

SVETT-



BLADET

UTGIVET AV



JULEN 2012



Alla är vi delaktiga i en stor gemenskap: Tröjmästarinnan **Junia Birgersson**, Naturpasset, **Anneli A** med VOK-skärmen, **Peter** och **Annika Österdahl**.

SVETTBLADET

Mer eller mindre officiellt organ för
Visborgs Orienteringsklubb

Svettbladet utkommer två gånger
om året - under våren och innan jul.

Upplaga: Cirka 400 ex = 1 ex/familj

Redaktör/ansvarig utgivare i detta nummer:

Björn Fransson, Lunds Västra 5,
622 61 Visby
Tel: 0498-264568
Mobil: 070-3649343
E-post: bjorn.fransson@telia.com

VOK-lotteriet

av Berith Hallgren

Så här ser vinnarlistan hittills ut i år.
Det blir dragning på övriga vinster på
Luciafesten i december.

januari	nr 83	Lena Nyström
februari	nr 85	Bengt Söderlund
mars	nr 50	Lisa och Elin Larsson
april	nr 26	Bertil Bergström
maj	nr 24	Sten Björklund
juni	nr 14	Anita Alvaeus
juli	nr 8	Magnus Dahlström
augusti	nr 71	Pehr Nylander
september	nr 21	Tobias Spång
oktober	nr 21	Ulla Dahlström

Vinnarnas namn publiceras numera
också under en egen rubrik på VOK:s
hemsida www.visborgsok.se
Tillbakalämnade och överblivna lott-
andelar kan du beställa från:
berith.hallgren@live.se
tel 21 89 97.

VOK:s officiella adress:
Visborgs Orienteringsklubb (VOK),
Box 1245,
621 23 Visby

VOK:s hemsida: www.visborgsok.se
Mail till klubben: info@visborgsok.se

Innehåll

Sid 2: VOK-lotteriet. "Skidnödig!"
Sid 3: Ledare: 2012!
Sid 4: Styrelsearbetet
Sid 6: Klubbdagen. Tävlingar 2013
Sid 8: Tävlingsverksamheten
Sid 9: Junia - tröjmästarinna
Sid 10: Snart är det dags!
Sid 11: Träningskommittén
Sid 12: SVEA. VOK Shop
Sid 13: VOK-are i farten
Sid 15: Stora ungdomsgruppen
Sid 18: Skidungdomssäsongen
Sid 19: Skidlägret i Västerhejde
Sid 21: Frilutstreservatet Stora Vede
Sid 22: OL-Event i Borås
Sid 23: Upplevelser från 25-manna
Sid 24: BH-Ligan 2011
Sid 25: Banläggari, banläggare...
Sid 27: Natur- och fotopassen
Sid 28: I fädrens spår
Sid 30: Lammskallerejse
Sid 31: Tjurruset
Sid 33: GGN/Enduro
Sid 35: BH-ligan och VOK-Cupen
Sid 36: Brev från Linnea
Sid 38: Svettbladet för 25 år sedan
Sid 39: Visborgs OK behöver dig
Sid 40: Försäkring för alla

Redaktörens ord:

"Skidnödig!"

Idag, den 25 november, är det "Vinterdalars dag", enligt Gutamålgillet's Allnaku. Så här beskriver man den: "Vintern kommer inte på allvar innan vinterdalar jär fulla. De är vatar och andra sänkor i marken och brukar stå fyllda med vatten från senhöst till vår".

Det låter som en bra beskrivning av vissa områden runt VOK-stugan. Vi hoppas att uttrycket även gäller Svettbladet: "Vintern kommer inte på allvar innan Svettbladet kommer ut till medlemmarna". Var så god! Vintern är på väg och **Jocke Ahrling** kallar alla skidnödiga till tjänstgöring vid snökanonerna! God Jul önskar Björn(t f redaktör)

Ledare:

2012!

av Ingela Westfält-Uddin

2012 lider mot sitt slut och det lackar mot jul. När julen står för dörren finns det många som har önskelistor, både inför jul och inför det kommande nyåret. På min önskelista står det att jag vill ha en skön och vilsam jul, efter ett hektiskt och känslofyllt år, både privat och i arbetet som ordförande i Visborgs OK.

När jag tänker tillbaka på året som gått, så inser jag att det har hänt en hel del i verksamheten med många fantastiska framgångar. Jag vill bland annat nämna det här med **Junia Birgersson**, som tröjmästarinna och med Junia, Tove och Mikaela i SM juniorstafetten.

Jag tänker också på de ungdomar som gjort debut i orienteringstävlingar, som till exempel **bröderna Österdahl**. Och **Armin Scholler**, som debuterade som tävlingsledare för DM-sprinten i ett härligt Almedalen i juni.

Lammskallerejse på kartan!

Vidare satte vi Lammskallerejse på kartan och vi tillverkade snö en natt i minus 20 graders kyla. Vi kunde genom snökanonanläggningen ha säsong avslutning på skidorna på snö, dock bara cirka 100 m, men en bra början. Och mycket, mycket mera, som ni kan läsa vidare om i Svettbladet.

Det jag har på önskelistan för 2013, är att VOK måste, för att leva vidare in i 2020-talet, få fler yngre medlemmar att engagera sig. Och yngre, då menar jag de som är 50 år och yngre. Idag vilar ett väldigt stort lass på den äldre lojala och fantastiskt strävsamma medlemsgruppen. De måste orka fortsätta och lämna över till de yngre och dela med sig av den erfarenhet som de bär på.

3



Tomteorientering

Ingela i mitten, Hasse Mellquist till höger och Matilda Drottenmyr till vänster.

En annan punkt på önskelistan är att vi diskuterar syfte och mål med vår verksamhet kopplat till ekonomin. De är väldigt tigt kopplade till varandra.

Idag är Endurot och 3-dagars de stora inkomstbringarna plus Götalandsmästerskapet 2013. Hur länge orkar vi med att arrangera dessa stora evenemang? Och om vi inte orkar med det, ja, vad gör vi då? Drar vi ned verksamheten eller kan vi hitta andra mindre arbetsamma sätt att få inkomster till klubben?

Jag önskar att den ordförande, som efterträder mig i januari på årsmötet, får behålla många bra medlemmar och att idéer och engagemang att genomföra dem följer med i paketet.

Jag tackar alla medlemmar för detta år och önskar ett Gott Nytt 2013. (Ingela)

VOK:s mål

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

Funderingar kring styrelsearbetet

av Ingela Westfält-Uddin

Efter snart 2 år som ordförande i Visborgs OK slås jag av hur mycket tiderna har förändrats sedan jag började mitt första styrelseuppdrag, som sekreterare i Visby AIK. Jag var bara 18 år och enda tjej bland 5 män.

Vi hade möte en gång i månaden. Jag skrev protokoll och skickade kallelser med agenda. Mötena höll väl på cirka 3 timmar och sedan var det klart. Det är det som jag kommer ihåg nu 34 år senare.

Idag är det som tur är lite mer jämlikt med antalet män och kvinnor i styrelsen. Ja, i Visborgs OK är det faktisk 3 kvinnor och 2 män, men det är nog ganska ovanligt. När vi har möten med kommittéerna är det lite mera män än kvinnor.

Alltid ordförande

Den stora skillnaden idag ser jag är att idag är jag alltid "ordförande", alla dagar om året. Speciellt i en förening som har verksamhet alla årets månader. Som ordförande ska du företräda klubben och ha åsikter om det mesta. I dag

4 när vi använder mail som kommunikationsverktyg, så förväntas du också att läsa, svara och ta in information samtliga dagar i veckan.

När jag tog över ordförandeklubban av Kaj i januari 2011 så fick jag också en liten "lista" där några funderingar och aktiviteter överlämnades. Bland de första uppdragen jag fick ta tag i var arbetet med att ta byggandet av förrådsbyggnad från beslut till färdigställande. Detta är klart och all heder till alla inblandade.

Omorganisation av kommittéerna

På listan fanns också, och som också årsmötet gav mig i uppdrag, att se över och genomföra en omorganisation av kommittéerna. Där var syftet bland annat att knyta sommar- och vinterverksamheten närmare varandra. Jag tror vi är bra på väg här, men ska vi lyckas med det framöver, gäller det att fortsätta jobba med det. Naturligtvis så brinner vi för olika saker, men vi måste samverka. Alla krafter behövs för att driva verksamheten vid VOK-stugan året runt.

Ett Naturvårdsprojekt, som ska följas upp och redovisas, pågår också vid stugan. Något som kom på mitt bord, som ingen kunnat förutse, var att en av de större ägarna till den mark som vi har runt VOK-stugan avled och fastigheten

5 gick ut till försäljning. Jag fick då även göra debut i media, vilket sedan har skett ytterliggare ett par gånger efter det. Tack vare kunniga medlemmar som stöttat i kontakt med Länsstyrelsen med flera, har vi nu snart ett under-tecknat nyttjanderättsavtal med Länsstyrelsen och verksamheten runt stugan är för den här gången säkrad.

Frågan om jakträtt

Som nog några läst om, är nästa fråga som vi som tredje part dragits in i, frågan om jakträtt. Jag hoppas att vi även här ska lyckats få positiva beslut. En mycket viktig fråga som jag tidigare inte tänkt på, innan jag blev ordförande, är just kontakt med markägare, både runt stugan, men också i samband med "vanliga" orienteringstävlingar. Vi har ju bara skogen till låns under den tid vi bedriver verksamheten. Och här är det allas ansvar att vi tar vara på, vårdar den och inte lämnar spår efter oss efter användning.

Arbetet i styrelsen är mycket kring ekonomi, vilket jag tror är något som måste ta ännu större utrymme i framtiden. Jag återkommer till det i min ledare. Verksamheten sköter kommittéerna på ett utmärkt sätt och här behöver inte styrelsen agera i någon större utsträckning - om de bara håller sig till plan och budget.

En styrelse ska ju jobba med mera övergripande och gemensamma frågor. Här har arbetet med att prova nya grepp, som VOK-dagen och Lammskallereijse, varit berikande och jag tror att vi ska hålla fast vid dessa arrangemang och utveckla dem. Vi gjorde också stugvårdslistan lite mera omfattande.

Förhoppning: Föryngring i styrelsen
Min förhoppning angående styrelsearbetet och som jag inte hunnit genomföra, är att föryngrast styrelsen. Jag har haft som målsättning att inte ha styrelsemöten längre än 2 tim och 15

minuter. Vi har genomfört att varannan gång ha styrelse och varannan gång ha styrelse och kommittéer tillsammans.

Jag tror säkert man kan effektivisera ytterliggare genom att man har mail och kanske andra mötesforum. Vi får inte vara rädda för att ta med ungdomar, själv var jag som sagt 18 år, när jag startade. Man kan vara mentor och man kan starta med enklare styrelseuppgifter, men det viktigaste av allt - det måste vara kul.

Bilden på föregående sida:
GM- och 3-dagarsplanering: Ing-Marie Bergman, Torbjörn Spång (skymd), Rolf Malmros, Leif Andersson, Stefan Hellström och Björn Fransson.
Foto: Ingela.

Årsmöte
Pricka redan nu in
söndagen den 27 januari 2013
kl 16.00 för Visborgs OK:s
årsmöte i din almanacka!
Plats: VOK-stugan

Lediga platser!
Vill du engagera dig som ledare i styrelsen eller någon av våra kommittéer i klubben så hör gärna av dig till någon i valberedningen. Du kan också föreslå andra lämpliga personer till uppdrag!
Bo Magnusson tel 276209, 070-3893211 eller **Kaj Wirén**, tel 213719.

Viktig info
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



Klubbdagen

av Ingela Westfält-Uddin
Lördagen den 28:e april
provade vi på ett nytt grepp
med en klubbtag, där vi
ville informera allmänheten
och våra egna medlemmar
om hela vår verksamhet.



Styrelsen och kommittéer ställde upp helhjärtat och hade olika stationer med prova på-aktiviteter och frågesport. Arrangemanget var fantastiskt bra, men responsen utifrån var fantastisk dålig. Fyra personer, som ej tillhörde "arrangörerna", kom och deltog. Ett par bilar var nere vid stugan, men vände då de såg att det var något oväntat runt stugan.

Vi kände dock att arrangemanget är värt att prova även nästa år. Frågan är var det gick fel? Var det fel helg? Var vi för optimistiska angående respons? Var lägger vi ribban nästa år? Vi som var där hade i alla fall jättetrevligt och hamburgarna var goda. Så välkomna alla i nästa år!

- Gå vår tipspromenad och besök de olika "stationerna":
 1. Ungdom
 2. Tävling
 3. Träning
 4. Anläggning
 5. VOK-shopen
 6. Styrelsen
 7. Naturpasset
- Prova på fotoorientering. Karta och startkort hittar du vid grillplatsen (8.) Priser lottas löpande ut bland deltagarna.
- Vi bjuder på hamburgare och dryck.

Bilden uppe till höger (foto: Ingela): Skidfolket visar upp sin verksamhet på klubbtag. **Familjen Carlsson** tycks ha någonting på gång.

2013 års tävlingar

Nytt för året blir samordnad tävlingsverksamhet mellan orienterings- och skidtävlingar. Det har varit svårt att få bemanningen av nyckelpersoner klar i tid, men nu är det i alla fall färdigt med de mera omfattande arrangemangen.

Motionsorienteringar och KM är inte klara ännu. KM brukar så långt möjligt samordnas mellan klubbarna, men GOF tävlingsmöte är planerat till 3 februari och där tas beslut om detta.

Arbetet med att ordna bemanning till 3-dagars och Götalandsmästerskap påbörjades cirka två år före tävling, men många personer tillfrågades och nästan lika många ville inte eller hade inte tid. Det var perioder när fantasin tröt, vilka fler lämpliga har vi, som vi inte redan frågat?

När så tiden runnit ut och panik och hopplöshet lägrades dök den räddande ängeln upp. Ingela, vår ordförande som redan har massa aktiviteter i gång tog på sig att vara tävlingsledare för 3-dagars, den sista tunga posten på vår lista. Tack Ingela!

Tabellen på nästa sida visar våra planerade tävlingar för 2013 och en skidtävling 2012.

(TL = Tävlingsledare, BL = Banläggare)

* Kartritning*

Fårö/Ulla Hau (20 km²) – kartritare
Anders Nilsson

Forsviden V (10 km²) – kartritare
Anders Nilsson

* Tävlingsarrangemang *

27 dec Elljuscupen 2 på skidor
TL: Peter Österdahl

15 jan DM 15/10+UDM skidor
TL Aina Österdahl

20 jan DM stafett skidor
TL Sven och Margareta Persson

10 mar Elljuscupen 5 skidor
TL Mattias Vejlen

12 maj Vårträffen, Bräntings
TL Hasse Matthing

BL Ingrid Danielsson/Aina Österdahl

9-11 juli 3-dagars, Forsviden
TL Ingela Westfält Uddin

BL Hans Mellquist
BL Måns Öhman

BL Leif och Annelie Andersson
17-18 Aug Götalandsmästerskapen,
Fårö/Ekeviken

TL Kaj Wirén/Ing-Marie Bergman
BL Rolf Malmros

BL Svenerik Johansson

* Motionsorienteringar *

mars Nattcup VOK
TL/BL Rolf Malmros

4 apr Karta? TL/BL NN

9 maj Karta? TL/BL NN

23 maj Karta? TL/BL NN

* KM *

11 jun Sprint TL/BL NN
För tävlingskommittén

Leif Andersson

3-dagars 9-11 juli

Platsen vi har valt denna gång är Otthem. Tävlingscentrum ligger på en trevlig äng, omgiven av skog, och har alla förutsättningar för att bli bra.

Tävlingsledare är **Ingela Westfält-Uddin**, som debuterar i denna roll, med **Per Linqvist** som biträdande.

Hur tänker man när man debuterar på årets största orienteringsevenemang?

"Man får fråga, kolla checklistor från tidigare år och så får man lära av dem som har erfarenheten. Hur svårt kan det vara? Jag hoppas att jag inte tagit mig vatten över huvudet", säger Ingela optimistiskt.

Leif Andersson håller på att samordna och få ihop de tre dagarnas olika orienteringsbanor.

2013 kan vi kanske få ett rekorddeltagande, eftersom O-ringen, orienteringens svar på skidornas "Vasalopp", går i Boden och den långa resvägen kanske gör att man väljer Gotland med Sommarpaketet istället. Vi måste i alla fall vara beredda på det, vilket innebär att vi måste bemanna tävlingens huvudfunktionärer inom kort.

Götalandsmästerskapen

17-18 augusti 2013

av Ing-Marie Bergman o. Kaj Wirén
Visborgs OK arrangerar Götalandsmästerskapen i orientering nästa år. Tävlingsarna genomförs helgen den 17 och 18 augusti på Fårö.

Det är främst en ungdomstävling, där ungdomar från götalanddistrikten tävlar mot varandra, men tävlingarna riktar sig även till övriga orienterare.

Vårt åtagande, utöver själva tävlingen, är att ordna boende och mat från fredag kväll till söndag frukost. Vi skall också ordna någon trevlig prisutdelning på lördag kväll.

För att kunna genomföra ett bra arrangemang krävs det funktionärer, så du som känner att du vill tillbringa en augustihelg på Fårö och samtidigt göra en insats för klubben får gärna höra av dig till **Ing-Marie Bergman** på mail till im.bergman@telia.com eller 073-0709650.

Jag ser fram emot att få höra av dig!

Tävlings- verksamheten i Visborgs OK

av Kaj Wirén

Vår förening arrangerar tävlingar året runt – år efter år. Den korta, intensiva skidsäsongen står för dörren med allt vad det innebär av osäkerheter om temperaturen ska vara på vår sida. Det krävs planering och insatser även på nätterna för att, om möjligt, producera den snö, som vi inte alltid får gratis uppi från skyn.

Samtidigt som skidsäsongen är som mest intensiv pågår planering för kommande tävlingar i orientering. Utöver nationella tävlingar och DM ska alla träningsorienteringar och egna träningskvällar planeras. Jag är uppriktigt och enormt imponerad över den kraft som finns i vår klubb.

Stora arrangemang

Vi är en stor förening med cirka 650 medlemmar, där ännu inte alla, av olika skäl, kunnat ta aktiv del i klubbarbetet. Kom dock ihåg att det uppgifter för alla! Vi har de senaste 10 åren tagit på oss litet större arrangemang, som vi genomfört med den äran och säkert har credit för om vi vill arrangera mera:

- Veteranmästerskapen på Fårö 2003
- Ungdoms-SM i Fårösund 2007
- Veteranmästerskapen i Lojsta 2009

2013 - ett tufft arrangemangsår

är det år då vi engagerar oss extra mycket och ska genomföra 3-dagars den 9-11 juli i Othem, Götalandsmästerskapen den 17-18 augusti på Fårö samt därutöver (som vanligt) GGN på Tofta skjutfält i början av november.

Alla förstår att här krävs det stora in-

8 satser från alla som kan ställa upp och bidra på ett eller annat sätt. På annan plats i Svettbladet kan ni se vem ni kan vända er till. Vi hoppas också att den arrangemangsutbildning som ska genomföras i vinter/vår ska tillföra klubben några nya ansikten. Vi hoppas också på alla våra skidåkande medlemmar, som går och funderar på om de inte också skulle pröva på den härliga orienteringssporten.

Ekonomi

Att vi behöver arrangera tävlingar, har ju, som säkert alla vet, att göra med att vi måste få in pengar för att bedriva den verksamhet, som tenderar att bli större och större och kosta alltmer. Vi har i stort sett fyra ekonomiska ben:

- Medlemsavgifter
- Tävlingsintäkter
- Bidrag från Region Gotland och från olika skilda håll (Idrottslyftet m m)
- Medlemmarnas ideella insatser

Utan dessa insatser står och faller dagens idrottsföreningar och så även Visborgs OK.

Avslutningsvis vill jag önska er alla en God Jul och ett Gott Nytt År 2013.
Kaj Wirén

Hela klubben vill önska dig, **Kaj**, god bättring. Det är vår förhoppning att du snart står på barrikaderna igen, såsom du alltid har gjort!

Klubbinformation

Om allting går som vi har tänkt följer ett inbetalningskort på årsavgiften med **Svettbladet**. **Lena Jonsson** sköter medlemsregistret för Visborgs OK. Mail: ljn.visby@gmail.com

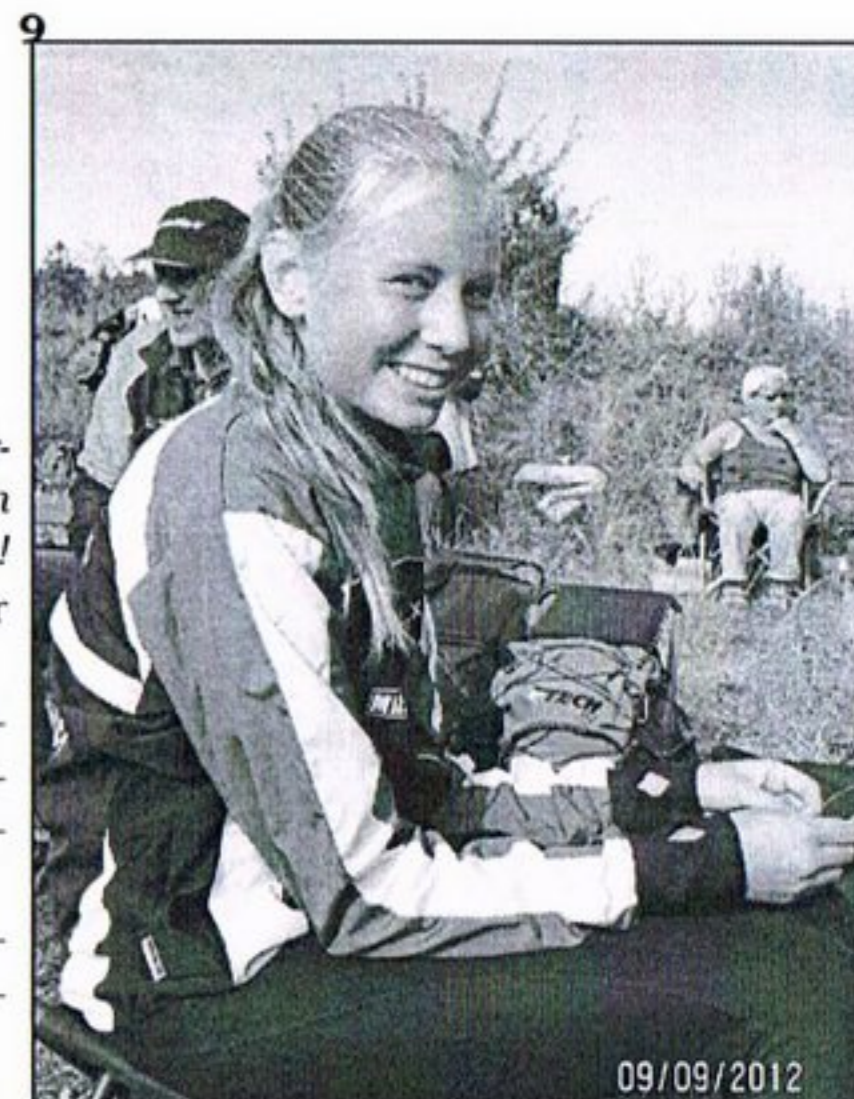
**VOK är sunt -
året runt!**

Junia - vår senaste tröjmästarinna

Fakta levererade av Anna S.

Här kommer en del fakta om **Junia Birgersson**, Visborgs OK's senaste, men sannolikt inte vår sista, tröjmästarinna!

- Junia är 17 år, född i oktober 1995.
- Hon började orientera som 8-åring (?) (Hon fanns redan i klubben när Mikaela började som 9-åring).
- Hon var flickan som gillade orientering, men inte var så fokuserad på tävling och resultat.
- Hon deltog alltid på alla teknikutövningar och läger som klubben och distriktet arrangerade.
- Hon låg runt 120-150, med placering i mitten av resultatlistan på O-ringen varje år fram till 2010/2011.
- Hon beslutade själv, som 15-åring, att satsa. Hon sa det inte till någon, förutom till pappa Anders. Junia började träna varannan dag året runt.
- Våren som 16-åring visade Junia att hon var att räkna med. Hon kom t.ex. 10:a i D16 på en av tävlingarna på "för-EM" i Dalarna. Det var årets bästa resultat i konkurrens med de flesta D16-tjejer i landet.
- I D15 och D16 på USM kom hon: I D15 Sprint: 74 av 97, i D15 lång: 64 av 93, i D16 sprint: 84 av 90 och i D16 lång: 40 av 87.
- Hösten som 16-åring, flyttade hon till Farsta Nationella Idrottsgymnasium, med inriktning på orientering. Hon tog beslutet att satsa på orientering och ansåg att flytten till Farsta och "NIU orientering" skulle bidra till utvecklingen.



- Våren 2012, året då Junia blev 17 år, kom resultatet av två års fokuserad och målmedveten träning. Junia var med i toppen på distriktstävlingarna (här på ön springer alla D21 från att de är juniorer, eftersom vi är så få).
- Hon vann både Gotlands 2-dagars och Gotlands 3-dagars i D18, samt gjorde fin insats i D18L på O-ringen (man ska bara veta att de 100 bäst rankade i Sverige sprang D18E (rankade är inte alltid = 100 bästa).
- På SM placerade sig Junia som 33:a på en av distanserna, samt gjorde ett mycket fint lopp på startsträckan på JSM-stafetten. Hon kom in som 3:a!

Junia är en självständig, målmedveten och fokuserad ung tjej, med framtiden för sig! (Foto: Björn Fransson)

Tröjfest

blir det lördagen den 26 januari. Platsen är ännu inte bestämd. Kolla gärna vår hemsida, där du alltid får uppdaterad information:

www.visborgsok.se

Insänt:

Stillastående är tillbakagång

av Kaj Wirén

Jag brukar säga att "stillastående är tillbakagång". Hur kan då vi i Visborgs OK föra utvecklingen vidare? Kanske med nya, friska idéer eller med nya intressanta verksamheter?

Mountainbike

Jag skulle vilja i vår medlemskader hitta de personer som är intresserade av MB (Mountainbike). MB kan bedrivas som MB-åkande, som stafetter och som MB-OL. Det är en verksamhet som sprider sig nästan lavinartat i OL-Europa. Jag föreslår att VOK arrangerar "Lillkorpen i MB" i början av hösten 2013. Vem tar upp handsken?

Samarbete med Friluftsförbundet

Alla har nog observerat att Friluftsförbundets 20 kvadratmeter stora byggnad är på plats och snart är klar för användning. Jag tror att det är litet unikt att en OL-klubb och Friluftsförbundet, på Gotland i detta fall, etablerar ett djupare samarbete. Det är min fasta övertygelse att båda föreningarna kommer att gå ur detta som vinnare. Lycka till!

Uppskattningar

Tack, **Ing-Marie Bergman**, som gått in aktivt och tagit vid, när **Kaj Wirén** hastigt fick ta en paus, gällande planering av GM2013. (Ingela)

Tack, **Rolf Malmros**, som ser till att orienteringsträningarna blir på bästa sätt och att allt kring 25-manna flyter. (Ingela)

Tack, **Nisse Hallgren**, som alltid finns som stöttning både när det gäller utskrift av kartor och hjälpare hand vid allt praktiskt arbete. (Ingela)

10



Kopplar du dåligt? Den väntar på vintern, förstås! Foto: **Björn Fransson**

Snart är det dags!

av Joakim Ahrling

Om vi ser tillbaka till månadsskiftet januari/februari så fick vi äntligen de minusgrader vi hade gått och väntat på för att kunna köra igång snökanonanläggningen på allvar.

Och vi fick minusgrader så att det räckte till med råge. Vi fick uppleva hur mycket snö som kanonerna kan producera, men vi fick också uppleva hur det blir med -15 grader i luften och vattenslangar som fryser till is på mindre än 4 minuter. Det blev många frusna slangar och snökanoner dom dagarna och nätterna.

Tur att vi kunde tina slangarna

Det var verkligen tur att vi hade fått färdigt varmdelen i garaget, så vi kunde tina kanoner och slangar. Men det är av misstagen man lär sig, och till denna säsong så kommer det fungera mycket bättre. Med hjälp av ett 30 tal medlemmar som ställde upp frivilligt dygnet runt mitt i veckan så kunde vi snölägga ungefär halva spåret.

Tyvärre var det så kallt att flödet till dammen frös efter tre intensiva dagar och nätter, så vi fick avbryta arbetet innan vi hunnit snölägga färdigt hela spåret. När vi efteråt höll på som bäst att jämna till snön i spåret med en inlånad lastare, så dök Christoffer Polhem gymnasiet upp med sina stora grävmaskiner. Det underlättade mycket, eftersom konstsnö inte är så lätt att få bukt med.

Låg kvar länge

Konstsnön låg kvar bra länge till glädje för de ungdomar som hade sin skidträning. Jag vill passa på att än en gång tacka alla medlemmar som ställde upp under alla dygnets timmar för att köra konstsnöanläggningen. Det gör det så mycket roligare när man skall planera arbetsschemat.

När jag sitter och skriver det här så har vi ännu lite kvar att ordna i spåren inför de mycket efterlängttade frysgraderna. Vi skall fälla en del träd och röja bort lite buskar så att vi lättare kan få snön där vi vill ha den. Men efter helgens arbetspass så skall förhoppningsvis hela snökanonanläggningen vara färdig för vintern.

Planeringen för vinterns arbeten kring VOK-stugan är i full gång. Vill du hjälpa till i vinter med allt från snöskottning, göra skidspår, köra traktor och snöskoter, så får du gärna höra av dig till mig: joakim@brodbodensodertorg.se. Det spelar ingen roll om du varit med förut eller inte, vi är ett glatt gäng nybörjare som lär oss efter hand. Vi ses i spåren i vinter! **Anläggningskommittén**

P S. Är du ute och åker i spåren i vinter, så mejla gärna en spårstatus till info@visborgsok.se. Då hjälper du till att hålla hemsidan uppdaterad.

Hört i VOK-stugans bastu efter en tränings-OL: "Vi lyckades hitta en bättre stig än stigen..."

11

VOK:s träningskommitté

Kommittén består av **Rolf Malmros**, **Ingrid Danielsson** och **Andreas Nikolausson**.

Rolf är sammankallande och är framförallt vänd mot orienteringsverksamheten.

Ingrids huvuduppgift är att se till att vi har banläggare och soppkokare på tisdagsträningarna.

Andreas stöttar skidverksamheten.

Träningskommitténs huvuduppgift är att bedriva träning för alla klubbmedlemmar i samråd med övriga kommittéer, framförallt ungdomskommittén.

Verksamheten kan listas enligt följande:

- Utse banläggare till tränings-OL och soppkokare vid vårens och höstens OL-träningar på tisdagarna.
- Ansvara för Gympa.
- Ansvara för vuxenkurs i orientering och längdskidor.
- Ansvara för banläggningskurs i orientering, (måste inte ligga på oss, men just nu är det så)
- Vara uttagningskommitté för stafetter i OL och skidor.
- Planera och budgetera för OL:s fastlandsresor som 10-mila, 25-manna, juniorcuper och SM.
- Samråda med övriga orienteringsklubbar angående gemensamma träningar som löpträning, OL-teknikträningar och OL-nattcuper.

Sedan är det viktigt att vi är lyhörda för vilka behov det finns inom VOK, där vi kan hjälpa till.

VOK är sunt - året runt!

Vad är SVEA?

SVEA är en sponsringssatsning, där Svenska Spel årligen delar ut 50 miljoner kronor till idrottsföreningar runt om i landet. Fördelningen av pengarna bestäms av Svenska Spels kunder.

Du, som VOK-medlem, kan alltså påverka om vi ska få ta del av denna sponsring.

- Varje gång du spelar hos Svenska Spel, Lotto, stryktips eller andra spel, kan du ansluta Visborgs OK som din favoritklubb. Det gäller om det är på Internet, i mobilen eller i butik och du har ett spelkonto eller spelkort.
- I oktober sammanställs alla poäng. Då får klubbarna sin proportionerliga del av potten, som är på hela 50 miljoner kronor. Ju fler poäng din klubb fått, desto mer pengar i klubbkassan!
- Varje gång du sedan lägger ett spel hos Svenska Spel fördelas ett antal poäng till den klubb / de klubbar han eller hon valt. En lagd krona ger tio poäng.

Anslut dig enkelt direkt på webben eller i mobilen på svenskaspel.se/svea, i butik, eller genom att ringa till Svenska Spels kundservice på 0770-11 11 11. Det kostar ingenting att vara med. Och har du inget spelkort, som är gratis, så skaffar du ett på samma sätt.

Så - se till att ge Visborgs OK ett bidrag, samtidigt som du provar lyckan på Svenska Spel!

Uppskattningar

Tack, **Bengt Söderlund**, för att du kommer ut på alla träningar och tävlingar, trots att du inte orkar springa längre. (Ingela)

Tack till alla **soppkokare** på tisdags-träningarna! (Ingela)

VOK-Shop

Välkommen till VOK-shopen! Vill Du köpa julklappar till Dig själv eller familjen, så är det bara att kontakta mig, som är ansvarig för klädinköpen i Visborgs OK.

Förutom klubbkläder gör jag löpande beställningar på Ullmax' sortiment. Köper Du Ullmax kläder via Visborgs OK får klubben en del av vinsten! Sortimentet hittar Du på www.ullmax.se.

Vill Du ha de senast framtagna klubbkläderna så finns endast ett fåtal i lager. Vi gör beställningar löpande, när antalet är uppe i 5 eller fler. Kontakta mig och beställ!

Artiklar och priser:

	Vuxna	Barn
Kortärmad orienteringsblus	260:-	260:-
Klubbjacka	670:-	530:-
Byxor till klubbjacka	590:-	465:-
Hud	100:-	100:-

Det finns fortfarande ett stort lager av övriga klubbkläder:

Tävlingströja med lång ärm	100:-
Tävlingsbyxa	100:-
Vindoverall	200:-
Overdragsoverall	200:-

Betalningar till VOK-shopen sker till **Plusgirokonto 83 77 59-0**.

Ring eller maila:
Aina Österdahl, tel 073-6512840
aina.osterdahl@gmail.com

Tack, **Sören Thulin**, som utan personalfester och utvecklingssamtal orkar se till att anläggningen är fräsch och tillgänglig varje dag. (Ingela)

VOK-are i farten!

av Björn Fransson



Stipendium till Mikael

Mikael Gardelin, Sjonhem har varit i Stockholm och tagit emot ett stipendium från Riksidrottens Vänner. Stipendiet, som är på 10000 kr, kommer från Ekström-Ekelunds ungdomsfond. Han är väldigt tacksam för den här uppmuntran. Pengarna tänker han använda för sin fortsatta satsning inom längdskidåkning.

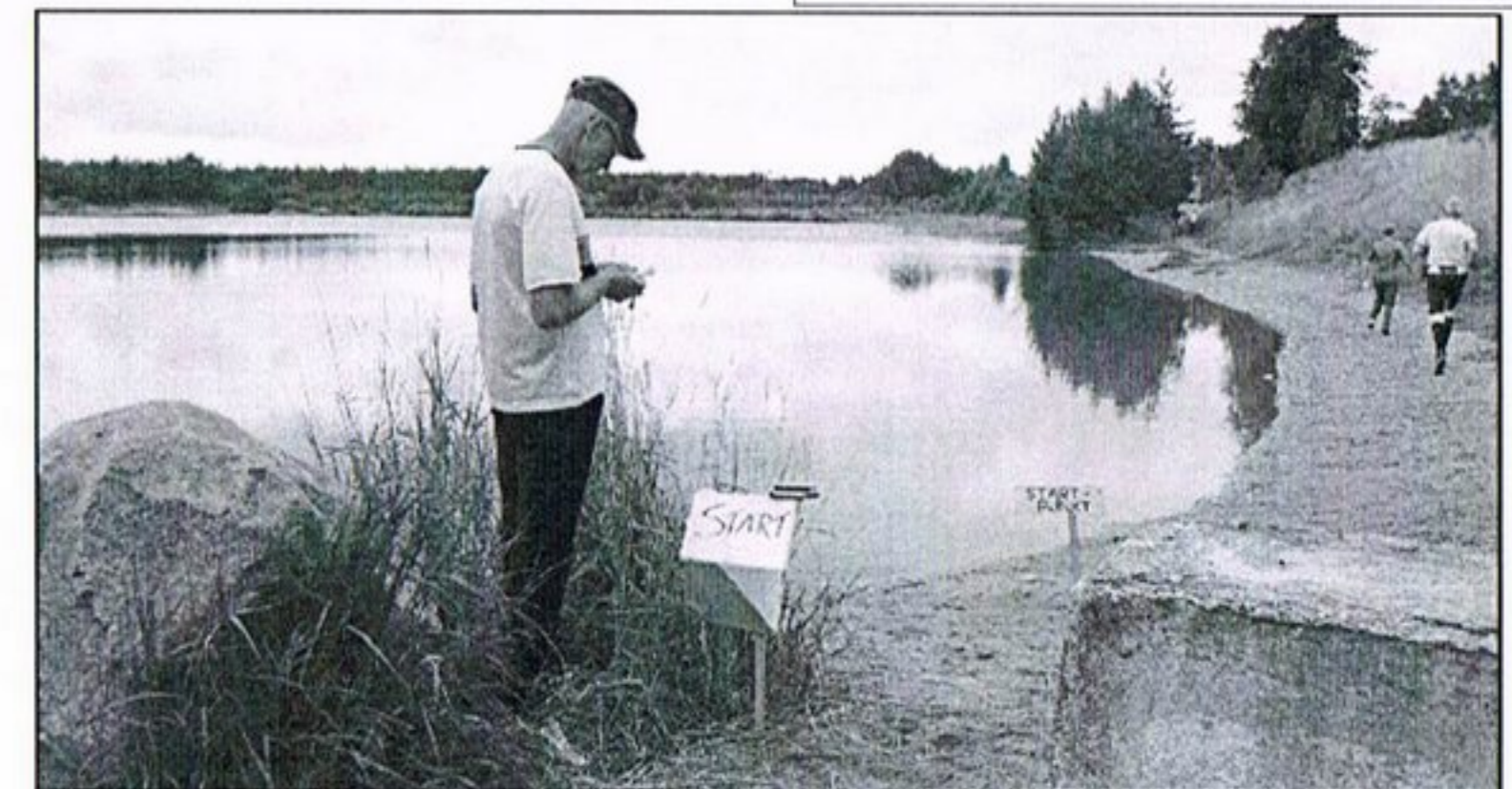
<http://riksidrottensvanner.se>

Klicka er fram till "Årsmöte och stipendieutdelning". Stort grattis från hela klubben till dig, Micke!

Bilden av **Mikael** är från Internet.

VD och VVD

Styrelseledamoten och verkställande direktören **Ludvig Gunnar Hallström**, Kräklingbo och styrelsesuppleanten och vice verkställande direktören **Eva, Ann-**



¹³ **Katrin Hallström**, Kräklingbo har båda iakttagits i Skogarna runt VOK-stugan. Skribenten undrar hur många VOK-ares bilar som har dekalen med "Visby Bil- och Kylarservice" i bakrutan? Många, gissar jag!

VOK-are i maktens korridorer

Nya hälso- och sjukvårdsdirektören, **Jan-Åke Björklund**, 74 år, tillträder den 1 december och tjänstgör på halvtid. Resten av tiden arbetar han som biträdande regiondirektör och stannar tills regionen hittat lämpliga chefer. Halvtid + halvtid = 100 %. Vi hoppas att Jan-Åke ändå får tid över till att umgås och tävla med kompisarna i sin gamla klubb, Visborgs OK. Välkommen tillbaka, Jan-Åke!

VOK-are finns det för övrigt gott om inom regionens sjukvård. Regionrådet **Stefaan de Maecker** är sedan flytten till Gotland medlem i Visborgs OK.

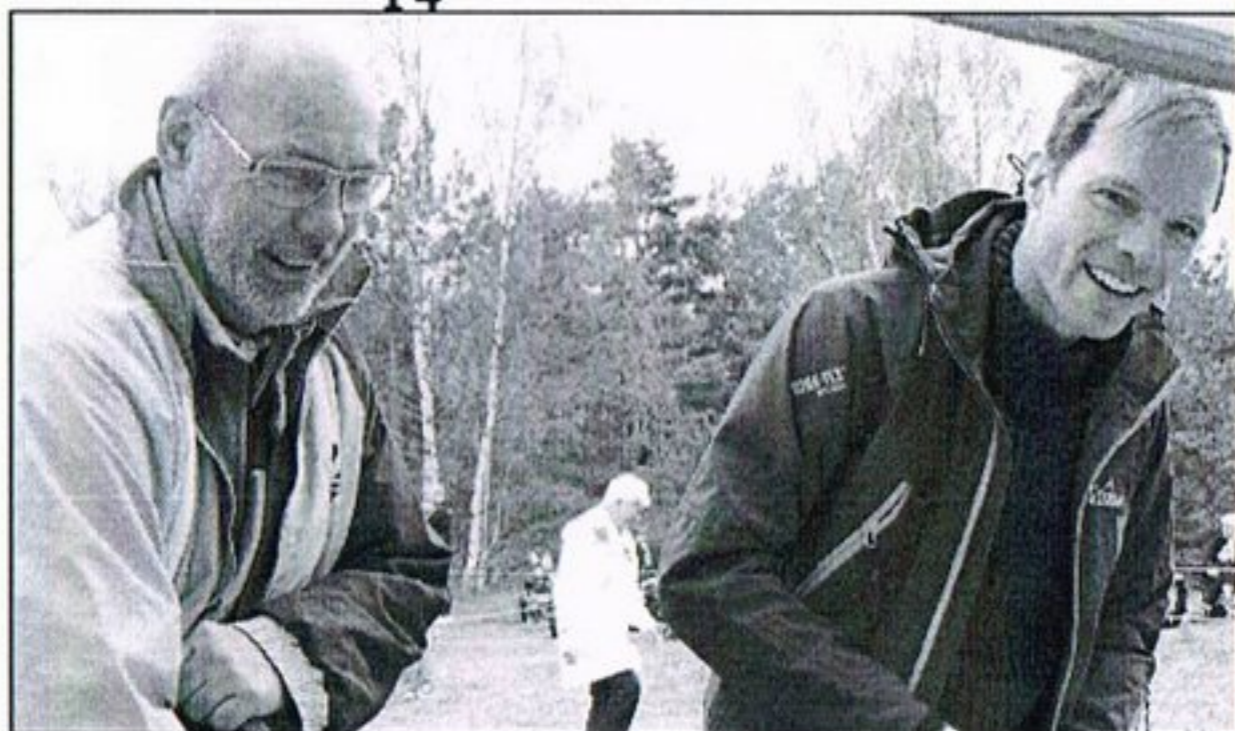
Kompisen, vice ordföranden i Tekniska Nämnden, **Matias Swartling**, jobbar på Blodcentralen som Bioteknisk analytiker. Båda sitter dessutom i Regionfullmäktige.

Gunnar Hallström vid startpunkten till en av årets många Motions-OL.

Kan det bli mer idylliskt?

Foto: **Björn Fransson**

Bo Magnusson är fortfarande försörjningschef på samma förvaltning, men tycks vara på väg uppåt i hierarkin. Kan han komma ännu närmare pappa **Mankans** gamla arbetsplats Visborgsslätt, där Visborgs OK en gång hade sitt ursprung?



Bo Magnusson och **Armin Scholler**, två mycket aktiva VOK-are, både här (orientering) och där (jobben).

Foto: **Björn Fransson**

Nära är också **Stefan Hellström**, förvaltare, och **Anita Carlsson**, chef på enheten kollektivtrafik, vid Teknikförvaltningen.

På samma förvaltning finns också **Ann-Sofi Lindskog**, numera chef för gatu- och markavdelningen. Hon tillhör dock Gotlands Bro OK. Vi undrar vad man pratar mest om på kafferasterna på förvaltningen, jobbet eller helgens missar i orienteringen?

I samma hus finns den just nu är högste chefen av dem alla, **Per Lindskog**, vikarierande kommundirektör och entusiastisk rotsnubblare.

Var klok - sponsra VOK! Till exempel med en stolpe längs elljusspåret!

Grattis, Sören!

Vår högt uppskattade vaktmästare och "allt-i-allo", **Sören Thulin**, smet från såväl uppskattningar som uppvakningar genom att åka till Turkiet. Men det här grattiset på fyllärsdagen kan han inte smita från!

Uppskattningar

Tack, alla ni, som inte har fått någon personlig uppskattning i detta nummer av **Svettbladet**. Era små (som kanske ni tycker?) insatser är lika mycket värda uppskattning som alla de stora. Alla behövs i Visborgs OK! (Björn)



Visborgs OK:s skärm, som visar vägen till vår samlingsplats och gemenskap, började bli gammal och sliten. "Då gör jag en ny", sa **Anneli Andersson** (till höger). Och vips var den färdig! VOK-sekreterare **Ing-Marie Bergman** beundrar resultatet! (Foto: **Björn F**)

Stora ungdomsgruppen

av **Anna Samelius**

Jag har förmånen att få vara ledare till vår "stora" ungdomsgrupp, där de mellan 15-19år ingår. Jag har av vissa fått smeknamnet "mamma" och jag är nog allt från mamma, till ledare och tränare för denna grupp. En, som jag sagt tidigare, fantastisk resa att få vara med på.

Vi har haft ännu en fantastisk säsong i orientering, där samtliga i stora gruppen fortsätter med vår idrott! Säsongen har varit lång, från en del vinterträningar till traditionella påsklägret, EM i Dalarna, USM-läger, Götalandsmästerskap, USM, SM, 25-manna och den avslutande säsongresan till Borås O-Event samt de "vanliga" träningarna och tävlingarna på hemmaplan.

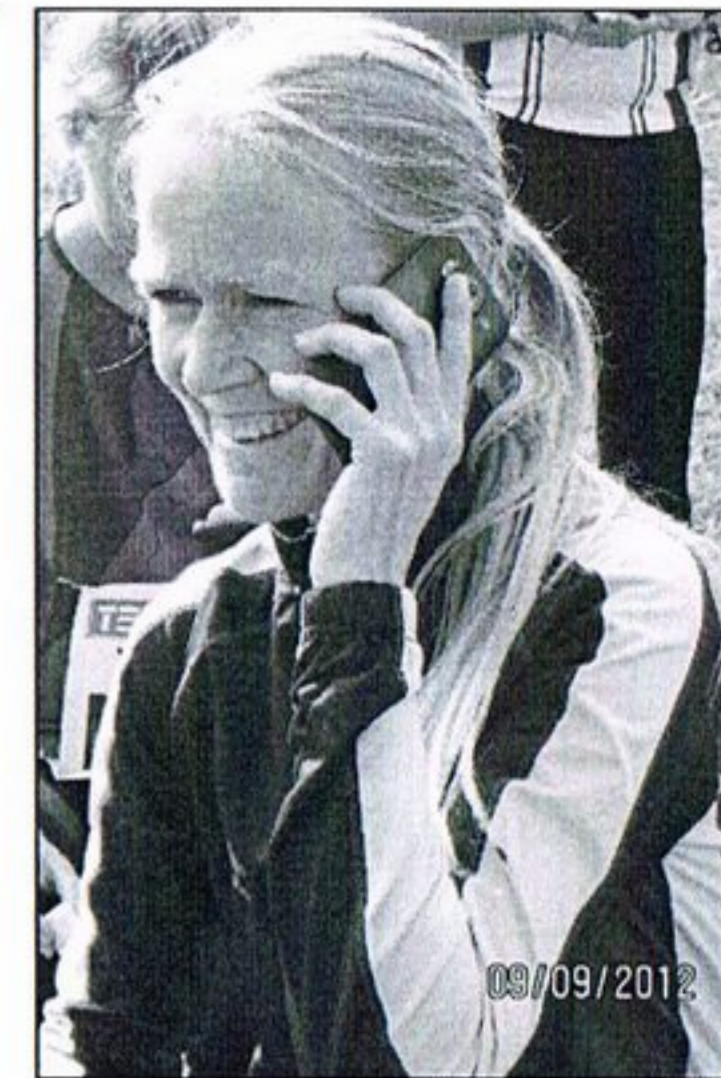
Jag bugar och bockar för Junia!

Framstegen i gruppen har varit många, en del har haft sina sportsliga "genombrott" medan andra utvecklas genom mognad utifrån en del motgång. Den kanske största sportsliga framgången under året har **Junia Birgersson** stått för. Hon har som 17-åring tagit GT-tröjan, har tagit steget in i eliten i Sverige i sin åldersgrupp och som toppen av det hela kom hon in som 3:a på förstasträckan på SM-stafetten i D20! Jag bockar och bugar för ännu en framgångsrik VOK tjej!

Andra i gruppen har gjort framsteg på olika sätt och här nedan kommer en kort presentation av "min" grupp från året som gått.

Niklas

Han är snabb på både stig och i skogen. Springer alldeles rätt när Anna ligger bakom, men får "för" snabb fart när han springer själv. Behöver låtsas att han alltid har bromsklossen Anna bakom sig!



Bromskloss? Finns det någon som håller med **Anna** om det? (Foto: **Björn**)

Andreas

En mycket lugn, positiv och systematisk kille, som har koll på kartan. En perfekt stafettlöpare, spår Anna.

David (Bild på sid 15)

Sprang riktigt bra på 25-manna! Är en lugn och säker kille som njuter av idrott. Har under senaste året vuxit om alla, vilket har känts i knäna. När kroppen hinner ikapp så kommer David vara farlig! En positiv hjälpledare till nybörjargrupperna!

Tove

Vår raket i skogen. Håller sig i topp på alla tävlingar i Sverige. Tycker träning ibland tar för mycket tid - ska det vara det vara kvalitet och utmaning.

Ellinor

Tar stora kliv framåt. Är OL-säker och har långsiktiga planer, som Anna är säker på kommer slå in, för kloka och realistiska mål slår in på lång sikt! En duktig hjälpledare för nybörjargruppen.

Agnes

Har tagit ett stort kliv framåt i år! Hon är säker som en klocka och har lagt ner mycket tid på träning, det som hon tycker är roligast i livet just nu! Tyvärr har en ond höft spökat hela hösten, men Agnes envishet kommer segra! Duktig hjälpledare i nybörjargrupperna.

Mikaela

Har haft en lång och tuff säsong, där kroppen inte svarat, men inte så konstigt för när man äntligen tog henne på allvar och gjorde blodanalyser, visade de ett mycket lågt järnvärde. Hon har dock imponerande nog kämpat på hela säsongen, där andra kanske lagt skorna på hyllan för en tid. En lugn och trygg hjälpledare i gul grupp.

Junia

Oj – hon far fram som en hind. Är nog bland de snabbaste 17-18 åringarna i Sverige inom orienteringen och har utvecklats mycket de senaste åren, både tekniskt, fysiskt och mentalt. Det stora klivet kom ifjol – i år har hon dominerat!

Linn

Tävlingsgalen, positiv och alltid glad. Ska bara våga ta det lugnt i början på banan, så flytet infinner sig. En duktig hjälpledare för gula gruppen!

**Viktor**

En klippa i skogen, som tycker orientering är kul. Var sjuk en längre tid, men väl på träningen funkade allt rätt som vanligt!

Mikael

Eftersom han är på fastlandet och ganska långt bort, så får vi inte förmånen att se honom lika ofta. Har under senaste året utvecklats mycket fysiskt, orkar långa sträckor och har fått bra fart. Men då fokus legat på skidor, blir gångerna med karta in hand ganska få och då behöver man anpassa farten lite mer än Mikael gjort i år. Nästa år, då hum hum!

Albert

Är bosatt långt upp i norr, men inte längst upp av VOK:arna. Satsar på skidskytte och precis som Mikael blir tillfällena med karta i hand ganska få. Albert har en stor kapacitet inom orientering, men just nu är fokus på skidskytte och vi väntar med spänning på vintern!

Anders

Går skidgymnasium i Ulricehamn, men hinner med en del orientering också. Han är VOK:s superkille, som för ett och ett halvt år sedan aldrig orienterat, men som fick en gedigen start med hjälp av Rolf Malmros och nu är inbiten orienterare. Har utvecklats något helt fantastiskt!

Emil

Vår nordligaste VOK-ungdom, som efter avslutat gymnasium bor kvar i Kiruna. Har inte hunnit se honom så mycket mer än på Öringen och 25-manna – men orienteringstakterna sitter i. Han är en säker orienterare som vi alla hoppas få se lite mer!

Alice

Tycker orientering är så där, men gillar skidor. Är ledare på gympan tillsammans med Rolf. Ett ledarlöfte och en härlig tjej, som VOK ska vara rädd om!

Den stora gruppen har tisdagsträning-arna tillsammans med gul grupp, där vi har ett helt gäng kommande stornamn inom orienteringen. Alla i gruppen tränar flitigt på tisdagsträningarna och har gjort stora framsteg under året.

Nya på gång!

Fler och fler av dem följer med på läger och resor till fastlandet, för att möta nya utmaningar och ännu mer bli ett gäng! Gruppen består av **Ellen, Elin, Matilda, Albin, Mattias, Felix, Nils, Daniel** och **Dennis** – ett toppengäng med **Robban** och **Ing-Marie** som ledare!

Stugvärdar i vinter

Precis som alla de senaste vintrarna kommer VOK att ha öppet i VOK-stugan och i skiduthyrningen, när/om det finns skidspår dragna och preparerade.

Ett antal ansvariga har utsetts och dessa har nu till uppgift att fr o m vecka 50 ha kontakt med alla de medlemmar som är uppsatta på den så kallade "Stugvärdslistan". Bli därför inte förvånade om ni blir uppringda och tillfrågade om att hjälpa till med denna viktiga uppgift.

Tanken är att ha anläggningen öppen lördag-söndag 10.00-16.00.

Gå gärna in på hemsidan och kolla om det finns skidspår: www.visborgsok.se



Har vi tur, så kan vi se många av ungdomar som nämns i artikeln på bilden ovan. Den är från O-Event i Borås. Foto: **Peter Österdahl**

På bilden på sid 15 ser vi hela den mycket aktiva **familjen Dahl**, Elin, Stig, Charlotta och David. Foto: **Björn F**

Uppskattningar

Jag vill tacka **Rolf Malmros** för att han alltid ställer upp – i alla lägen och med alla konstiga idéer jag kommer med!
(Anna)

Jag vill tacka **alla fantastiska barn och ungdomar** i VOK för deras entusiasm och glädje!
(Anna)

Jag vill visa min uppskattning till vår **ordförande Ingela**, som håller ihop oss, trots att vi är lite spretiga!
(Anna)

Tack, **Mattias Vejlens**, som aldrig tröttnar på att komma med nya ideer kring skidor/anläggning.
(Ingela)

Tack, **Anna Samelius**, som alltid är positiv och aldrig ger upp även om kroppen ibland vill annat.
(Ingela)

Tack alla som såg till att vi fick inkomster på Folkracefestivalen.
(Ingela)

Skidungdoms-säsongen

av Anita Carlsson

Träningsarna startade på höstlovet med flera rullskidpass. Under hösten körde vi barmark/rullskidor en gång i veckan samt några söndagar med längre pass för röd och svart grupp.

Nio ungdomar som satsar på Kalle Anka och Folksam cup var i Torsby och tränade i skidtunneln och så hade vi läger på Fårö för alla en helg i november. Första veckan i januari var många av ungdomarna i Harsa på träningsläger. I år var det trångt där, eftersom det var dåligt med snö i hela landet. I Harsa fanns det gott om snö. Efter lägret fick vi träna ytterligare någon vecka på barmark innan snön kom i mitten av januari.

Skidträning på snö i sju veckor!

Tack vare snökanonerna hade vi skidträning på snö i sju veckor! Natursnö hade vi bara några veckor. De flesta DM-tävlingarna och några av elljuscupens deltävlingar kunde avgöras på snö.

"Skidskolingarna" var få till att börja med, men när snön kom, anslöt sig fler. De har åkt skidor nästan alla gånger, även om de första tillfällena var på frost.



18 Duktiga ungdomar har varit ledare för de små. Totalt 10 - 15 barn har tränat i skidskoleverksamheten.

Äntligen Götalandsmästerskap

20-22 januari deltog sex ungdomar från VOK i Götalandsmästerskapen i Landsbro. Det var första gången på mycket länge som Gotland var representerade i dessa mästerskap.

Under årets kallaste helg ordnade klubben ett skidlager vid VOK-stugan. Då DM-helgen blev flyttad, hamnade tävlingarna och lägret på samma helg.

Därför samlades vi på eftermiddagen efter DM stafetten och körde teknikövningar fram till kvällen. Vi gick in i värmen och lagade mat tillsammans. På kvällen lekte alla lekar inne, medan det ute var som kallast, 28 grader.

Även i år var Gotland med och tävlade i Kalle Anka och Folksam Cup. Maja, Klara, Simon och Hilda deltog i Kalle Anka och Agnes i Folksam Cup. Fler intresserade fanns, men sjukdomar och resor reducerade antalet tävlande. Vi har ett bra samarbete med Uppland och Gästrikland där vi bland annat samåker. Vi får åka med gratis i deras buss så länge vi inte slår dem! 12 st ungdomar från VOK deltog också i Kortvasan.

Träningsarna på snö fortsatte en bit in i mars. Vi tränade två gånger i veckan hela vintern.

Skidsäsongen avslutades som vanligt med en tacokväll och bildvisning.

Skidlägret i Västerhejde

av Anita Carlsson

I år ville vi testa ett nytt upplägg för höstens rullskidläger. Dels ville vi ha det tidigare på säsongen och dels närmare Visby för att kunna utnyttja de fina cykelbanorna som finns norr och söder om stan. Vi ville också bjuda in skidåkare från fastlandet.

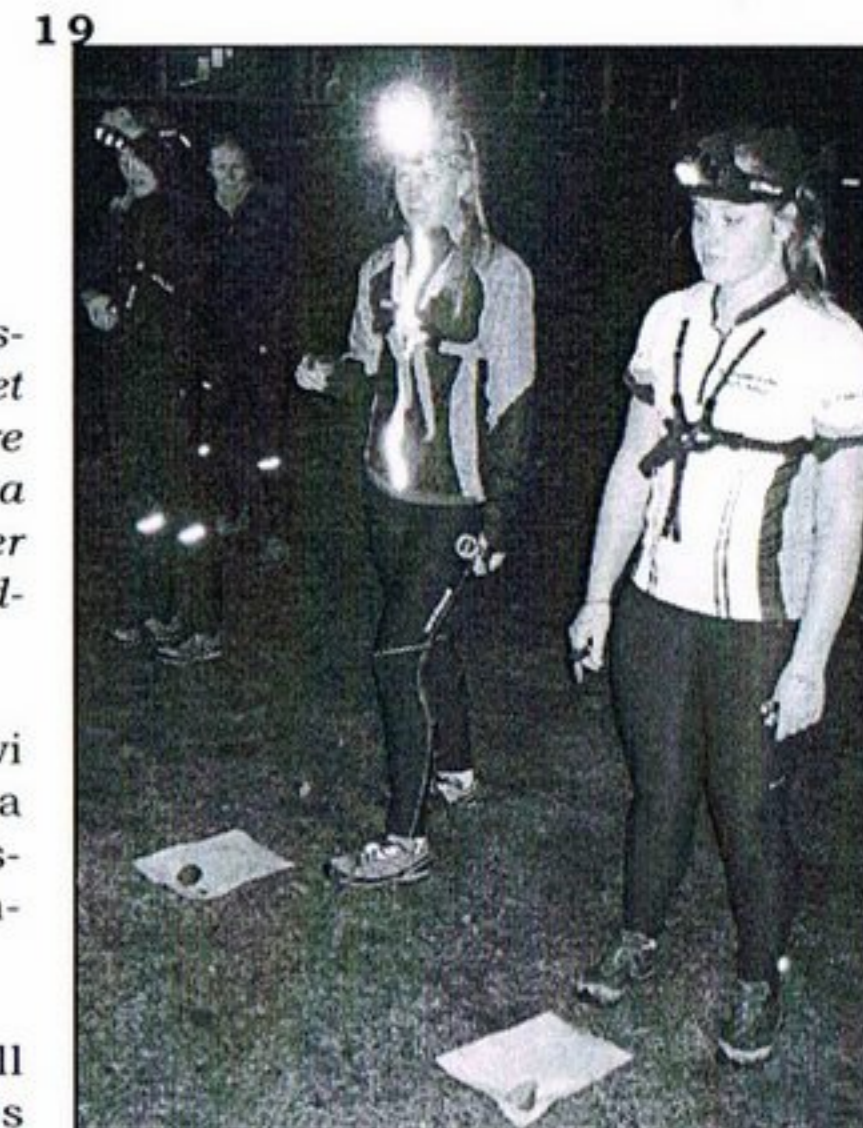
Efter att ha varit ute och rekat kom vi fram till att Västerhejde var en bra plats. Vi beslutade att vi skulle bo i Västerhejde bygdegård och bokade duschar i IFK Visbys omklädningsrum.

Västerhejde bygdegård ligger intill cykelbanan mot Tofta, där det finns flera bra asfaltsytor intill - parkeringen, skolgården, tunneln under vägen m m. Vi tog kontakt med Gotlands Idrottsförbund om att lägret skulle vara ett Idrottens Ö-arrangemang, så att våra gäster från fastlandet skulle få rabatt på färjan. Vi ville också ha hjälp med att göra en proffsig inbjudan och få ut den på Destination Gotlands hemsida. Inbjudan gick ut till flera fastlandsklubbar.

Tre fastlandsklubbar anmälde sig

När lägret närmade sig hade vi fått anmälningar från tre fastlandsklubbar plus våra egna ungdomar förstas. Vi började sent på fredagkvällen, när färjan kommit, med "lära känna"-lekar och sedan var det god natt. På lördag förmiddag hade vi fem olika teknikövningar på rullskidor, utspridda runt bygdegården och skolan. Lunch och vila. Några upptäckte ett det fanns en affär i Vibble på gångavstånd.

På eftermiddagen var det dags för långpass till Tofta strand. Svart och röd grupp körde hela vägen från bygdegården till stranden, blå grupp fick skjuts en liten bit. Vi hade frukt- och



Tänt var det här! Från årets OL-skoleavslutning vid VOK-stugan. Foto: Björn Fransson

vätskekontrollanter längs cykelbanan, så vi kunde fylla på med näring.

Väl framme vid Tofta bad körde vi ett crosstrainingpass i sanddynerna. Sedan fick de som ville bada och det var det några som gjorde. Hela dagen hade vi haft molnigt väder och regn på gång. Nu bröt regnet ut och så blåste det kallt från havet.

Har en karriär inom Gutnisk idrott

Några duktiga föräldrar och syskon severade oss grillad korb och pastasallad och sedan väntade gutniska lekar i sanden. Vi fick prova på rövkrök, dra hank och kasta varpa. Här visade **Linn** att hon har en framtida karriär inom gutnisk idrott, om hon vill. Hon slog ut den ene efter den andre i att dra hank! Kvällen avslutades inne i värmen med lite lekar.

På söndagsmorgonen sken solen och Gotland visade upp sig från sin vack-

raste sida. Vi hade ett långt löppass i två olika distanser. Alla passerade vi Höglint och Fridhem samt Kuse änge. Efter att ha ätit lunch avslutade vi lägret på rullskidor med ett teknikpass och lägerstafett.

Vi hade framför allt haft en väldigt rolig helg, men fick också nya vänner. Våra ungdomar från fastlandet var nöjda, för här finns ju både asfalt att träna på och täckning på mobilerna! Vi var alla helnöjda med lägret, men utan all hjälp från föräldrar och syskon hade det inte gått.

Uppskattningar

STORT TACK till ALLA föräldrar och syskon som hjälpte till med matlagning, skjutsning, vätskelangning, grillning och annat fix vid Skidlägret 21-23 september. Utan er hade det inte gått att genomföra. Lägret blev väldigt lyckat!
(Skidtränarna)

Stort tack till **Agnes** och **Linn**, som fixat tävlingsdräkter till skidåkarna samt även ordnat sponsring!
(En skidåkare)

Till alla positiva skidungdomar som gör att det känns så kul att åka och träna. Några av dem ses nedan!
(Anita)

Tack, **Gunnel Fransson**, som genom aktivt arbete sett till att natur- och fotopasset både fått plats i media och på försäljningsställena.
(Ingela)



Positiv skidungdom - fast på grönbete!
Foto: **Björn Fransson**

20



Bildgåtan

Svara på följande två frågor, så har Du chansen att vinna ett pris ur VOK-Shopens sortiment:

1. Från vilket av VOK-stugans motionsspår är bilden hämtad?
2. Vilken kilometermarkering på detta spår ligger närmast motivet på fotot?

Skicka in ditt svar senast den 1 januari 2013 till: info@visborgsok.se.

Pinnhistoria

Efter Natt-i-Natta försvann min SI-pinne spårlost i ett stall med ett golv fullt med lös dus. Alla eftersökningar var lönlösa. "Den kommer nog tillbaka", sa **Nisse**. Han hade rätt. 2 månader senare hittade jag den i min stövel - samma stövel som jag hade på mig på hemfärden...

Uppskattningar

Tack ska **Björn Fransson** ha - och en stor uppskattning för att han har ett stort engagemang och hjärta och inte bangar för nyheter som Facebook etc när det gäller information och media. Han ser till att informationen når våra medlemmar.
(Ingela)

Och tack, **Ingela**, för att du uppmuntrar oss andra att göra detta!
(Björn)

Friluftreservatet "Stora Vede"

av **Björn Fransson**

Den 28 september 1945 bildades Visborgs Orienteringsklubb av ett gäng militärer, med tjänstgöring på Visborgsslätt. 1962 inköptes den nedlagda banvaktsstuga, som numera heter "VOK-stugan" och ligger på marker, som tillhörde storgården Stora Vede i Follingbo.

Många har slitit hårt för att göra VOK-stugan och dess spårområde till attraktiva besöksmål för de tusentals motionärer, som i princip dygnet runt utövar utomhusaktiviteter här. Från köpet av stugan har Visborgs OK haft ett nyttjandeavtal med gårdens ägare, som gärna sett oss som gäster i sina skogar.

Stor oro

När de ursprungliga ägarna avled och dödsboet övertog det hela, uppstod en stor oro bland föreningens medlemmar. Ännu värre blev det när ryktena började tala om uppstyckning och försäljning av gårdens mark. Hur skulle det gå för vår stuga och för alla de väl underhållna skid- och springspårerna? Snart visade det sig att Länsstyrelsen på Gotland förstått betydelsen av att behålla detta betydelsefulla rekreationsområde för allmänt nyttjande i framtid

21

den. Detta resonemang ledde till att Naturvårdsverket gick in och köpte hela det område, som har VOK-stugan som sitt namn.

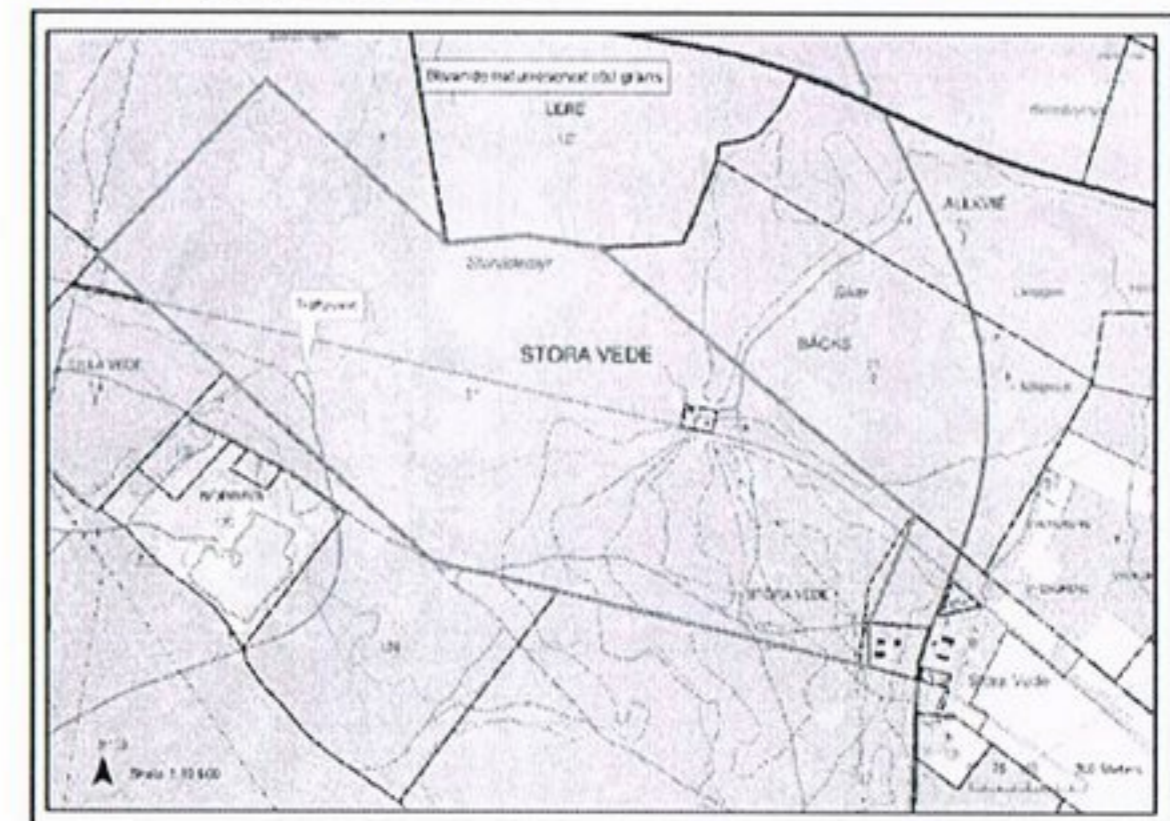
Nu är snart reservatsbildningen färdig och VOK-styrelsen är, efter en del bollande fram och tillbaka, beredd att skriva på ett nyttjandeavtal, innehållande föreskrifter om vad området får användas till och vad man inte får göra i området.

Det kan sägas direkt att avtalet innehåller fler "det här får man göra" än "det här får man inte göra". Den uttalade målsättningen från Länsstyrelsens sida är att Stora Vede skall vara ett "socialt naturreservat", ett friluftreservat, där det finns två specifika mål för reservatsbildningen: att ett värdefullt naturområde med många skyddsvärda naturobjekt bevaras för framtiden och att området skyddas från exploatering och används av det rörliga friluftslivet.

Win-win-situation

Jag kan inte se annat än att detta är en riktig "Win-win"-situation för många. Vi som hellre vistas i naturen än inomhus i gymnastiksal, kommer att få fortsätta med det, året runt, oavsett om vi är tävlingsinriktade eller motionärer.

Den som gillar att rida eller gå med sin



hund får också fortsätta med det. Fri-luftsfrämjandet och BMX-cyklister-na får använda området såsom hittills. Ägarna fick betalt för sin skog och Got-land blev ett Naturreservat rikare - till glädje för kommande generationers allt-mer ökande behov av rekreation.

Ölbäck

På vår VOK-stugekarta finns det också ett annat naturreservat, som ingår i EU:s nätverk, Natura 2000. Det kallas för "Ölbäck", eftersom där tidigare låg en krog för resande mellan Endre och Visby.

Bilden nedan: **Andreas Österdahl** värmer upp inför O-eventet i Borås.
Foto: **Pappa Peter Österdahl**



O-event i Borås

av **Annika Österdahl**

Som nybliven "orienteringsmamma" hade jag förmånen att få följa med till O-event i Borås. Ett event med 5737 starter, varav de flesta var barn och ungdomar. 3 sprinttävlingar och ett äventyr.

Väldigt tidigt på fredagsmorgonen samlades vi, cirka 50 barn och ungdomar och ledare från VOK, Svaide, Bro och Garda för att börja resan till Borås. Alla var pigga, glada och förväntansfulla.

Nattsprint med konstgräs

Efter en lång dags resande var det snabba ryck att inkvartera oss i en skola

22 och byta om för att ta oss till kvällens nattsprint i stadsterräng. Arenan som mötte oss var upplyst som på dagen och alldeles lerfri och konstgräs! Här var det en enda stor folkfest med dansande barn och mitt i allt målgång från sprinten.

Nästa morgon hanns det med både lite sovmorgon och en lugn frukost innan det var dags för oss alla att gå ut i Borås park för att gå en äventyrsbana med 7 stationer. VOK-gänget lånade in några barn från Garda. Sedan var det dags att samarbeta! De fick bokstäver på rygg och mage för att bilda ord, det kastas frisbee, åktes linbana, kördes skottkärria, balanserades bollar och tänktes i labyrinter. Det rådde en febril verksamhet i gruppen där organisation och samarbete blandades med skratt.

Downhill-Sprint

Efter lunch var det dags för Downhill-sprint. När vi kom till arenan promenerade vi de 2 kilometrarna till start. Några med mig hade det lite kämpigt i den branta långa uppforsbacken medan flera lätt joggade förbi... Vål uppe var det dags för de tävlande att sätta fart nedåt. På kvällen var det prisutdelning i Äventyrsbanan. Bro kammade hem 3:e placeringen. Jubel!

Söndag morgon, full fart och packa allt. Kort bussfärd till Borås djurpark och dags för ZOO-sprint. Detta var nog alldeles fantastiskt spännande för en del. Orientering inne i en djurpark! "Jag såg en apa, en pingvin och tiger", utbrast någon vid målgång. För andra var det snabbt och fokus på orientering som gällde i den trånga parken.

Till sist var det bara bussresan kvar med nöjda barn och ungdomar. Det blev en härlig helg i Borås, där alla har sett ut att ha haft riktigt roligt.

Tack **Lotta** och **Ingrid** för ert fina ledarskap som skapar lugn och trygghet.

Upplevelser från 25-manna

Rolf Malmros, lagledare:

"Vid årets 25manna skulle det satsas på ett toppat lag, vilket säkert är stimulerande för dem som ingår i laget. Jag själv var inte så positiv till denna satsning - jag ser gärna att vi Gotlandslag har en intern tävling och tävlar mot varandra - men nu har jag ingen talan i frågan.

Med viss tvekan ställde jag upp som lagledare för Gotland lag 3, vilket var tänkt att bemannas med kvarvarande löpare från VOK. Detta klarade vi inte, utan förstärkning kallades in från Garda IK, Gotlands Bro OK och från Hansa Hoburg, som alla gjorde mycket bra ifrån sig.

Jag hade hjälp av Agnes och Ing-Marie med lagledarskapet, vilket underlättade med bemanning i startfällan och kontakt i klubbtalet med löpare som skulle ut på nästa sträcka. Att vara tävlande är enkelt, där krävs endast koncentration, när man springer sin sträcka. Som lagledare måste man vara koncentrerad hela tiden och kolla upploppet efter "egna" löpare, som förhoppningsvis är på gång, och för att förvarna de utgående.

Risken är stor att man missar någon, och det går bara att ha koll på "egna" laget. Man hoppas att ingen kommer och vill prata och "störa". När jag är lagledare har jag ingen koll på övriga Gotlandslag och det känns lite trist att inte kunna följa speciellt de VOK-are som ingår i toppade laget.

Om någon är ute länge på sin bana gör det mig inte så mycket, bara de har klarat uppgiften och stämplat rätt. Jag vet att ingen är ute länge för att jävlas med någon, utan alla gör så gott de kan.

23 Kanske inser man själv vad som behöver övas på till nästa 25-manna, som 2013 avgörs i Kungsängen. Om jag lever och har hälsan och inte blir klo-kare, så är jag förmodligen lagledare då också (troligen degraderad till Gotland lag 4).

Anita:

Det var bra med ett toppat Gotlandslag. Det är något extra att träna inför, för den som vill satsa på att komma med i det laget. Det var roligt att springa i den lagom kuperade Stockholms terrängen.

Kul var det också att umgås en hel helg med kompisar i alla åldrar från klubben och andra klubbar. Speciellt roligt var det att alla våra fastlandsstuderande (+ en arbetande) ungdomar hade möjlighet att komma med.

Anna:

Vilken helg!

Strålände sol, över 100 gotlänningar som tillsammans laddar för stafett, förväntansfulla ungdomar och lite spända barn, samt glädjen att få träffa våra fastlandsungdomar igen! Svisse laddar för högt gräs på sin sträcka. Han tror hans långa ben är en fördel, men inser till sin besvikelse att det redan är nedsprunget när han ska ut! Då tar han ytterkurva och får känna på det höga gräset och fördelen med långa ben!

Jag har svårt att se min egen dotter på upploppet, eftersom jag inte vant mig vid de nya snygga Gotlandströjorna, men Brent hjälper mig! Kanske beror det mer på åldern än på de nya tröjorna?! Jag får äntligen se en riktigt laddad Ronny! Han hoppar och studsar i väntan på Alexander i förstlaget.

Jag börjar faktiskt bli lite nervös - bra, annars taggar jag inte riktigt till! Vål ute i skogen klantar jag till det till ettan, vrider till foten lite lätt och foku-

serar mer på marken än på kartan. När väl ettan sitter där, så är det fullt ös hela vägen i mål (så fullt ös en tant kan ha). Till nästa år ska jag träna mer så att inte konkurrenterna kan springa ifrån...

Fast det kanske inte är någon bra idé, vår lagledare missade ju mig med 30 minuter och med högre fart kommer han kanske få svårt att överhuvudtaget reagera! (Tack, Eric, för omtanken, när du letade efter mig i skogen!)

Idrott och klimat. Hör det ihop?

av Per Holmlund

Vad kan miljörelsen lära sig av idrottsrelsen? Mycket! Tror i alla fall jag.

Inom idrotten är det mer eller mindre självklart att arbeta med målbilder, att "kämpa för laget" och inte minst lägga mycket tid och energi på den yngsta generationen. Det är ju egentligen det som även miljörelsen arbetar med, men när det inom idrotten – för det mesta i alla fall – handlar om att heja fram sitt eget lag till ett så bra resultat som möjligt, så handlar miljöfrågor allt för ofta om att leta fel hos "motståndarna".

Tänk om vi hade skickat med en stor svensk hejarklack ner till Klimatmötet i Köpenhamn. Tänk om svenska folket satt bänkade framför TV-apparaterna och följde med i förhandlingarna, samtidigt som uppeldade kommentatorer snabbt och inlevelsefullt berättade om turerna kring utsläppsrätter, koldioxid-ekvivalenter, stabiliseringsnivåer och andra termer som dykt upp i svenska språket under de senaste åren.

Tänk om vi kunde få en lika stor folklig förankring för hållbarhetsfrågorna som för idrotten...

²⁴ Eller så behövs inte det? Det kanske är enklare att göra tvärtom? Det kanske är bättre att man också inom idrottsrelsen börjar väva in miljöfrågorna – inte minst eftersom man är så bra på just den folkliga förankringen och den breda genomslagskraften.

Det är förhoppningsvis bara en tidsfråga innan både idrottare, ledare, föräldrar och inte minst ungdomarna börjar ställa krav på sin egen förening. Varje idrottsförening är ju på sätt och vis ett litet miniatyrsamhälle.

Den förenklade beskrivningen av samhällets miljöbelastning; "biffen, bilen och bostaden" gäller även idrotten. Det vill säga man köper in och/eller säljer mat, man har transporter och man behöver värme och elektricitet till sina anläggningar.

I alla de fallen kan man ställa krav på upphandlingarna och fundera över vilka följder det blir av olika beslut, eller ibland tyvärr brist på beslut. Och det utan att idrotten blir mindre rolig. Den kanske till och med blir roligare, både för utövarna och för publiken?

På onsdag i Örebro arrangeras för första gången Idrottens klimatkonferens. Läs mera på deras hemsida:
www.sisuidrottsutbildarna.se

Det ska bli oerhört roligt att vara med på den. Ett tydligt exempel på att allt fler delar av samhället börjar ta klimatfrågan på allt större allvar. Det finns nog hopp trots allt!

Redaktörernas kommentar:

OBS! Artikeln skrevs 2010. Nu pågår det ett nytt klimatmöte - i Doha. Har vi blivit bättre på att tänka på klimatfrågorna? Har vi skaffat oss klimatsmartare bilar? Samåker vi mer? Hur dåligt är GGN/Enduron för klimatet?

Vissa saker tål att tänka mer på! (Björn)

Banläggari, banläggari, banläggari, hurrá!

av Björn Fransson

En banläggare får allt ligga i - om det ska bli bra. Efter att genomgått Rolf Malmros' banläggarkurs får jag då och då uppdrag att också utöva mina färdigheter i praktiken. Senast var det **Ingrið Danielsson** som bad mig att lägga tisdagsträningsbanorna runt VOK-stugan.

Man kan ju tycka att det är en enkel sak, men det är det minsann inte alltid. Tre banor skulle det vara - en något enklare och ganska kort, en mellan och en lång nog för H40 och nedåt och gärna svår.

Jag börjar allt banläggande med att försöka hitta ett bra område på kartan. I mitt fall blev det på den gamla Hejdebykartan, där VOK-stugan finns med i ett hörn. Tyvärr hade jag bara en riktigt gammal karta i pappersform, så det fick bli den vid köksbordet och resten i dataprogrammet OCAD, där vi har den senaste versionen.

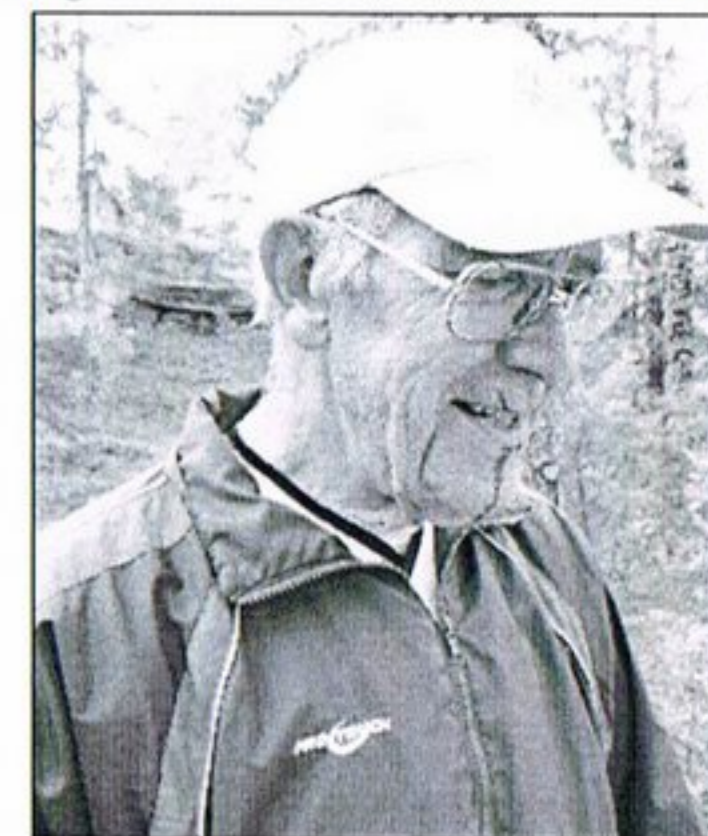
Dags för en titt på verkligheten

När jag kände mig nöjd med mitt verk var det dags att skrida ut i verkligheten och kolla. Riktigt säkra och erfarna banläggare går säkert inte ut och markerar sina kontrollpunkter inför en liten klubbträning, men det gjorde jag - som tur är! Alla punkter som jag tänkte ha var inte lämpliga och på ett ställe fick jag helt enkelt flytta min tänkta kontroll, eftersom en ganska tydlig stig tagits bort, när företaget gjorde ett nytt grustag.

För säkerhet skull satte jag en orange snitsel vid varje kontrollföremål. Ett av dem, en sten inne i ett grönområde, gick jag länge och letade efter, innan

²⁵ den plötsligt bara fanns där. Också den fick en högt placerad snitsel på sig.

Eftersom jag skulle åka till Irland i en vecka alldeles innan min tänkta tisdag, gjorde jag mina bansträckningar klara och skickade iväg "rubbet" till vår kartutprintare **Nisse**. Han skulle också åka bort, men lovade att ha kartorna färdiga, när vi kom hem från vår resa.



Sture Larsson är alltid med, när det skall tränas. Här är han lätt sårad, men glad ändå. Foto: **Björn Fransson**

Det gick inte så bra...

Så gick tiden och dagen innan denna ödesdigra tisdag var jag med på ett planeringsmöte vid VOK-stugan. Jag passade på att åka dit lite tidigare, så att jag skulle ha god tid på mig att jogga ut med alla mina skärmar. Det gick inte så bra... Många av mina snitslar hade blåst till marken och eftersom jag lämnat kompassen hemma, så gick jag lite snett och vint och tiden försvann snabbt.

När jag kom till den svåra stenen, började det bli skumt ute och tiden för mitt möte närmade sig. Efter att ha gått i området alldeles för länge och inte hittat vare sig sten eller snitsel, tvingades jag ge upp. "Jag hinner sätta ut resten i morgon", tänkte jag optimistiskt.

Nisse var i Bratislava

På mötet fick jag reda på att den gode Nisse befann sig i Bratislava och inte skulle komma hem förrän på onsdagen. Detta bekräftades senare i ett mail från hans hotell i Slovakien, där han beklagade att han befann sig på annan ort och inte hade någon möjlighet att trycka mina kartor...

Det blev tisdag och regnet öste ned. Allting flöt och så småningom blev det väl ett 50-tal millimeter i regnmätaren. Jag förstod att det skulle bli tidsnöd även vid träningen, så jag tog en extra runda ut till VOK-stugan redan vid lunchtid med tanken: "Nu skall alla skärmarna på plats!" Där ute regnade det om möjligt ännu värre, så jag beslöt mig för att ta bilen så nära dessa sista kontroller som möjligt. Stigar och vägar flöt och alla vattenpussar hade blivit sjöar, så djupa att vattnet gick över navet på bildäcken.

Var f-n är stenen?

Så var jag då åter ute och letade efter stenen. Den bara inte fanns – eller i alla fall syntes den inte. Mina glasögon immade igen, jag hade kapuschongen på regnjackan över huvudet. Allt vatten forsade ner i stövlarna, som snabbt var i kluckande skick. Det var bara en tidsfråga innan paddorna upptäckte detta läckra gömställe. Till slut gav jag upp, letade upp en annan kontrollpunkt och satte min skärm där, i för



Två av de tappra som sprang mina banor: **Roland Johansson** och **Leif Andersson**. Med på min bild är också **Anneli Andersson**

26

vissning om att Nisse i alla fall inte skulle trycka mina kartor och att jag ändå måste anlita en annan tryck-kunnig person, **Rolf M.**

Hem till Lunds för tömning av stövlar, en varm och lång dusch, lite lunch och sedan tillbaka till VOK-stugan för att lämna ett USB-minne med mina banor på till Rolf. Regnet öste fortfarande ner, så vi tryckte endast 5 kartor av vardera banan. Eftersom det börjar mörkna redan innan klockan sex hade jag satt en reflexbricka vid varje skärm, men också lovat att man skulle kunna få börja springa redan vid 16-tiden. Nu återstod att sätta ut sista kontrollen och eftersom Gunnel ändå hade tänkt bli indränkta av vattenflödet, så offrade hon sig och sprang iväg med skärmen.

Snart blev det kö till kartutlämningen, eftersom hela 5 raska träningsvilliga infann sig. Alla valda den kortaste banan, så Rolf fick trycka upp fler att ha i reserv. Sedan var det tomt på folk – och inte en enda annan dök upp under resten av kvällen. "Vi kan använda dina kontroller som Veckans bana och även nästa tisdag", tröstade Rolf mig. Och om ingen har tagit bort mina skärmar, så hänger de vill ut ännu... Även startpunktsskärmen, som jag i det ymnigaste regnet hängde på fel ställe på elljusspåret. Detta faktum var det bara Gunnel som kommenterade. Hade måhända de övriga inte ens passerat startpunkten? Ser någon en ensam snitsel dingla ovanför en sten i ett knappt genomträngbart djungelområde i närheten av VOK-stugan, så ta för Guds skull bort den! Den kontrollpunkten kommer ingen, i alla fall inte jag, någonsin att använda igen.

En aktivitet som engagerar flera generationer

av **Gunnel Fransson**,
Naturpassansvarig i VOK

Det är roligt att få brev! Det är lite ovanligt nu för tiden, men jag har fått nästan ett brev om dagen under de senaste månaderna.

I ett av breven står det så här: "Det bästa med Fotopasset är: "Träning för kroppen och knoppen." Varma hälsningar till er/dig som gör en så trevlig sak som **Fotopasset**, något som passar perfekt för en rollatorvandrande 89-åring!" Kan man bli annat än glad åt ett sådant brev?

Breven som dimper ner i min brevlåda är alltså svar från alla dem som har upptäckt nöjet med årets Naturpass på Södra Hällarna och Fotopasset i Visby innerstad.

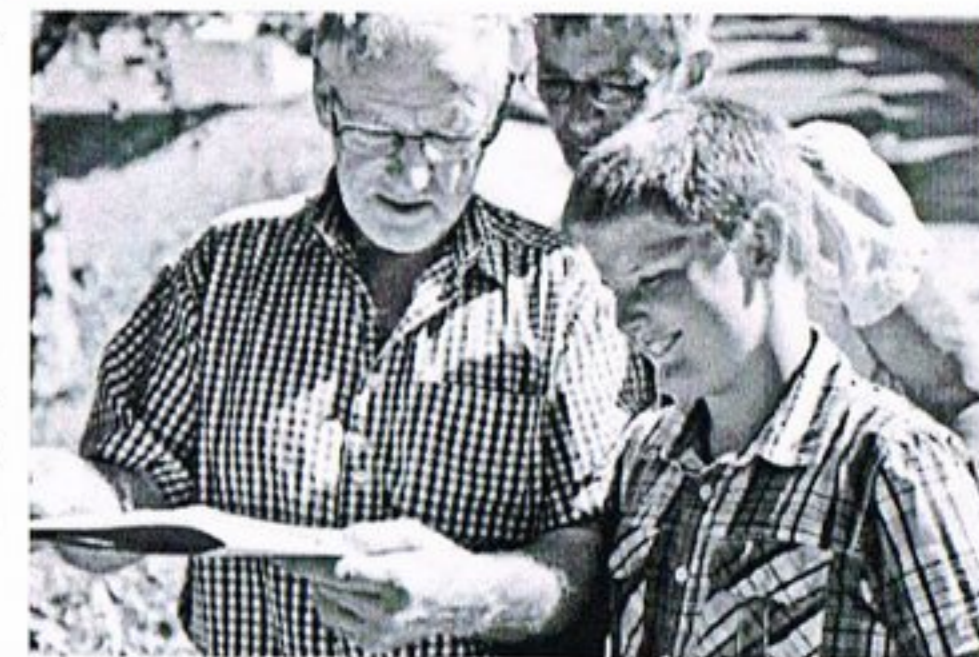
I år har 114 personer köpt Naturpasset och 203 personer har köpt Fotopasset. Passen har kunnat köpas i Brödboden på Södertorg, ICA Visborg, på Kneippbyn och i VOK-stugan från första maj till sista oktober. Några företag har förstått att passen är en utmärkt friskvårdsaktivitet, men de flesta är enskilda personer.

"Fantastiskt att hitta det man inte visste fanns!" skriver en kvinna som har upptäckt Södra Hällarna genom Naturpasset.

I år har jag förutom affischer haft med en liten annons om de båda naturpassen i tidningarnas "Gotland Just Nu." En dag ringde en reporter från Just Nu och ville veta mer. Han frågade efter en ungdom som hade provat något av "passen". Det var mitt under O-ringen, så många av VOK-ungdomarna

27

var inte hemma. Dessutom hade jag ingen aning om vem som hade provat "passen". Den som räddade mig var **Adam Österdahl**, som tog mormor och morfar och reportern med sig på en detektivrunda med Fotopasset i Visby innerstad! En fin bild (se nedan) och ett bra reportage blev det. Tack, Adam!



Nu återstår lottning av priser skänkta av de företag som har hjälpt till med försäljningen. På VOK:s hemsida www.visborgsok.se kan du hitta årets vinnare.

Vi, **Ann-Marie Larsson** och jag, har redan börjat planera nästa års Fotopass som, efter en idé från Andreas Nikolausson, skall heta "Vattenpasset"! Missa inte det!

Var nästa års Naturpass i VOK:s regi skall gå är inte klart. Kanske finns det ännu några trevliga kontrollpunkter kvar på Södra Hällarna. Det är onekligen en vacker och spännande plats att leka detektiv på.

Om du som medlem i Visborgs OK mot förmodan inte vet vad Naturpasset och Fotopasset är kan du hitta tydlig information på www.naturpasset.se

Jag slutar med ytterligare ett citat från årets Naturpass: "En kul aktivitet som i vårt fall engagerade tre generationer!"

I fäderns spår i gnistrande solsken

av Lars-Olof Larsson

En rapport från startled 8.

Veckorna innan ett vasalopp är jag en helt annan människa. Normalt har jag inga som helst problem med att umgås med människor eller några större betänkligheter om vad jag äter o s v.

Veckorna innan Vasaloppet däremot backar jag två steg om jag hör att någon snörvlar eller hostar lite, jag äter inte en brödbit som någon annan har skivat upp och jag är noggrann med att tvätta händerna efter ett handslag – helst tillsammans med handsprit, om det finns.

Oro för plaskföre

Jag klarade pansen även i år och med lite drygt 30 mil på skidor, föregånget av rullskidträning, fanns förutsättningar till ett behagligt lopp (näja det där är ju relativt). En viss oro fanns att det skulle bli slaskföre eftersom det var närmare 10 plusgrader i Mora mitt i veckan, men det vände dagarna innan och blev kallt med isigt före till helgen.

Vi åkte tillsammans i buss, enligt tradition, vilket är mycket trevlig. Vi såg förra årets vasalopp på vägen upp (man får ju aldrig se det när man åker själv).

28

Efter övernattning i ett skabbigt käl-larutrymme under fredagsnatten vidtog den sedvanliga skidprovningen i Mångsbodarna på lördagen. Mycket lös snö (eller snarare iskor) i backen, men jättefina hårda spår på flacken verkade lovande.

Kladd med klister

Däremot hade jag dåligt fäste i "isen" så vi fick vi pröva våra färdigheter i att lägga på fästvalla. Samtliga valla-fabrikanter föreslog klister som skulle



Agnes på Kortvasan.
Foto: Anita Carlsson

täckas med en burkvalla för att förhin dra infrysning. Av någon anledning tycks det behövas en ny sorts valla var-enda år, men som tur var kan man köpa den på plats. Att lägga på klister är i sig kladdigt och därför något jag helst undviker. Nu fick jag på för mycket, men löste det med att "sickla av över-flödet med spaden som medföljer. Sen



till det knepiga – hur får man på en hård burkvalla ovanpå ett flytande klister?



Magnus skejtar ifrån Mattias.
Foto: Anita Carlsson

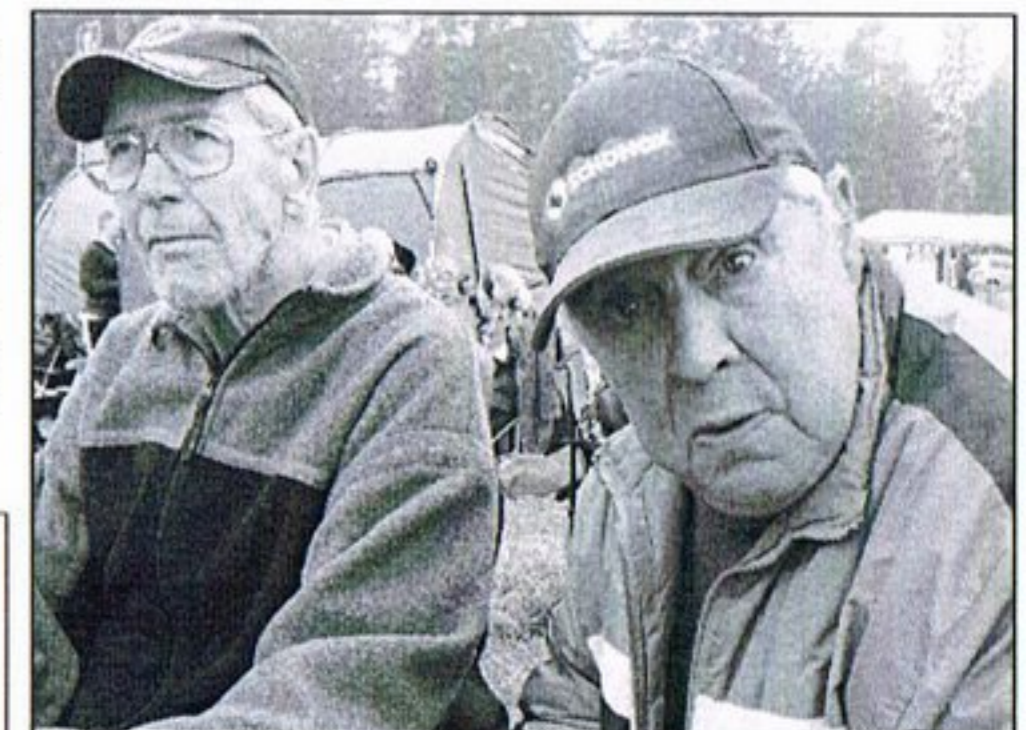
Ut med skidorna i kylan!

Vi ställde ut skidorna i kylan så att klistret fick bli ordentligt kallt, därefter värmdes jag burkvallan lite med **Jakobs (Werner)** varmluftpistol och strök på den lite snabbt (innan det klajade ihop sig). Att klossa ut det efteråt var en prövning eftersom klistret under ville röra på sig.

Efter ännu en natt i "grottan" var det så dags för den stora utmaningen. Tidigt på plats i startfällan gjorde jag vända uppvärmningsövning som F & S ledde, det var nämligen ordentligt kallt. Men så fort solen steg över Berga by så steg temperaturen snabbt och sedan gick starten.

Det gick lugnt av i första backen, i led 8 är stressen inte så påtaglig möjligen någon uppstickare från led 10 som tränger sig fram. Som vanligt så trampar folk på stavarna men plötsligt känner jag att en stav går väldigt lätt att lyfta!? Oh nej, har blivit av med ena trugan.

Inte med på Vasaloppet, men alltid med ändå - 85+arna
Sture Larsson och Bengt Söderlund. Foto: Björn



29

Medan jag följer lämmeltåget framåt funderar jag på hur jag skall lösa detta dilemma. Plötsligt ser jag en lös truga i spåret, jag plockar upp den och håller den mellan fingrarna medan jag rör mig framåt.

Efter en stund märker jag att även den andra trugan är borta trots att jag lagt på extra smältlim för att dom skall sitta kvar. Precis innan högsta punkten ser jag en till i spåret som jag plockar upp. Nu petar jag mig fram i spåret med en truga i var hand.

Efter ca 7 km får jag låna en gasolbrännare av Volvo IF och kan smälta det kvarvarande limmet och få fast mina "fynd". Nu går det fortare, jättebra glid och ett kanonfäste. Jag forsar förbi massor av åkare och känner att nu skall jag ta tillbaka vad jag kommit efter. Ca 2 km innan Mångsbodarna lossnar den ena trugan igen och jag får stanna i kontrollen för att få en ny.

Efter dessa krångel så får jag en otroligt fin dag i spåret och kan för första gången på riktigt njuta av att åka vasaloppet. Jag glider förbi massor av åkare i utförslöparna och kommer in på 7.36 vilket är nytt pers. Placeringen däremot är sämre än normalt men det har mindre betydelse. Funderar på en fortsättning nästa år.

Lammskallerejse

av Magnus Helander

Jag har aldrig förstått sådana där vitklädda sporter, cricket, tennis, squash, badminton.

Jag har alltid haft svårt att se det som en utmaning av något slag. Roligare med någonting där man får balansera hjärnkapacitet och fysisk utmaning. Kör för hårt och hjärnan tappar skärpan, fundera för mycket och börja tvivla tills du kommer sist. Och så ska det gärna vara lerigt och enkla regler.

Ta den här kartan i handen och försök hitta några föremål i skogen så fort du kan. Utöver det får du lösa det bäst du vill. Då blir det riktigt roligt.

Helt underbart!

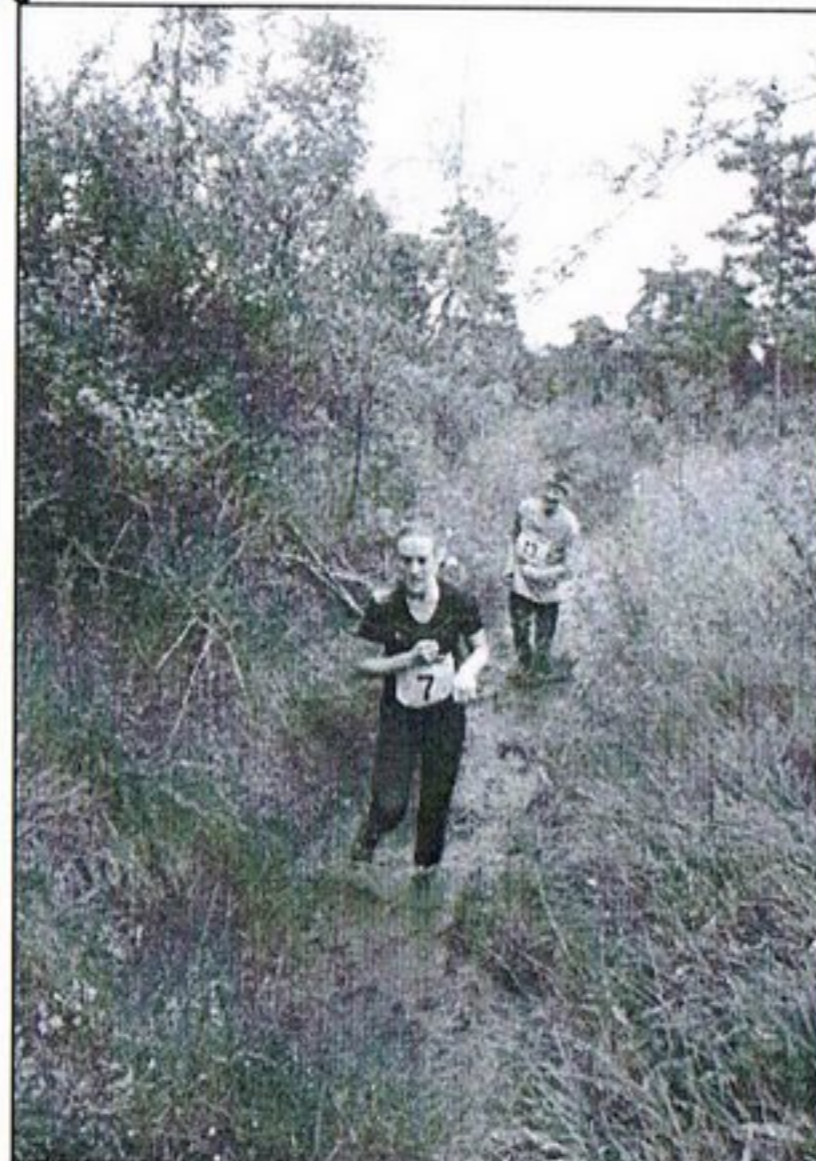
Lammskallerejse är helt underbart i det avseendet. Fullt spjäll rakt igenom diken, träsk, vegetation. Sedan upp på grusvägen för lite återhämtning. Sedan rätt ut i terrängen igen. Mera lera, mera granar, klipphällar, diken och träsk. Helt utan batterier. Eller möjligen ett batteri i GPS-klockan för att kunna försöka förstå vad man har varit med om.

Efter att ha börjat dagen med att tveksamt hämta ut startnummer 13 stod jag småhoppande på startlinjen tillsammans med många andra som delar samma fascination. En underbar känsla som är svår att uppnå när man pratar om sin idrott med golfare, tennisspelare och andra vitklädda materialsportare.

Pang - så är vi iväg!

Pang - så är vi iväg. Det är det stig, träd, skog, klippor, stenar, stig. Skönt att inte behöva ha kartan den här gången, utan bara fokusera på nästa steg och att få ned luft i lungorna. Och så diken. Leran drar ned skorna, ursinnet lyfter upp dem igen för att välkomnas av ännu mera lera i nästa steg. Ursinnet vinner,

30



Artikelförfattaren **Magnus** i bakgrunden med **Tove Rönnbäck** framför sig. Foto: **Ingela Westfält-Uddin**

men inte utan en viss kostnad för benmuskulerna. Upp på fast underlag och vädra ut mjölksyran.

Efter att ha skymtat klubbstugan tänker man att de här sista 2.5 km är det dags att rycka lite. Men då finns det ett finfint träsk som ska hanteras. Och sedan fast mark under fötterna igen och jag tänker att "så-där-ja, då springer vi i mål", men efter en liten skogspassage står jag framför ytterligare ett träsk som försvinner bort i horisonten.

Stannar upp och reflekterar lite över banläggarens personlighet i detta ögonblick. Ett par djupa andetag och så kör vi igen. Med elegansen av en kombinerad utter och flodhäst forceras även detta och sedan är man faktiskt i mål. Och allt är helt underbart!

Vid prisutdelningen händer sedan det ofattbara att startnummer 13 går hem

31



Emil Vejlens på Lammskallerejse upplopp genom dammen!

i kuperad terräng? Exakt HUR jobbigt kommer det bli? Och när banbeskrivningen kom försvann inte nervositeten direkt...

** Tävlingsdag lördag 6 okt **

På lördagsmorgon-

med högvinsten, vilket blev ett väldigt fint lammskinn som passade perfekt på fåtöljen framför kaminen.

Tack för ett riktigt bra arrangemang och en utmanande bana med den rätta balansen av stigar och terräng. Vi ses på nästa Lammskallerejs!

Redaktörens anmärkning:

Ordföranden meddelar att det 2012 var första gången som Lammskallerejse anordnades. Den goda nyheten är att en uppföljning är planerad till sommaren 2013 - och därmed också nya möjligheter att utmana dig själv och andra!

Tjurruset 2012

av Jenny Lindberg

** Tiden innan loppet **

Uppladdningen inför Tjurruset var inte direkt optimal. Haft förkylningssymptom till och från hela veckan innan, halsont blandat med trötthet och snuva. Åka eller inte åka till Sthlm? Beslutsångesten höll i sig ända till fredagen.

På ett sätt var det bra med förkylningssnojjan, det tog bort större delen av nervositeten. Och nervös har jag varit, vad skulle jag förvänta mig? Varför anmäler jag mig till ett lopp när jag inte tycker om att springa och definitivt inte

en kändes förkylningen OK, inget halsont, endast snuva och matthet i kroppen kvar. Mattheten kunde jag inte riktigt avgöra om det var nervositet eller sjukdom, tänkte att det får jag svar på en bit in i loppet :-)

Kändes som en evig väntan till min starttid, 13.30, och beslutet över hur mycket kläder jag skulle ha på mig hann ändras många gånger!

** Loppet **

Skön stämning i startfällan, alla riktigt laddade! Först lätt jogg över ett fält, ganska trångt och följaktligen låg hastighet - passade mig utmärkt. Efter några hundra meter kom riktiga starten (smart!) och det var lättlöpt stig. Strax innan 1 km kom första utmaningen, uppför slalombacken. Inte så lång, men riktigt brant och rätt lerig och jag var glad att jag hade skor med dobbar.

Efter backen kom det lite skön utförlöpning och sen lättlöpt stig. Det visade sig att banbeskrivningen stämde väl, ganska lättlöpt och småkuperat ett par km. Sen kom man in på det första avsnittet med obanad terräng. Det var ingen svårsprungna terräng, men tyvärr trångt och om löparna innan bestämde sig för att gå, var det väldigt svårt (och energikrävande) att ta sig förbi. Första blöta området kom efter ytterli-

gare någon km. Våldigt sunkigt område inne i skogen, hade nog varit en stig men nu var det söndertrampat och geggigt. Vissa var modiga och sprang mitt i men det visade sig finnas slukhål och några fastnade ordentligt med vatten upp till axlarna så jag fortsatte hålla mig vid kanten.

Sen kom lite lättlöpt stig, skönt få springa ur lite vatten ur skorna! Också skönt få springa upp lite värme i benen igen. Så långt i loppet var jag inte speciellt trött, de få backar som varit hade jag taktiskt nog gått uppför och i vattnet försökte jag inte ens springa - det såg alldeles för mkt energi för mig.

En rejäl backe väntade strax innan 5km, men hellre riktigt branta backar än lång slakmota :-). Var bara att klättra på i lugnt tempo uppför. Väl uppe var det väldigt fint, gles skog, mossklädda stenar och fina höstfärger. Lugn och enkel löpning till nästa vatten.

Vid 5.5km var det enligt banbeskrivningen ett kärr. Men allvarligt talat såg jag ingen skillnad på den blöta gegga som mötte oss nu och den vi passerade tidigare som benämndes "mycket blöt" (vilket ju också var sant). Jag trampade på och försökte hitta eget spår, rakaste vägen, istället för att kryssa som de flesta andra roade sig med.

Här nånstans flyter kilometrarna och träsken ihop. Mycket blött var det! De träsken som kom senare på banan var riktigt kalla och när jag kom upp ur vattnet och skulle springa igen hade jag ingen känsl i fötterna. Det var dock ganska lättlöpt så det gick att jogga på lite försiktigt. Ett krävande vattenhinder skulle finnas vid 8km - var var det? Antingen var det gegga eller så var det gegga med lite mer vatten, jag märkte ingen skillnad!

Jag började bli lite trött, insåg också att jag måste varit ute en god stund då

32 det gick oerhört långsamt genom det blöta.

Och då var banans i särklass värsta del kvar... det inleddes med ett kryphinder där jag var vaken nog att inse att fötterna skulle först för man landade i ett dike med midjehögt vatten. Eller lera. Eller lera med lite vatten. KALLT vatten! En hel del grenar och skit i diket som man snubblade på, fick backa ibland då jag fastnade.

Fina slukhål även här, ena steget vatten till knäna för att i nästa steg ha vatten till midjan (tur jag är lång!). Här tröt krafterna snabbt... är inte diket slut snart?? Såg till slut att folk började klättra upp - äntligen! Men det var inte det enklaste ta sig upp på de leriga, hala dikesväggarna. När jag väl kommit upp fick jag syn på nästa dike.

WTF, ett till? Bara att hasa ner i gytjan igen, denna gång inte fullt lika djupt dock lika kallt. Matade på i en evighet kändes det som när till slut slutet på diket kom. Trodde jag, Men det var bara för att sen kunna krypa ner i del 3 av diket. Gaaaaaaahhhh!!! I slutet av sista delen på diket flög - jag menar verkligen flög - segraren i herrloppet förbi. My God, hur kan man röra sig så snabbt i det underlaget? Han måste haft vattenplaning hela vägen.

Sista biten mot mål kändes oändlig. Benen var slut, fötterna bortfrusna. Jag hade heller ingen uppfattning hur långt det var kvar. Sista hundra metrarna var på lerig åkermark. Tuuungt... Sen hade arrangören haft vänligheten att ställa upp några hinder man skulle hoppa över innan man fick springa in i määääääääääääääål!!

Fantastiskt roligt lopp med bra stämning bland deltagarna under loppet och engagerade funktionärer som hejade på efter banan!

Tjurruset 2013?

Absolut, redan anmäld!

GGN 2012 ur mitt perspektiv

av Lindqvist, GGN-samordnare

Det är onsdag. **Sören Thulin** firar 60 år i Turkiet och har överlämnat till oss som är kvar på ön att organisera materiellen och transportererna. Sören har märkt upp tälten, så vi ska göra rätt. **Nisse Hallgren, Torbjörn Spång** och jag ska förbereda torsdagens tältresning med att köra ut tält till de olika kioskerna. Torbjörn har tagit befälet över traktorn och kör på i bästa sörenstil uppför branta backar, i leriga spår. Torbjörn kör och jag lastar av. Vi levererar tält och lådor hos **Leif Andersson**, hos Franssons, hos "Jeppe på berget" **Jocke Ahrling**. Allt går bra på onsdagen.

Tältresardagen

Torsdag eftermiddag ska tälten resas. Leif Andersson kommer frustrerad och säger att det saknas tältpinnar till hans tält. Konstigt, jag har ju levererat enligt Halldings märkning? Leif får tältpinnar från mattältet, Halldings får komplettera senare. Nu kommer **Björn Fransson** frustrerad och säger att det inte går att resa tältet, det är fel tältpinnar. Konstigt, jag lastade ju av enligt Sörens märkning. Kan det vara så att "Jeppe på berget" fått Franssons tält? Kan det vara så att Leif Anderssons saknade tältpinnar är hos "Jeppe på berget"? Jag skickar en tanke till Sören som säkert sitter på stranden med en drink och kopplar av. Jag ska nog inte vara tältsamordnare nästa år...

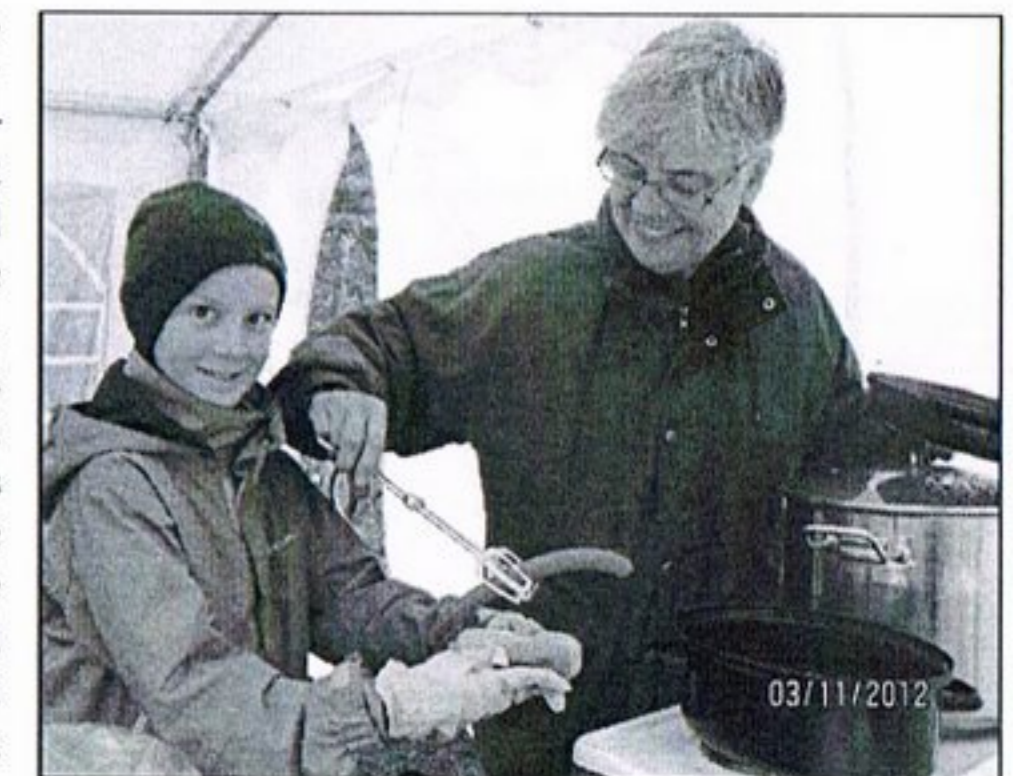
Tältflygning på Tofta

Det är torsdag. De stora mattälten är resta och vi har skickat iväg folk för att resa kioskälten. Det närmar sig lunch, **Rolf Malmros** kommer med maten, det gör även Leif Andersson igen och frå-

33 gar om vi sett till hans tält? Det sågs senast lågt flygande över depån! Leif och hans kamrater hade precis rest tältet och skulle bära in borden, då vinden tog tag i tältet och det bara flög iväg. När haverikommissionen senare skulle ta hand om resterna på haveriplatsen var det en utmaning att göra tält av flygfarkosten. Leif bör ta ett flygcertifikat till nästa år! Halldings börjar få ont om tält...

Elvärk

Så var det dags igen. Lördagen har nu kommit. Över 2000 enduroåkare, VOK med mattält, hamburgare, kioskförsäljning på 5 platser. Hur ska det gå i år? Det är fint väder - kommer åskådarna till Tofta? Blir det bra eller dålig försäljning? I år har vi laddat med kassler och potatissallad utöver den sedvanliga pyttipannan. Blir det en "hit" som GGN-ledningen hoppas på? Jag ger mig ut på en inspektionsrunda, när allt kommit igång. Leifs tält har inte fått flygtillstånd, utan står kvar, det verkar lugnt.



Hos Franssons i Barstältet är man igång bra. **Barnbarnet Harry**, 8 år, tycker att det är mycket spännande att stå i en riktig kiosk. Foto: **Björn F**

Jag går sen till Hästskon, där man har elverk! Ett elverk fungerar inte, det andra elverket ger låg kapacitet. Det är alltså som vanligt! Men terränggänget kommer med ett nytt elverk och allt flyter på, även i kiosken. Uppe på berget står **Pehr Nylander** i solen och grillar hamburgare och korvar (nyhet). Förra årets högtalarkaos är borta. Det är riktigt behagligt.

Rydbergs sallad

Tänka nytt och utveckla sig är bra. I årets avtal var det nytt att VOK skulle servera ytterligare en rätt - kassler med potatissallad. Hur gick det? GGN-ledningen bedömde att 300 portioner skulle vara lämpligt att börja med. Vi bestämde oss för 100 portioner. Rydbergs i Klintehamn sponsrade oss med potatissalladen efter tips från **Peter Olofsson** på Privab, som är vår huvudleverantör.

Jag provade kasslern med potatissallad och den var riktigt bra. Men de flesta vill nog ha varm mat och då är pyttipannan ett bra val. Den var välkryddad och välstekt i år, ansåg många nöjda kunder.

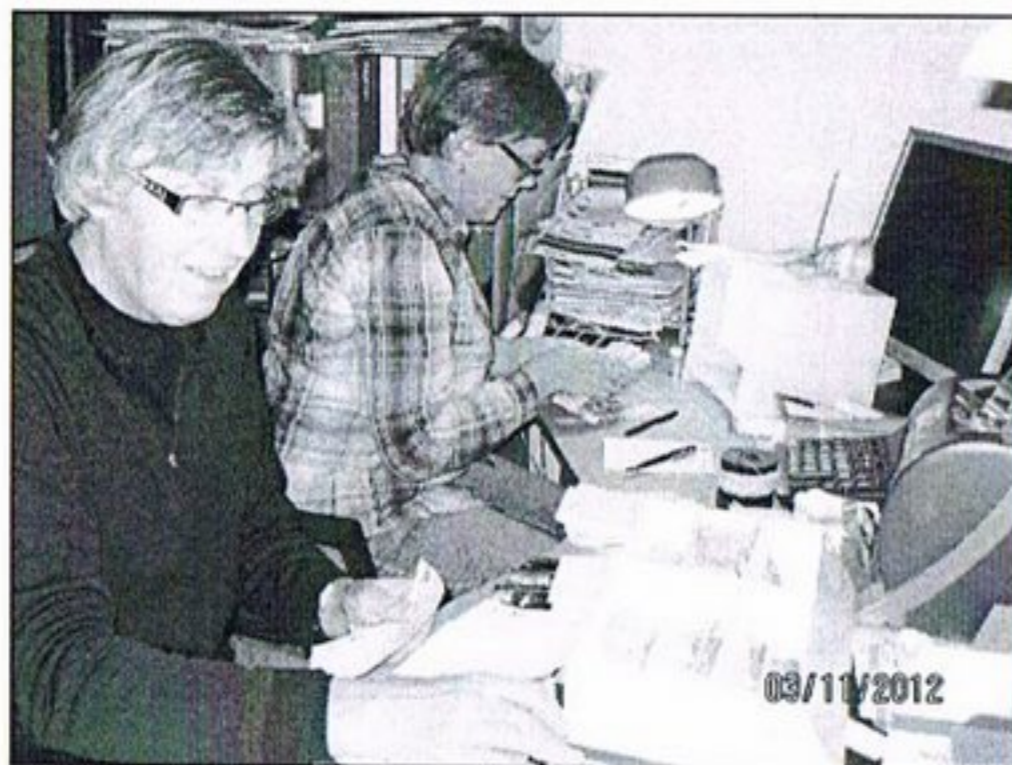
Hur gick det då?

Det var fler kunder i år hos "Jeppe på berget" och i depåkiosken jämfört med lördagen 2011. Hos samtliga övriga; matservering, hamburgeri och kiosker hade vi färre kunder. På fredagen hade kiosken i mattältet ett klart bättre resultat i år jämfört med 2011.

Ekonomiskt resultat vet vi inte, eftersom alla räkningar ännu inte är betalda, men sannolikt blir det ett lägre resultat jämfört med 2011, kanske i nivå med 2009/2010.

Personalmässigt så är det glädjande att "så få kan göra så mycket" på torsdagen. Vi var 17 trotjänare som ställde upp, jämfört med minst 22-25 st tidi-

gare år. **Stort tack till Nisse Hallgren och Torbjörn Spång som organiserade det hela.** Under fredagen klarade vi av bemanningen av kiosken i mattältet och framförallt i hamburgerförsäljningen, men det är på håret att det lyckas. Fredagen är en viktig dag för VOK att klara, så tack till alla som



After Work eller Efterarbete? **Ing-Marie** och **Brita** har fullt jobb!

ställde upp! Lördagen fungerade bra på alla ställen. Särskilt glädjande är det att många yngre förmågor ställer upp helhjärtat.

Det finns plats och uppgifter för alla åldrar och jag riktar ett särskilt tack till de föräldrar som tar med barnen och låter dem hjälpa till! Det är kanske inte så kul att stå och grilla hamburgare hela dagen, men det ger resultat i kassan kan jag lova! Ett osande tack! Vi hade några nya som hjälpte till för första gången, jag hoppas att du som hör dit känner att klubben är mycket tacksam för att du ställde upp.

Som sann VOK:are kan man kolla upp i VOK-kalendern när klubben behöver min hjälp, d v s i första hand på GGN, 3-dagars och Götalandsmästerskapen.

Uppskattningar

Tack alla som såg till att vi fick inkomster på Endurot. (Ingela)

BH-Ligan

av **Annelie Andersson**

I årets BH-Liga var det något färre som ställde upp på någon tävling, 17 mot 20 förra året. Av de 17 som sprungit i år så har 10 deltagit i minst 6 deltagningar, men ingen deltog i alla 10 tävlingarna. Vi var mellan 8 och 14 deltagare per tävling, men lite färre på natten.

För att göra årets BH - Liga mer spännande införde vi ett nytt belastnings- tillägg.

Fjolårets vinnare fick 2 minuters tillägg på kilometertiden. Det gjorde att årets tävling fick fler växlingar på ledarplatsen än tidigare.

Vid årets finaltävling, Helg Utan Älg, så hade **Lena Nyström, Ing-Marie Bergman** och **Anna Samelius** chansen att vinna. Efter mycket räknande kunde vi till slut konstatera att det blev delad seger mellan Lena och Ing-Marie. Dom får nu turas om att ha vinnardojjan som prydnad i bokhyllan. Det innebär också att det blir 4 i vårens festkommitté, Lena N, Ing-Marie, Gunnel och Brita.

Reslutatlista:

1	Ing-Marie Bergman	69p
1	Lena Nyström	69p
3	Anna Samelius	61p
4	Gunnel Fransson	57p
5	Lotta Dahl	49p
6	Ingrid Eneqvist	48p
7	Brita Augustsson	39p
8	Annelie Andersson	38p
9	Lena Jacobsson	38p
10	Ingela Uddin	35p

VOK-Cupen

VOK-cupen har under året varit jämnare än någonsin. Ända in på sista tävlingen, sista dagen på Helg utan Älg, så var segern oviss. Det stod mellan **Bosse Magnusson, Mattias Vejlens,**



Vinnarna i årets BH-Liga, **Ing-Marie Bergman** och **Lena Nyström**, tillsammans med vinnaren i årets WOK-Cup, **Bosse Magnusson**.

Robert Gustafsson, Stig Dahl och **Gunnar Hallström**.

Utgången var länge oviss, men efter beräkning av längd och ålderskoefficient, så stod till slut Bosse Magnusson som segrare.

VOK-cuparna har även haft andra aktiviteter än sin huvudtävling under året. Året inleddes med Comfortcupen, som är natttävlingar i mars månad. Den åtråvärda trofén vanns 2012 av **Gunnar Hallström**.

En vårvandring hör också till de årliga aktiviteterna. Denna gång skedde den längs kusten från Ronehamn till Rivalds Raum i Grötlingbo, där **Ingela och Swisse** bjöd in till grill.

Som tidigare år genomfördes avslutning med Gåsmiddag, i år vid VOK-stugan, där tipspromenad och orientering startade aktiviteten, innan den goda svart-soppa, gåsen och äppelkakan avslutade kvällen.

General för VOK-cupen är **Hasse Matthing** med **Sven "Swisse" Uddin** som adjutant.

Brev från Linnea

av Linnea Gustafsson

"Jag bor och pluggar numera i Skottland och det är riktigt roligt och spännande! Prestationspsykologi är ämnet under min ett år långa utbildning i Edinburgh.

Det har varit fantastiskt och omvälvande att börja plugga igen - tempot är högt och det tar lite extra tid, framför allt att skriva allt på engelska. Jag börjar vänja mig vid att bo i Skottland, även om jag ibland saknar svenska saker - som knäcke och lite varmare inomhus!

Kroppen mår bättre och bättre, men återhämtar sig fortfarande gradvis från den svåra överträningen i våras. Jag klarar betydligt mer nu än jag gjorde under sommaren, då jag kunde drabbas av djupa trötthetsattacker, och har till och med kommit igång att springa lite. Att jag kunde vara med att springa 25-manna var fantastiskt, men det är fortfarande en bra bit kvar tills jag är återställd. Jag njuter av varje dag som jag kan, orkar och vill röra mig fritt och träna lugnt utomhus!

Skype är ett fantastiskt medium

Skype är ett fantastiskt medium som gör att jag kan hålla kontakten med familjen och det blir även min kanal till händelserna på Gotland. Med glädje hörde jag att **Junia** blivit tröjmästarinna och det fick mig att tänka tillbaka på hur häftigt det kändes första gången jag gjorde det!

Jag har sett Junia utvecklas tillsammans med de andra tjejerna sedan de var yngre och det är fantastiskt med deras glädje och ambition för orientering. Att ta en tröja är stort, eftersom det krävs att man klarar att hålla en jämn nivå på alla olika distanser över hela säsongen och kan sätta nerverna ordentligt på spänn när det ska avgöras.

36 Att arbeta med sig själv

Jag hoppas tjejerna kommer ihåg att bara springa orientering för sin egen skull och att ingen annan har rätt att sätta förväntningar på dem. Oavsett vilka resultat man presterar så är man i grund och botten sin gamla vanliga person och precis lika omtyckt precis som den man är! Att arbeta med sig själv och hur man tänker är väldigt viktigt för att utvecklas som orienterare.

God Jul allesammans och självklart kommer jag hem till Gotland för att fira jul, så kanske att vi ses då!"

Uppskattningar

"Det blev visst lite mer än några rader, som vanligt! Lika vanligt börjar det bli att du försöker överlämna redaktörskapet till någon annan. Du får se det som ditt livs boomerang! Svettbladet är inte Svettbladet utan Björn som redaktör'n!
(Linnea Gustafsson)

Riktlinjer för information

av Björn Fransson

Jag tror att alla förstår betydelsen av information i dagens samhälle, inte minst i en så pass stor idrottsklubb som Visborgs OK. Men kanske känner ni inte till att Visborgs OK har skrivit ner en informationspolicy, där övertecknad har utsetts till att vara **informationsansvarig**. Här kommer en beskrivning av vad det hela handlar om:

Grunder

- Informationen inom Visborgs OK förmedlas genom e-post, möten, protokoll, via hemsidan, på anslagstavlor vid VOK-stugan och via Svettbladet. Information kan också ske via sociala medier, så som Facebook och Twitter.
- Visborgs OK skall arbeta offensivt och planera sin information. Inför större tävlingar och projekt

skall den ansvarige se till att en informationsplan upprättas.

- Varje kommitté har sin egen sida på www.visborgsok.se
- Styrelseprotokoll sparas på hemsidan och är tillgängliga för medlemmar.
- Aktuell information om verksamheten och blanketter för ansökan om medlemskap ska finnas tillgängliga på VOK-stugans anslagstavlor.
- Styrelsen utser huvudredaktör för medlemstidningen **Svettbladet**. Denna skall utges minst en gång per år.

Ansvarsfördelning

- Ordföranden har det övergripande informationsansvaret.
- Styrelsen utser en informationsansvarig.
- Den informationsansvarige har det övergripande ansvaret för att hemsidan har aktuell information inlagd. Denne ansvarar också för den övergripande informationen om klubben på hemsidan, i VOK-stugan och för vad som skickas ut till medlemmarna i form av meddelanden från e-postlistan.
- Den informationsansvarige samordnar insatser samt har kontakt med media. Undantag vid kris-situationer eller svar på negativ kritik, då ordförande ska vara den som företräder klubben.
- Varje kommitté ansvarar för informationen inom sitt specifika område.
- En redaktör, som kommittén har utsett, ansvarar för informationen på hemsidan.

Administratörer för hemsidan

- Styrelsen utser en huvudadministratör (webmaster) för hemsidan.

37

- Några utsedda administratörer ansvarar för strukturen på hemsidan och fungerar som rådgivare till redaktörerna.
- Administratörerna kan också, om redaktören eller någon annan medlem vill ha in information, göra detta på deras uppdrag.
- På hemsidan får inga bilder publiceras utan medgivande från den som visas.
- En aktuell administratörs- och redaktörslista skall årligen efter årsmötet uppdateras av den informationsansvarige.

Så här går det till i praktiken (Björn)

- Kollar mina e-mail i Inkorgen i min personliga e-box.
- Om någonting ska ut till alla, skickas det via VOK:s medlemsmail-lista. Idag finns det 242 namn på listan.
- 82 utskick har gjorts hittills under 2012, de flesta på uppdrag av någon ansvarig i kommitté eller styrelse.
- Om någonting ska in på hemsidan, redigerar jag det och skickar det till mina medhjälpare, **Johan Öberg**, **Jerker Drottenmyr** och **Stig Dahl** och ber att någon av dem snarast lägger in det under rätt rubrik eller i rätt sammanhang.
- Kollar VOK-Infos mail och vidare-sänder till berörda personer och kommittéer. Allmänna frågor besvarar jag själv. Reklam och sådant som inte har med VOK att göra tas bort direkt. Ambitionen är att ingenting ska ligga kvar i VOK-Infos Inkorg.
- Kollar hemsidan och Facebook för att se om någonting nytt har kommit in.
- Hjälper alla ansvariga med att sätta in föreningsmeddelanden, utskick och kallelser till media samt skickar in eventuella annonser till annonsavdelningarna.

Svettbladet för 25 år sedan

av Björn Fransson

Åren går och mycket består – samtidigt som mycket är nytt. I julnumret 1987 kan vi läsa att **Uno Johnsson** var ordförande för klubben. I "Unos Hörna" skriver han om klubbens kärva ekonomi och att orsaken är de dryga kostnaderna för att få fram nya kartor. Det känns bekant på något sätt...

Är det kris?

Själv skriver jag under rubriken "De-batt": "Är det kris?" Artikeln handlar om problemen med startfälten på våra orienteringar, att de hela tiden minskar i omfång och att nyrekryteringen är dålig.

Citat: "Vi gamla håller nog på till vi stupar, men statistiken i ungdomsklasserna är negativ. Samma problem har vi i VOK. OL-kurserna lockar fortfarande många nya och vi gläder oss åt detta faktum, men vart tar ungdomarna vägen sedan? Varför blir de inte aktivt tävlande?"

Under rubriken "Lera, korv och senap" skriver **Gun Nordin** om Enduro – GGN och **Nisse, Tommie och Ulla** kommer med litet statistik: 250 liter kaffe 4800 korvar kokades och såldes. ½ ton pyttipanna värmdes och serverades. Läsk för 15000 kr såldes likaså. Cirka 110 VOK-funktionärer var igång!

VOK-Cup och VOK-Familj

VOK-Cupen vanns av **Nisse Hallgren** före **Göte Dahlberg**. Vi förvarnades om att VOK skulle vara arrangörer av 3-dagars med **Göran Lindström** och **Sven Persson** som tävlingsledare. Man efterlyste funktionärer och lockade med nyritade kartor i Tingstäde. **VOK-Familjen Alvæus** presenterades. Tyvärr saknar vi alla nu den avlidne pappan **Gun-**

38

SVETT-BLADET
UTGIVET AV VISBORGS OK JULEN 1987

MAT SERVERING
VET.

MATSERVERING. MÅLÄR ÅR LIVET. FRUKOST 22:-, LUNCH 30:-
VISBORGS OK. Hur går allt detta ihop? Jo, här - ett få
VOK:s ekorn, ett gå ihop får klubbens medlemmar ställa
upp på det mesta - denna gång med all servering under
den stora ENDURO-tävlingen - GOTLANDS OKRÅK NATIONAL på
Tofte så just nu. Hur det gick ihop får ni läsa om i
SVETT-BLADET. Vi presenterar också VOK-familjen ALVÆUS
som också pryder julnumrets ytter sida. GÖD JUL!

nar. Sista sidan berättar om att ett hundskidspår, i samarbete med Bruks-hundsklubben, färdigstälts inför vintern.

Jämför gärna med innehållet i årets Svettbladet, det som du nu håller i handen. Största skillnaden är kanske att 1987 års upplaga innehöll 16 sidor, skrivna på en vanlig skrivmaskin och att den innehöll många teckningar, signerade **Hasse Matthing, Olov** (numera **Wetterlund**) och **Gunnel Fransson**.

Slutet är nära...

Nästa alltid, när jag kommer till slutet och känner mig nästan färdig på alla sätt och vis, med skrivandet, blir det en liten lucka som måste fyllas. Jag vill nu använda den till att tacka alla som bidragit till detta nummer - ingen nämnd och ingen glömd. Det har varit ett fantastiskt gensvar och det resultat av våra mödor, som ni nu har i er hand, är 40 välmatade sidor! Trevlig läsning önskar jag alla VOK-are. (Björn F)

Arrangörsutbildning för VOK-are

Visborgs OK behöver dig!

av Björn Fransson

Nu måste vi igång!

Visborgs OK har tagit på sig flera stora arrangemang under nästa år. Det kommer säkert flera utmaningar för klubben och våra medlemmar framöver. Alla arrangemang kräver funktionärer, men större sådana kräver många som är beredda att hjälpa till.

Hittills har vi klarat av våra uppdrag, oftast med goda betyg, men det sliter hårt på ett antal veteraner, som har ställt upp i ur och skur under många år. Samtidigt har dessa engagerade människor en kompetens och en erfarenhet, som måste kunna användas och föras vidare till nästa generation av trogna VOK-are.

Därför har styrelsen nu förberett för en bred arrangörsutbildning genom att be de erfarna att ställa sig till förfogande som gruppleddare för de olika verksamhetsgrenar som behövs för att arrangera tävlingar. Framför allt gäller utbildningen orientering, men i tillämpliga delar kommer den att kunna användas även för GGN-Enduro och skidor.



Det finns uppgifter för alla i VOK. Tack, **Farmor Möller**, för att du aldrig ser några hinder. (Ingela - även fotograf!)

39

Idag är det väldigt få av medlemmarna som varje gång "drar våra tyngsta lass". Vi hoppas att genom denna utbildning få många fler av er att ta uppdrag, så att vi kan dela på jobben och bedriva vår aktiva verksamhet på ett effektivt sätt. Alla behövs! Förkunskaper är inte nödvändiga! Det räcker med att du är intresserad av att hjälpa till!

Vi har planerat utbildning inom följande huvudområden (planer för dessa bifogas):

- Tävlingsledning - **Ing-Marie Bergman**, tel 21 86 35
- Arenauppbyggnad (IP Skogen) - **Nisse Hallgren**, tel 21 89 97
- Kanslipersonal (data, mål, speaker) **Stefan Hellström**, tel 27 78 08
- Startpersonal - **Leif och Anneli Andersson**, tel 512 61
- Information, media och direktanmälan - **Björn Fransson**, tel 26 45 68
- Banläggning - **Rolf Malmros och Leif Andersson**, tel - se ovan!

Gruppleddarna har gjort korta studieplaner inom sina respektive områden. Grunden för alla gruppernas studier är följande:

- SOFT:s tävlingsregler (SOFT = Svenska Orienteringsförbundet)
- SOFT:s tävlingsanvisningar
- GOF:s PM för orienteringsarrangörer (GOF = Gotlands Orienteringsförbund)

Tanken är, att ge alla grupper en gemensam och ordentlig genomgång av de regler och anvisningar som gäller. Därefter är det dags att i varje grupp "koka ner" dessa till någonting som kommer att bli VOK:s egna regler och anvisningar.

Gruppleddarna kommer då att samla sina deltagare för att diskutera sina specifika ämnen enligt de bifogade studieplanerna. Det kommer att finnas gott om utrymme för deltagarnas egna

Årsavgifter

Med **Svettbladet** följer inbetalningskort och uppgifter om de årsavgifter för 2013, som beslutades på årsmötet i januari 2012.

.....
idéer och önskemål. Studierna kommer att bedrivas i studiecirkelform (enligt SISU:s regler), vilket betyder att klubben kommer att få ekonomiskt stöd för t ex inköp av studiematerial.



Vi måste visa att VOK inte är ute på för djupt vatten eller har tagit sig vatten över huvudet! (Foto: **Björn F**)

Du kan visa ditt intresse genom att skriva vilket huvudområde du vill vara med i och maila till info@visborgsok.se eller ringa upp grupplederen.

Det hoppas att få med så många medlemmar som möjligt, och särskilt de som aldrig varit med tidigare, i den här satsningen. Några för- eller specialkunskaper är inte nödvändiga. Alla behövs någonstans!

Tidplanen är följande:

1. Gruppledarna kontaktar de som redan är påtänkta (december).
2. Utskick via mail till alla på medlemsförteckningen (dec).
3. Information via Svettbladet (dec)
4. Gemensam samling för utdelning av PM och anvisningar samt genomgång av dessa (januari)
5. Grupperna arbetar enligt studieplanerna (januari-april)

2013

Familj 600 kr
Enskild vuxen 250 kr
Enskild ungdom 150 kr
Tävlingsavgiften är oförändrad.

Försäkring för alla

Vid Förbundsmötet 2012 beslutades det att införa en olycksfallsförsäkring i Folksam för samtliga förbundets medlemmar.

Försäkringen är obligatorisk för samtliga medlemsföreningar och ger ett försäkringsskydd för föreningens aktiva medlemmar som gäller under tävling, organiserad träning och under resor till och från dessa aktiviteter.

Information om och villkor för försäkringen kommer att finnas på Folksams hemsida och orientering.se inom kort och skickas ut till samtliga föreningar i separat brev/mail.

Försäkringen kommer börja att gälla från och med 2013-01-01. I medföljande brev försöker vi svara på en del av de vanligaste frågorna som kan komma i samband med införandet av försäkringen.

Har ni ytterligare frågor kan kontakt tas med administrativa chefen på marita.axelsson@orientering.se, tel 010-476 53 61

-
6. Praktisk tillämpning (Vårträffen den 12 maj) (Bräntings)
 7. 3-dagars 9-11 juli (Othem)
 8. Götalandsmästerskapen 17-18 augusti (Fårö)
 9. GGN-Enduro 1-2 november (Tofta skjutfält)

Välkommen att vara med! Visborgs OK behöver dig! **Visborgs OK:s styrelse genom Ingela, ordförande**