det en hel del förslag, utöver de inkomster som Enduron redan ger oss: Hamburgeria under Medeltidsveckan, Loppmarknad, Triss-Lotteri, höjda medlemsavgifter samt en återgång till att ta ut tävlingsgifter.

I handlingarna står det också att det behövs sparsamhet vad gäller nyanaffningar.

Fakta / Snö

ur Wikipedia

Snö är en form av nederbörd, där vatten haft tid på sig att bilda kristaller, som klumpar ihop sig och faller till marken. De nedfallande iskristallerna kallas för **snö**. Det sägs att eskimåer har många ord för **snö**, men även svenskar har en mängd, så som klubb**snö**, klibb**snö**, skare, pulver**snö**, dagsmeja och kram**snö**. Samerna har över 100 ord för **snö** och **snö**relaterade begrepp.

Konstgjord **snö** används ofta på film. Tidigare använde man fusks**snö** av papper eller plast, som kastades ut från en kran. Idag finns en lång rad metoder beroende på användningsområdet.

Det billigaste är i regel att utnyttja en modern **snö**maskin, som använder en speciell vattenbaserad vätska. När den sprutas ut i luften, via en högtryckspump, utvidgar den sig till ett slags skum, som både liknar och uppför sig som **snö**. Den har dessutom högre smältpunkt än riktig **snö**, så man kan använda den vid plusgrader.

Tävlings- arrangemang

Tävlingskommittén har som vanligt en hel del att planera under 2009. Nästa år blir det lugnare! Följande arrangemang har vi tagit på oss:

Vårträffen söndagen den 3 maj:

Karta: Forsviden

Tävlingsledare: Ing-Marie Bergman

Banläggare: Johan Öberg och Ola Matthing

Lillkorpen lördagen den 9 maj:

Karta: VOK-bladet

Tävlingsledare: Anna Samelius

Banläggare: Idrottsgymnasiet Gotland

Gotland-Kalmar lör-sön 23-24 maj:

Karta: Ulla Hau/Bräntings

Tävlingsledare: Kaj Wirén

Banläggare: Sören Thulin/Kaj Wirén

DM-Sprint tisdagen den 16 juni:

Karta: Visbybladet

Tävlingsledare: Robert Gustafsson

Banläggare: Lena Nyström

3-Dagars tis-ons-tors 7-9 juli:

Karta: Bunge

Tävlingsledare: Per Lindqvist

Banläggare 1: Leif och Annelie Andersson

Banläggare 2: Olle Gardell och

Tommie Olsson

Banläggare 3: Hans Mellquist och Torbjörn Spång

Veteran-RM lör-sön 12-13 september:

Karta: Ekodala, Løjsta

Tävlingsledare: Kaj Wirén

Banläggare: Svenerik Johansson/Rolf Malmros

Motionsorienteringar:

Torsdagarna 14 maj (VOK-bladet), 30 juli (Hejdebybladet) och 27 augusti (Visby NO)

= 10 =

OL-skolor Ungdoms- träning

Tisdagen den 14 april kl 17.45 startar alla orienteringsskolor och träningar vid VOK-stugan för säsongen.

Det finns en hel del att välja på:

*** Barn- och ungdomsträning, som avslutas med en klubbstafett den 2 juni. Det blir kurser för både nybörjare och för sådana som redan kommit igång med orientering.

*** Grundkurs i orientering för allmänheten, 15 år och äldre.

*** Träningsorientering med 3 olika banor att välja på.

*** Efteråt serveras det soppa till självkostnadspris i VOK-stugan.

Fastlands- tävlingar

Följande resor satsar VOK på i år:

- Kringelträffen och Måsenstafetten, 28-29 mars.
- Påskresa, Skåne, 10-13 april
- 2-mila, 18-19 april, Skåne.
- Sundsvall, 21-24 maj
- Götalands-Mästerskapen, Göteborg, 8-9 augusti
- SM i Bohuslän-Dalsland (ultralång 5/4 och sprint 27/7)
- SM i Oskarshamn (medel och stafett 11-13/9).
- SM i Bohuslän-Dalsland (långdistans 19-20/9)
- SM i Vimmerby (natt 23/10)
- USM i Halland, 18-20/9
- 25-mannakavlen, 10 oktober, Västerhaninge.

Bilaga till anläggningskommitténs verksamhetsplan: = 11 =

Snökanon- projektet...

av Mattias Vej Jens

Visborgs OK driver tillsammans med Svaide Roma SOK och Gotlands kommun ett gemensamt projekt vars syfte är att anlägga en mobil konstsnöanläggning som ska kunna användas vid båda klubbstugorna. Under 2009 kommer inledningsvis grunddelar till snökanonanläggningen att införskaffas med de medel som beslutats under 2008.

Beroende på om och i så fall hur stort bidrag som erhålls från Leader Gotland investeras därefter i rörsystem ut i elljusspårerna. Erhålls inga bidrag från Leader Gotland kommer annan finansiering att undersökas.

En grupp kommer i början på året att bildas för anläggande och drift av anläggningen. De större anläggningsuppgifterna i projektet är upprustning av damm och rörläggning längs spåret. Gruppen kommer också att genomgå utbildning i handhavande av utrustningen och konstsnöproduktion.



Det är kanon med snö!

... mera snö för flera åkare

av Björn Fransson

På årsmötet berättade Mattias i ett bejublat kåseri om projektet. Med hjälp av tre sidor på blädderblocket, med tolt obegripliga pilar och färgvariationer hit och dit, fick han till slut fram ordet "SNÖ".

Att han gjorde det på den härliga värm-ländska dialekten gjorde inte församlingen mindre skrattbenägen. Tack för föreställningen, Mattias!

På bilden nedan får Mattias hjälp med sitt insnöade kåseri av Elisabeth och Lena. Kicki ser ut att ha roligt!



Ungdomskommitténs nya projekt:

Unga ledare som rekryterar o. behåller

Syfte:

- Att behålla våra ungdomar längre genom att erbjuda dem ledarrollen som alternativ till tävling och samtidigt säkra klubbens olika funktioner i framtiden
- Att rekrytera nya barn till orienteringen

Mål:

- Att 12 ungdomar har utbildning och trygghet i sig själva och i omgivningen för att agera som ledare, med stöd av vuxna ledare.
- Att nyrekrytera 15 barn till ordinarie barn- och ungdomsträning i klubben

Genomförande:

Under vintern och våren 2009 vill vi utbilda och stärka 12 ungdomar genom att:

- Genomföra fyra kvällsträffar med tema: löpskolning, banläggning, kost och rent spel - i samverkan med SISU Idrottsutbildarna.
- Genomföra en heldag med diskussioner kring mobbing, självkänsla och självförtroende (Bildas material för självförtroendeträning i grupp) samt teambuilding på Boda Borg.
- Genomföra ledareutbildningen "Plattformen", Idrottens nya barn- och ungdomsledarutbildning i tre delar den 7, 19 och 28 mars 2009 i samverkan med SISU Idrottsutbildarna.

Syskonen Samelius, varav åtminstone den ena är träningsnarkoman - gissa vem?

= 12 =

- I samverkan med SISU Idrottsutbildarna utbilda tre vuxna ledare i stödfunktionerna kring unga ledare.

De unga ledarna planerar sedan att genomföra en SOL-skola under första veckan på sommarlovet. De planerar både rekryteringsdrive och genomförandet av en SOL-skola som avslutas med en tävling. Efter genomförd SOL-skola utvärderar de unga ledarna veckan. Stöd ges av de vuxna ledarna i processen.

Som morot i projektet genomförs en resa till tävlingen "Tre Skåningar och en Dansk". Detta för att uppmuntra och behålla de nya unga ledarna.

De unga ledarna är med i planeringen av höstens ordinarie barn- och ungdomsträning, samt i rekryteringen till denna.

Tidplan:

Januari-mars: Utbildning av unga ledare

April-maj: Planering av SOL-skola

Juni: Genomförandet av SOL-skola samt uppföljning av den och gemensam resa till "Tre Skåningar och en Dansk"

Juli-augusti: Planering av höstens barn- och ungdomsträning i samverkan med de vuxna ledarna

Oktober-november: Utvärdering av pro-



= 13 =
jektet efter höstens ordinarie barn- och ungdomsverksamhet

Uppföljning/utvärdering:

Kontinuerlig uppföljning sker efter varje utbildningspass, efter planeringsmomenten samt efter genomförd SOL-skola. Uppföljningen sker med hela gruppen samt ansvariga vuxna ledare.

Utvärdering sker i oktober-november efter ordinarie barn- och ungdomsträning slutat för säsongen. Detta för att utvärdera ledarrollen i ett längre perspektiv - ledarroll inom ordinarie barn- och ungdomsträning samt andra möjligheter till ledarroll inom klubben.

Hur ser de unga ledarna på sin ledarroll i framtiden - vad vill de göra härnäst? Hur ser de på verksamheter för att behålla de nyrekryterade barnen? Utvärdering av nyrekrytering av barn till ordinarie verksamhet sker lämpligast efter ordinarie verksamhet avslutats för säsongen.

Ekonomisk kalkyl:

Utbildning av unga ledare:

Fyra kvällstema med föredragshållare och mtrl å 1000 kr = 4000 kr

Plattformen ledarutbildning: 5000 kr

Bildas mtrl för självförtroendeträning i grupp och Teambuilding: 2000 kr

Utbildning för vuxna ledare i stödfunktioner till unga ledare: 1000 kr

Fika/mat: 2000 kr

SOL-skola:

Annons och broschyr: 3000 kr

Genomförande av SOL-skola 5 dagar: 5000 kr

Tre Skåningar och en Dansk

Resa och logi: 5000 kr

Summa: 27 000 kr

Vi kan tillägga att ovanstående planering gav ungdomssektionen 25000 kr för att genomföra projektet. Lycka till! Vi förutsätter att ni så småningom skriver om hur det gick här i **Svettbladet!**

Rapport från en träningsnarkoman

av Gustaf Samelius, huvudansvarig för Defensiv Orientering

Nu har jag liksom Erik sammanfattat förra årets träning (det tog lite längre tid för mig än för Erik, men det beror nog på att jag haft ett tuffare och mastigare program än han). Under 2008 satade jag på kvalitet och ökade därför mängden orienteringspass (med ett jämfört med 2007. Tyvärr blev det på bekostnad av antalet löppass, som sjönk ganska rejält jämfört med 2007.

Höjdpunkterna under 2008 var storsegern i Lojsta och halsduken i Ronneby (som fullkomligt flög ner i mina långkalsonger redan i början av loppet). Boten var nog 'spurten' på tredje etappen på 5-dagars (jag tror nog att mumien från Nepal skulle ha krossat mig där).

2008: 19 orienteringspass (16 timmar) och 28 löppass (16 timmar)

2007: 18 orienteringspass (15 timmar) och 44 löppass (23 timmar)

Tyvärr kom jag inte riktigt upp till målet på ett pass i veckan förra året, men det skall rättas till i år (jag ligger redan efter, men har i alla fall kört en gång plus att jag siktar på att springa i morgon och det ju är tanken som räknas). **System Annas kommentar:** Ronneby-tävlingen och mumien behöver förtydligas. Ronneby var elitserietävlingen förra året och Gustaf tyckte att 1 minusgrad var oerhört kallt, så han klädde sig som för en promenad i -25 grader, vilket straffade sig ganska snabbt... Mumien är vår storasyster, som väldigt otränad följde med till Nepal för en lång vandring till Mount Everest Base Camp och hon var onekligen en mumie..."

VOK-familjerna

av Björn Fransson

Under alla mina år i Visborgs OK har det ständigt kommit in nya medlemmar i alla åldrar. Många föräldrar följer med sina barn till OL- och skidskolor och börjar så småningom orientera själva eller går på någon av **Rolfs** Vuxen-OL-skolor. Många av dem har stannat kvar i klubben, både som aktiva och som passiva medlemmar. Just nu känns det som om VOK är inne i en generationsväxling på ledarsidan och det känns både riktigt nödvändigt och förhoppningsfullt.

För många år sedan hade vi i **Svettbladet** en ständigt pågående serie av **"VOK-Familjen"**, där vi presenterade hela familjer i litet längre referat. Det är dags att ta upp den serien igen, men eftersom det är så många familjer som är aktuella och aktiva just nu, så presenterar vi här flera på en gång i litet kortare former. Jag hoppas att ingen känner sig bortglömd. Det kommer flera nummer av **Svettbladet**, där vi kan reparera eventuella misstag.

Familjen Carlsson, Ekeby

Anders - skidledare, allt-i-allo-fixare, ansvarig och nödvändig i Endurot (bilden nedan)



Anita - skidledare, sammanställande i skidkommittén (bilden till höger)
Barnen **Anna, Jens** och **Agnes**



Familjen Vejlsens, Visby

Mattias - skidledare, ansvarig för snökanonprojektet (bild på sidan 11)

Emilie - f d ledamot i Klubbsservice

Emil - ungdomskommittén

Ellinor - orienterare och skidåkare

Familjen Ahrling-Howarth, Västerhejde

Joakim - anläggningskommittén, bull-, macka- och tårtleverantör

Sara Howarth

Barnen **Philip** och **Simon**



Familjen Gardelin-Karlsson, Björke

Bengt Gardelin - anläggningskommittén (bild till vänster)

Kristina, "Kicki", Karlsson - klubbsservice, ansvarig för Loppis

Barnen **Jeanette, Mikael** och **Daniel** Gardelin

Samtliga bilder är tagna av Björn Fransson

VOK-familjerna

av Björn Fransson

Familjen Birgersson-Hjellström, Fole

Anders Birgersson - träningskommittén och entusiastisk skidledare

Tina Hjellström

Barnen **Junia** och **Hjalmar** Birgersson



Familjen Gustavsson-Järlsäter, Västerhejde

Fredrik - skidledare - webansvarig för skidkommittén (bilden till höger)

Sambon **Monica** Järlsäter

Barnen **Albin** och **Hannes** Järlsäter



Lotta Ohlsson, Hörsne - klubbsservice

Dottern **Alice** (bild till vänster)



Familjen Dahl, Västerhejde

Stig - elljusspårörjare m m (bild till höger)

Charlotta - ungdomskommittén (bild på sidan 6)

Barnen **David** och **Elin**

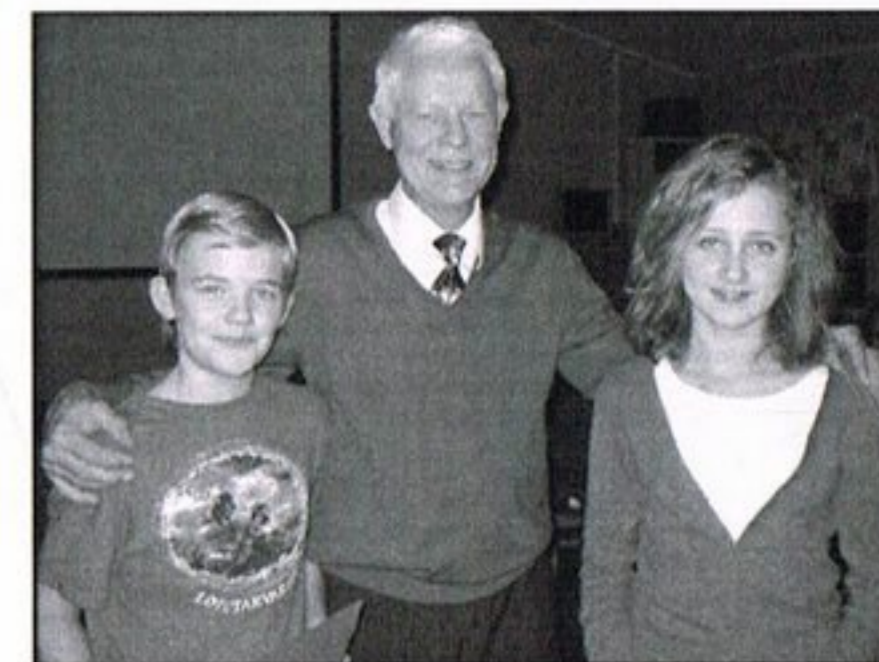
Kaj Wirén med två av Visborgs OK:s "Påläggskalvar",

Albin Askengren

och **Ebba Carlsson**.

De fick båda ta emot VOK:s rese-

stipendium på Luciafesten.



Ur två stugvärdars dagbok

av Stugvärdarna vecka 9,
Leif och Annelie

Vi började, som vi tyckte, i god tid med att kontakta ordinarie personal på listan. Nu är det ju så, att helgen i V8 är första helgen på sportlovsveckan och många försvann därmed över Östersjön för andra aktiviteter. Så småningom lyckades vi dock fylla vår bemanningslista med helt andra namn än de som stod från början.

På måndagen lyste solen omväxlande med snöbyar, som fyllde på det vita guld. Jag hjälpte **Sören** med skolklasser och 45 elever från Solberga försågs med skidor, skor och stavar. Jag vet inte, men det såg ut som om några aldrig sett skidor förr. Roligt ute i snön hade de i alla fall. När barnen grillat och ätit sitt medhavda, välldes snöiga skidor, stavar och blöta skor in i skidboden. Vilken tystnad det blev efter den urladdningen. Sista delen av dagen fylldes upp av vanliga skidhyrare.

Donner och Christoffer Polhem

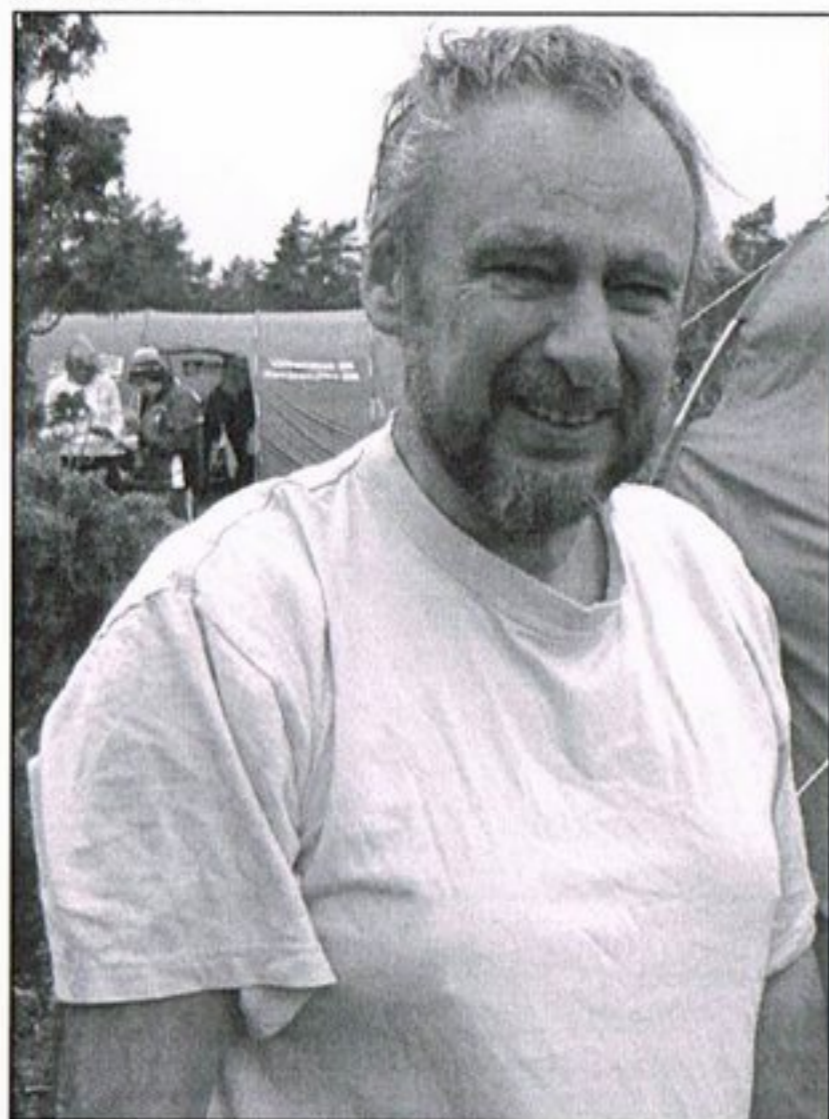
Tisdagen visade sig med gråväder och en hel del snöbyar - mera jubel! Den dagen kom elever från Donnergymnasiet och Christoffer Polhemgymnasiet, men de var inte lika många som dagen innan.

Jag slutade tidigt i vallaboden, för att hinna hem, äta mat, hämta hustrun och åka tillbaka till VOK-stugan. På kvällen lyckades DM på skidor genomföras, det är inte alla vintrar det har lyckats. Vi hade laddat upp med extra bemanning både i skidbod och servering, men kvällen förflöt lugnt utan allt för mycket att göra. Mest arbete fick de i serveringen, när alla åkt färdigt.

= 16 =

Vädret var ovanligt jämnt

Det singlarde stilla ned snö hela onsdagen. Sören hade en bokning på 90 elever från Södervärns högstadium! "Det här blir en svettig historia", tänkte jag, men alla elever ville inte åka, så de som ville, fick efter en del pusslande med skostorlekar sina skidpaket. Jag tror nog att maxtaget tangerades denna dag. Eleverna skötte sig hur bra som helst, inte bara denna dag utan hela veckan. Jag vet inte hur många par skor som Sörens tillverkade skotork rymmer, men vissa dagar är den fylld till bristningsgränsen.



Artikelförfattaren Leif Andersson -
en av VOK:s många
verkliga arbetsmyror!

Torsdagen bjöd på mer eller mindre snöfall. Det ökade inte mycket, men å andra sidan minskade det inte heller! Norrbackas mellanstadium med 75 elever skulle komma och jag tänkte: "Det blir något att bita i!" Men även denna utrustning gick förhållandevis smärtfritt. Jag tror att alla elever stod ute i snön med skidor på fötterna efter en halvtimme.

= 17 =

Mer än 8 sidor fyllda i boken!

Under eftermiddagen började det snöa, ganska fuktig snö. Det åstadkom veckans första vallningsproblem och därav följande träningsvärk i händer och armar. I stort sett var det **Nisse, Folke** och övertecknad som fyllde mer än åtta sidor av uthyrningsbladen. Det var inte utan, att jag var lite matt i pälsen, när vi åkte in till staden och kompletterade till morgondagens servering. Serveringen hade minsann inte legat på latsidan, utan sålt slut på en del varor. Jodå, orienteringsbanan användes av en person.



Logistiken är nära fulländning i den trånga skidboden. När eleverna skulle återvända till sin skola, saknades tre töser. De hade turligt nog mobil med sig, så vi fick reda på att de befann sig på femman. Sören fixade en uttryckning med skoter och räddningssläde, så de kom tillbaka i ett nafs. De tre töserna hade kört omkull i en backe, låg i en hög, fick inte av sig skidorna och kunde inte ta sig därifrån. Under tiden detta hände, hängde hustrun ut lördagens träningsbana för hugade orienterare. Nära tre timmar snöpulsning, det var träning det!

Skall VOK satsa på kvällsöppet?

Kvällsöppet för skidåkning, kan det vara av intresse? Med förhållandevis begränsad annonsering kom vi överens med initiativtagarna **Franssons** att försöka denna kväll. Vi fick hjälp av dem och **Kicki** med servering av våfflor och sedvanlig uthyrning. Det hela blev väldigt lyckat! Med tidigare och mera spridning, kan en öppen kväll i veckan, till exempel torsdag, vara ett ytterst välkommet tillskott. Många av våra kunder tackade oss speciellt för denna insats, det värmdes!

Fredag var det en kort natt och ögonlocken var tyngre än vanligt på morgonen. Bara en högstadielklass från Södervärn, vilket kändes lite futtigt efter det som varit. Vädret var bra med omväxlande sol och snöbyar. Tänk en hel vecka med kallföre!

"Matt i pälsen"

Lördagen började med en del nysnö och strålände sol. När vi anlände till stugan, i väldigt god tid, var redan full verksamhet. **Sture** och **Bengt** hade redan tagit hand om arbetet med att röja snö, fixa brasa och med bestämda anvisningar se till att folk parkerade rätt. I vallaboden frågade folk efter utrustning. Sören hade ledigt efter veckans slit, så vi amatörer fick lösa uppgifterna själva.

Så blev det söndag, sista dagen för vår gärning för denna vecka. Vägen över Romaslätten bjöd på frisk vind och yrsnö. Väl framme vid stugan öppnade sig den sedvanliga oasen, en del snö, men nästan ingen vind. **VOK-spelen**, när hände det senast? Jo, söndagen den 22 februari 2009, jag hoppas någon skriver om det. Vi hade rekryterat flera denna dag, **Rasmus** och **Perssons från Hablingbo**. Yrande snö gjorde att några inte vågade sig ut och inte riktigt lika många som ville hyra, men inte var vi sysslolösa minsann.

Tack för fantastisk arbetsgemenskap!

När vi sammanfattade veckan över en sen middag, kunde vi enas om att det varit enastående lyckat. Mängder med besökare har tackat för fin service och några har frågat om medlemskap. Trötta och lyckliga skolelever med röda kinder, som återlämnat och artigt tackat.

Alla medverkande har inte namngivits men vi vill framföra ett jättetack till alla, för utmärkta insatser och den fantastiska arbetsgemenskap som visar sig när VOK-are arrangerar.

Säsongsens skiduthyrning

av Sören Thulin

Säsongen "började" den 25 november 2008 med skidbara spår under en (1) dag. Trettondagshelgen 2009 var det skidspår under hela 8 dagar mellan den 4 och 11 januari.

Sedan kom den härliga perioden 14-26 februari, då spåren var åkbara under 13 dagar.

Under den här tiden har Visborgs OK hyrt ut 1976 skidpaket, varav 250 paket till skolelever. Skolorna har varit Södervärn, Solberga och Norrbacka. En eloge till de elever som besökte oss och som alla var glada, trevliga och positiva.

Åldersfördelningen bland dem som hyrt hos VOK är:

- 737 st (37,3 %) var 17 år och äldre
- 1239 st (62,7 %) var 16 år och yngre

I skrivande stund, den 28 februari, är det fortfarande snö på marken, men snötäcket är tunt och skiduthyrningen har avstannat.

Hoppas på mer snö, gör er "Vaktis"

Rapport från skidkommittén

av Aina Österdahl

Det har varit hektiska, men roliga veckor med snö. VOK genomförde till och med DM och Ungdoms-DM med 35 startande, varav 15 ungdomar. **Per** var tävlingsledare och **Rolf Pettersson** spårchef. Vi kammade hem många plaketter och fick en ny medlem.

VOK-spelen hade 19 deltagare. **Anders Ardin** fick snabbt hoppa in som tävlingsledare. Tjejmilen hade 21 startan-



Sören gillar när det är full fart i vallaboden!

de. Solen sköljde ned över det vackra vinterlandskapet. **Bosse, Anders B** och **Stig** hade fullt upp med att skotta, så att spåren höll under loppet. **Ingrid Danielsson** var tävlingsledare. I sta'n var det barmark, så många trodde kanske att det inte skulle bli någonting. Vi saknade tjejerna från VOK. Flera ungdomar och **Gunnel** var med. Kul!

Sportlovet: **Anders B** och jag tog ett beslut om att ha kvällsöppet måndag, tisdag och torsdag. Det var uppskattat, men det blev kanske inte så mycket i kassan, eftersom torsdagen regnade bort. Vi två bemannade stugan hela veckan och det var ett jättejobb. Anders fixade med spåren under helgerna **Anders Ardin** (med sin fot i bandage) och hans fru, **Anette**, har varit med hela veckan. Ett jättetack till dessa och tävlingsledarna.

Vi fick gratisannonser i GA inför VOK-spelen och Tjejmilen. Jättebra! Hemsidan har också funkade jättebra, för det har varit snabba kast hela tiden. Media har följt oss.

Det blev en kort, intensiv och jättebra skidvinter!

Oj, vilket Skid-DM!

av Anna Samelius

Det var första tävlingen i skidor sedan jag körde (sprang) Elljus-cupen i VOK-stugan vintern 1980-81. Jag har i och för sig hunnit med lite skidororientering under ungdomsåren, MEN fick då alltid höra att jag springer på skidorna. Det var till och med så att speakern sa följande på USM: "Här kommer en som har en ganska bra tid, men se - hon springer fram på skidorna!" Det är kanske inte så konstigt, när man är uppvuxen på Gotland och sedan flyttat till Skåne.

Sedan jag var liten har jag alltid varit ganska smal och inte haft så mycket av det där man kallar muskler. Jag har dock själv tyckt att jag haft tillräckligt för att klara av det jag velat göra. MEN från det jag var liten fram till idag, har jag ofta fått höra hur klen jag är: "Ha-ha, Anna klarade inte ens 25 kg i bänkpress" eller "Anna, du måste äta mer så du orkar".

Allt detta förändrades på Skid-DM i klassisk stil 5 km i VOK-stugan för några veckor sedan. Jo, jag har övat att trampa ner skidorna under ett otal sportlov i Norrbotten, glatt påhejad av Patrik och hans släkt. Jag har dock aldrig riktigt vetat om det gett resultat.

Tillbaka till Skid-DM!

Jag ställde upp längst bak i starten. Tänkte att det är lika bra att inse fakta från början. Efter 300-400 m hade jag passerat en del och var ganska uppåt! Min kondis är inte var den var för 20-30 år sedan, så av någon konstig anledning var det enda jag hörde under hela loppet något som kan liknas vid ett ånglok. Jag åkte i min lilla bubbla

och tänkte: "Jisses, vilka fina spår "gubbsen" fått till, trots att vi inte har så mycket snö. Imponerande!"

Snygg målgång, Anna!

När jag efter 5 km och mycket trött ramlade över mållinjen utbrister någon: "Snygg målgång, Anna!" Jag ler och låtsas att det verkligen var tänkt som en VM-målgång och inte att jag ramlade. Jag känner mig just då ganska stolt!



Glada miner i elljusspåret: Två skidledare och två "fördettingar"

Det går en liten stund och någon vänlig själ säger: "Vilken nygg stil du har Anna!" Jag tror jag växte 5 cm! Därefter kommer **Lena Karlsson** fram till mig och säger: "Vad du är stark Anna!" Jag börjar undra om jag dagdrömmer, precis som när man i slutet av ett träningspass mycket väl kan vinna VM i orientering...

Jag kan bara säga: "Tack, **Emma**, för att du övertalade mig att anmäla mig - du vet inte hur mycket längre denna anmälan gjort mig!!! Säkert 10 cm."

Sen måste jag ju tacka vallateamet (**Anders Birgersson**) för att han la morotsvalla under mina skidor - utan valla ingen Anna. Jag säger bara, att om varje skidtävling fortsätter så här, så lovar jag köra varenda en!

VOK-are i Vasas spår

I årets Vasalopp hade inte mindre än 22 åkare från Visborgs OK anmält sig. Bästa tiden och placeringen hade Håkan Pettersson, med cirka 7½ timmar, följd av Lars-Olof Larsson med tiden 8:20:32. På Vasaloppets hem-sida går inte att utläsa om alla startande startade, men så här ser listan ut i bokstavsordning: (Placering inom parentes)

Berggren, Åke. Vasaloppet.

Tid: 09:44:35 (10394)

Berggren, Bosse. Vasaloppet.

Tid: 08:50:20 (8966)

Bergman, Bosse. HalvVasan.

Tid: 03:39:36 (-)

Bergman, Ing-Marie. KortVasan.

Tid 03:20:43 (-)

Bofride, Krister. Vasaloppet.

Tid: 09:55:49 (10617)

Genitz, Kjell. Öppet spår.

Tid: 07:34:24 (-)

Gustafsson, Petter. Vasaloppet.

Tid: - (-)

Hallström, Gunnar. HalvVasan.

Tid: 03:50:49 (-)

Hansson, Lage. Vasaloppet.

Tid: 10:31:20 (11181)

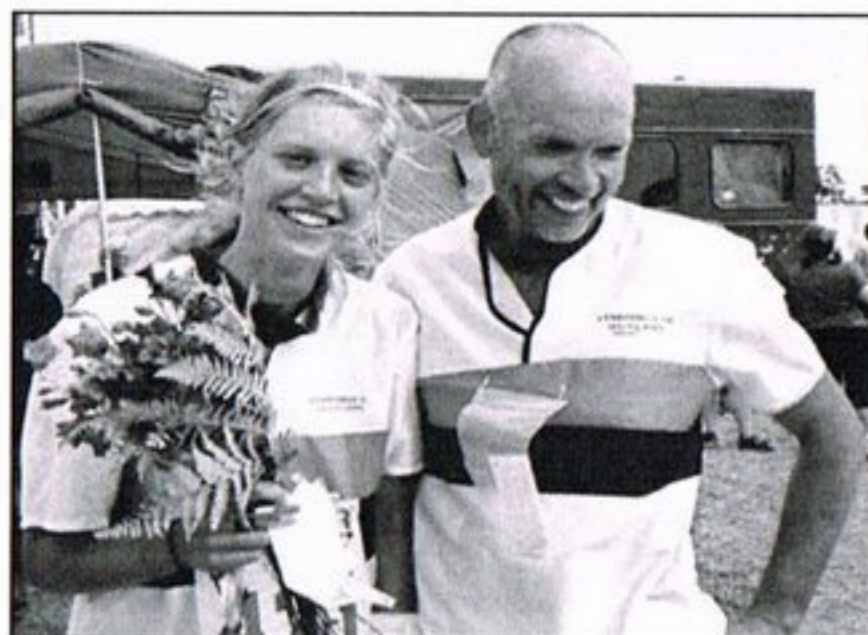
Hansson, Olof. Vasaloppet.

Tid: 08:55:14 (9105)

Holgersson, Dan. Vasaloppet.

Tid: 09:50:45 (10506)

= 20 =



HalvVasa-åkaren Gunnar i ett helt annat sammanhang, här med Linnea

Kollberg, Robert. Vasaloppet.

Tid: 11:42:18 (11816)

Larsson, Lars-Olof. Vasaloppet

Tid: 08:20:32 (7887)

Malmros, Rolf. KortVasan.

Tid: 03:06:43 (-)

Pettersson, Håkan. Vasaloppet.

Tid: 07:30:40 (5928)

Sandelin, Ulf. Vasaloppet.

Tid: 09:37:25 (10250)

Sandqvist, Hugo. Vasaloppet.

Tid: 12:23:45 (11941)

Swahn, Markus. Vasaloppet.

Tid: 09:20:06 (9769)

Veilens, Ellinor. KortVasan.

Tid: 03:03:52 (-)

Veilens, Emil. KortVasan.

Tid: 02:35:04 (-)

Veilens, Emilie. KortVasan.

Tid: 03:10:40 (-)

Österdahl, Anders. Öppet spår. (-)

Vår vän Hälge gillar tipspromenader



Ett klick för skogen

= 21 =

Jag vet att det kan vara lite känsligt att blanda politik och idrott, men det här är kanske OK ändå, eftersom vi ju håller till mycket i skogen. Just nu jobbar jag alltså för att rädda en gammal skog nordöst om Göteborg. Du kan hjälpa mig genom att klicka på www.ettklickforskogen.se (Gustaf Samelius)

Vad betyder orientering?

"Jag åker skidor. Så testade jag orientering, och tyckte det var kul", berättade orienteraren **Kristin**. "Orientering är sporten, där det gäller att hitta rätt väg – snabbt. Men ordet har även en vidare användning. Det är en avledning av verbet orientera, från franskans 'orienter'.

Den egentliga betydelsen är att rikta sig mot öster. 'Orienter' kommer av latinets 'oriens', den uppåtgående solen. Naturligt nog är orientera också nära besläktat med Orienten, vårt ord för Österlandet. Latinets motsats till 'oriens' är för övrigt 'occidens', eller den nedåtgående solen. På svenska kallad 'occidenten', Västerlandet".

Skogen av Bo Setterlind

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

Skog!

av Cecilia Lindqvist i DN



Tecknet för skog, samt för tät skog.

"Ett ensamt träd gör ingen skog", säger ett kinesiskt ordspråk. En bra kommentar till det här tecknet, som betyder skog.

Tre träd tillsammans: tät skog, i överförd bemärkelse också mörk – så som en tät skog är mörk.

I Sverige har vi på de flesta håll inte långt till en skog, det "gröna guld" som betytt så mycket för våra basnäringar. Över 50 procent av Sveriges yta är täckt med skog – men i Kina är det, trots alla trädplanteringskampanjer, bara drygt 18 procent. Kineser från de centrala delarna av landet är därför ovana vid skog och skräms av ensligheten och mörkret, vana som de är vid stadernas människomyller och slättmarkernas öppna fält. Få beger sig frivilligt ut i skogen.

Tio onödiga fel i orientering

Skrivet av Kaj Wirén

1. Att inte tänka först och springa sedan
2. att rita av fel från mallkartan
3. att läsa fel (eller inte alls) på kontrollangivelsen
4. att tappa startkort, definition eller karta,
5. att vända norr på kompassen mot söder vid uttagning av kompassriktning
6. att glömma stega när det är nödvändigt,
7. att börja "leta" efter kontrollen för tidigt
8. att följa annan tävlande,
9. att hoppas över en kontroll,
10. att stämpla vid fel kontroll – kontrollera kodsiffran!

Hej från Linnea!

Som många av redan vet byter jag klubb inför säsongen och idag kan jag berätta att jag kommer att gå till OK Hällen från Stigtomta utanför Nyköping. Jag är glad att jag varit kvar i VOK så här länge, men nu behöver jag ett byte för att få inspiration, sparring och bra utvecklingsmöjligheter. Det kommer jag att få i Hällen! Det är en familjär klubb som har lång erfarenhet av elitorientering och ett gäng duktiga tjejer. Och som dessutom är vana Gotlandsresenärer!



Linnea - inte som vi är vana att se henne!

Det här betyder att jag från och med i mars kommer att bo och träna mestadels i Norrköping, plugga mitt sista år till sjukgymnast i Linköping och ha klubben i Nyköping, dit jag kommer att åka när jag hinner för att ta del av klubbens verksamhet. Givetvis finns jag kvar som träningsmedlem i VOK, så vi ses vid VOK-stugan, när jag är hemma på ön!

Fortsätt kämpa, alla glada VOK-are, och andra gotländska orienterare, ni håller

= 22 =

ju faktiskt på med 2008 års Idrott! Tack till alla mina läromästare och ledare, med **Rolf** i spetsen, som har hjälpt mig genom åren. Och till alla ungdomar: Ha så roligt det bara går och lär dig att våga misslyckas, för då kan du också lära dig att lyckas!

Varma hälsningar från **Linnea**

Unga VOK-are som flyktat på olika sätt

av **Kaj Wirén**

Att Gotland är en utpost i havet lägger man märke till på olika sätt:

Bara att ta sig till och från ön tar 2 till 4 timmar. Och det kostar kulor. Destination Gotlands transporter och färjepriser blir alltmer sofistikerade, men är fortfarande fördelaktiga för oss som är skrivna här.

Våra ungdomar flyttar från ön. Skolorna finns på fastlandet och där finns jobben och framtiden. Där finns också många orienteringsföreningar att välja på för den som vill fortsätta med vår härliga orienteringssport. Såvida man inte väljer att fortsätta att springa för Visborgs OK vilket många, i alla fall under en period, valt att göra.

Jag har roat mig med att försöka memorera alla de som finns i förskingringen på fastlandet och även de som bor kvar på ön, men som inte längre aktivt deltar i springandet, skidåkandet eller klubbarbetet.

Bakåtblicken de senaste 20 åren visar att det är ungefär 30 VOK-are, i dag i åldern 30-40 år, som "flyktat". Här är listan på alla, som jag kommer ihåg. Några springer fortfarande för VOK: Niklas Alvaeus, Jonny Bergman, Anna och Magnus Dahlström, Jenny och Malin

= 23 =



Tre av dem som "flyktat" till ett fastare land: Erik Fransson, Johnny Bergman och Tobias Spång.

Plötsligt fick han se en polisbil i full uttryckning, med blåljus och sirener på, komma på stora vägen för att med en livsfarlig gir svänga in bakom den fullkomligt vettsskrämde broarens bil. Med tanke på vad som

Ekvall, Jonas, Erik och Olov Fransson, Lina Fridblom, Linnea Gustafsson, Lennart Hörnell, Magnus Johansson, Jonas Lindgren, Anders Lindgren, Lisa och Elin Larsson, Maria Larsson, Ola, Jonas och Carl-Fredrik Matthing, My Matsdotter, Håkan Pettersson, Erik Pettersson, Marie Sahlberg, Tobias Spång, Linnea och Sofia Uddin, Peder Welin, Linda och Elena Österdahl.

Många av ovan nämnda har dessutom gift sig och fått barn. Tänk om vi fått behålla dem alla! Några som läser detta får kanske en nytändning och återkommer till kamratskapet och tävlandet. Det vore roligt att återse er!

Vid tangenterna och med nostalgitankarna. Kaj W

Full polis-kontroll!

av **Björn Fransson**

En sen eftermiddag i slutet av januari skulle en nybliven bropensionär kolla om, de av honom tidigare uthängda skärmarna för torsdagens "daglediga-OL" vid Kinner fanns kvar. Han körde in bilen på en liten körväg nära stora Lummelundavägen och snabbparke- rade den för att ta sig en titt på det närbelägna kontrollföremålet.

hämt vid det näraliggande Brucebo är det kanske inte att undra på att hans hjärta gjorde några extra volter. Några vapen fanns det inte dragna denna gång, men väl en liten sak att blåsa i.

Innan blåsningen verkställdes blev broaren burdust uppmanad att förklara vart han var på väg och varför han kört in på den lilla körvägen, när han fick syn på poliskontrollen. "Jag har inte sett någon poliskontroll och jag ska bara in i skogen för att kolla om min kontrollskärm sitter kvar." Det där gick inte poliserna på, utan han fick blåsa ändå och blev befunden såväl helt nykter som ren i själen.

Någon ursäkt från de unga och troligen mycket oerfarna poliserna, som stod "stand-by" om någon skulle försöka smita från trafikkontrollen alldeles i närheten, fick han dock inte. "Det fick dom nog inte lära sig på Polishögskolan", sa en nypensionerad Svaideorienterare, som inte verkade särskilt förvånad över deras agerande. Han har ju varit polis i hela sitt liv!

Vi undrar nu om poliserna fick ett lika gott skratt som vi orienterare fick, när vi hörde historien berättas av den före detta bankdirektören, som helst vill vara anonym...

GI - 100 år Orientering

av Björn Fransson
Artikeln som följer skrev jag på uppdrag av Gotlands Orienteringsförbund och publicerades i Gotlands Idrottsförbunds "Jubileumsskrift 1908-2008".

Du kan köpa den 88-sidiga skriften för 100 kronor på Idrottens Hus.

Orienteringen har genomgått en teknisk revolution!

I förra jubileumsskriften beskrevs orienteringssportens barndom som en tid, kännetecknad av dåliga kartor, heltäckande klädsel, kängor med dubbar – och utövad av män. Den 12 november 1922 blev orientering allmän tävlingsidrott på Gotland och 1924 anordnades det första DM-et.

Klubbarna hade ofta namn efter de regementen löparna representerade, till exempel I 27 IK, I 18 IK, A7 IF, men också andra klubbar, som Visby IF, Visby AIK och Visby Scoutkår, deltog. Standarden på den tidens Gotlandsorienterare var hög och man kunde 1946 stoltsera med att vinna den första landskapsmatchen, som gick mot Uppland. År 1942 släpptes såväl damer som juniorer in i DM-orienteringarna.

GOF bildades 1955

Gotlands Orienteringsförbund bildades 1955. Då var det full fart på orienteringen på hela Gotland och många "civila" klubbar hade sett dagens ljus, flera av dem bildade av "utbrytare" från de



militära klubbarna. DM-tävlingarna förledes till fastlandet för att alla skulle vara "lika nollställda", när det gällde terrängen.

DM-en avgjordes på fastlandet

Premiäråret 1949 åkte hela 250 orienterare från Gotland till fastlandet för att tävla om mästerskapen i de sex olika klasserna. Man hyrde en av Gotlandsbåtarna för transporterna och tävlade i de närmast liggande landskapen.

När man inför jubileumsskriften 1983 ställde samman uppgifter om de olika idrotterna inom GI, kunde ingen ana vilka oerhörda förändringar som skulle komma att ske inom alla delar av orienteringssporten. När Gotland 1977 arrangerade 5-dagars ritades nya, professionella kartor i skala 1:15 000, vilka senare för de yngsta och äldsta klasserna övergick till 1:10 000.

Skala 1:100 000 var vanligast

När männen orienterade i orienteringens barndom var det oftast med hjälp av en svartvit karta i skala 1:100 000. Inte sällan var det start på ett ställe och mål på helt annat. Ibland var målplatsen till och med hemlig. Kartorna innehöll få detaljer och det gällde att

hitta bra vägval och nyttja sin kompass på bästa sätt.

Vid **5-dagars 1977** kom 7 800 deltagare till Gotland i en tävling, som nästan tog knäcken på arrangörerna. Vid målet placerades långtradare, som fungerade som sekretariatsvagnar. Det gick åt oerhört mycket folk för att kontrollera stämplat, räkna tider och skriva ut start- och resultatlistor samt kopiera det mesta.

Datorerna kom för att stanna!

Snart kom datorerna in i sporten och sedan dess har ingenting varit sig likt. När vi arrangerar såväl små träningar som stora nationella tävlingar idag, görs allt arbete i förväg med datorernas hjälp. Anmäler sig gör man själv, direkt in i arrangörens dator, som registrerar klass, klubb, SportIdentbricka och andra nödvändiga uppgifter. SI-brickan är en liten personlig plastbit, som vid starten nollställs. Sedan registrerar den allt som strömmar in i den ute vid de förprogrammerade enheterna vid kontrollerna. Banläggarnas arbete har helt förändrats. De kan lägga sina banor i stort sett hur som helst ute i terrängen. Brickan håller reda på att löparen tar kontrollerna i rätt ordning och att denne är vid sin egen kontroll.

Alla uppgifter finns i SI-pinnen

När anmälningstiden går ut, har arrangörerna allt i sina datorer och kan med hjälp av dataprogram lotta startordning, skriva ut startlistor och till och med tävlingskartor med såväl banor som kontrollsiffror tryckta direkt på kartorna. Vid 2008 års 5-dagars slopades även plastfickan, eftersom kartan trycktes på ett väderbeständigt material.

När banläggarna är färdiga med banorna, programmeras speciella enheter med information som gör att sekretariatet i princip kan bestå av en man med en måldator och en skrivare, som di-

rekt visar om löparen är godkänd samt hur lång tid och vilken placering denne har. Vid en liten skrivarenhet kan löparen efter målgång få ut sin sluttid samt hur lång tid han tillryggalagt mellan varje kontroll.

Det går lätt att jämföra resultat

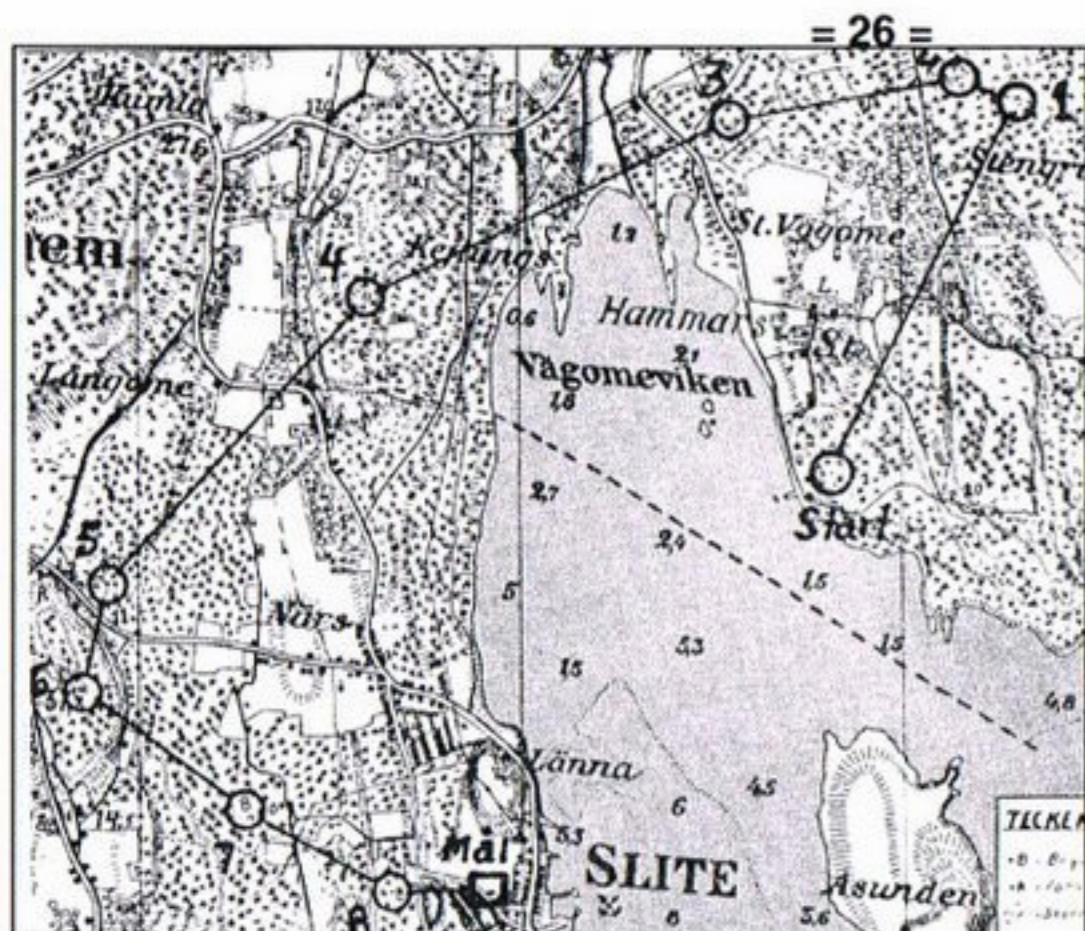
Förr satt orienterarna ofta efter tävlingen och analyserade sina lopp tillsammans med klubbkompisarna. Man berättade om sina missar och om hur många minuter man gått och letat. Idag vet man exakt och man kan på sekunder jämföra sin tid med konkurrenternas mellan varje kontroll. Om man vill utnämna sträcksegrare eller varför inte ordna med spurtpriser mellan sista kontrollen och mål går det också bra.

När orienteraren kommer hem kan resultatet direkt tas fram ur den egna datorn. På Internet står det till och med på vilken plats man kommit på respektive sträcka, så man kan faktiskt vara segrare på många sträckor och ändå komma långt ned i resultatlistorna på grund av en enda bom.

Gotlänningarna är duktiga arrangörer

Gotlandsklubbarna har fått mycket beröm för sina goda arrangemang under årens lopp. Redan 1956 hade man hand om **Natt-SM** i Slite-Othem och 1974 anordnades **Lång-SM** i Lojsta. Sedan har arrangemangen följt slag i slag: **Ungdoms-SM 1979** på Hejnum Höllar, **Kort- och budkavle-SM** på Fårö respektive i Hangvar 1999 och **RM för Veteraner** på Fårö 2003.

Den senaste stora nationella tävlingen var **Ungdoms-SM** i Fårösund i september 2007. Efter denna tävling var det många som hemma ritade in hur de hade sprungit på sin dator i programmet RunOway. Med hjälp av olika färger kunde de alltså se hur konkurrenterna sprungit och efteråt fundera på vad de själva behöver förbättra i sin orientering.



Anders Dahlins Natt-SM-karta 1956

Gotland är "högklassigt annorlunda"

Vi får i sammanhanget inte heller glömma bort de årligen arrangerade stora nationella tävlingarna, Sommarpaketet med **2-dagars** och **3-dagars** samt **Helg utan älg**. Dessa tävlingar har verkligen satt Gotland på orienteringskartan som "något högklassigt annorlunda".

Senaste nytt är GPS-tekniken, som innebär att varje löpare springer med en liten sändare i sin utrustning. På en stor dataskärm kan publiken se var varje löpare är i skogen, hur denne prickar kontrollerna och vilka missar som görs.

Denna teknik kommer att göra sporten mer publikvänlig, ja, till och med TV-mässig. Det är numera inte svårt att sätta upp kameror och ha direktsändningar från skärmarna ute i skogen! Dessutom kan man sitta var som helst på jordklotet och på sin dator följa alla de stora tävlingarna i skogen, kontroll för kontroll!

SM i Natt och Sprint på Gotland 2011

Skogen, ja! Dagens krav på snabba lopp och TV-mässighet har gjort att även

orienterarna anpassat sig. Gotlands nästa stora nationella tävlingsutmaning blir att arrangera **SM i Natt-respektive Sprintorientering** år 2011. Den senare kommer att avgöras i Visby innerstads gränder! Man kan orientera överallt, där det finns kartor – och man kan rita kartor överallt där det finns mark och lämpliga terrängföremål att placera skärmar vid!

Även kartproduktionen har förändrats radikalt. Kartritaren måste visserligen fortfarande gå ute i skogen,

men allting sker på ett flygfotograferat och databehandlat underlag. Han har datorn med sig ut i skogen och kan kontinuerligt lägga in allt han noterat i ett ritprogram. Kartan kan sedan uppdateras så fort en förändring skett i naturen.

Återväxten är tunn!

Hur är det då med den inhemska orienteringen på Gotland idag? Antalet anmälda till våra distriktstävlingar minskar år efter år och vi brottas med frågan om vilka tävlingar vi ska tvingas ta bort ur kalendern.

Antalet aktiva klubbar har minskat de senaste åren. Återväxten är tunn, trots att mängder med ungdomar deltar i orienteringskurser och läger. Alla de aktiva klubbarna har kurser för såväl unga som äldre nybörjare.

Nu blickar orienteringen framåt och vi vill särskilt nämna att **Linnea Gustafsson** under innevarande år varit med i det svenska landslaget, på såväl EM som VM, och att gotländskan **Anna Samelius** har invalts på en ordinarie plats i Svenska Orienteringsförbundets styrelse.

Trogna besökare vid VOK-stugan

av Björn Fransson

I lä, vid sidan om ingången till skidboden sitter paret **Tommy Göthberg** och **Birgitta Söderberg** (tidigare Söderlund) i fällbara vilstolar, försedda med matsäck, böcker och Mp3-spelare. De är några av de många mer eller mindre tillfälliga besökare som har hittat till VOK-stugan och gärna tillbringar en del av sin fritid där.

De har lägenhet i Visby, men trivs härute, eftersom det så snyggt och välordnat med bra spår att motionera i. De brukar springa eller bara promenera 2-3 gånger i veckan och är vädret fint stannar de gärna kvar, fikar, läser (Tommy visar upp ett exemplar av **Veinö Linnas**: "Okänd soldat") och lyssnar på musik i sina örsnäckor.

De är vid intervjutillfället inte medlemmar, men kommer kanske att bli det efter det här! Jag såg till att de fick med sig medlemshandlingar och dessutom köpte de Naturpasset för kommande motionstillfällen.

Tommy Göthberg är inte precis okänd i idrottskretsar på Gotland. Han är näst äldst i en syskonskara av 4 bröder och 2 systrar i en familj från Fröjel (en liten socken mitt på Gotland). Alla syskonen har varit insyltade i någon form av idrottsliga aktiviteter. Tommys lott blev att springa orientering. En del gånger gick det bra, men dom flesta gånger inte.

= 27 =

Ett tag var han dock i Gotlandseliten i sin åldersgrupp.

Han visade tidigt stort intresse för tekniska prylar och plockade sönder mycket mer än han plockade ihop. Tidigt kom han in på motorsportens vägar, när bröderna av en gammal "gubbe" i Fröjel fick en gammal Husqvarna "Svartmyra". Efter diverse "trimning" (avsågad bakskärm och bortmonterad ljuddämpare) körde de cross hemma på åkern. Om han minns rätt så hade han fyllt 12 år det året.



Trogna besökare: Tommy och Birgitta

En del motorcyklar och bilar senare kom han över sin första Jeep, en Dodge WC52 av 1942 års modell. Den inköptes i befintligt skick för 300 kronor, stående bakom en ladugård strax norr om Visby. Jeepköpet sammanföll med Tommys start på karriären som teknisk officer i Armén.

Efter hand upptäckte han att det fanns flera med Jeepintresse på Gotland. 1984 samlades en dag vid "Janstis" verkstad i Endre och bildade Gotlands Terränggäng. Nu är han klubbmästare och sektledare i Jeepklubben Gotlands Terränggäng, som ju också har VOK-anknytning genom att de kör ut varor till våra kiosker under Endurot.



VISBORGS OK
Box 1245
621 23 VISBY

B = 28 =
FÖRENINGSG-
BREV



LOPPIS VID VOK-STUGAN

LÖRDAGEN DEN 16 MAJ
OCH
SÖNDAGEN DEN 17 MAJ

KLOCKAN 10:00 – 16:00

Försäljning av allt!

HUSGERÅD
BÖCKER
MÖBLER
MED MERA

HEMBAKAT

SERVERING I VOK-STUGAN

UTMÄRKTA SPÅR OCH ORIENTERINGSBANOR FINNS FÖR DIG SOM
OCKSÅ VILL MOTIONERA OCH NJUTA I VOK-STUGANS OMGIVNINGAR

ALLA ÄR VÄLKOMNA!

För Dig som vill skänka saker eller baka till loppmarknaden gäller följande:
Lämna ditt material i VOK-stugan, vallaboden, under tiden 27/4 – 11/5
eller ring för hämtning till VOK-s vaktmästare **Sören Thulin**, telefon: **261162**
eller **Kicki Karlsson**, telefon: **50915** eller **mobil 0733-789039**.
Kicki svarar också på Dina frågor angående loppmarknaden.

SVETT-



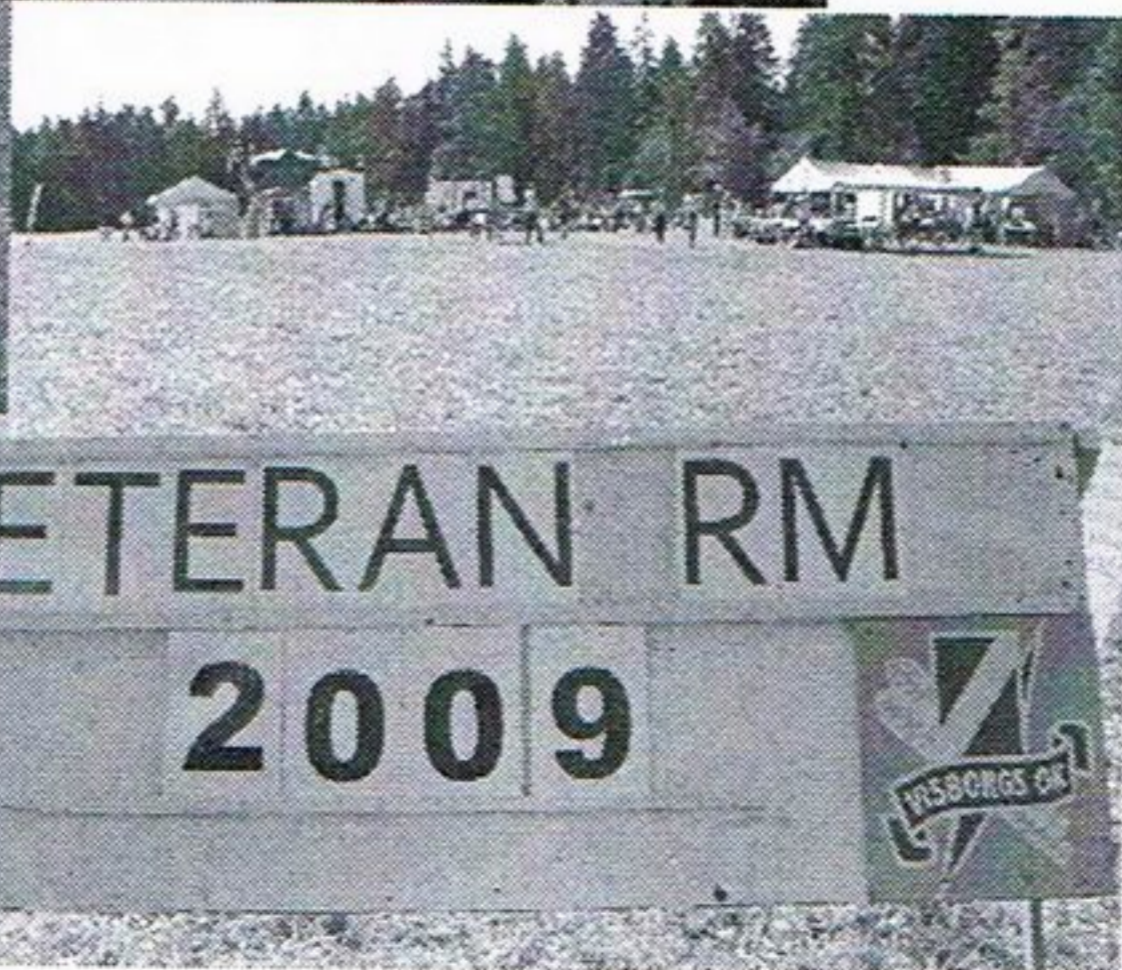
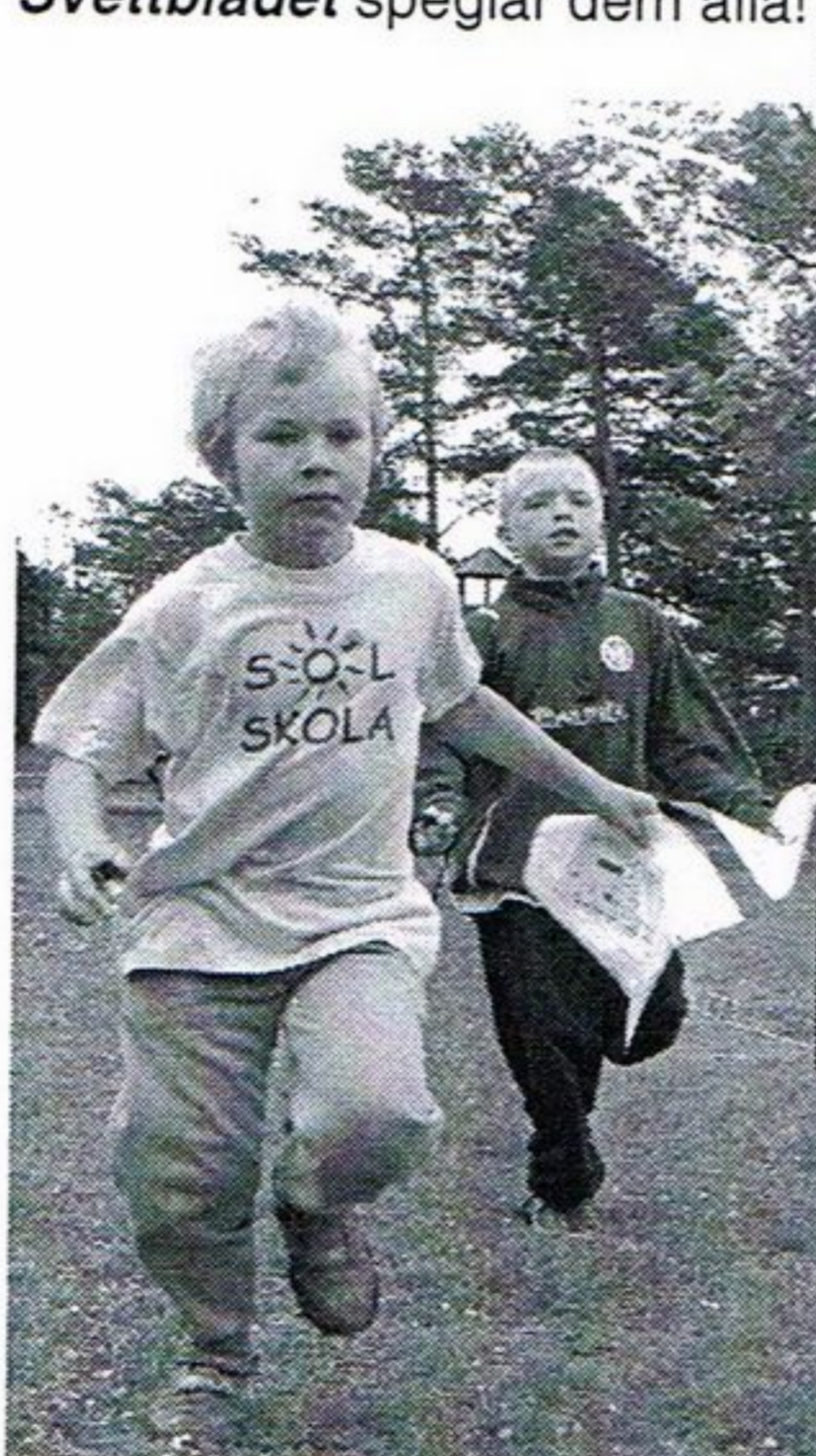
BLADET

UTGIVET AV



JULEN 2009

VOK-året 2009 har varit fyllt av evenemang och engagemang!
Svettbladet speglar dem alla!



Solskola med *Neo*
och *Assar, Toves*
etappseger i 5-
dagars, succé-
artade Veteran-RM
o. 3-dagars m m!

SVETT- BLADET

Mer eller mindre officiellt organ för
Visborgs Orienteringsklubb

Svettbladet utkommer två gånger
per år - under våren och innan jul

Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj

Huvudredaktör/ansvarig utgivare:

Björn Fransson, Lunds Västra 5,
622 61 Visby
Tel: 0498-264568
Mobil: 070-3649343

E-post: bjorn.fransson@telia.com

Redaktörer: Kommittéledare och andra
som blivit ombedda att skriva eller
som alldeles på egen initiativ bidrar.

Redaktörsord

Hej på er alla klubbkamrater och andra läsare av **Svettbladet!**

Vad roligt att åter få sätta ett nummer av vår klubbtidning i era händer! Jag vill lova att det finns mycket att läsa från ett verksamhetsår som varit något utöver det vanliga!

Som någon skriver inne i bladet: Vad härligt det är att vara med i en klubb, där så många ställer upp för varandra och jobbar för och deltar i klubbens alla åtaganden!

Detta gäller även vår klubbtidning. I detta nummer har vi inte mindre än 20 bidragsgivare!

Genom att så många skriver och fotograferar, så speglas VOK:s verksamhet ur alla möjliga och omöjliga synvinklar. **God Jul och Gott Nytt År** tillönskas er alla av **Björn** och **Gunnel**

Var klok -

= 2 =

Innehåll

Framsidan : VOK-året i bilder
Sid 2 : Redaktörsord. VOK-Lotteriet
Sid 3 : Vid rodret
Sid 4 : VOK-notiser. VOK-Shopen
Sid 5 : Sven L minns Anders Dahlin
Sid 7 : Lura eller luras? Skog i Ö-sund
Sid 8 : VOK - årets idrottsklubb?
Sid 10: Unga ledare. SOL-skola
Sid 11: Alice historisk!
Sid 12: Systrarna Rönnbäck
Sid 13: Unga ocg gamla i VOK!
Sid 14: Medelålders plus
Sid 15: Daladubbeln
Sid 16: 3-dagars - Direktanmälanstart
Sid 17: Information o. direktanmälan
Sid 18: Miniknat à la 3-dagars
Sid 19: Mitt äventyr som banläggare
Sid 22: Mitt 25-mannalopp
Sid 23: Sagt på 3-dagars
Sid 24: Skidåkare i underjorden
Sid 26: Snö åt gotlänningarna
Sid 27: Linnea fick Silvastiepdium
Sid 28: Rullskid-OL
Sid 29: Riksmästerskap för veteraner
Sid 30: WOK-Cupsåret 2009
Sid 31: Running
Sid 32: Var klok - Sponsra VOK!

VOK-Lotteriet

av Berith Hallgren

... finns numera på hemsidan - med vinnarna månad för månad. Kolla själv på www.visborgsok.se.

Vinnarna hittills i år:

Jan. nr nr 18: **Beata Waldenström**
Februari nr 68: Ann-Marie Larsson
Mars nr 75: **Jan Rondahl**
April nr 31: **Ulla Dahlström**
Maj nr 76: **Tommie Ohlsson**
Juni nr 31: **Ulla Dahlström**
Juli nr 7: **Pehr Nylander**
Augusti nr 5: **Johnny Bergman**
September nr 24: **Sten Björklund**
Oktober nr 50: **Lisa o. Elin Larsson**

- sponsra VOK!

= 3 =

Vid rodret

av Kaj Wirén

är det dags att summera ett år som gått rasande fort, vilket det gör när man har roligt.

Kan det möjligen vara så att vi upplevt VOK:s genom tiderna mest händelserika, mest arbetskrävande och mest lönsamma OL-år? Vi har i år arrangerat bland annat Vårträffen, Lillkorpen, länskampen Gotland-Kalmar, 3-dagars, två DM-tävlingar, Veteran-RM och det 23:e Endurot.

Vi har tillsammans med Svaide-Roma SOK fått 2,8 miljoner kronor till Projektet "Snö åt gotlänningarna". Arbetet med att snart kunna producera konstsnö pågår för fullt. Dammen är till brädden fylld med vatten...

Det 3-åriga Naturvårdsprojektet är avslutat.

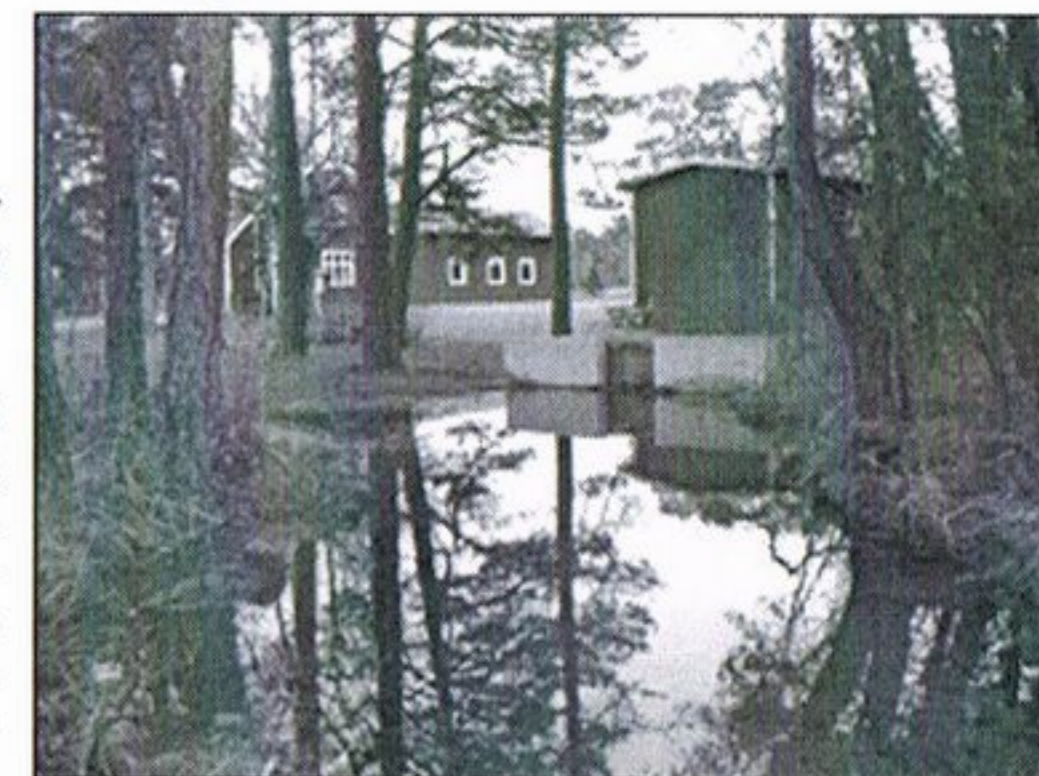
Under 2010 kommer, om allt går enligt plan, ett nytt garage/förråd att byggas ungefär där lekplatsen just nu ligger. När det är klart, rivs den gamla ladan.

De idrottsliga framgångarna...

... nu när Linnea och Erik lämnat oss? Ja, vi har tagit ett antal DM-segrar. Vi har återigen stämplat rätt på 25-Manna och blivit bästa Gotlandsklubb. Vi gläds och är alla stolta över **Linneas** snabba intåg i den översta världseliten - rankad 7:a i världen!

Erik Pettersson, då? Vi väntar spánt på att han ska få sitt stora genombrott. I kamp med alla skickliga seniorer i OK Linné utvecklas han hela tiden. Vi håller tummarna även för honom.

Vi har ett härligt "go" i vår ungdomsverksamhet. "Linneaaffekten" får gärna



Vi hoppas han står vid rodret även när dammluckan öppnas - han, Kaj Wirén!

hålla i sig. Det dröjer inte så länge så har vi många riktigt skickliga orienterare och skidåkare som kan utmana de bästa ungdomarna i Sverige. **Mikaela och Tove Rönnbäck** har redan etablerat sig bland de allra främsta. Och vi har många till som är mycket lovande. Ett stort tack till våra duktiga ungdomsledare för vad ni åstadkommer:

Jag ser nu fram mot en ny säsong, under vilken vi inte har så många stora arrangemang, utan kan mera tänka på den egna träningen som, om den sköts bra, ger bra tävlingsresultat. Resor till fastlandstävlingar och kanske även något träningsläger behövs som stimulans.

Jag ser gärna att vi ökar antalet medlemmar under det kommande året. Ytterligare 100 VOK-are under 2010 är ett bra mål att sträva mot.

Slutligen: Vilket kommer först - konstsnön eller natursnön?

God Jul och Gott Nytt år önskar **Kaj**

Läs vidare...

inne i **Svettbladet** om alla de olika aktiviteter Visborgs OK haft under 2009!



= 4 =

Anmälningar till tävlingar i Eventor 2010

Från och med i januari 2010 är det tänkt att anmälan till tävlingar ska ske i SOFT:s nya IT-system, **Eventor**, och inte i Klubben Online. För att det ska bli möjligt behöver du ha ett användarkonto i IdrottOnline, RF:s nya centrala IT-system.

Om detta kommer vi att få information från vår klubbadministratör så småningom. Det är bara att hoppas att det här kommer att fungera bättre än andra funktioner i nuvarande IdrottOnline. Eventor finns på:

<http://eventor.orientering.se>

VOK-shopen

Välkommen till VOK-shopen!

Här kan du köpa klubbens tränings- och tävlingskläder!

Aktuellt sortiment:

Tävlingströja, lång ärm	240 kr
Tävlingsbyxa	220 kr
Vindoverall	400 kr
Överdragsoverall	350 kr
Benskydd	50 kr

Priserna är desamma för barn och vuxna. Om du undrar något eller vill köpa, kontakta **Anna Rondahl** som är ansvarig.

Anna nås på tel 0498-24 20 29 eller 073-690 58 97

Betalningar till VOK-shopen kan göras på Plusgiro 83 77 59-0.

VOK:s mål

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

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.

Klubbens officiella adress:

Visborgs Orienteringsklubb (VOK),
Box 1245, 621 23 VISBY

VOK PÅ INTERNET:

www.visborgsok.se

Mail till webmaster **JOHAN:**

info@visborgsok.se

Medlemsavgift 2009

Familj	500 kronor
Enskild, vuxen	200 kronor
Enskild 20 år och yngre	100 kronor

Medlemsavgiften betalas in på bankgiro 5791-2750, Visborgs OK eller till konto 84806-9931369129. Har du frågor om medlemskapet? Skriv till:

im.bergman@telia.com

= 5 =

Anders Dahlin – den förste och störste VOK-aren

av **Sven Larsson,**

VOK-medlem sedan 1954

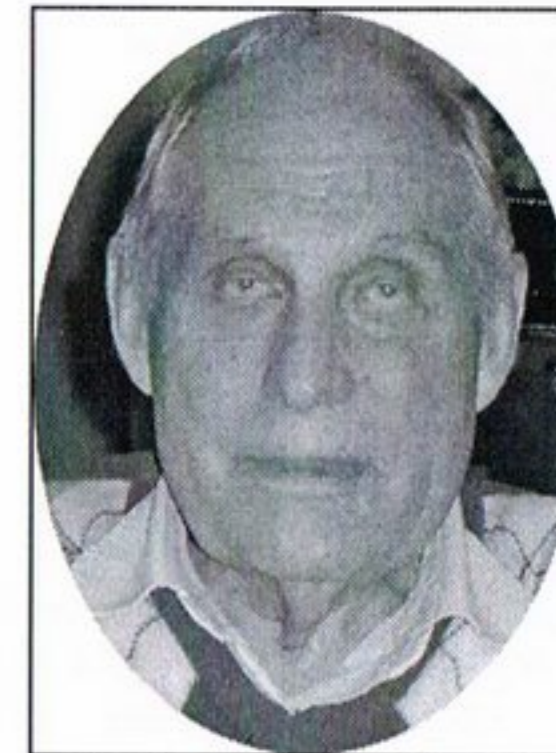
Anders Dahlin avled den 5 juni 2009. Han blev 91 år gammal. Till sinnet var han egentligen ung hela livet, utom sina två sista år.

Anders växte upp i Mjölby och som ung grabb grundlade han där sitt brinnande idrottsintresse. Främst var det bandyn som upptog hans tid, men senare blev han också tränare för fotbollslag i Näs-sjö.

1935 kom han till Gotland och som läroverksgrabb, tävlande för IF Gute, började han, tillsammans med sina bröder, göra sig ett namn inom idrotten på Gotland. 1939-41 var han en mycket framgångsrik medeldistanslöpare, näst intill Sverigeeliten. Anders vann flera stora terränglöpningar på fastlandet. Han tävlade på Stockholms stadion mot bland andra Gunder Hägg och rosades i rikspresen för sina fantomlopp i olika stadslöpningar. Hans resultat på 1500 m, 4.01, och på 3000 m, 8.32, skulle stå sig bra ännu idag, åtminstone på Gotland.

Första tävlingen

1942, då Anders blev officer vid I18 lade han av med friidrotten och ägnade sig helt åt orientering, skidor och fälttävlan. "Fast orientering hade jag provat på tidigare", berättade Anders en gång för mig. "Jag minns min första orientering. Det var den 4 oktober 1936. Tävlingen gick från File i Othem över Filehaidar till Rings i Hejnum. Jag kan ännu för min inre syn se den första kontrollen med



skärmen, där den hängde i ett lövträd i en liten glänta. Det blev en andraplacing och på DM-et det året blev jag trea".

Jag som känt Anders, om umgåtts med honom i över 50 år, tycker dessa hans ord säger mycket om hurudan han var. Entusiastisk, spontan och lycklig, när han fick ägna sig åt friluftsliv och orientering bland sina vänner.

1945 var Anders med och bildade Visborgs OK. I VOK:s jubileumsblad 1970 (25 år) skrev han en drapa, som vittnar om hans klokskap och ungdomliga entusiasm:

Anders Drapa

"Under den stora ofredens år började flera av kämparna i I18 IK tröttna på tingens ordning. Trots att där fanns flera av gutarnas yppersta kämpar på nordvisare dröjde det ända till det år den stora freden drabbade världens folk innan något hände.

På skördemånadens 21: a dag möttes den väldige envigskämpen Kurt Nannesson och runristaren på gårdstunet, där konungens hird höll till. Som följd av detta möte sändes budkavle ut till alla kämpar på slätten om rådslag efter envig i trakten av Stenkyrka – Hangvar.

På Korpklint fem gånger tusen karla-kliv norr om Visby blev flocken av



tramphästarna för att tala om saken. Många visa ord talades och efter en stund var alla ense. Man ville ej längre gå i band hos Kungens Hövitsman utan själv sköta sina angelägenheter som gutarna gjorde fordomtima.

När solskivan sjunkit i väster den 28:e dagen i höstmånad träffades **Stig Runeborg, H G Billtén, Sven Karnehed, Helge Klefvebrandt, Ivar Klang, Lage Filipsson, Kurt Nannesson, Erik Petersson, E Nordfjäll** samt runristaren i ett av kungens hus.

Stig Runeborg utsågs till talman

Stig blev där utsedd till talman, Billtén som hans närmaste man, Sven Karnehed till skrivare, Helge skulle ha hand om guld och silver. Som ersättare valdes Ivar och "Gubben" Nordfjell. Varje man skulle erlägga 2 och en halv silverpenning varje årsrunda till Helge kassa-bevarare.

För att i någon mån blidka kungliga hövitsmans vrede beslöts att de av kungens krigsmän, som varje år övades på slätten, skulle, om de dög, och betalade en silverpenning, få delta i flockens ledungar bland enris, martallar och träsk mot övriga gutaflockar.

Så gick det alltså till när Gotland fick sin första specialklubb i orientering.

Visborgs Orienteringsklubb skar man på skårstav. På gräsmånads 10:e dag året efter det stora kriget upptogs VOK i Riksidrottsförbundet och samma dag även i Svenska Orienteringsförbundet.

= 6 =

Från det året började VOK-arnas härjningar med nordvisare, något som övriga gutar smärtsamt fingo erfara och till VOK:s minne kvad skalden:

*"Hören mig, alla heliga släkte
Högre och lägre, Heimdals söner!
Du vill att jag, valfader
Väl upptäljer,
Forntidsvisdom som först jag minns."*

Och detta lovkvåde finns även för de första 25 VOK-åren. Ett härligt minne av vår största VOK-are.

Anders var ordförande i 12 år

Anders var ordförande i VOK i sammanlagt 12 år i olika perioder under 50-, 60- och 70-talen. Han var en skicklig orienterare och erövrade GT:s Mästartröja 1947 samt vann ett 20-tal DM-tecken mellan åren 1948-88. Han ritade VOK:s första hemslöjdade karta 1951 (Hästnäsbladet), var en skicklig banläggare med Natt-SM 1956 som sin största triumf. Han älskade OL-devisen "Tankens skärpa vid kroppslig möda" och skapade alltid speciella svårigheter för orienterarna.



Ett bevis på hans klurighet och auktoritet var Natt-DM 1966, då han hade halva banan i skogen med mörka kontroller och andra halvan nästan helt i öppen kulturmark med mognande sädesfält och buskridåer. Följden blev ett

ramaskri bland orienterarna och GOF. Men Anders, som var en aktad och väl-sedd man, avfärdade alla klagomål med:

"Aldrig förr har en så knepig och utslags-givande OL ägt rum på Gotland. Se bara på resultaten! Våra bästa orienterare vann ju, Sven Larsson i seniorklassen, Folke Magnusson i oldboysklassen och att Broaren Anders Nilsson vann junior-klassen, bekräftar var de skickligaste orienterarna finns". Därmed blev det tyst i leden. Anders Dahlin hade talat och agerat klokt.

"Mister VOK" - utan tvivel!

Anders ledde Visborgs OK och gick i spetsen, när vi köpte Stora Vede 1962 och byggde upp vår klubbstuga. Efter 75 år, när hans löparben var slut, övergick han till golf och visade där samma lidelsefulla intresse som för orienteringen. Vi har mycket att tacka Anders för. Det var han, som var med och bildade VOK och skapade den anda som gett respekt och aktning för vår OL-klubb.

Anders var en kraftfull och livsbejakande man, som älskade sina hobbies och gladdes i umgänget med sina vänner. Främst i hans hjärta fanns nog i alla fall Visborgs OK. Han, om någon, var **"MISTER VOK"**. Frid över hans minne!

Lura eller luras?

av Björn Fransson

Det börjar bli allt vanligare att orienterare i skogen ber om, ja nästan fordrar, hjälp i närheten av kontrollerna.

Att barn och ungdomar känner sig osäkra och kan behöva stöttning, tycker jag är OK, men när äldre, etablerade orienterare irrar runt och vill veta var kontrollen sitter eller vilken kodsiffra jag letar efter, blir jag irriterad. Då säger jag antingen ingenting alls eller muttrar någonting om att *"leta själv - det här*

= 7 =

är en tävling i en individuell sport!"

På årets 2-dagars råkade jag ut för en ny variant. Just när jag fick syn på en skärm i Ardreskogen, sprang en orienterare ifrån kontrollen, där jag nyss sett honom stämpla.

Han ropade till mig: *"Det är nummer 130!"* Jag skulle ha en helt annan kodsiffra, så förvånat började jag se mig om. *"Min kontroll måste sitta alldeles i närheten"*, tänkte jag. Efter en minuts granskning av kartan och jämförelser med terrängen, sprang jag bort till skärmen. Det var förstås mina siffror och min kontroll!

Jag har funderat mycket kring "händelsen" sedan dess. Varför ropade han till mig? Jag hade ju inte frågat någonting! Och varför vilseledde han mig? Var det en konkurrent som kände igen mig? Jag hade ingen aning om vem det var! Eller var det en som, liksom jag, tröttnat på allt frågande och gick litet för långt?

Orkar ni med en barnbarnshistoria?

Bygga skog i Östersund

Erik och jag tar ned ett stort antal grenar från ett lövträd. Det är massor av snö på gräsmattan och **Erik** och **Harry** (5 år) har gjort fina gångar i snön.

När jag samlar ihop grenarna kommer Harry bärande på en fast orienteringsskontroll av plåt, som han hittat, liggande i skogen, och tagit hem. Han placerar den i en snövall och börjar bygga en skog av alla grenar.

Uppfinnaren Harry har gjort det igen - hittat en kontroll och byggt en skog kring den!

"Koogen!", ropar lillbrorsan **Gösta** uppmuntrande.

Kan Visborgs OK bli Årets Idrottsklubb på Gotland?

av Björn Fransson

Gotlands Idrottsförbunds Idrottsakademi delar varje år, vid den så kallade Idrottsgalan, ut priser till förtjänta idrottsföreningar. Eftersom jag anser att Visborgs OK detta år har haft en verksamhet utöver det normala, har jag skickat in följande till Idrottsakademin:

Jag anser att Visborgs OK skall nomineras av följande skäl:

* Årets stjärnskott i svensk orientering, VM-2:an och bästa svenska orienterare på VM, dubbla svenska mästare och topplacerade vid alternativa OS på Taiwan, **Linnea Gustafsson**, är född och uppfostrad in i orienteringen av Visborgs OK:s kunniga och hängivna ledare i dess olika orienteringsskolor.

* VOK:s ovan nämnda orienteringsskolor, för alla åldrar, från yngsta möjliga skolor av "Skogsmullekaraktär" till vuxna nybörjare, hålls igång av entusiastiska och kunniga ledare terminsvis. Under våren deltog 56 barn och ungdomar, under hösten 45. Där lär sig både unga och gamla att umgås med naturen med hjälp av karta och kompass. På läger och kurser, i samband med orienteringsskolorna, får alla möjligheter att delta i ett socialt umgänge, som sträcker sig långt över generations- och könsgränserna. För flertalet betyder det en kamratskap, som kommer att vara hela livet ut.

* En "Linneaeffekt" är att, framför allt, VOK:s unga flickor märks allt mer i re-

= 8 =

sultatlistorna, även på nationell nivå. **Tove Rönnbäck** slutade på andra plats i klassen D12 i årets 5-dagars, Oringen, i Växjö, efter att ha tagit en etappseger. **Mikaela Rönnbäck** slutade på 13:e plats, efter att ha blivit tvåa på en av etapperna. Dessa syskon tillhör med andra ord de bästa i sina åldersklasser i hela Sverige.

* VOK har under året genomfört projektet "Unga ledare rekryterar och behåller". Projektet går ut på att ge ungdomar i åldern 13-16 år, som har sprungit orientering under en längre tid, en utbildning i ledarskap, samtidigt som de får utbildning i kost, grunderna i banläggning, löpskolning, rent spel och samarbetsövningar.

* VOK:s skidsektions skidskolor, har, trots utebliven snö, enträget arbetat vidare efter uppgjord plan, under alla de månader som kallas vinter, men inte alltid är så vintriga. Visborgs OK är enda klubben som bedriver skidträning för ungdomar på Gotland. Den inleddes i höst med den första rullskidororienteringen någonsin på Gotland. Rullskidträningen pågår fram till jul och fortsätter därefter förhoppningsvis med riktiga längdskidor på snö. Vad som skrivs om socialt umgänge under läger och kurser gäller även för skidsektionens verksamhet.

* VOK har under året, för femte året i följd, i samarbete med fjärdeklasserna i Västerhejde skola, Solbergaskolan, Terra Novaskolan och Alléskolan, genomfört Skogsäventyret med sammanlagt 110 deltagande barn. Skogsäventyret är ett samarbetsprojekt mellan Svenska Orienteringsförbundet och Sveaskog.

Skogsäventyret kan beskrivas som ett lekfullt verktyg för lärare att enkelt och effektivt arbeta med både skogs- och

kartkunskap i skolan.

* VOK:s skidsektionens entusiastiska arbete med att, tillsammans med Svaide-Roma SOK, söka medel för, projektera och så småningom få igång Gotlands första snökanon, som förhoppningsvis kommer att ge ön åkbara skidspår vintertid, även när snön uteblir.

* VOK:s tävlingsverksamhet, som varit ovanligt omfattande med en nationell Tredagarsorientering med 1100 deltagare, som gjorde 3300 starter, med ett nationellt Riksmästerskap för Veteraner med 520 deltagare, som gjorde sammanlagt 1040 starter, och dessutom det vanliga antalet övriga arrangemang för de gotländska orienterarna.

* VOK:s anläggningar runt VOK-stugan, som till exempel spår, omklädningsrum och duschar, hålls öppna för allmänheten året runt. Genom att klubbmedlemmarna ideellt och idogt arbetar med att få in pengar, har klubben kunnat behålla sin vaktmästare, som finns tillgänglig under normal arbetstid.

Är rullskid-OL ett skäl för nominering?



= 9 =

* VOK-stugan besöks regelbundet året runt av enskilda, med eller utan hundar, skolklasser, idrottsklubbar, handikapporganisationer samt "Friskvård på recept" med flera, som alla vill promenera, jogga, åka skidor, orientera på Veckans bana eller leta kontroller i Naturpasset, kort sagt - utöva friskvårdsegenvård.

* VOK:s nyrenoverade elljusspår kom till stånd genom stort engagemang och uppoffrande insatser, såväl av fysisk som ekonomisk art, av många av klubbens medlemmar. Det är nu tillgängligt för allmänheten dygnet runt.

och / eller...

Kan Visborgs OK bli Årets ungdomsförening på Gotland?

En liknande motivskrivelse har lämnats in angående att bli Årets Ungdomsförening.

Idrottsgalan blir den 23 januari 2010 på Wisby Strand!

Unga ledareprojekt och SOL-skola

av Anna Samelius, ungdomsledare

Under vintern och våren gick 11 av VOK:s och 2 av Bro:s ungdomar en Unga Ledare-utbildning i VOK:s regi, där de fyllde på kunskap inom många områden.

Bl.a. kom två personer från Riksidrottsförbundet till Gotland för att berätta om vad doping är, vilka medel man får ta och inte får ta, vad som händer med kroppen, att vissa C-vitamintabletter är dopingrester i och en massa annat spännande. De fick även lära sig hur en dopingtest går till.

Skogsbrott!

Ungdomarna hade en kväll med kostföreläsning och hur viktigt det är att man äter rätt mat och tillräckligt med mat när man tränar. **Rolf Malmros** hade två pass med banläggning med ungdomarna, de fick löpskolning av Gotlands bästa friidrottstränare, **Jorma Jääskeläinen**, vi spelade spelet "Skogsbrott" om vilka regler som gäller inom orientering samt hur man är som kompis och hur man kan stötta sina kompisar när problem som anorexi och annat dyker upp. Ungdomarna träffade SISU och diskuterade hur vi ledare kan vara bra mentorer för unga ledare, vad ungdomarna vill ha stöd med och hur de får stöd av oss ungdomsledare.



Rina och Tove sätter ut SI-enheter (Anna S fotograferade)

Plattformen

Under två lördagar och en kväll gick ungdomarna SISU:s utbildning Plattformen för barn- och ungdomsledare, där de lärde sig om barn och ungdomars utveckling, fick planera och genomföra träningspass för varandra, diskuterade hur en bra ledare ska vara och mycket mer. Flera av ungdomarna har renskrivit allt om utbildningen, för att använda framöver!

Efter all kunskapsinhämtning började ungdomarna planera för en SOL-skola (sommariorienteringsskola) under första veckan på sommarlovet. De träffades redan i mitten av april för att börja planera. En broschyr om lägret med datum, vilken ålder och vilka tider som gällde, sista anmälningssdag m.m. togs fram av ungdomarna själva. Denna broschyr delades bl.a. ut på Lillkorpen. Sen blev det fyra helgdagars planering i maj, där man tog fram två olika T-shirts (en för ledarna och en som barnen skulle få), lade banor av alla de slag, hittade på lekar, planerade en avslutningsstafett där några av ungdomarna själva ritade kartan! Veckan byggdes upp som ett stort äventyr!

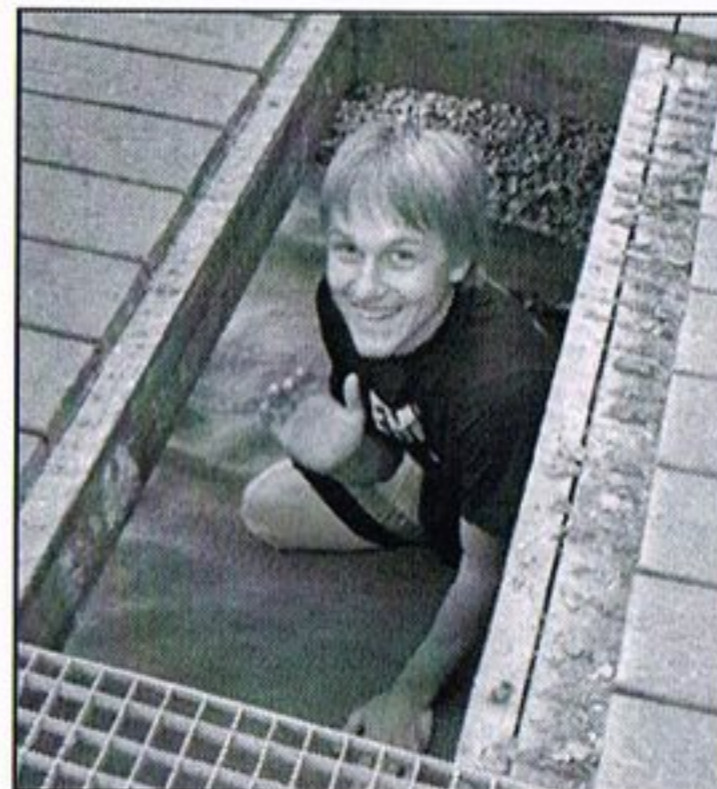
Namnlek i ring

Den 15 juni samlades 17 förväntansfulla barn i ålder 7-10 år i Visborgs OK klubbstuga. Barnen togs emot av våra glada och positiva ungdomar som började första dagen med en namnlek i ring. Alla barn blev snabbt delaktiga och våra unga ledare såg samtliga barn, lärde sig deras namn och när de sedan i tre grupper gick i väg på kartpromenad såg det ut som barnen kände ungdomarna en längre tid!

Hela veckan var planerad för att lära barnen orientera på ett roligt sätt. Sportidentstafetter, kartmemory, passa kartan övningar, stjärn-OL var bara några övningar som de hann med. Avslutningsdagen började med en stafett på egenritad karta, med speaker, flyttbar radiokontroll å la **Mikael** och hans mobiltelefon samt ett ledarlag som var hopplöst dåliga på det där med orientering – till alla barns förtjusning!

Jakten på tårttjuvarna

Sen startade det stora äventyret i jakten på tårttjuven. Olika kartpusselbitar ledde barnen fram till tårttjuvens gömställe och som tur var fångade barnen den stora tårttjuven och alla kunde njuta av glass, jordgubbar och kladdkaka!



Känner du igen tårttjuven i sitt gömställe? (Foto: Anna S)

Jag kan bara säga att vi har helt fantastiska ungdomar i Visborgs OK och en stor potential av kommande ledare i olika funktioner i klubben! Ett stort tack till alla dessa ungdomar!



Alice historisk!

av Anna Samelius, ungdomsledare
På USM i Halland blev **Alice Olsson** Visborgs OK historisk!

För första gången någonsin arrangerades sprintdistansen på USM och Alice slog till med bästa tiden av alla D16-löpare till första kontrollen! Alice's favoritdistans är sprint och nu ser hon fram emot Sprint-SM i Visby!

Kanske är framtiden den att man specialiserar sig på en distans och vad kan då inte Alice uträtta inom sprintdistansen?! Vi ser fram emot mer av Alice sprintframfart under 2010!

Sagt på 3-dagars

* Farbrorn med "Parkinsons sjukdom", funnen medtagen i skogen, men nu just upptagen från liggande till sittande ställning i sjukvårdstältet: "Jag tänker springa i morgon också!"

Systrarna Rönnbäck stormar fram!

av Björn Fransson

Systrarna Rönnbäcks exemplära framfart i orienteringssammanhang är verkligen någonting att skriva om! När Mikaela triumferade på Femdagars för tre år sedan följde pressen upp framgångarna med stora bilder och rubriker. När syrran Tove nästan upprepade succén sommaren 2009 uppmärksammades det inte alls! Därför får nu Tove bli först i vår lilla presentation.

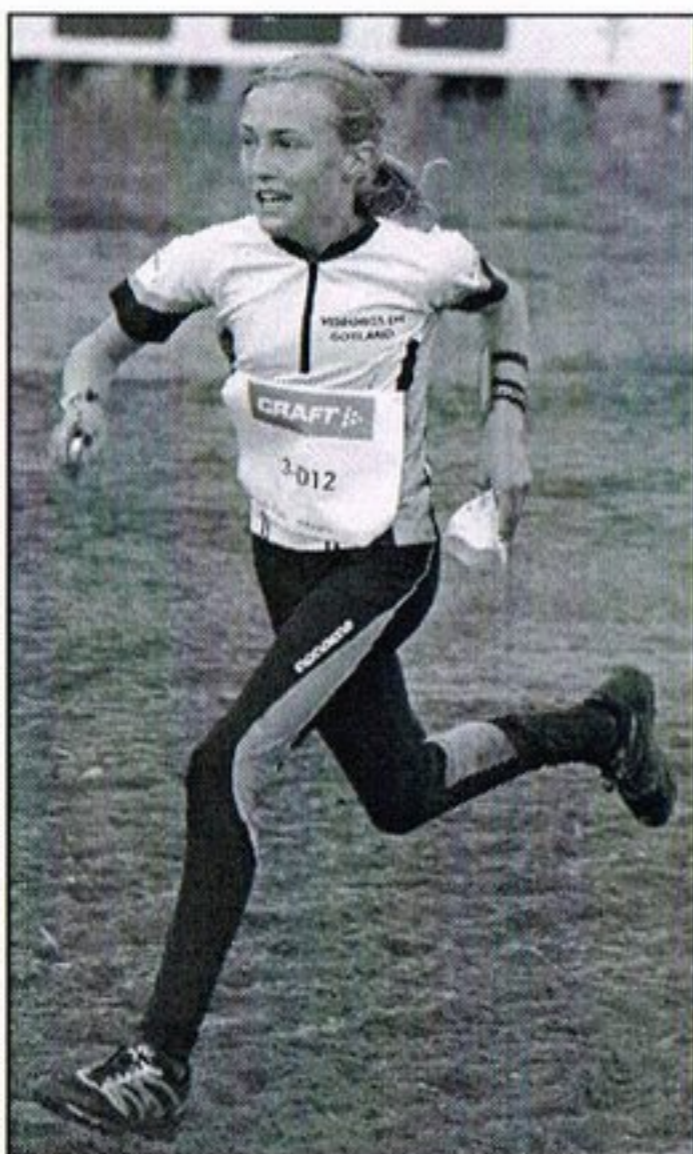
Tack till Mikaela som försåg mig med uppgifterna om systemen Tove! Lika mycket tack till Tove, som berättade för oss om sin syster Mikaela!

Tove

Tove Rönnbäck fyllde tolv år den 27 november. Hon går i klass 6 i Dalhem skola. Under året har hon tävlat i klass D12 och det med bravur. Den resultatrad, som gjorde att hon blev årets D12-tjej på Gotland är imponerande. Hon har vunnit samtliga tävlingar, inklusive 2- och 3-dagars! Inte undra på, att hon hittar någonting som hon är mindre glad över.

Mest stolt är hon över resultaten i årets 5-dagarstävling, O-ringen. Där vann hon sensationellt (för vissa, men inte för oss som känner henne!) en etapp och fick årets bästa pris, en jättefin vas från Kosta-Boda.

Hon slutade som sammanlagd tvåa, 2.46 efter segrarinnan, och fick med sig hem en jacka och tights. Betänk att det var 113 anmälda i klass D12! Även hennes övriga fastlandsresultat är på högsta nivå, men roligaste tävlingen i år var nog ändå Dala-dubbeln.



Tove på väg mot mål i 5-dagars! Kolla löpsteget! (Foto: Anna Samelius)

Sämsta loppet i år gjorde hon vid KM-et i klubbstugan, då hon bommade, eftersom att hon blev så nervös över att ha fått gå upp en klass. I efterhand tycker hon att det var väldigt klantigt att bomma på en ganska så lätt bana och framför allt i terrängen hon är så van att springa i.

Tove har två framtids-drömyrken, som båda har med hennes övriga hobbies att göra. Hon tycker nämligen om att rida och att teckna. Det är därför hon helst vill bli djurskötare eller konstnär.

Linnea Gustafsson är självklart Toves största idol och hon ser upp till Linneas starka prestationer under året, både fysiskt och mentalt. Linnea har betytt jättemycket för hennes egen orientering, eftersom hon lärt Tove att orientera och visat henne att man kan bli riktigt duktig, om man gillar vad man håller på med. Tove tänker själv hålla på med orientering så länge hon tycker det är roligt! Nästa säsong blir det D14!

Mikaela

Mikaela Rönnbäck är 14 år och går i klass 8C i Romaskolan. Hon har ett år kvar i D14-klassen, men det betyder inte att hon lämnat över så mycket åt de ett år äldre tjejerna i sin klass. Under året vann hon alla tävlingar, som hon ställde upp i på Gotland, utom 3-dagars, då hon blev tvåa, och 2-dagars, då hon sprang i D16 och vann etapp två!

Mest stolt är hon över tävlingarna OL-rounden, Tre skåningar och en dansk och 2-dagars. Hennes sämsta lopp i år är 7-mannatävlingen, men hon betraktar tredje etappen på 3-dagars som den tristaste, eftersom hon bommade en hel del.



Mikaela är inte lätt att fotografera, så det får bli ett gammal foto - här tillsammans med OL-Far

Av alla priser hon fått i år, är ett bord det allra finaste. Mikaela håller också mycket på med ridning och musik och tanken är, att hon ska bli djurskötare så småningom.

Mikaela tycker att **Linnea Gustafsson** är jätteduktig och är imponerad över att Linnea kan behålla lugnet även vid stora utmaningar som VM. Linnea är självklart Mikaelas stora idol och hon betyder mycket för Mikaelas egen orientering. Hon sporrar Mikaela genom att visa att alla kan bli något stort! Ett mål för Mikaela är att hon vill få några bra placeringar på USM i nästa år.

Unga och gamla i VOK!

av Kaj Wirén

VOK-are som flyttat och blivit äldre I *Svettbladets* vårnummer räknade jag upp VOK-ungdomar som lämnat Gotland och VOK.

Jag råkade glömma åtminstone en, nämligen **Magnus Gadefors**. En härlig grabb som vi också saknar. Stark, såväl i orientering som i skidor, liksom kompisen **Andreas Nikolausson** med meriter från det militära orienteringslandslaget. Sådana grabbar ersätter man inte i brådrasket.

Nu till 25-manna! Ett lustigt namn förresten. Hälften av dom som springer är ju kvinnor...

En som flyttat, men som ändå springer för oss, är **Peder Welin**. På den 24:e sträcka på 25-manna förde han klubbens färger, med den äran, precis som året innan. Peder hade några veckor innan sprungit Lidingöloppet. Heder åt Peder och välkommen igen om ett år! Vi behöver dig!

För att inte tala om **Erik Fransson**, som nu sprang för Östersunds OK. Han hade samma sträcka som pappa **Björn**, som för övrigt, med sina 66½ år, var äldst i VOK:s 25-mannalag, när övertecknad tvingades avstå. Vi kan, som tur är för pappan, inte jämföra de bådas tider med varandra, eftersom Erik, av någon anledning, inte sprang under sitt eget namn...

VOK:s seniorer är 35 resp. 15 år!

Efter **Erik Petterssons** övergång till OK Linné, och när **Andreas Nikolausson** gått upp/ner (?) i klassen H 35, lider vi brist på seniorer. Men det finns kämpar som **Stefan Wahlgren**, 35 år. Hur många vet vem det är?

Jo, det är han som började i **Rolf Malmros** vuxenkurs i våras, som sprang



NattiNatta innan han gått kursen, och som på 25-manna sprang den andra sträckan, 7,3 km, på 46 min, bara 4 min sämre än vårt seniorankare Andreas. Se det var en debut som heter du. Härligt Stefan!!

Mikael Gardelin är bara 15 år. Han sprang 23:e sträckan och gjorde det mycket bra. Att se honom på upploppsrakan värmdde. Vilka kliv och vilken fart. När han blir mera rutinerad så blir han svår att slå. Men du Mikael - passa upp för **Albert (Askengren)**!

Är VOK en kvinnoklubb?

Vad vi däremot har gott om, så är det duktiga damer och flickor. Dom visade upp sig med den äran på 25-manna. Alla tolv (12) gjorde strålande insatser och ska ha stort beröm. Till saken hör att vi har ännu flera flickor, som börjar visa resultat. Kan det vara Linneaeffekten, som vi ser början på?

Från 25-manna vill jag ändå särskilt nämna **Ellinor Vej lens**, som utvecklats enormt i år, och **Elena Österdahl**, som hoppade

Kan någonting stoppa dessa två entusiaster? Sommar eller vinter tycks inte spela någon roll! Kaj Wirén, ordf. och Mattias Vej lens, snökanonkung!

in och ersatte undertecknad på herrsträckan. Större naturbegåvning än Elena är det svårt att finna.

Till slut vill jag nämna **Anna Samelius**, 40, som på sista sträckan - 5,3 km, hade en kilometertid på 6,48 = bäst efter Andreas och Stefan. Jag undra om inte Anna är Sveriges snabbaste 40-åring i orienteringsskogen? Anna! Upp till bevis nästa år, då du springer i D 40!



Är det någon i Visborgs OK:s Veteran-gäng som inte känner igen sig?

Daladubbeln

av Mikael Gardelin och Albert Askengren

Som vanligt samlades vi vid hamnen på fredagen. På båten tog alla ett mål mat och sedan spelade vi kort ganska länge. På bussen så såg vi en film, som hette "Trångt i kistan" - en härlig film, som rekommenderas starkt... När den var slut hörde vi på musik och åt godis och självklart snackade vi om morgondagens tävling. Vi diskuterade och jämförde med tidigare år. När vi kom fram, så gick vi till vårt rum och sov.

På morgonen nästa dag var det frukost och sedan bar det av till tävlingen. Vi fick gå ganska långt till TC och när vi väl var framme höll Silva Junior Cup på att avslutas. För dom flesta gick tävlingen bra. Det var väldigt varmt i duscharna, det var så man brände sig. På kvällen var det mat och senare disco: Det var kul och alla hade roligt. Efter det så hade man kramp i fötterna!

Nästa dag var det patrulltävling. Den var ultralång och alla var utklädda i roliga dräkter. Det var en jobbig, men rolig dag. Duscharna var varmare än dagen innan, så det kändes som om dom hade kokat vattnet.

På bussresan hem såg vi filmen "Bert" och gjorde ungefär som på ditresan. På båtresan pratade vi mest om tjejer och orientering. I slutet av resan så försökte nästan alla att sova en stund. När vi var framme tömde vi bussen och åkte hem. Den här resan har varit riktigt rolig. Det är bra gemenskap för att vi har roligt och för att det så många som åker med. Tävlingen i sig är speciell, det är Sveriges största ungdomstävling.

Vi längtar redan till nästa år!



Albert Askengren och Mikael Gardelin längtar redan till nästa Daladubbel

Sagt på 3-dagars

* Kolugnast (ko-lugn, inte kol-ugn!): **Stefan Hellström**. Kan den karlen någonsin bli irriterad eller arg? Var lägger han sin sparade, inneboende frustration?

* Tredje dagen gick Stefan med ett generat leende in i fel vagn. Dags att låta hjärnan vila en stund?

* Andra dagen hördes plötsligt ljuv klockklang från den närliggande Bunge kyrka. Tyvärr var det nog en själaringning vi fick höra, eftersom granngården hade flaggan på halv stång dagen innan.

* **Sven Larsson** kom till arenan andra dagen. "Jag har åkt moppe från sta'n" sa den 77-årige VOK-veteranen. Han passade på att få med sig få en överbliven Ö-karta hem, kartfanatiker som han är. Det skulle inte förvåna mig om han gick sin bana också, innan han tog mopeden hem igen.

* **Berith Hallgren**, när hon under ett kort ögonblick hade tid att titta upp och såg en lång ringlande kö bortöver fältet: "Jag trodde att kön gick till toavagnen - och så var den till vårt tält!"

3-dagars 2009

= 16 =

av Björn Fransson

Ingen aktiv VOK-are undgick väl att märka att vi arrangerade årets 3-dagarstävling? Vi fick också mycket media-uppmärksamhet, kanske mest beroende på att Linnea "tog med sig halva OK Häl-len" hit för att träna.

Eller berodde det möjligen på en felplacerad skärm första dagen? Så här sa banläggaren **Olle Gardell** dagen efter: "Det är inte ofta man hamnar på GA:s framsida! Det blev en himla massa skrivelser om min felplacerade kontroll. Ingen har skrivit ett ord om de 86 kontroller som satt rätt..."

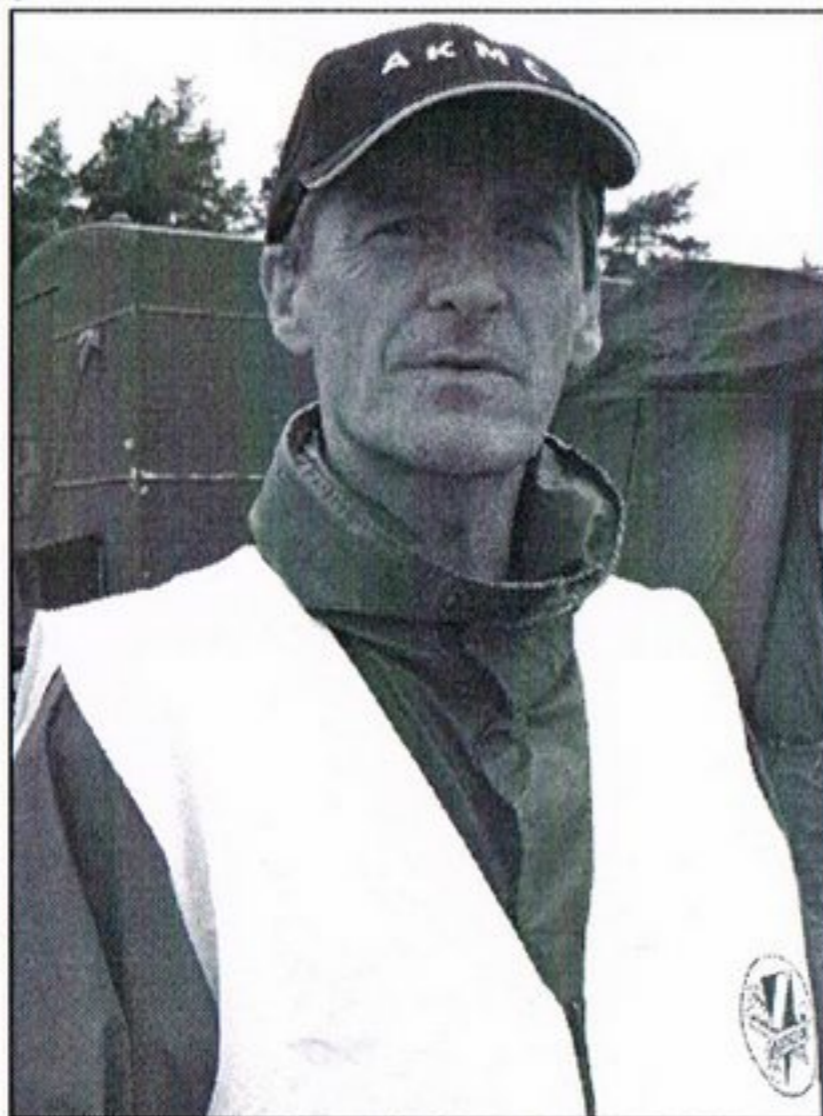
Eftersom vi faktiskt ska arrangera 3-dagars vartannat år i fortsättningen, så bad jag ett antal huvudfunktionärer att skriva litet om hur de hade det på 3-dagars i år. Kanske kan vi dra en och annan erfarenhet av deras skrivar-mödor?

Direktanmälan-starten

av Sven Persson

Dagen före på 3-dagars byggdes starterna upp. Tävlingsstart och direktanmälan låg intill varandra alla tre dagarna. Det var incheckning på f d KA 3:s "sjuka", där banläggare och startpersonal var inkvarterade. Bra förläggning, när den väl var städad! Tack, Roffa Pettson!

Dag 1: Med goda förberedelser flöt allt bra tills startdosorna lade av. Programmeringsfel! Vad göra? Det fick bli masstart! Alla fick ställa sig på ett led för att få sina pnummer uppskrivna. Kl 12.05 gick startskottet för ett 30-tal löpare. Ilbud med listan till sekretariatet. Allt väl, trots att några knorrade. Sedan återstod rivning och uppbyggnad på ny plats. Bra väder!



Tävlingsledaren och vice ordföranden i VOK, Per Lindqvist

Dag 2: Vacker startplats i närheten av Arenan. Många deltagare i de öppna klasserna. Påfyllnad av kartor gick bra. Många kontakter med **Björn Fransson** per mobil, ändring av pnummer m m.

Dag 3: Oj, vad mycket vatten! Skyfall under natten. Vi fick ha ett tälttak över bordet. Stolparna fick vi tidvis hålla i, när vindbyarna var som starkast. Det började regna och deltagarna hade en "sjö" att passera på väg till startpunkten

Det var färre deltagare i de öppna klasserna, men nästan alla föranmälda i Inskolnings- och U-klasserna kom till start. När startandet var klart tog vinden tälttaket och drog ner det. Det är enklare att plocka ner ett tält som står upp än att ta vara på ett som är nerblåst!

Det mesta fungerade mycket bra. Men det var skönt att komma hem på kvällen! Kanske ses vi om två år igen? Startpersonal var **Marianne** och **Mia** samt **Margareta** och **Sven Persson**.

Information och direktanmälan

= 17 =

av Björn Fransson

Vi hade bara ett tält första dagen, vilket visade sig vara för litet, så vi satte upp ett till andra dagen. Tredje dagen var båda tälten nedblåsta och bara ett kunde sättas upp igen.

Mallkartorna tejpede vi på ett bord utanför, så att vem som helst kunde välja bana.

Jag fick varje dag åka till startplatsen för hämta mallkartor att klistra upp. Startchefen eller banläggaren måste se till att direktanmälan ansvarige har dessa kartor, när man öppnar.

Det var tidvis mycket långa köer, så många vågade inte lämna sin plats för att kolla mallkartorna i förväg. Det blev jäktigt under andra dagen, eftersom många ställde sig i kö långt innan vi öppnade medan vi väntade på att få datorn uppkopplad. Trots detta var det god stämning i kön.

Med inskolningsklasserna inräknade, så hade vi 219, 241 respektive 115 (= 575), som betalade för att få springa under de tre dagarna!

Nej, det är inte kön till toan, utan till direktanmälan!



För att få bort köerna skulle vi kunna öppna tidigare, men jag är rädd att det inte kommer att hjälpa. Vi flyttar bara köerna i tiden. Det kan vara bra med köandet, eftersom löparna då också sprider ut startandet och det minskar trycket vid starten.

Vi skulle behöva ha två parallellkopplade datorer för inskrivning och koll av SI-pinne. Kanske man kan rationalisera bort kvittenslappen, men då måste man nog ha en dator vid direktanmälanstarten, för att kolla att de anmält sig, i stället, så vinsten är troligen "noll".

Sagt på 3-dagars

* Så här sa Arenauppbyggnadschefen **Svante Ekvall**, när radion spådde ovanligt stora regnmängder och mycket kraftiga vindar inför torsdagens avslutande etapp: "Ja, det är väl bara att stjälpas i sig några Alvedon och några smultron - och sedan jobba på...!"

* Banläggaren **Hasse Mellquist** efter att ha satt ut sina skärmar tredje dagen: "Jag skulle sätta ut en skärm vid en vä. När jag kom fram syntes bara övre delen av stämpelställningen. Allt annat låg under vatten".

* De tävlande kom från Sverige, Schweiz Norge, Danmark, Tjeckien, Finland och Australien!

Miniknat á la 3-dagars

av Anna Samelius

Jag försökte tidigt, lite fint, säga att jag kanske kunde sitta med vid speakern.

Det verkar ganska kul att vara speaker och jag skulle ju kunna göra en och annan intervju. Insåg vid senare tillfälle att jag nog inte gjort någon dundersuccé när vi hade USM och jag intervjuade löparna...

Min uppgift blev till slut att arrangera Miniknatet. Jag fångade snabbt möjligheten att bolla tankar och idéer med våra unga ledare. Tillsammans kom vi fram till att barnen bör få komma in i skogen, få lite bus och ändå inte komma vilse.

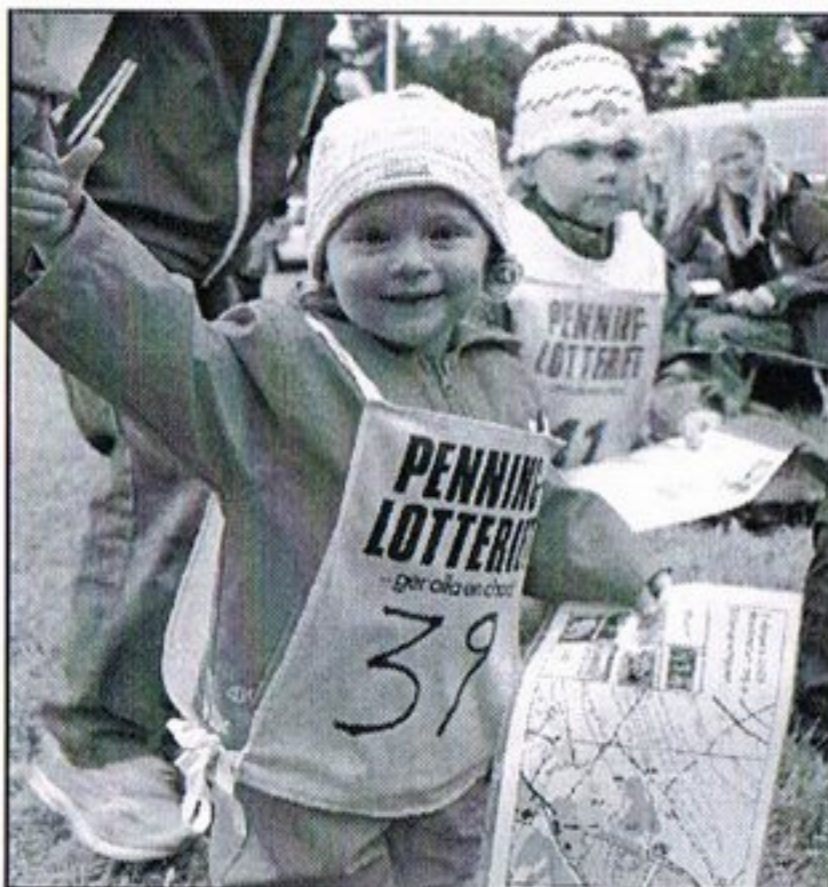
Jaha, tänkte jag, hur gör man detta kul för väldigt små barn, utan att de tycker det är läskigt eller helt enkelt tappar snitslingen och kommer vilse? För även om det är en och annan förälder med, så kan det ju vara så att även vi vuxna tappar snitslingen och det kanske är ännu läskigare.

Tänk när vi vuxna står på konferensen och ska hålla föredrag och helt plötsligt tappar bort oss helt och kommer vilse i alla resonemang! Ganska läskigt, eller...?! Då är den röda tråden viktig att ha. Så jag tänkte att barnen också måste få ha en tråd att hålla sig till. Jag ringde runt till halva Hörsne, Bara och Dalhems bönder för att fråga om de möjligtvis hade ca 500 m balsnören, som jag kunde få.

Alla vara mycket vänligt inställda, men av någon anledning, så hade leveransen av balsnören till Gotland försenats, och alla vara själva i akut behov av dem de hade kvar inför höskörden. När det kändes som att jag nog måste hitta en annan lösning, så ringde en Hörsnebo,

= 18 =

som arbetar på en gård, och sa att de hade hört att jag jagade balsnören och att de hade gamla rullar de inte kunde använda. Yes! Tänk att rykten ibland kan vara bra!



*"Här ska det Miniknatas!"
Anna kan ses i bakgrunden*

Våra underbara ungdomar kom sedan med förslaget att ha tema varje dag, eller var det jag som sa det, och de som sa att det var en bra idé? Ja, det spelar ingen roll för ungdomarna började fundera och sprudlade av olika tema: Djungeltema, Emiltema, Spöktema, Monstertema... Stopp, vänta! Det är mycket små barn som går Miniknat!

Det blev till slut ett Astrid Lindgren-tema första etappen. Varje kontroll hade en bild på någon av Astrids sagofigurer istället för kodsifra och på startkortet fanns samma bild som på kontrollen / "kodsiffran". När barnen kom i mål väntade en påse med skrivarmaterial, som de fick gräva i och välja vad de ville ha – jag hoppas Astrid ville ha det så!

Andra etappen var Disneytema och i mål väntade Disneyklistermärken av alla de sorter. Sista etappen var det Djungeltema och varje kontroll hade en gullig djurunge från djungeln. Det stora problemet var, att jag bara hittade fem

= 19 =

Mitt äventyr som 3-D-banläggare

av Hasse Mellquist

Det konstaterades sent under 2008 att mitt banläggarkort behövde uppdateras och att mina kunskaper som banläggare behövde både uppdateras och utökas. Årligt talat så visste jag inte ens att jag hade något banläggarkort, men med lite eftertanke så kom jag på att min tränarutbildning väl också måste innebära ett banläggarkort för ungdomsklasser.

Nåväl, det var ju bra att jag skulle få lära mig lite mera, om det inte var för en ynka liten detalj. Jag arbetar på fastlandet och veckopendlar till Mälardalens centralort Arboga, mitt i gnällbältet.

-Vackert väder! - Jo, idag ja!

- Varför är närkingar världens bästa älskare?

- Går aldrig! o.s.v.

Lösningen på mitt lilla problem blev att jag utsågs till banläggare för en etapp på tredagars, som visade sig bli etapp tre. Den etapp som krävde mest av logistiskt tänkande, men som också visade sig vara den mest intressanta ur ett banläggare- och orienteringsperspektiv. Som hjälpande hand fick jag **Torbjörn Spång** och som mentor **Rolf Malmros**. Torbjörn aviserade dock tidigt, att han befann sig i en situation, som gjorde att han inte hade tillräckligt med disponibel tid, för att kunna engagera sig helhjärtat i denna uppgift. Vi kom då överens om, att han skulle fungera som bollplank i mitt arbete med barnorna, eftersom jag hade Rolf som mentor i min "utbildning".

Det visade sig fungera tämligen väl under resans gång och alla var nöjda och glada.

Nåja - nöjd och glad insåg jag ganska snart, att jag inte kunde vara, förrän efter tävlingens slut. Jag har tidigare

djungelungar och det var 6 kontroller – så sista kontrollen var kopplad till klimatkrisen. Två små söta isbjörnsungar hade förrirat sig in i djungeln...

Alla dagarna hade vi gömt en bandspelare i skogen, som sjöng Astrid Lindgren-sånger, Disneydags och sista dagen var det så klart "Trazan och Banarne". Barnen sågs dansa och skutta i skogen alla dagarna, men ett litet barn blev rädd när Banarne pratade med Trazan mitt i skogen: "Vad är det för gubbar som lurar i skogen?"

Många barn sprang Miniknat flera varv samma dag och det var härligt att se hur ögonen lyste på dem av förväntan, när de tog en runda till i skogen!

Ett stort tack till våra ungdomar och till Nisse Hallgren för all hjälp!

3-dagarshöjdare



* Startplatsen andra dagen var en riktig höjdare! Sista kontrollen, en fullt påklädd julgran, på definitionen märkt med "enstaka träd", väckte en viss muntration, för de som stämplade litet lugnare än andra.

lagt utbildningsbanor för ungdomar samt en Sommarsprint, två uppgifter som egentligen löstes med en hand i fickan. Inför den här uppgiften var jag tvungen att använda båda händerna. Först gällde det att införskaffa rätt version av OCAD, så att jag kunde öppna den kartfil som skickades till mig på e-post. Säger bara en sak: - Vad gjorde vi utan Sören! Ett telefonsamtal och pling i brevlådan så var det klart.

Nu kunde arbetet börja med banläggningen, trodde jag, fast oj, vad jag bedrog mig. Först gällde det att läsa hjälpfiler i OCAD, innan jag kunde sätta igång och rita ringar i naturen. OCAD har ett användargränssnitt, som har mer att önska, men när man väl har lärt sig funktionerna så fungerar det alldeles utmärkt.

Alltså, punkt ett... Sitt ner!

När jag hade kommit så långt, skapade jag en tävling och angav vilka klasser som skall vara med i tävlingen. Nu kunde jag börja rita ringar i skogen, yes! Men, stopp ett tag! Hur långa skall banorna vara, vilken svårighetsgrad skall dom ha och vad innebär det? En timmes surfande på SOFT:s hemsida löste alla dessa problem och jag kunde börja skapa ett antal banor med olika längd och svårighetsgrad, vilket visade sig till slut bli 47 stycken.

Glad i hågen skickade jag triumferande banorna till Rolf med det glada tillropet: - *Kolla vad jag har gjort!* Och det gjorde han, två fullklottrade A4-sidor med synpunkter! Varenda bana hade allt från enkla till mycket omfattande synpunkter. Upp som en sol och ner som en pannkaka, välkommen till jorden herr Mellquist! Som grädd på moset, kom den uppmuntrande uppmaningen från mitt bollplank, Torbjörn: - *Håller med Rolf. Tack för den, go'a pastorn!*

Arbetet med att korrigerade dessa felaktigheter tog ett tag, skall erkännas. Mitt



yrkesliv innebär att jag reser väldigt mycket. Det får till följd att det kan bli långt mellan gångerna då man bänkar sig framför datorn. Jag har kommit upp i åren lite och för varje födelsedag så känner jag hur teflonlagret på insidan av skallen blir allt tjockare. Det får ju till följd att när jag då sätter mig framför datorn, så har jag totalt glömt den röda tråden och vad jag gjorde sist. Det är en process i sig att åter komma in i matchen.

Fyra punkter skapade en sömnös natt

När jag till slut hade fått till banorna och Rolf var nöjd, så ställde han en liten enkel fråga, som innebar att jag återigen landade med fötterna på jorden. Var skall det finnas vätska, och var skall radiokontrollen vara? Vätska? Radio?

Tja, det kan väl inte vara några problem. Vad behöver jag tänka på?

- *Korta banor behöver ingen vätska.*
- *Var passerar dom långa banorna samma punkt?*
- *Behöver långa banor vätska första halvan?*
- *Kommer man till vätskepunkten med fordon?*

Dessa fyra punkter skapade en sömnlös natt.

Radiokontrollen var ju inga problem, det var ju bara att kolla var eliten passerade samma kontroll och lägga den där.

"Du, det där med nummerlappar?"

Återigen en liten försynt fråga från Rolf: - *Har du tänkt på att alla jaktstartklasser har nummerlappar?* Tillbaka till ritbordet och infoga en kontroll, som enbart eliten passerar, vilket då i sin tur fick den konsekvensen att elitbanorna fick ritas om. Tack och lov, så var jag så helt inne i tankegångarna vid det här laget, så omritningen gick tämligen fort.

- *Ring, ring, ring! Hej, det är Stefan. Du, bansammanställningen och filningen, när kommer de?* Bansammanställning och filning? Bansammanställning fattar, jag men vad är det som skall filas?

Återigen fick Rolf rycka in och förklara för mig vad det innebär och hur man gör, vilket i detta fall i praktiken innebär att han gjorde det åt mig. Tack för det!

Leif och Anneli Andersson, det sträv-samma paret, har i mitt banläggande även de varit till stort stöd, Leif med sin banläggareerfarenhet och Anneli med sina kunskaper om OCAD. De har under denna process varit samanhållande för alla banläggare till Tredagars och har axlat en stor börda, vilket de skall ha all kredit för. Dock så inträffade det en liten fadäs i vårt arbete:

Mitt bollplank, Torbjörn Spång

Kartfilerna, som utväxlades mellan mig och Rolf, gick iväg med kopia till Leif och mitt bollplank Torbjörn. Dagen innan kartorna skulle börja skrivas ut (tisdag kväll), så fick jag uppgift om att mina kartor skulle skrivas ut på torsdag. Bra, då hinner jag sitta i lugn och ro och kontrollera att allt är rätt! Till min fasa upptäckte jag då att kontrolldefinitionerna inte var helt korrekta. T.ex. så var startpunkten helt fel definierad, eftersom vi hade flyttat den m.m.

Onsdag, strax före lunch, ringde jag till Anneli för att höra efter när vi skulle träffas, så att dom skulle få mina upprättade banläggargfiler. Kvittrande och glad som en lärka, sa hon att allt gick så himla bra och att dom snart var klara med alla kartor. Det var bara mina 15 000-delar som återstod. En hel dag för tidigt!

Utskriften fick stoppas och jag fick hals över huvud kasta mig till GOF och leverera de korrekta filerna. Nu blev det ett fel i alla fall, men det var så litet så det upptäcktes inte förrän på tävlingsdagen. Jag hade glömt rita in målet på D35, men som en tjej sa, med ett leende: - Tur det var snitslat sista biten!

"Cirkatider?"

På måndagen i tävlingsveckan träffade jag vår duktiga speaker, **Per-Inge**, som med ett leende deklarerade att ha ville ha min uppfattning om när eliten kom till radiokontrollen och till förvarningen vid sista kontrollen. Återigen stod jag där som ett levande frågetecken med ett kryss i ansiktet. - *Löptider hade jag ju skickat in med filningen - vad snackar karl'n om?* Men, okej du skall få så du tiger. På tävlingsdagen levererade jag önskade cirkatider.

Sammantaget kan sägas att arbetet med att vara banläggare är fruktansvärt roligt, men ett större arbete än vad man tror vid första anblicken. Det är dock inte tillräckligt jobbigt för att jag skall säga nej om jag får frågan igen, om inte andra faktorer lägger hinder i vägen. Till alla som har stöttat mig i denna uppgift framför jag mitt varma tack.

"Tack! det här var roligt!"

När en löpare kom fram till mig svettig och genomsur med ett stort leende i hela ansiktet och tackade för att han haft så roligt, så var det värt all möda jag lagt med inför tävlingen.

På återseende! / Hasse

25-manna

av **Ellinor Vejlens o. Agnes Carlsson**

25-manna gick i år den 12-13 september i Västerhaninge i södra Stockholm. 25-manna är en av världens största stafetter med 352 anmälda lag med 25 personer i varje lag. Det var blandade sträckor (vit, orange, röd och blå) och på 5 sträckor sprang 4 st. samtidigt. Dagen efter stafetten var vi med i 25-mannakorten, som är en individuell tävling för alla.

Eftersom 25-manna är en väldigt stor tävling deltar lag från andra länder, t.ex. Finland. Det är folk nästan överallt och VOK:s lilla gröna tält blir som ett hem för en under de två långa tävlingsdagarna.

Från Visborgs OK var vi några ungdomar och några vuxna som var med i laget. De flesta av oss bodde på ett Scandic hotell i Stockholm. Från hotellet körde vi minibuss till och från tävlingen.

Från Gotland var VOK det bästa laget, och kom sammanlagt på plats nr 214.

Ellinor stämplar på 25-manna
(Foto: Anders Öberg)



Mitt 25-mannalopp

av **Stefan Wahlgren**

25-manna var jättekul och jag gjorde mitt kanske bästa lopp hittills. Det hela började med att **Rolf Malmros** undrade om jag var intresserad, och det lät ju spännande, så jag svarade "ja", utan att egentligen veta vad jag svarat "ja" till.

När Rolf skickade laguppställningen fick jag en smärre chock. Jag ska springa andra sträckan! Jag har ju bara ett halvårs rutin av orientering, med ytterst varierande framgång, och nu skulle hela laget stå och vänta på mig! Jag hade hoppats på en del i en 4-delad sträcka. När jag pratade med Rolf om det, svarade han: "Orientering är en tuff sport!" Fega ur? Nix, bara att bita ihop och nervöst göra sitt bästa.

När **Andreas Nikolausson** kom in mot växling, ekade "Stämpla rätt" i mitt huvud. "Kom ihåg att startstämpla!", ropade han efter mig. Jag sprang säkert till första, följde tåget av löpare till andra, tredje och vid fjärde kom gafflingen. Jag var vid fel kontroll, kartstopp, 30 m bort

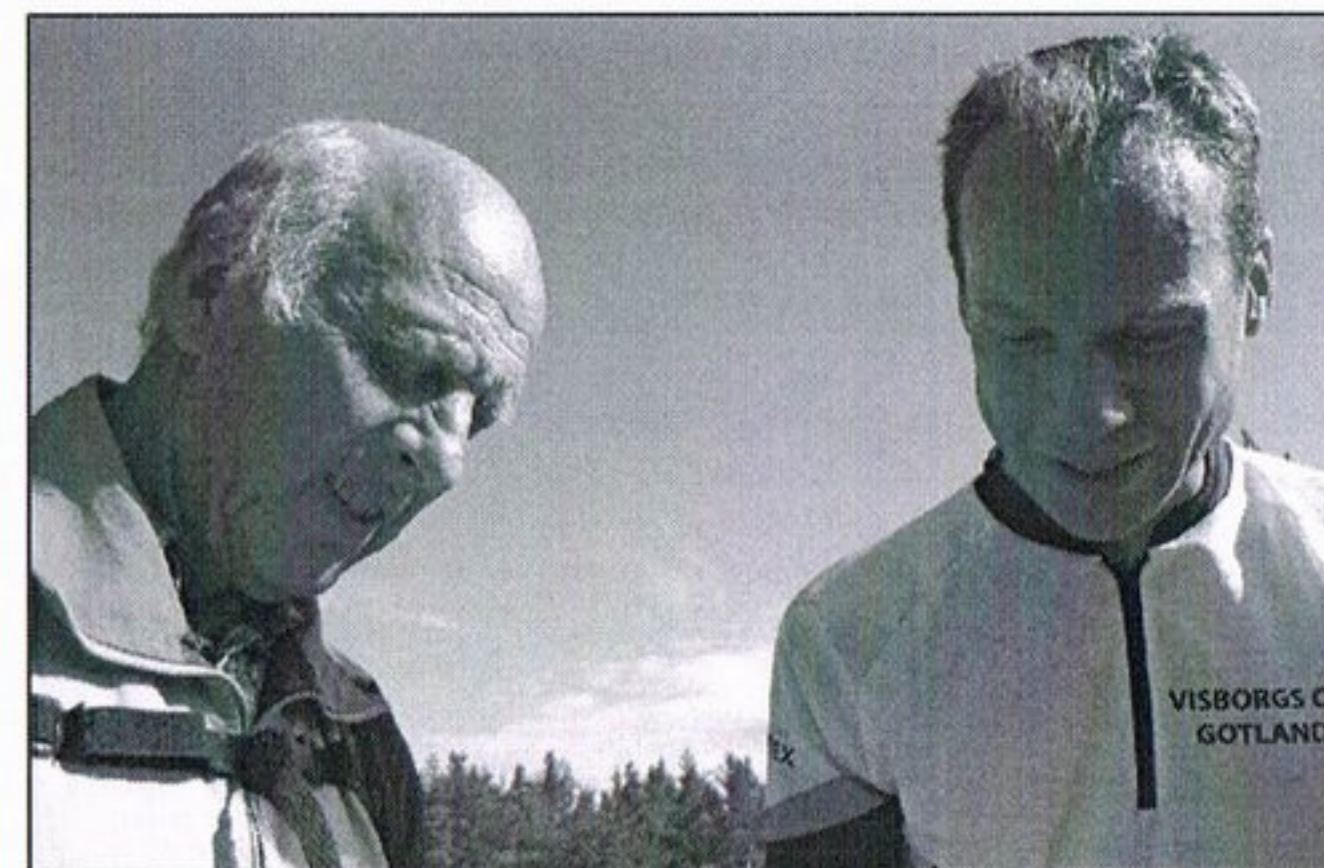
OL-läraren och ledaren **Rolf Malmros** och hans adept **Stefan Wahlgren**

låg min! Därefter försvann tåget av löpare och jag körde stora stigar till femman för högsta löpfart. Gick rakt på kontrollen och fortsatte rakt på till sexan med bra självförtroende, varvning och jag fick syn på **Mattias Westfält** strax framför.

Det var bara att försöka haka på i hans tempo mot åttan, ny gaffling, men den här gången hade jag mer koll och gick till rätt, körde vidare mot nian med mjölksyran stigande i kroppen. Litet för högt tempo, men mycket folk i skogen här, så det var lätt att hitta nian, tian, elvan och tolv. Sean gick det ett tåg ner mot tretton och folkets jubel. På upploppet hade jag inte mycket kvar att ge, med riktigt stumma ben.

Några hejarop kunde jag urskilja, men efter växlingen sa Rolf: "Bra jobbat". Jag vågade inte bli riktigt glad förrän jag tankat ur. Sen hörde jag med lättnad ordet "Godkänt" och kunde känna mig riktigt nöjd. Jag kontrollerade ju alla siffrorna och lät det blinka och pipa 2 gånger på varje kontroll, men jag har haft fel förr.

Superskön känsla efteråt, även om det var länge sen jag var så utpumpad i kroppen. Jag fick många tips innan start i VOK-tältet och många gratulationer efteråt. Det är en bra laganda och Rolf håller ihop trådarna på ett ypperligt sätt. En kanonhelg!



Sagt på 3-dagars

* Tävlingsledare **Per Lindqvist**: "Roligt att klubben har en så god sammanhållning att ett så stort arrangemang kan klaras av på ideell grund. Roligt med alla positiva kommentarer från tävlande om arrangemanget."

* Samme **Per L**: "Det mest spännande inträffade efter tävlingen när jag skulle köra ner en toavagn till Visby. Min bil behövde tankas, 20 km körsträcka kvar i tanken visade mätaren. Pumparna på bensinmacken i Fårösund fungerade inte! Till Lärbro var det 19 km, vad göra? Sakta rullade jag till Lärbro med ett "ägg" under gaspedalen. SPÄNNANDE! Det klarade sig. Men då hade istället **Svante Ekvall** fått bromsfel på sin lastbil...men det är en annan historia."

* **Ingrid Enequist** i Barnpassningen: "Eftersom vi inte hade något stängsel kunde man rymma och det var lite pinsamt när vi inte ens märkt att ett barn varit borta, när storebror lämnade tillbaka det."

* Sa ingenting: **Den 85-årige farbrorn** i huset, som Dag 2 passerades av 1200 OL-are på väg till starten och lika många på väg från sista kontrollen till mål.

Blir man en bättre skidåkare i underjorden?

av Fredrik Gustafsson

Sedan urminnes tider har det varit en vedertagen sanning att smaken hos champagne, ostar och en rad andra livsmedel på många sätt utvecklas och förfinas av att lagras en tid i grottor.

I synnerhet har man utnyttjat detta faktum i Medelhavsländerna. Då rovor lätt angrips av röta i sådana miljöer och diverse drycker av karaktären gotlandsdricke inte hinner utveckla några högre smaker under de maximalt två veckor drycken tål att lagras, har tekniken aldrig fått någon större genomslagskraft hos oss här i Norden.

Vad har då detta med skidåkning att göra? De nämnda livsmedlen kanske inte hör till den dagliga kosten för skid-

= 24 =

åkare och ganska sällan går våra skidutflykter till just Medelhavet. Nej, i stället skulle det kunna finnas vissa beröringspunkter, när det gäller kunskapsnivån hos föreningens skidledare.

Tvättid - inte träning!

Ingen av oss har varit direkt framgångsrik i våra egna skidkarriärer, mer än att vi har haft väldigt kul när vi ägnat oss åt denna aktivitet. Tekniken och orken har liksom aldrig direkt tagit oss till några framskjutna positioner på tävlingar, utom möjligen vid något enstaka tillfälle, då de riktiga spurtraketerna legat i sjuksäng eller så. Visst vi har tränat, i alla fall då och då, och i träningsdagboken finns det perioder då vi lyckats klämma in mer än ett träningspass i veckan – eller vänta, nej det stod visst tvättid, inte träning, den där onsdagen i augusti 1991.

Så där har vi i tränarstaben börjat känna oss lite till mans, nu när våra skidungdomar har utvecklats så till den milda grad, att vi ibland har fullt sjå att hänga med dom på träningspassen. Orken och tekniken hos oss ledare har inte tagit fart, så som den borde, genom att vi bara vistas ute i den friska



= 25 =

Balansluckor

gotländska luften och ibland hänger tvätt. Orken skulle vi nog kunna få till på egen hand, om vi bara la manken till. För att utveckla vår åkteknik och dessutom lära oss att lära ut den, behövde vi dock lägga upp en plan. Varför till exempel inte prova Medelhavsmetoden och snabbblagra oss i en underjordisk skidanläggning? Sagt och gjort - vi åkte till Torsby.

Vi var sju personer ur VOK:s skidledargrupp, som helhjärtat ägnade den första helgen i oktober åt välbehövlig teknikträning. Under ledning av f.d. landslagsåkaren **Annika Evaldsson** finslipade vi formen i både klassisk och fri stil i Torsby Ski Tunnel.

Bunkrad lunch intogs på parkeringen

Vi lämnade ön redan fredag morgon för att hinna ta oss de dryga 40 mil till Torsby och ett första pass redan på fredag kväll. Som brukligt, när klubben tvärrar Sverige i midjehöjd, bunkrade vi lunch på ICA Maxi i Eskilstuna och intog den på parkeringen. I övrigt genomfördes färden i det närmaste non stop. Här skulle åkas skidor och vi skulle klämma ut varje minut av skidåkning, som vi bara kunde få till! Lite tidigare än planerat, kom vi fram till Valbergs terrängens vandrarhem som ligger några hundra meter från tunneln.

Efter inkvartering och middag äntrade vi tunneln. För de som inte gått Steg 2-utbildningen, var det en ny upplevelse, att kliva in i denna 1,3 km långa frysbox och hasa plank. För **Aina** innebar det också en så pass påtaglig markkontakt, redan i första utförlöpan, att resten av helgens skidåkning var i farozonen. Vi var lite bekymrade över att vi bara skulle få en timme på snö första kvällen. När timmen var till ända, kände vi alla, att det ändå var fullt tillräckligt som första skidpass på länge. På kvällen träffade vi Annika Evaldsson för lite presentation och upplägg av helgens träning.

Lördagen ägnade vi alla dagens ljusa timmar åt översyn av teknik – förmiddagen klassisk stil och eftermiddagen i huvudsak fristil. Annika instruerade oss både enskilt och i grupp. Lyckligtvis var Ainas skada inte värre än att hon kunde åka skidor, så alla fick tillfälle att få en personlig genomgång med Annika. Inte helt oväntat, hade vi vissa luckor när det gäller det mest grundläggande för längdskidåkning – balansen. För att få fäste och bästa möjliga skjuts under skidorna, är det viktigt att man bl.a. har balans och fördelar tyngden. Efter mycket åkning utan stavar, kände vi oss lite bekvämare i vår åkning. Lördag kväll utnyttjades för att planera höstens skidprogram. Ingen dötid här inte!

På söndagen skulle vi hinna med ett förmiddagspass, innan det var dags för hemfärd. Annika var med oss även idag och instruerade oss på det vi hade grubblat över under natten. Vi körde valfri teknik, och medan Annika instruerade oss en och en eller i mindre grupp, åkte de övriga varv på varv för att nöta på tekniken.

Innan vi lämnade tunneln för sista gången passade **Aina** på att avsluta helgen med en ny kraschlandning. Inte heller den här gången innebar dock fallet mer blesyrer än att "det gjorde ont att skratta". Problemet var bara, att vi verkar skratta osedvanligt mycket i denna förening. En egenskap vi bör värda och kanske utveckla...

Hjalmar Gullberg: "Människors möte"

*"Om i ödslig skog ångesten dig betog,
kunde ett flyktigt möte vara befrielse nog,
byta ett ord eller två gjorde det lätt att gå.
Alla människors möte borde vara så."*

Snö åt gotlänningarna!

av **Mattias Vej Jens**

Kanonsnöprojektet rullar på. Från att ha varit en idé där några VOK-are och Svaidingar satt och spånade om att kunna snölägga ett lite område för skidlek och skidträning går nu projektet ut på att snölägga delar av elljusspåret så att vi får en nästan 2 km lång konstsnöslinga!

Projektet har en budget på ca 2,5 Mkr och är numera ett samarbetsprojekt mellan Visborgs OK, Svaide-Roma SOK och Gotlands kommun. Huvuddelen av projektet finansieras av Leader Gotland. Andra finansiärer, förutom klubbarna själva, är Idrottslyftet, Gotlands kommun och Gotlands skidförbund.

Upphandlingen är klar!

Upphandlingen av snökanoner är nu klar. Gotlands kommun har beslutat att Areco Snowsystem AB i Östersund får leverera snökanoner, högtryckspump, rör m m till konstsnöanläggningen. Leverans av utrustning hoppas vi (i skrivande stund den 19 nov) kunna ske vecka 48.

Det har blivit en viss förändring från det förslag som presenterades för ett år sedan i Svettbladet. Numera är det fläktkanoner som gäller! Dessa kan göra snö vid färre minusgrader, men är dyrare. Kanonerna är mobila och står på hjul, man gör således snö direkt ute i spåren.

Tung elinvestering

En tryckvattenledning som förser kanonerna med vatten anläggs vid sidan av spåret. Elinvesteringen blir tyngre och en ny grövre elkabel behöver anläggas i elljusspåret. Diskussioner förs med GEAB om denna elinvestering.

Valet av kanoner kan göra att vi inte kan snölägga hela elljusspåret vid VOK-

= 26 =

stugan, som det var tänkt för ett år sedan, men det är bättre att kunna göra snö så snabbt som möjligt (redan vid -2 mot tidigare -5-6 grader), med tanke på hur klimatet är på Gotland. Den slinga vi strävar efter att snölägga, kommer att bli de första 1250 m.

Från backen som svänger (där många brukar köra omkull) leds spåret tillbaka till starten. Det blir således "mötande trafik" ca 500 m av konstsnöspåret. Elljusspåret är som bredast på detta ställe, så det borde inte bli några problem. Om vi lyckas med detta få vi knappt 2 km konstsnöspår!

Dammen har rustats upp

Dammen vid VOK-stugan har rustats upp och är för närvarande full med vatten. Den är numera försedd med dammlucka (se bilden på sid 3!).

Funderingar finns också på att försöka få in en liten pistmaskin eller annan spårutrustning i projektet.

Rörläggning kommer troligtvis att ske före jul. När denna artikel gått i tryck och läses av er medlemmar ska förhoppningvis röranläggningen vara monterad. Rörläggningen består i att gräva ner stag till förankring, montering av rör på stagen och ihopkoppling av rör. Rören är 6 m långa och av snabbkopplingstyp.

Högt vattentryck!

Rören kommer att ligga ovan mark längs elljusspåret, med "kranar" (hydranter) var 75-100:e meter. Förankring i stag behövs, eftersom vattentrycket i rören kommer att vara högt. Parallellt med detta kommer GEAB att anlägga elkabel och uppgradera elsystemet.

Alla hoppas vi nu på en riktig vinter. Men om det nu inte skulle komma någon snö, men ändå vara kallt, så kan vi med största sannolikhet ändå få till "kanonspår"!

Från Svenska Orienteringsförbundets hemsida:

= 27 =

Linnea fick Silva- stipendium och 25 000 kr

VM-tvåan Linnea Gustafsson blir rikligt belönad för årets framgångar. Hon har utsetts till årets mottagare av Silva-stipendiet på 25 000 kronor.

23-åriga **Linnea Gustafsson** från OK Hällen, har under 2009 fått sitt stora genombrott som världsstjärna, där ett VM-silver i somras är det mest lysande beviset. Nu ger framgångarna mer utdelning. Linnea Gustafsson har utsetts till årets mottagare av Silvastipendiet, ett stipendium på 25 000 kronor.

Fjolårets Silvastipendiat var för övrigt **Helena Jansson**, årets VM-etta och den som snuvade Linnea Gustafsson på guld i VM-sprinten.

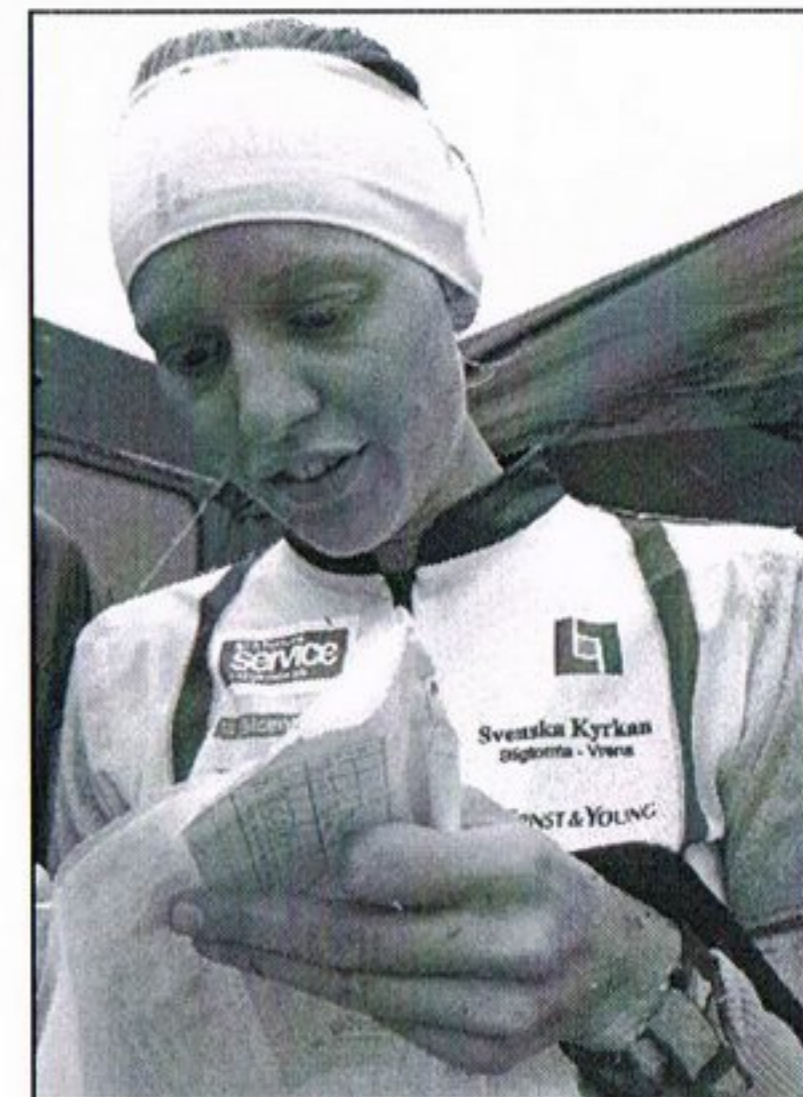
Silvastipendiet utdelas av Silva Sweden AB i samarbete med Svenska Orienteringsförbundet.

Juryns motivering lyder:

"Med en målmedveten och offensiv satsning har hon som 23-åring tagit plats som fullfjädrad världsstjärna. Som orienteringsfostrad på Gotland, och utan att ens ha varit påtänkt för landslagsuppdrag i junioråldern, har hon bevisat att vägvalen till framgång är många, bara man är redo att ta utmaningen. Resultaten 2009, med medalj- och pallplaceringar i alla stora mästerskap, är tydliga bevis på att hon snabbt etablerat sig i världseliten."

Nalle Puh på tillfälligt besök på Fårö:

"Om du försöker hitta hem, men i



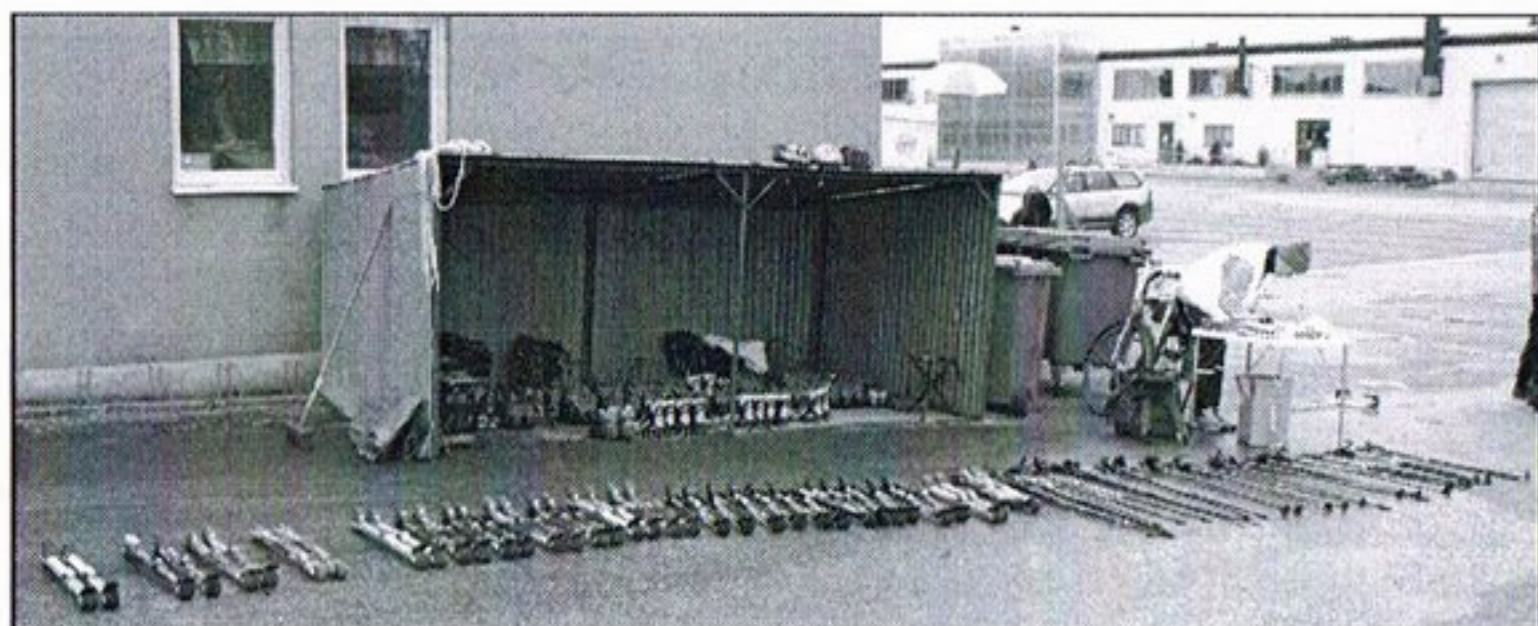
Linnea efter segern i 3-dagars Annorlunda utvecklingstrappa

Linnea Gustafsson, fostrad i Visborgs OK på Gotland, har en annorlunda utvecklingstrappa än normalt för en landslagsorienterare. Hon har aldrig ens varit påtänkt för landslagsuppdrag i junioråldern. När hon sedan bestämde sig för en hårdsatsning och parallellt med högskolestudier i Linköping tog plats i skolans elitidrottsprofil, kom utvecklingen snabbt.

Efter landslagsdebut i fjol har hon i år tagit silver och en femteplats på två individuella starter i VM, brons i World Games, stafettguld i Nordiska mästerskapen, sjunde plats totalt i världscupen och två SM-guld.

En minst sagt bra utdelning för en tjej som inför året bara hade ett brons från JSM som enda erövrade mästerskapsmedalj.

stället hela tiden kommer tillbaka till samma gamla sandgrop, kan det vara så att sandgropen förföljer dig."



Rullskid-OL

av Aina Österdahl

Lördag eftermiddag! Upphåll/stilla och relativt varmt! 23 st startande och övervägande ungdomar! Vad mer kunde VOK:s skidledare önska sig, när de genomförde årets första skidtävling, en rullskidororientering sprint?

Detta var nog århundradets första rullskidororientering och att den uppskattades, visade det faktum att flera av ungdomarna gladeligen åkte alla tre banorna. Det hela genomfördes inne på nya Visborg och banläggare var Andreas Nikolausson som hade lagt 3 väl genomtänkta banor för stora och små åkare.

Rolf Pettersson, till höger, "still going strong", har varit en ofta anlita startchef i år! Båda bilderna: Mattias Vejlens



**Bilden ovan:
Skidor eller orientering?
- Ja, snarare bådadera**

Denna, säsongens skidupptakt, gjorde att flera nya ungdomar tog chansen att testa något nytt och häftigt. Några vurpor och en del blodvite på knän blev det, men det var ändå bara glada miner efter loppet. Jerker Loré åkte sina 3 km på 12.55, vilket är en bra tid. "Det här får ni göra om, jättekul!", sa han efter målgång.

Rolf Pettersson, fortfarande aktiv som skidentusiast och ledare, såg till att rullskidåkarna fick rätt kartor vid start och sen var det full fart. Rolf fick förresten Svenska skidförbundets silvermedalj på förbundets 50-årsfest i höstas. Samtliga ungdomar tilldelades en skidmedalj vid målgång.

Riks- mästerskap för Veteraner

av Kaj Wirén, tävlingsledare

Vi har arrangerat två "Riksmästerskap för veteraner" inom loppet av 6 år och det är ovanligt, eftersom det finns mer än 300 orienteringsklubbar i vårt land att välja på.

2003 arrangerade vi Veteran-RM på Fårö med 418 deltagare. Bra terräng, bra banor, bra väder och nöjda deltagare, som kämpade med sanddynerna på Norsta Aurar.

Vi var några stycken som i september 2008 deltog på V-RM i Stenungsund. Då visade det sig att ingen visste vem som skulle arrangera mästerskapet 2009. I oktober samma år var ännu inte någon arrangörsklubb utsedd. Det informerade **Anders Nilsson**, GOF:s tävlingsansvarige, om i ett mail.

Två telefonsamtal löste knutarna.

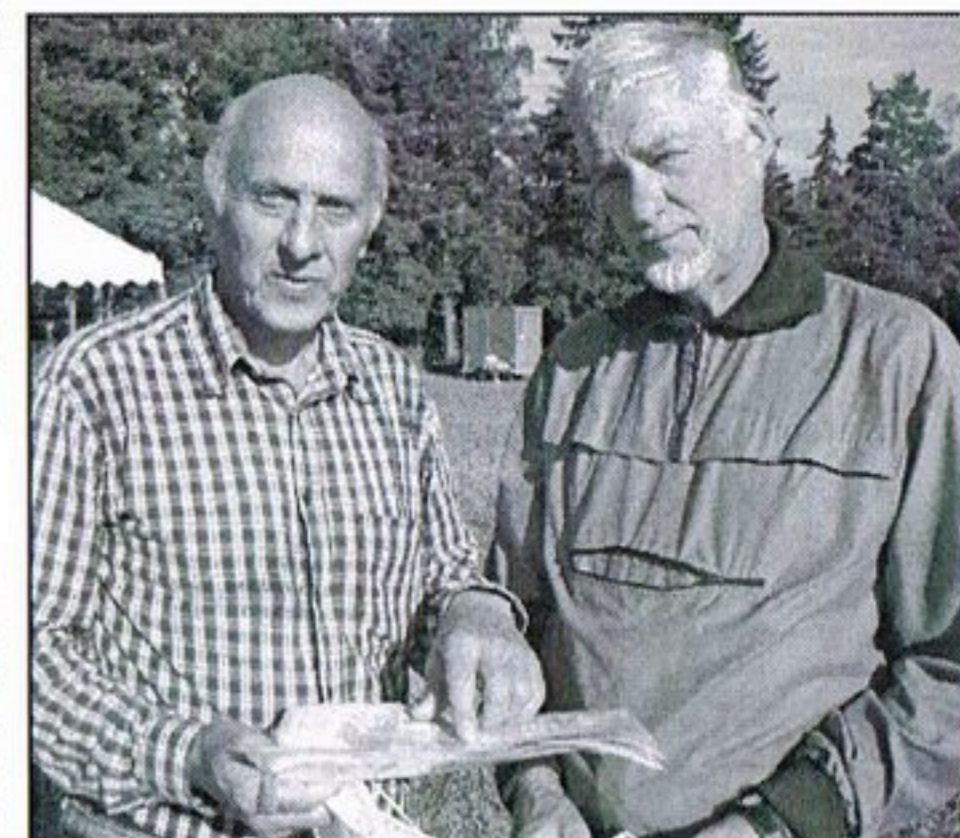
Ett till **Niklas Hermansson**, Hansa-Hoburg: "Kan vi få utnyttja er Lojstakarta för 2009 års V-RM?" Svaret från Niklas: "Ja det ska nog gå bra." Ett till **Leif Andersson**: "Ska vi ta V-RM nästa år?" Leif svarade: "Orkar vi med det också? Vi har ju 3-dagars!"

I Skogssport 9/2008, tävlingsbilagan som kom från trycket i början av november, stod det att Visborgs OK arrangerar V-RM 2009-09-12-13. Så kan det gå till, om byråkratin inte sätter käppar i hjulen.

Hur gick det då?

Vi fick cirka 485 deltagare samt ett 50-tal direktanmälningar. Bra terräng för

veteraner, bra banor, bra väder och mycket nöjda deltagare skulle kunna vara en sammanfattning av det hela. Vi fick beröm för vår förmåga, att med kort varsel ta oss an och med utmärkt resultat genomföra V-RM 2009, av Svenska Orienteringsförbundets vice ordförande **Sven Bergström**. Sven deltog både som tävlande och som prisutdelare på söndagens långdistans, så han visste vad han pratade om.



**De två viktigaste personerna (?) -
banläggarna Rolf M och Svenerik J**

Den största elogen vill jag ge till alla i arrangörsstaben, som så elegant löste sina uppgifter. Vi har fått rutin och kan jobbet, men vi måste få in flera yngre i organisationen. Ett särskilt tack går till **Svenerik Johansson**, VIF Gute SOK, som var banläggare på lördagens medeldistans och till den kunnige och påläste Gotlandsspeakern **Anders Nilsson**, Gotlands Bro OK, som vid sin sida hade **Jan Norrby** och **Patrik Rönnbäck**.

Några riktigt stora OL-arrangemang, som vi har framför oss, är 3-dagars 2011 och 2013 och sannolikt också Götamästerskapen 2011. Till dess: Låt oss glädjas över att vi i år har genomfört många bra arrangemang.

WOK-cupsåret 2009

av Generalen Nisse H

Mästare i kavaj!

I WOK-cupen har ofta deltagande i många tävlingar belönats väl. Så även i år då **Bosse Magnusson** tidigt avgjorde. Bosse var den ende som deltog i samtliga 10 kvalificeringstävlingar medan 2:an **Mattias Vejens** endast uppnådde 8. Därmed inte sagt att kvantitet alltid går före kvalitet.

13 aktiva medlemmar finns på listan medan 5 st inte deltagit i någon tävling under året. Totalt 74 starter (mot förra året s 73). Deltagande: 41% (36%). Resultatlistan har hela tiden uppdaterats på VOK:s hemsida och där finner ni också slutresultatet. WOK-cupsåret har omfattat de traditionella aktiviteterna Den Gyllene Duschslangen, Vårvandring samt Gåsfest.

Nattcupen

Natttävlingen "Den Gyllene Dusch-slangen" eller COMFORT-cup, som den också heter (efter sponsorn), består av 3 deltagare. 2 av 3 tävlingar räknas, men i år fick vi räkna bort deltagare 2, eftersom **Göthe** skadade sig så svårt att han blir borta ett helt år. Deltävling 3 avgjordes i sämsta tänkbara väder med snöslask och blåst men 5 WOK-cuppare vågade sig ändå ut. Slutsegrare blev även här **Bosse M**, trots att **Robban** var bäst på sista deltagare-en. 8 st WOK-cuppare deltog totalt.

Vårvandringen

Årets vandring gick runt halvön Bungenäs. Försvarsmakten har haft området avstängt i många år, så det är inte så många som besökt Bungenäs. Vi var 12 WOK-cuppare, inklusive fruvar, som deltog. Vi startade vid en gammal fyr nedanför Hultungs och följde sedan kusten hela vägen ända till Fårösund.



Bosse Magnusson, segrare, utan kavaj!
**Här vid årets vackraste tvättställe,
utanför toavagnen på Veteran--RM**

Sträckan var ca 15 km och vägen var ganska lätt att vandra. I likhet med många tidigare år hade ett härligt försommarsväder. Bland mycket annat fick vi se Bungenäs hamn, kalkugnar och en gammal försvarsanläggning, Södra Batteriet.

Vandringen avslutades med middag på Kustparkens restaurang, som serverade en underbar lammstek.

Gåsfesten

Även i år fick vi förmånen att få ordna gåsfest i GEAB:s matsal med tillgång till bastu och bassäng. Festen inleddes med promenad-orientering med tipsfrågor. Banorna gick runt Terra Novakvarteren. Ingen tidtagning förekom endast rätt svar på frågorna räknades. Lottning fick tillgripas för att få fram en segrare och den som vann var en viss redaktör för Svettbladet.

ÖB hade rest upp från Malmö och hedrade festen med sin närvaro. Stämningen var hög, men det enda blodvitet uppstod när Janne gick på öröna vid kontroll 5 på tipspromenaden.

19 gubbar över 35 år deltog i festligheterna. Maten levererades av Restaurang Amurang och den smakade utmärkt. Dessutom hade **Ingela** och **Berith** bakat några delikata äppelkakor.

Running

av Johan Öberg

*Running, running in the wood
Just outside the neighbourhood
Running, running forward on
Past the hills and past the ponds*

*Running slowly, running fast
Running sometimes on the path
Running through the open field
Getting closer to a hill*

*Straight ahead, then turning left
Up the hill across the cleft
Stepping slowly at the flat
Running forth and running back*

*Searching for a place to leap
Moving slowly both the feet
Finding soon a quick way down
To the grass field on the ground*

*Rushing down the hill at last
Jumping quickly, running fast
Then across the open field
Towards hillocks with pine trees*

*Running forward, stepping quickly
Rushing silent, moving swiftly
Running fast, then slowing down
Looking at the trees around*

*Running slowly, running through
Woods of pine trees, birch or spruce
Stumbling through a bush again
Twigs are braking, branches bend*

*Lots of winding, twisting roots
Lots of twigs and lots of hooks
Lots of thorns and tacky grass
Lots of nasty sticky tags*

*Eyes are shielded of your brows
But you look down at your toes
Back is bended, heels are low
Struggle forward, stepping slow*

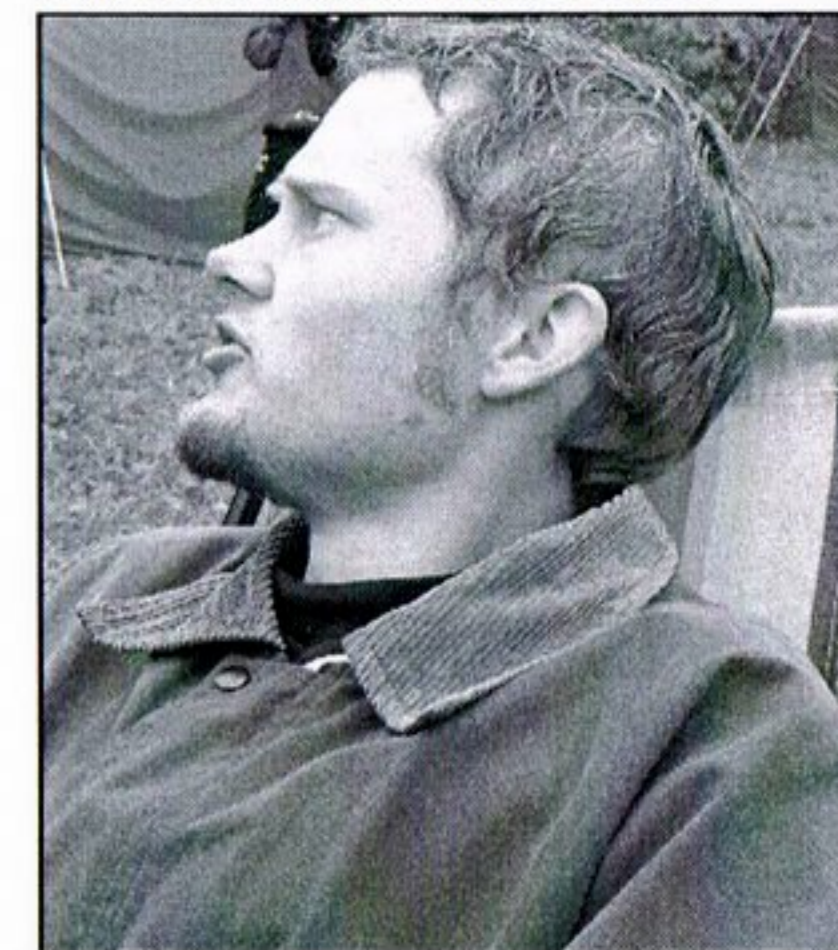
Allt kan tappas – allt kan hittas!

*The brush is dense, the brush is wide
Reaching soon the other side
Running quicker for a while
Running then another mile*

*Wind is blowing, clouds are growing
Colours blurred up in the sky
Forms are shifting, figures twisting
Clouds are black, the sky is white*

*Wind is blowing through the trees
There's a sound from rattling leaves
Branches swinging up and down
There's a squeaking, creaking sound*

*Wind blows through the pine tree
crowns
Limbs and twigs twisting around*



**Websideredaktören Johan Öberg
sticker ut hakan med orienterings-
poesi på engelska!**

Redaktör'n Björn kommenterar

Ovanstående läsövning på engelska publiceras i **Svettbladet** på grund av sin originalitet! Kan ni inte engelska, och blir litet smått förb-ade över att den finns med här, så får ni vända er till upphovsmannen och be honom göra en översättning till nästa utgåva av **Svettbladet**! Själv tycker jag att Johan har kommit med ett kul, fyndigt, och framför allt, ovanligt, inlägg i vår tidning!

Ur Skogssport nr 8/2009

= 32 =

"Bison" om orientering

För alla er som inte har SOFT:s tidning "**Skogssport**" vill jag gärna berätta att VOK-are förekommer på hela 5 olika ställen i detta nummer:

Sid 5: Bild av Linnea G illustrerande en notis om världsrankinglistan, där hon då låg på en tionde plats.

Sid 17: Bild av "Guldkvartett" i OK Häl- len, med bl a Linnea G, individuell SM- vinnare och en av i stafettguldlaget.

Sid 18: Bild av Linnea G, när hon pus- tar ut efter sin första SM-medalj som senior.

Sid 32: Bild av Mikaela Rönnbäck, 14 år, Visborgs OK + text. Frågorna var: "*Var USM-banorna för tuffa? Ska det vara karta i startögonblicket även för 15-15-åringar?*"

Hon svarar: "*Det är bra med lite svårare banor. Nu sprang inte jag individuellt, men jag gick lite av banorna efteråt och det var riktigt svårt. Jag vill ha kartan en minut före, även på sprint, absolut. Det blir väldigt stressande annars*".

Sid 49: En hel sida om när "*Veteraner- na intog ön för att göra upp om mästar- titlar*". Att det var Björn Fransson, som tagit fotot från prisutdelningen, skrivit grunden till texten och bidragit med alla segrarnas namn, framgick inte av sidan.

– för ett antal år sedan!

Den bästa av alla sporter håller på att dö ut på Gotland. Orientering är den enda sanna folksporten, sen får GT:s ledarskribent **Håkan Ericsson** och alla hans golfspelare säga vad de vill. Men vad hjälper det i dagar som dessa när folk bevisligen hellre spelar golf än springer orientering.

Igår var jag ute i Sundre och sprang (lunkade) en direktanmälningsbana vid DM i budkavle. Hur det gick i själva budkaveln vet jag inte, men i dam- klassen var det bara ett lag som ställde upp. I 18-årsklassen fanns det inga lag. Den största klassen, 11 lag, var äldsta herrklassen, där den sammanlagda ål- dern i laget måste vara minst 170 år!

Ungdomar vill inte stiga upp tidigt på söndagsmorgnarna och sen ge sig ut i skogen, bli svettiga och få barr innan- för skjortan.

Själv gjorde jag, 61 år, som vanligt ett kanonlopp.

Hur är det idag?

Dör orienteringen fortfarande ut?



VAR KLOK -SPONSRA VOK



**Visborgs Orienteringsklubb har byggt en
2,5 km lång elljusslinga- 98 stolpar.**

Vi saknar idag sponsorer på 35 stolpar. Reklamen sitter kvar i minst 5 år.
2000:-/stolpe för företag, 1000:-/stolpe för enskilda personer.
Ring: Anders Ardin 070-821 64 00



*Vi önskar även flisved som förstärkning
av spåren. Ring: VOK 070-242 84 33*
Vill du veta mera gå in på VOK:s
hemsida www.visborgsok.se