

SVETT-



BLADET

UTGIVET AV 

VÅREN 2004



VOK-are blickar framåt!

(eller: Vad har du i kikaren, Issufo?)

I denna vårutgåva av **Svettbladet** ägnar vi oss mest åt att blicka framåt. De olika kommittéerna hade inför årsmötet, på uppdrag av styrelsen, skrivit ned sina verksamhetsplaner och dessa presenteras nu i detalj. Vidare kan ni läsa om de olika ungdomssatsningar som SOFT och GOF nu planerar för fullt. "Spindeln i nätet" är VOK:s **Jennie Pettersson**, som just nu är anställd på kansliet som "Skogsäventyrets ambassadör".

SVETTBLADET

Mer eller mindre officiellt organ för
Visborgs Orienteringsklubb.

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

Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj!

HUVUDREDAKTÖRER och ansvariga ut-
givare:

Björn och Gunnel Fransson, Lunds,
Västerhejde, 621 48 VISBY.

Tel/fax: 0498/264568.

E-post: bjorn.fransson@brevet.nu

REDAKTÖRER:

Kommittéledare och alla andra som
blivit ombedda att skriva eller som på
alldeles eget initiativ skriver något.
Välkomna med bidrag!

GÖRANDEN OCH LÅTANDEN!

av Göran Lindström

Ett år går så snabbt. Tycker nästan det
var i går jag satt här och skulle skriva
några rader till SVETTBLADETS vårnum-
mer förra året och nu sitter jag här igen
med 2004 års upplaga.

Det är i dag söndag och det är lite ruskligt
väder ute. Det har kommit några korn snö
och det är lite vått och slaskigt. Det finns
dock hopp om varmare tider, jag såg årets
första blåsippor i går. Våren närmar sig
alltså med stormsteg och med den årets
OL-säsong. En säsong som ur arrangörs-
synpunkt för vår del blir relativt lindrig.

Jag tycker dock att det är glädjande att
GOF tagit initiativ till att åter få i gång OL-
Korpen. I det arrangemanget har vi tagit
på oss att utföra vissa uppgifter. Per-
sonligen tycker jag att just Korpen är ett

trevligt arrangemang. Det var genom den
jag först kom i kontakt med OL-sporten
här på Gotland. Jag deltog vid flera till-
fällen, bland annat första våren jag bodde
här i början på 70-talet, i Korpklassen och
tyckte det var jätteroligt. Jag tror att det
starkt kan ha bidragit till att jag engagerat
mig i sporten som jag gjort.

Tyvärn blev årets vintersäsong inte lika
strålande som fjolårets. Vi fick endast nå-
gon vecka med härligt skidföre vid VOK-
stugan. Det innebar, utöver en kort skid-
säsong och minskade träningstillfällen på
snö, ett stort inkomstbortfall från vår
skiduthyrning. Det är en inkomst som vi
så väl behöver för att finansiera vår verk-
samhet.

Föreningens ekonomi är den stora utma-
ningen för styrelsen att lösa. Vi har ingen
dålig ekonomi, men problemet är just att
se till att den inte försämras. Kostnaderna
stiger men inkomsterna hänger inte riktigt
med. Bland annat kan jag nämna att det
årliga kommunala driftsbidraget i princip
endast täcker våra kostnader för vår el-
förbrukning. Vi måste därför vara beredda
att hitta flera inkomstkällor.

Jag slutar med att tillönska alla våra med-
lemmar en fin orienteringssäsong. (Göran)

Medlems- och tävlingsavgifter 2004

Årsmötet beslutade följande medlems- och
tävlingsavgifter för 2004:

Medlemsavgift:

Familj	400 kr
Enskild 18 år och äldre	200 kr
Enskild 17 år och yngre	100 kr

Tävlingsavgift:

Orientering (20 år och äldre)	400 kr
Skidor (20 år och äldre)	200 kr

Postgirokonto är: **18 80 11 - 1**

Om familjeförhållanden har ändrats eller
om ni har flyttat, notera detta på
inbetalningskortet.

VISBORGS OK:S STYRELSE OCH KOMMITTÉER 2004

Så här ser listan ut över alla de som ska
styra och ansvara för VOK:s olika verk-
samheter under 2004 ut (enligt beslut på
årsmötet 2004-01-24):

STYRELSE:

Ordförande: Göran Lindström, tel 217519

V.ordf.: Kaj Wirén, tel 213719

Sekr.: Gunnel Fransson, tel 264568

Kassör: Lena Nyström, tel 248100

Adjungerade:

Birgitta Ekvall (VOK-Shopen), tel 279142

Björn Fransson (Svettbladet), tel 264568

Helge Fransson (Webmaster), 054-839691

Orienteringskommitté:

Kaj Wirén, sammankallande, tel 213719

Stefan Hellström, tel 277808

Hasse Mellqvist, tel 277939

Skidkommitté:

Aina Österdahl, sammankall., tel 278971

Rolf Pettersson, tel 296991

Ylva Jacobsson, tel 218141

Träningskommitté:

Rolf Malmros, sammankall., tel 218635

Ingrid Danielsson, tel 215942

Gunnar Alvæus, tel 219357

Stefan Persson, tel 217598

Ungdomskommitté:

Gurli Hörnell-Rondahl, samm.: tel 213729

Elisabeth Pettersson, tel 277516

Robert Gustafsson, tel 248100

Linnéa Gustafsson, tel 248100

Ingrid Eneqvist, tel 276209

Anläggningskommitté:

Anders Ardin, sammankall., tel 216333

Sven Pettersson, tel 277516

Gunnar Hallström, tel 277672

Svante Ekvall, tel 279142

Klubb-service:

Sven Uddin, sammank., tel 248542

Iris Carlsson, tel 284664

Yvonne Bengtsson, tel 248139

Pehr Nylander, tel 296169

Den här listan kan lämpligen användas
som telefonlista på skrivbordet!

Valberedning:

Bo Magnusson, sammankall., tel 276209

Hasse Matthing, tel 212044

Bengt Söderlund, tel 215189

Elena Österdahl, tel 278971

Revisorer:

Olle Gardell, sammankall., tel 271827

Olle Östensson, tel 219391

Bo Magnusson, suppleant, tel 276209

Klubbens officiella adress är: **Visborgs
Orienteringsklubb (VOK)**, Box 1245,
621 23 VISBY.

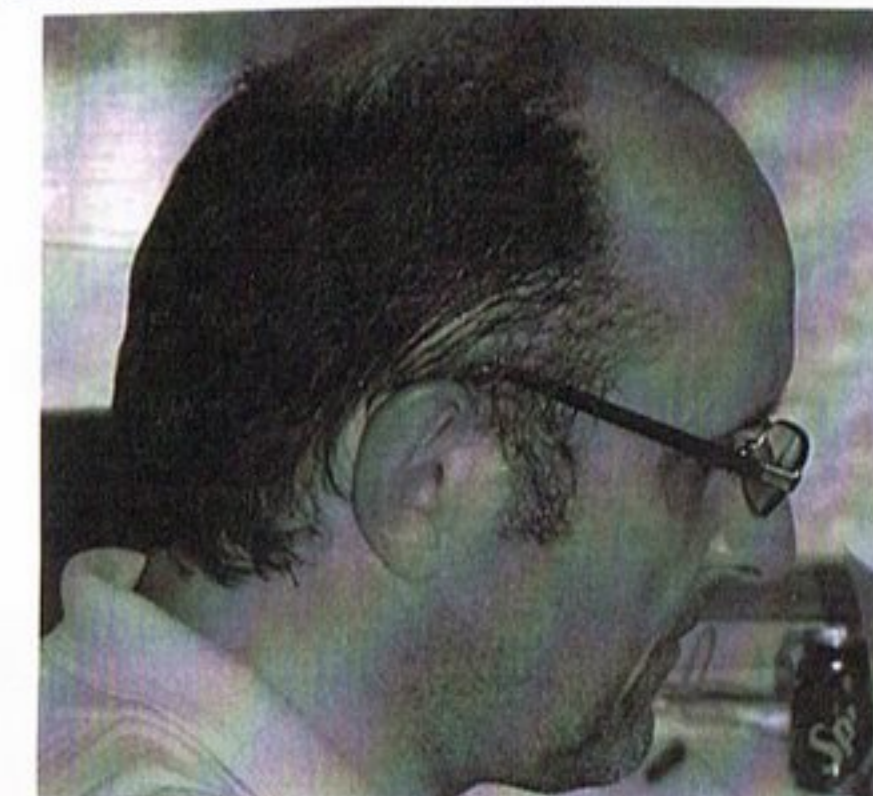
VOK-stugans telefonnummer är inte alltid
lätt att hitta i telefonkatalogen: **26 11 62**.
Vår vaktmästare **Sören Thulin** kan även
nås per mobiltelefon: **070 - 24 28 433**.

VOK PÅ INTERNET:

go.to/visborgsok

MAIL TILL WEBMASTER HELGE:

visborgsok@post.utfors.se



VOK:s standar 2003 tilldelades **Jan Ron-
dahl** för hans insatser i samband med
våra orienterings- och skidtävlingar.

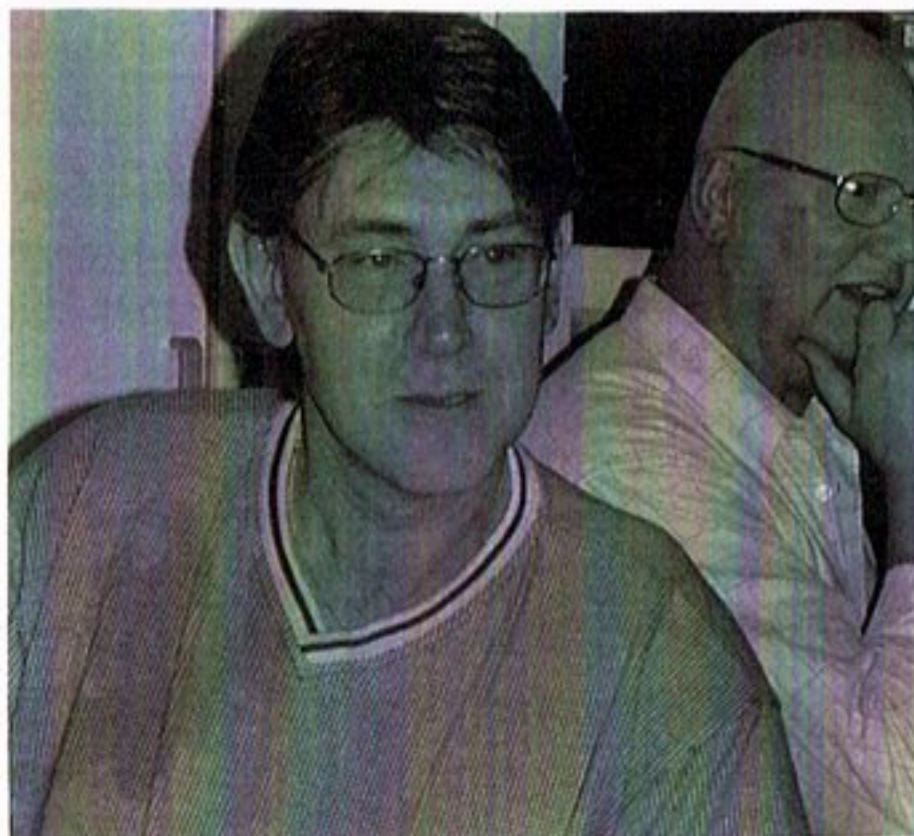
VOK-KOMMITTEERNA PLANERAR FÖR FULLT

Klubbservice:

Sven Uddin, tel 248542 (sammankallande)
Iris Carlsson, tel 284664
Yvonne Bengtsson, tel 248139
Pehr Nylander, tel 296169

Klubbservice tänker satsa på följande aktiviteter under 2004:

- Årsmöte samt efterföljande fest.
- Familjedag, troligen på vårkanten, eftersom sommar- och hösthelgerna brukar vara fullbokade med tävlingsarrangemang. Eventuellt blir det ett samarrangemang med anläggningskommittén.
- Det traditionella luciafirandet.
- Bevaka och uppvakta jämna jubilarer. Dessutom vara stöd vid tävlingsarrangemang anordnade av VOK.



"Sviss" – ledare för "Klubbservice"

Undomskommittén:

Gurli Hörnell-Rondahl: tel 213729 (sammankallande)
Elisabeth Pettersson, tel 277516
Robert Gustafsson, tel 248100
Linnéa Gustafsson, tel 248100
Ingrid Eneqvist, tel 276209

Vi kommer att fortsätta arbeta med samma inriktning som förra året, med träningar på torsdagskvällar, så snart det blir tillräckligt ljusst.

Vi planerar att fortsätta samarbetet med VIF/Gute i vår.

Vi föreslår att alla Ni VOK-are anordnar orienteringsträningar och kartpromenader m m på era arbetsplatser. Hör av er till oss, så kan vi hjälpas åt. Får vi fler vuxna orienterare, så kommer barnen också efter hand. Vi hoppas på ett bra nytt år, då många får möjlighet till det roligaste som finns – "orientering".

Kom ihåg!

Orienteringskurs för nybörjare och orienteringsungdomar, 10 år och äldre, startade tisdagen den 30/3, men intresserade kan ännu få komma med. Tid: Kl 18.00 vid VOK-stugan
Kontaktperson:

Gurli Hörnell-Rondahl, tel: 213729

Mera kom ihåg!

Klubbträning med bastu och soppa till självkostnadspris.
Plats: VOK-stugan
Tid: Tisdagar kl 18.00 (30/3, 6/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5)
Kontaktperson:

Rolf Malmros, tel: 218635

Skidkommittén:

Aina Österdahl, tel 278971 (sammankallande)
Rolf Pettersson, tel 296991
Ylva Jacobsson, tel 218141

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

Att arbeta för att Visborgs OK skall hålla sin ställning som Gotlands ledande skidklubb.

Att VOK-stugan även i fortsättningen skall vara Gotlands Skidcenter.

Vi tycker att följande åtgärder behöver vidtas för att uppnå målsättningen:

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

Träningskommittén:

Rolf Malmros, tel 218635 (sammankall.)
Ingrid Danielsson, tel 215942
Gunnar Alvæus, tel 219357
Stefan Persson, tel 217598

Träningar:

Tränings-OL (utgår vid mycket snö) (lördagar)
Gemensam långdistansträning (15 år och uppåt) (söndagar)



Våren

Teknikträningar (tisdagar)
Löpträningar (teknikträningar) (torsdagar)

Sommaren

Gemensamma tränings-OL (serietävlingar) (torsdagar)

Hösten

Rullskidträning (tisdagar)
Löpträning (efterhand med gympa) (torsdagar)
Eventuellt bad eller annan aktivitet (november) (lördagar eller söndagar)

Träningsläger:

Våren

Ett GOF-elitläger från 16 år till och med H/D 21 (endast särskilt inbjudna)
Ett 10-mila läger (tävlingsläger i påsk)

Hösten

Barmarksläger på Fårö 5-7 november
Snöläger i Harsa, troligen över nyår

Fastlandstävlingar som träningsgruppen vill att vi satsar på:

- Påskresa till Skåne
- Eventuellt ytterligare en vartävling, 19-21 mars: Kringelträffen och Måsenstafetten
- 2-mila, 10-mila., 23-25 april i Kolmården
- Ungdomens 10-mila, 30-31 juli
- GM, 7-8 augusti på Gotland (Häftings)
- SM 14-22 augusti i Ångermanland
- USM, 11-12 september i Örebro
- 25-mannakavlen, 9-10 oktober runt "Rudan" i Haninge.

Bastu vid VOK-stugan

Från och med den 1 mars är bastun igång tisdagar och fredagar!

Orienteringskommittén

Kaj Wirén, tel 213719 (sammankallande)
Stefan Hellström, tel 277808
Hasse Mellqvist, tel 277939

Som vanligt har Visborgs OK tagit på sig att arrangera en hel del av årets OL-tävlingar. Det går åt många funktionärer till var och en av dem. För att vi inte ska slita alltför hårt på dem som alltid brukar ställa upp, är det önskvärt att få med flera nya, som kan dra sina strån till den stora VOK-stacken. Anmäl er gärna frivilligt till de utsedda tävlingsledarna!
TL = Tävlingsledare. BL = Banläggare

Tävlingsarrangemang 2004

Lördagen den 1 maj: Den 58:e Vårträffen med TC vid Grevebacks
TL: Hasse Matthing, Anki Hallström (bitr)
BL: Sören Thulin
Data: Jan Rondahl

Söndagen den 15 maj: Ungdomstrollet vid VOK-stugan
TL= Bo Magnusson
BL= Rolf Malmros

Lördagen den 21 och söndagen den 22 augusti: WOK-grytan vid "Stenbrottet" 1 km VSV VOK-stugan
TL: Kaj Wirén och Sören Thulin
Data: Stefan Hellström
BL: Nils Hallgren / P-U Dahlström

Bilden nedan: Tre VOK-are: **Rolf Malmros, Kaj Wirén och Göran Lindström**, här tillsammans med Svaide/Romas duglige bankkontrollant **Göran Jakobsson**



Söndagen den 12 september: "Nya Korpen" (namnet kan komma att ändras) i närheten av RH-lägret, P18.
VOK arrangerar tillsammans med GOF och Korpen.

Söndagen den 17 oktober:
Ungdomstävling vid VOK-stugan
TL: Bo Magnusson
BL: Olle Gardell

Serietävlingar 2004

Torsdagarna 1/4 (också natt-KM), 9/4 (Påskriset), 22/4, 29/4 (också kort-KM), 6/5, 13/5, 27/5 (också dag-KM), 3/6, 10/6, 17/6, 1/7, 15/7, 22/7, 5/8, 26/8 (Bysen).

VOK ansvarar för följande 3 serietävlingar:
1 april på VOK-bladet (BL: Sture Larsson / Börje Olsson)
17 juni i Lickershamn (BL: Nisse Nordström / Bengt Söderlund / Stefan Hellström)
Idé: VOK-kväll vid Jungfrun?
22 juli i P 18:s änge i Västerhejde (BL: Ingrid Danielsson / A-M Larsson)

KM-tävlingar för Visborgs OK

28/3 Lång-KM vid VOK-stugan (BL: Folke Lindgren)
1/4 Natt-KM vid VOK-stugan (BL: Sture Larsson / Börje Olsson)
29/4 Kort-KM (arrangerat av OK Rauken)
10/5 Sprint-KM vid VOK-stugan (BL: Stefan Persson)
27/5 Dag-KM (arrangeras av VIF Gute SOK)

TJEJMILEN

Av Ingela Westfält-Uddin

Söndagen den 25:e januari genomförde vi tjejmilen på skidor. Det var nu andra året som jag och **Anita Pettersson** var tävlingsledare, så nu hade vi lite rutin från ifjol.

Till vår hjälp hade vi **Swisse** som allt-iallo, **Ylwa Jakobsson** som tog emot anmälningar samt **Rolf P** och **Anders A** som spårade.

I planeringen inför tävlingen ingick det också att marknadsföra oss. Prat med tidningar och flygblad i alla postboxar gjordes. Tidningarna lyste med sin frånvaro på den informationskväll vi bjöd in till, men efter påringning och besök av Swisse hos GA, så fick vi hjälp med annons för våra 3 skidarrangemang, Tjejmilen, VOK-spelen och 12-timmars.

Veckan innan tävlingsdagen pendlade det mellan hopp och förtvivlan - om vädret och spåren skulle hålla eller inte. Men med is i magen så tog vi beslutet att köra.



Starten har gått i vinterns **Tjejmil!**

På söndagen strålade solen från en klarblå himmel och det var vindstilla och kallt. Ja, det var till och med mycket kallt väder. Starten skulle gå kl. 10:00, men redan kl.



Arrangörerna ser nöjda ut!

08:15 kom de första tjejerna för att anmäla sig och hyra skidor. Kul!

Vi riggade i ordning startvagnen med musik och högtalare och värmdes på saften. Fler tjejer droppade in och kl. 09:45 satte vi igång uppvärmningen tillsammans med drygt 50-talet deltagare, en ökning med ca 25 % mot året innan.

Man fick välja mellan 5 km- och 2,5 km-spåren. Först i mål var **Linnéa Gustafsson**, tätt följd av **Jennie Pettersson**. Samtidigt var det varvningar och drickapaus för andra.

Det positiva med detta arrangemang är att alla är glada, även om vissa fick skoskav (vilket vi givetvis plåstrade om) eller hade bakhalt.

Alla deltagarna tilldelades ett "tjejmilen-märke" och 10 av dem fick priser, som utlottades bland alla startande. Att det finns intresse för motionsarrangemang är helt klart och vi från Tjejmilen ser gärna att vi får en utmaning från grabbarna med t. ex en "grabbrunda".

Nu får vi alla hoppas inför 2005 att vi får många snörrika veckor, så att fler skidarrangemang hinns med. För någon rutin på skidarrangemang fick varken VOK-spelen eller 12-timmars detta år. Men tålmod, rutin av att ligga i startblocket och vänta, är en stor merit hos skidsektionen.

Skogsäventyret – orientering, naturkunskap och äventyr på samma gång

av Jennie Pettersson

Under januari månad började jag ha praktik hos **Kurt Löfgren** på Gotlands Orienteringsförbunds kansli. Det var då som jag kom i kontakt med att SOFT:s satsning, tillsammans med Sveaskog, på att rekrytera nya orienteringsungdomar.

Varje förbund har fått i uppdrag att fixa fram en så kallade skogsäventyrsambassadör. Detta uppdrag kom att falla på mig. Många funderingar kretsade i min hjärna precis i startskedet: "Skogsäventyret - vad är det? Vilka uppgifter kommer att ligga på mig? Och kommer klubbarna verkligen vilja göra det här?"

De här frågorna kanske även kommer upp hos er nu när ni får läsa om Skogsäventyret. Jag fick den första informationen på en Skolambassadörsutbildning i Haninge, där man presenterade projektets tankegångar och målsättningar.



"Skogsäventyrets ambassadör" kallas hon, VOK-tjejen **Jennie Pettersson**



Sveaskog sponsrar

När man startade detta projekt i SOFT:s och Sveaskogs regi var grundtanken att man skulle ta fram ett material till skolorna, som tog upp både fakta om skogen och om orientering. Anledningen till att Sveaskog vill vara med och sponsra detta, är att man vill få upp en medvetenhet hos dagens ungdomar om hur man kan ta vara på skogen och vad den kan ge.

Orienteringens mål med detta är att få sporten att verka mer attraktiv för skolan.

Skogsäventyret är ett läromedel som har tagits fram till årskurs 4, där man kombinerar naturkunskap och orientering. Materialet är uppbyggt så att den första kontakten eleverna får med Skogsäventyret är att man läser upp ett brev som ugglan **Spanarn** har skrivit. I detta brev ber han barnen om hjälp med att rädda skogen från det elaka trollet **Olfar**, som skall förgifta skogen.

Sedan får man följa dessa två genom arbetets gång. Arbetet är uppdelat i olika områden, där det första är att eleverna skall bli utbildade till "skogsexperter". Det betyder att läraren, genom att läsa i lärarhandledningen, lär ut naturkunskap, t ex vilka bär och svampar som är ätbara i



skogen, hur man ser skillnad på tall och en och vad det är för skillnad på olika djurs "fotspår".

"Hitta rätt-experten"

Andra delen går ut på att barnen skall bli "hitta-rätt-experten" och det är här som orienteringsklubbarnas kunskap kommer in. Det är alltså några orienterare som kommer ut och har en teoretisk del om orientering, vilken avslutas med en stjärnorientering på skolgården. Naturkunskapen och orienteringen sammanförs i det slutliga Skogsäventyret, där man går eller springer en orienteringsbana i grupp. Vid varje orienteringskontroll finns det en fråga om skogen.

Arbetet här på Gotland har vi lagt upp så att jag har skickat ut information till alla lärare som har årskurs 4. De har då fått meddela mig om de är intresserade av att genomföra ett Skogsäventyr med sin klass. Än så läge har vi inte kunnat genomföra något, eftersom materialet ännu inte är klart. SOFT har sagt att det skall vara färdigtryckt den 20 mars. Vi har dock börjat med förberedelser till ett samarbete med Hörsne, Dalhem och Östergarns skolor, där det är Svaide/Roma SOK som har hand om orienteringsdelen.

Jag har också pratat med en liten grupp inom VOK och hos oss ligger funderingarna i att vi skall vara vid Västerhejde skola, eftersom de har visat intresse, och eventuellt vid Gråboskolan. Arbetet med Skogsäventyret måste inte ske denna termin, utan projektet kommer att hålla på i fyra år.

"Handslaget" kan ge pengar!

Skogsäventyret skulle kunna sammanföras med **Handslaget**, eftersom man uppnår ett av deras krav, nämligen att "intensifiera samarbetet med skolan". Handslaget är ett bidrag som regeringen har arbetat fram tillsammans med idrotten. Under

fyra år skall en miljard kronor delas ut bland alla idrotter i Sverige. Vi är nu inne i år ett och under detta år delas minst pengar ut. Sedan ökar det varje år (år ett 100 miljoner, år två 200 miljoner o s v).

Gotlands idrottsförbund har i år 220 000 kr att fördela bland alla Gotlands idrottsklubbar. Man måste dock söka pengarna, för att ha någon möjlighet att få sin beskärda del av potten. Man kan även söka pengar vid Svenska orienteringsförbundet, som i år har fått 230 000 kr att fördela mellan alla orienteringsklubbar i Sverige.

Satsning på flickors idrottande

Handslaget är indelat i fem olika områden som man kan söka pengar för, nämligen: Öppna dörrarna för fler, hålla tillbaka avgifterna, satsa på flickors idrottande, delta i kampen mot droger och intensifiera samarbetet med skolan. Vid Gotlands Idrottsförbund kan man dock bara söka pengar för samarbete med skolan under år ett, medan hos SOFT kan man söka för alla fem punkterna.

Det finns fler riktlinjer för hur man skall söka pengar från Handslaget, bland annat på SOFT:s hemsida www.orientering.se och på Gotlands Idrottsförbunds hemsida www.gotsport.se. Eller så kan man prata med mig, så skall vi försöka räta ut era frågetecken.

Skogsäventyret är alltså en möjlighet för klubben att rekrytera nya barn till sin verksamhet. Detta genom att visa att orientering kan upplevas som ett äventyr och att det även är en unik idrottsplats vi utnyttjar, nämligen skogen, med allt vad det medför. Jag hoppas att detta material inte skall kännas som en börda för de medlemmar som kan tänkas arbeta med projektet, utan att man istället ser det som en möjlighet att marknadsföra sporten på ett nytänkande sätt.

Äventyret börjar i barnens skog

Handslaget ger en miljard

Min praktikplats innebär även att jag har fått lite andra arbetsuppgifter, såsom arbete med Lillkorpen, Sommarorienteringskolan och ett ungdomsläger för GM. Så om ni har några frågor angående Skogsäventyret eller andra orienteringsaktiviteter, så finns jag på kansliet fram till sista maj (tel. 0498-20 70 50)

KONSTEN ATT ORIENTERA SIG I LIVET

av Gunnel Fransson

Följande artikel är byggd på ett föredrag som jag höll i Uppsala, efter att ha varit med på en 5 p-kurs i pedagogik:

Välkomna till cirka 10 minuter tillsammans med mig - och "Konsten att orientera sig i livet"! Ni vet mitt namn, Gunnel Fransson, och att jag är sjukgymnast på barnhabiliteringen i Visby.

Det ni inte vet är att jag är uppvuxen på en liten gård på Gotlands landsbygd. Runt gården finns stora skogar och åkrar. Jag har alltid varit intresserad av idrott och gymnastik, och var därför också duktig i dessa ämnen i skolan. Så duktig att jag en gång fick ett bokstipendium i "gymnastik", som det då hette.

Vann instruktionsbok i orientering!

Bokens titel var: "Orienteringskonsten, en instruktionsbok i orientering"! Jag minns att jag kände mig lite besviken över boken, eftersom jag inte var intresserad. Jag läste den aldrig! I 20 - årsåldern gifte jag mig. Min man var också intresserad av sport och friluftsliv. Hans stora intresse var ironiskt nog orientering!

Vi tog med våra barn på olika sportaktiviteter - en av dem var förstas orienter-

ing! Som mamma hängde jag med mina söner ut i skogen. Jag lärde mig sakta men säkert att hitta och att inte vara rädd för att gå vilse. Och jag upplevde att jag lärde mig något nytt.

Numera är jag orienterare i själ och hjärta - utan att vara speciellt duktig. Jag är inte framgångsrik, men rik på upplevelser!

Nödvändiga redskap

Den som har orienterat vet att det finns några redskap som är nödvändiga:

- En karta med inritade kontroller.
- En kompass
- Ett stämpelkort eller någon form av elektronisk stämpelbricka
- Ett par bra skor
- Och så det vi alltid har: våra huvuden och våra kroppar!

Att orientera går ut på att så snabbt och enkelt som möjligt hitta ett antal kontroller som är utsatta i naturen. Kartan visar dig var de sitter och i vilken ordning du skall ta dem. Snabbast runt banan med alla stämplat godkända vinner!

Skämtsamt brukar man säga att orientering är att snabbast möjligt hitta tillbaka till den punkt man startade ifrån!

När du kommer till en klubbstuga för orienterare eller till en tävling finns det alltid en bana för dig: Lätt eller svår - lång eller kort. Det är bara att välja! Banan finns inritad på en **karta över området**. Du får en starttid och ger dig iväg **till första kontrollen**.

Kompassen bara i nödfall

Nu kan du använda **kompassen** för att lägga kartan i norr och söder. I övrigt behövs kompassen bara i nödfall. De kartor som finns idag är så detaljerade, så du kan hitta fram enbart genom att "läsa" dem rätt. Nu väljer du **vilken väg** som kan vara snabbast och enklast. Du springer till din kontroll - hittar den - blir

glad - stämplat! Nu har du klarat första etappen! **Var ligger nästa kontroll?** Hur tar du dig dit? Vad är det? Jaså - en sten! Och sen fortsätter du så, tills du når mål! Det finns främst tre faktorer som gör orientering till den stimulerande sport den är!

- Naturen som sportarena.
- Pedagogiskt upplagd motion
- Omedelbar feedback

Naturen som sportarena

Orienterare har **naturen som sportarena!** För en tävling behövs bara den vanliga skogen, åkern och ängen. Kanske är du rädd att gå vilse? Orienteringen lär dig att hitta och att hitta hem! Du upptäcker nya platser varje gång. Ibland kommer ett svampställe i din väg. Då kan du med hjälp av kartan hitta tillbaka och plocka! Vilken bonus!

Att en orienteringsbana **delas upp i små korta sträckor** är mycket **pedagogiskt**. Det är väl känt att det är lättare att nå målet om det finns delmål. I det här fallet kontroller. Dessutom sysselsätter sig hjärnan med att leta, som en detektiv. Det kan distrahera vilken motionär som helst att göra oanade kraftansträngningar!

Omedelbar feedback!

Det finns också en tredje sak som är speciell med orientering och som är en självklar del av tävlingen. Det är att **efteråt**, tillsammans med sina kompisar, **gå igenom banan** och berätta hur du tänkte, vilken väg du tog och hur du hittade de olika kontrollerna! Och jämföra! Det och kontrollerna ger **omedelbar feedback**.

Konsten att orientera sig i livet!

Till sist några exempel på hur orientering kan vara till nytta i livet: När jag bad min son, som jag övernattar hos här i Uppsala, nämna tre saker som gör att han orienterar var han först tyst en lång stund. Sen sa han:

Bilden uppe till höger: **Gunnel Fransson** orienterar sig genom livet, som här på RM på Fårö, bland annat med hjälp av väninnan **Monica Larsson**



❖ "Jag kan inte nämna tre saker. Jag tycker att orientering har lärt mig ett sätt att ta mig fram i livet".

❖ Jag har en bild. Han har kartan.

❖ Jag är nyfiken och bestämmer mig för vad jag vill. Han vill springa 8 km-banan.

❖ Vilket mål vill jag nå? Han vill springa så fort som möjligt.

❖ Vilken riktning? Inriktning? Kompassen!

❖ Vilken väg tar mig dit? Han har ju kartkunskap och erfarenhet av att ta sig fram i naturen.

❖ Jag har behov av delmål och stöd på vägen. Då finns kontrollerna.

❖ När jag sen når målet vill jag dela erfarenhet med någon och få feedback igen! Han minns att det var skönt med kompisarna på målplatsen.

Sammanfattningsvis vill jag citera det som står på väggen i vår klubbstuga:

Orientering är självvald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda, snabba beslut under spännande tävling

Det är konsten att orientera sig i livet!

Följande artikel är hämtad från Visborgs OK:s hemsida: go.to/visborgs

SOMMAR- OL-SKOLA

Information till klubbarna angående Sommarorienteringsskolan

❖ Vad är sommar-OL-skolan?

Gotländsk orientering startade sommaren 2003 ett för hela Gotland samlat projekt, "Orienteringsskolor", i syfte att locka nya orienterare till sporten. Även denna sommar kommer projektet att genomföras. Skolan är uppdelad på fyra utbildningsveckor och avslutas med en gemensam lägervecka på Fårö. Den leds av äldre orienteringsungdomar som har detta som sitt sommarjobb.

❖ Upplägg av undervisningen

Upplägget går till så att deltagaren väljer den av de första fyra veckorna som ligger bäst till för dem. Under denna vecka går man sedan igenom de grundläggande metoderna för nybörjarorientering och klättrar under veckan uppåt på utbildningsstegen. Denna första vecka består av fyra heldagar, från klockan 9.00 till 14.00.

Den gemensamma lägerveckan är sedan förlagd till Fårö, där alla deltagare från de tidigare utbildningsveckorna bjuds in. Detta läger har temat "Camp Molloy", vilket betyder att vi varvar orientering, cykling och andra aktiviteter. Man börjar veckan vid Fårö färjeläger och tar sig sedan i etapper från dag till dag till Fårö fyr. Varje kväll slår man upp ett nytt läger där man har kvällsaktiviteterna och sedan övernattar.

❖ Målgrupp

Sommarorienteringsskolan riktar sig till barn och ungdomar, från 10 år till och med 14 år, som är nybörjare på orientering. De kan antingen vara helt nybörjare

eller ha börjat i klubbens ungdoms-aktiviteter under våren. Även de deltagare som var med förra året skall få en inbjudan till årets skola.

❖ När och var skall skolorna pågå?

Utbildningsvecka 1: 16 - 19 juni i Roma/Östergarn
 Utbildningsvecka 2: 21 - 25 juni i Fårösund/Slite
 Utbildningsvecka 3: 28 juni - 1 juli i Klintehamn/Hemse
 Utbildningsvecka 4: 12 - 15 juli i Visby
 Gemensam lägervecka: 26 - 29 juli på Fårö

❖ Vem skall ta hand om ungdomarna när sommarskolan är över?

När skolan är över efter sommarlovet slut behöver vi er hjälp med att ta hand om de ungdomar som är bosatta i närheten av er klubbstuga. Det hoppas vi kunna få hjälp och stöd med, eftersom alla väl strävar efter att öka antalet aktiva orienteringsungdomar på ön?

Vi kommer att ta kontakt med klubbarna och lämna över namn- och telefonlistor på deltagarna, så att ni vet vem det är och kan ta kontakt med dem.

❖ Hur betalas skolorna?

Genom bidrag från PLI-projektet (Projekt Lokal Idrottsutveckling) har vi fått pengar att finansiera skolan. Klubbarna bidrar även med en summa pengar. Deltagarna får betala 300 kr för utbildningsveckan och 500 kr för lägerveckan.

Med hopp om ett nära samarbete: **Linnéa Gustafsson, Elin Wallqvist, Brent Godman** och **Max Samuelsson**. Vid eventuella frågor, ta kontakt med **Jennie Pettersson**, Gotlands Orienteringsförbund (jag har praktik på GOF under våren), telefon 20 77 66 eller skriv ett mail till: orienteringsskolan@home.se.



Anna från Turkiet: "Jag var livrädd för den svenska skogen"

av Maude H Gullberg Sjöasen, mail: maude.helene@wwf.se

I vårt land finns i dag många människor som kommer från andra delar av världen. För dem är inte vistelsen ute i naturen en självklarhet, långt därifrån. För Anna Melle, som är assyrier och född i östra Turkiet, tog det femton år innan hon vågade gå ut på promenad i den svenska skogen.

För oss svenskar har naturen alltid varit en självklar del av livet. Vi har kunnat glädja oss åt allemansrätten som gjort att vi fritt kan vistas i stort sett var vi vill och förse oss med allt som naturen har att bjuda. Vem kommer inte ihåg vårens första blombukett? Eller promenaderna i skogen med medhavd matsäck och bär- och svamplockningen på höstarna?

Anna Melle är född i östra Turkiet. Hon växte upp på familjens medelstora lantbruk där familjen hjälptes åt att odla diverse spannmål. Hennes föräldrar och den äldre generationen lärde henne och de andra barnen att de inte skulle vistas i skogen. Det var mycket riskabelt för där fanns vilda djur och andra farliga saker. Speciellt kvinnorna uppmanades att inte vistas i skogen för då kunde de råka väldigt illa ut.



Ingen rädder för skogen här! I alla fall inte på Fårö! Två Gotlandsorienterare på Veteran-RM i somras.

Artikeln är tidigare publicerad i nr 1 av Världsnaturfondens tidning WWF EKO 2004.

- Jag hade hört att män i Mellanöstern ibland var ute och plockade svamp, men vilken sorts svamp eller vad den användes till, fick jag aldrig reda på, berättar Anna. I stället var det havet som lockade på helgerna och semestern. Då träffade de vänner på stranden, badade, hade picknick, lekte med barnen och samlade snäckor och annat som spolades upp med vågorna.

1 maj - naturens dag

Den första maj var naturens dag och då skulle man plocka en "majblomma" för att hedra naturen.

- Majblomman var en röd kaktusliknande blomma som växte utmed vägkanten, så man behövde inte gå in i skogen, berättar Anna. Den som först hittade en blomma "segrade" och bevisade att våren var kommen. Men det var inte alltid så lätt att hitta någon blomma för vissa år hade de inte hunnit komma upp till första maj.

När Anna var sex år blev motsättningarna bland befolkningen i de östra delarna av Turkiet så starka att föräldrarna beslutade sig för att flytta familjen till Istanbul.

Anna och hennes bror började på en internatskola på en vacker ö utanför staden. Undervisningen i naturkunskap var inte så omfattande. Artnamnen på växter och djur var inget som prioriterades.

- Man fick lära sig att fåglar var fåglar, förutom kråkor och duvor som nämndes med artnamn, och blommor var blommor, säger Anna.

Flykt till Sverige

Motsättningarna nådde till slut även Istanbul så 1976 beslutade sig Anna och hennes make **Barsam** för att lämna Turkiet. Deras son **Jan** var då 10 månader. Familjen flydde via Tyskland till Sverige och Jönköping där de hade släktingar.

Det som förvånade dem mycket i det nya landet var att människorna här vistades i naturen av "lathet" utan att ha ett speciellt ärende. Varför de gjorde så var svårt att förstå.

- Jag minns första gången när jag och min syster såg en ensam kvinna gå in på gångvägen i skogen. Vi tittade på varandra och undrade hur kvinnan vågade utsätta sig för något så hemskt.

När de bara en kort stund senare såg en annan kvinna göra samma sak, var de övertygade om att något inte stod rätt till. När sonen Jan började på dagis visade det sig att även dagisbarnen tillbringade många timmar ute i naturen och framför allt i skogen.

- Jag tyckte att det var oerhört konstigt att dagisfröknarna drog iväg med alla småttningar ut i skogen, berättar Anna. Hade de ingen respekt för allt det farliga och varför utsatte de våra barn för något så

fasansfullt? Men jag vågade inte fråga varför de gjorde så, för min svenska var ännu inte så bra och jag var rädd att missuppfattas, fortsätter hon.

Mulle berättade om naturen

När dagisterminen avslutades ordnades en familjefest med grillning och tipspromenad vid Mullekojan i skogen. Mulle kom på besök och berättade om naturen, blommorna, djuren och träden. Det var så Anna fick sin första kontakt med naturen och lite bättre förståelse för varför svenskarna vistades i naturen "bara av lathet".

- Jag hade bott i Sverige i över femton år innan jag första gången vågade gå på promenadvägarna i skogen. Det var när jag hamnade i en livskris som jag fick rådet att ta för mig av naturen, ta långa promenader och njuta av allt som den erbjöd.

Helt plötsligt öppnade sig en helt ny värld för Anna.

- Jag vågade gå in i skogen och jag fann ro. Tidigare hade jag sett de olika blommorna och hört fåglarna men aldrig reagerat. De liksom bara fanns där som något självklart, som man inte behövde ta större notis om, fortsätter Anna.

Njuter av naturen

Idag arbetar Anna som lärare i historia och samhällskunskap. Fågelsången, den fantastiska färgprakten i trädens lövkronor under hösten, vitsippsbackarna och vårens spirande grönska är sådant som Anna nu njuter av att få uppleva.

Hon och hennes man har fem barn som alla har uppfostrats i den svenska andan. De ser på naturen som svenskar gör och tar gärna långa promenader i det närliggande naturreservatet. Familjen har en båt i sjön Bunn, dit de åker varje dag på sommaren för att fiska. En ö i sjön har blivit familjens favoritplats och där stannar de alltid för att äta upp sin matsäck.

Under åren som gått har familjen också anammat seden att plocka bär. Hallon är favoritbär men även blåbär och lingon finns i frysen. Men det där med svamp-plockning är något som de fortfarande avstår ifrån.

- Kanske även vi en dag kan skilja på vilka svampar som går att äta och vilka som ska stå kvar i skogen, säger Anna. Fortfarande känner Anna många invandrare som inte kommit över tröskeln och vågat ta för sig av allt som naturen bjuder på.

- Rädslan sitter så djupt rotad och jag har full förståelse för hur de tänker och funderar. Men jag hoppas att även de en dag får uppleva den svenska naturliga naturen, säger Anna med ett stort leende, och tittar ut över den nu så bekanta skogen i det närliggande naturreservatet.



Att lära sig orientera i stadsmiljö kan kanske vara ett sätt att träna sig på att våga gå ut i naturen? Två av barnen vid Gråbotorg med VOK:s instruktör Yvonne Bengtsson

Folkhälsodagar på Gotland 8-14 mars
Visborgs OK var med som arrangörer i en del av Folkhälsodagarnas aktiviteter. I den stora broschyr som gick ut till alla Gotlands hushåll kunde vi läsa följande:
Fredag-lördag-söndag:
Pröva-på orientering i parkmiljö. Fri start. Start/mål vid Gråbotorg. Instruktör finns på plats.

Webbfrågan

Som alla kanske sett i dagspressen, så har **Gotlands Bro OK** vunnit Gotlands Allehandas pris för bästa hemsida 2003! Klubben vann även år 2000. Också VOK deltog i tävlingen denna gång! Priset består av 3000 kr, som går till klubben och inte till de duktiga upphovsmännen **Björn Flod-man, David Hägg** och **Peter Falk**. Kolla själv på www.gotlandsbrook.com! Svettbladets redaktör har kollat och fann bland annat en fråga, som berör VOK!

AKTUELL FRÅGA

Vilken är din absoluta favorit?

VOK-bladet Kinner

Vilken är din absoluta favorit?	VOK-bladet 33 % (10st)	Kinner 67 % (20st)
---------------------------------	------------------------------	--------------------------

Total: 30

Inskickad av

Wonderwh Kolla in årets läckra tävlingskartor File Hajdar, Lickers, Häftings, Smaulmyrar m.fl. Otroligt härliga områden. Snacka om att det kittlar i tävlingsbenen. Notera dock VOK:s kartval. Storvide-Vokbladet-Vokbladet-MKG-Vokbladet. Vilken otrolig fantasi, Läge för Vårträffenbojkott?

wonderfull Vokbladet... thank god for Vokbladet. Det är en alldeles speciell känsla när enbuskarna smeker låren och benen får en hy likt en jungfrus. Ohh helga Vokbladet.

Brentman Håller gelt med om en VOK bojkott i år. Men jag undrar varför inte BRO har mer tävlingar på Kinner och Burge, de är ju så underbart gröna=)

Olle Räv Vi får väl se vad svaret i "Webbfrågan" på förstasidan säger... Alla kanske vill springa mer på VOK-bladet!

Efter att ha sprungit lördagens tränings-OL vid VOK-stugan idag, känner jag att jag delvis kan hålla med vissa av uttalandena. Vissa partier runt VOK-stugan är mycket gröna och våta – och taggiga!

FRAMÅT I SKYMUNDAN

av Unge i Tidningen VI

Att man inte lär sig. Att det händer saker. Fast man vet. Eller anar, rättare sagt. En gång för länge sedan skickades jag upp till bergen för att gå i skidskola och sedan rapportera om saken i tidningen. Jag hade inte stått på ett par skidor på tjugo år. Nu var jag fyrtio och köpte mig en skidoverall av ett slag jag aldrig haft på mig förut och for till fjälls.

Där satte jag på mig fjorton tröjor och fyra vantar, för så hade man gjort sist jag åkte skidor. Efter tio minuter höll jag på att dö av värmeslag. Overallen vägde fyra hekto och stod ledigt emot femton minusgrader solo, tröjorna behövdes inte. Jag åkte ned till stugan och skalade bort en normal UFF-sändning. Och så upp igen! Och så ner igen!

Sist jag åkte skidor hade man pjäxor av läder, snören av läder och bindningar med "låg fästpunkt" (=dojan satt nästan fast i skidan) och tjära samt valla under laggen. Skulle man uppför berget fick man gå och skulle man ner fick man också gå eller i alla fall staka rejält med stavarna för att få upp någon liten fart. De moderna pjäxor-na satt fjällfast och de nya skidorna gjorde noll-hundra på femton meter. Utan stakning. Medan man höll på och ordnade till stavarna hade laggen drivit upp en till störtloppsfart. Det var som att se Triumfbågen susa förbi i nittio knyck nedför pisten. Nå, till slut lärde man sig och när

jag fyllde år fick jag ett par oerhört vackra Rossignolskidor i present. Skolad utförsåkare som jag var.

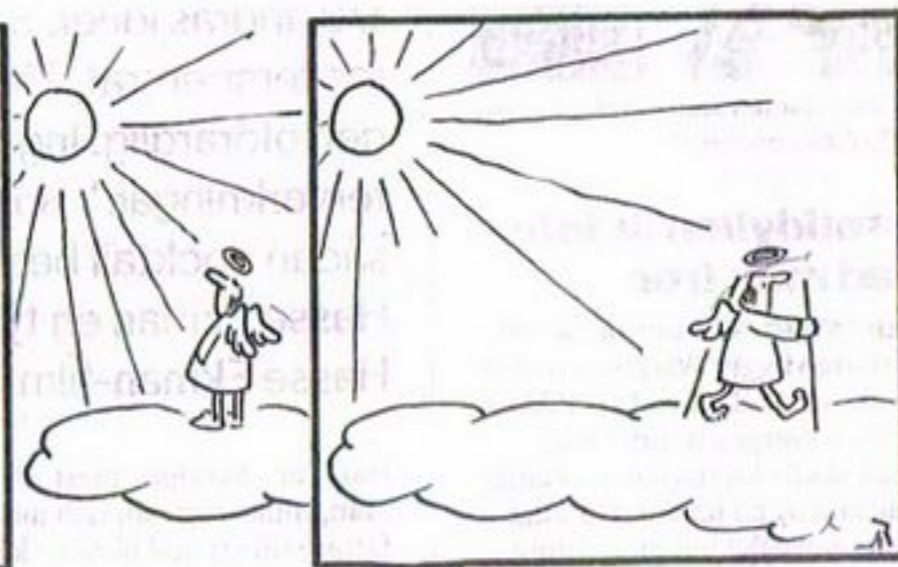
Jag är nog fortfarande rätt lik Triumfbågen i backarna, men det är åtminstone en triumfbåge som kan svänga och bromsa. Under sistlidna sportlov var vi några dagar i bergen i Dalarna. Hustrun påpekade då att mina fina skidor började få span på sin tjugoårsdag – om jag möjligen skulle prova något nytt i skidväg?

Jag blev oerhört förnärmat, men steg i alla fall in i skidbutiken och undrade om det var någon skillnad på nya skidor och mina gamla.

- Driver du med oss? sa personalen, varav en del hade samma ålder som laggen mina. Mina Rossignol var ett par tunga, raka fullängdsskidor. De moderna jag nu hyrde var kortare, lättare och såg ut som pressade moraklockor.

- Även om du kört med gammal teknik är de här bättre, sa ungarna tröstande. Jag avstod från att fråga "Vadå – ny teknik...?" utan pallrade mig ut i snön med klockorna, som visade sig vara synnerligen behändiga i backen. Lättsvängt, om man säger.

Utvecklingen av skidor, material, form, med mera, har en enorm betydelse. Det vet om inte annat vår skidhjärte Martin Lundström, som tog ett par guld i OS 1948. Han är numera över åttio år och kör på samma tid nu som han gjorde 1948. Måste kännas mycket egendomligt. Som sagt, det händer saker. Ideligen. Mer än man kan ta in.



ENKÄT ANGÅENDE SVETTBLADET

av Björn Fransson

Jag har i flera år funderat på att publicera ett antal enkätfrågor, som jag skulle be alla VOK-are svara på. Av olika anledningar har det inte blivit av, kanske beroende på att jag hittills fått så mycket "respons" från alla läsare i form av bidrag och glada tillrop, när bladet kommit ut.

På senare år har jag dock märkt en allt större tröghet/trötthet, vad gäller **SVETTBLADET**, bland er VOK-are, och funderar förstås mycket vad det kan bero på.

För vem gör jag detta?

Det här senaste numret har gjorts under stor vanda och även mörka funderingar på "för vems skull jag gör detta" – min egen eller medlemmarnas eller kanske bådas! När jag nu bestämt mig för att få ut den här enkäten skulle jag förstås vilja ha så stor respons som möjligt från er alla! Ju fler som skickar in den, desto större tillförlitlighet.

Ni kan sända era svar hem till mig: **Björn Fransson, Lunds V. 5, 621 48 Visby** (kopiera i så fall enkäten eller sänd in originalet) eller maila in era svar till: bjorn.fransson@brevet.nu. Jag skall också be Helge lägga ut den på vår hemsida, så att ni kan fylla i den direkt via datorn och maila den till mig. Är det flera som i familjen, som vill fylla i den, så kopiera bara upp den. Ni får givetvis vara anonyma, om ni så önskar.

Det kommer också att finnas ett antal enkäter ute i VOK-stugan. Lagg i så fall era svar i brevlådan på stugväggen. Enkät-

svaren vill jag ha in senast **den 1 augusti 2004**.

"Vinna eller försvinna?"

Jag vill nog påstå att denna enkät är av typen vinna eller försvinna för min egen del. Blir responsen dålig eller era svar visar att ni vill ha en förändring som jag inte mäktar med, så kommer jag att lämna över uppgiften att göra vår klubbtidning till någon annan.

Så här skrev jag i ett mail till så många VOK-are, som jag hittade mailadresser till (= 40 st). Kanske säger det någonting om stämningen just då hos er redaktör:

Nödret till vissa av medlemmarna

>> Hej!
Ursäkta att jag använder mig av Ankis sändlista, men jag tror att det är det bästa sättet att kasta ut följande **nödret**:

I söndags var det stoppdatum för bidrag till Svettbladet! Idag, torsdagen den 11 mars, har jag ännu inte fått in ett enda bidrag!

Jag kan inte få ihop ett värnummer av **SVETTBLADET** utan medlemmarnas stöd och bidrag. Därför vädjar jag nu till er alla om att fundera på saken. Vill ni att det ska bli någon medlemstidning framöver, så måste ni hjälpa mig! Annars är risken/chansen att till och med jag tröttnar innan 25-årsdagen av redaktörskapet inträffar.

Hör av er! Jag kan tänka mig att till och med bli glad över ett litet meddelande om att ni **inte** har något att bidra med. Då visar ni i alla fall att ni läst det här meddelandet!

Med OL-hälsning från Björn "Redaktör'n"
>>

P S Det kom in svar från 8 st. Stort tack till er, som skrev! Jag hoppas att det blir åtskilligt fler den här gången!

D S

SISTA SIDAN

VOK-LOTTERIET

Projektledare: Berith Hallgren

Tel/fax: 21 89 97

Vinnare vid dragningen på Luciafesten blev följande lyckliga:

Leif Andersson, Sture Larsson, Jonas Matthing, Svante Ekvall, Aina Österdahl, Gunnar Hallström, Lottie Spång, Mats Dahlström, Sven Larsson, Hild Nilsson, Marie Sahlberg, Berith Hallgren, Göthe Dahlberag, Elin och Lisa Larsson och Gurli Hörnell.

December: nr 23 Richard Hörlin

Januari: nr 86 Nils Hallgren

Februari: nr 09 Torbjörn Spång.

Dragning sker sista lördagen i varje månad på **JOKER**.

OBS! Ett fåtal nummer finns lediga! Stöd VOK genom att teckna ett lottnummer. Ring övertecknad, så får ni veta mera!

VM-RESA 16-19 SEPTEMBER

Gotlands Orienteringsförbund samordnar en gemensam orienteringsresa i samband med VM i Västerås i september. Ett mål med resan är att följa VM-arrangemangen på plats för tips och utveckling i våra egna arrangemang. Ett andra mål är att vara publik och påhejare i samband med VM i medeldistans och VM i stafett. Ett tredje är att delta i tre publiktävlingar.

Avresa med båt är planerad till torsdagen den 16 september. Återresa söndagen den 19 september. Boende på vandrarhem.

Anmälan och information via Kurre på GOF:s kansli, www.orientering.se/gotland



VM 2004
ORIENTERING
11-19 SEPTEMBER
SVERIGE
VÄSTERÅS

VOK arrangerar Ungdoms-SM 2007!

Nu verkar det vara klart att Visborgs OK anordnar USM år 2007. **Kaj Wirén** visade idag (28/4) upp det kontrakt, som VOK-styrelsen sannolikt kommer att skriva på och skicka in. Det är väl bara att skriva in "september 2007" i långtidskalendariet!? Platsen är inte fastställd, men det lutar åt Veteran-SM-platsen på Fårö!

Pressamordning

Gotlands Orienteringsförbund har utsett undertecknad till att vara **pressamordnare**. Det innebär att jag skall leda och samordna de pressansvariga ute i klubbarna. I praktiken blir det så, att jag kommer att samla in uppgifter om allt som sker inom orienteringen på Gotland och förmedla det till pressen. Jag står även som pressansvarig för VOK, så jag hoppas nu att alla VOK-are förser mig med information om aktiviteter, som kan vara av intresse för allmänheten. Skriv, maila eller ring mig, när ni vet någonting!

INNEHÅLL

- Sid 2: **GÖRAN**den och låtanden
- Sid 3: Styrelse och kommittéer 2004
- Sid 4: Året som gick
- Sid 5: Tiomilalegenden lever vidare
- Sid 6: VOK-kommittéerna planerar
- Sid 9: Tjejmilen
- Sid 10: Skogsäventyret
- Sid 11: Handslaget
- Sid 12: Konsten att orientera sig
- Sid 14: Sommar-OL-skola
- Sid 15: Anna från Turkiet
- Sid 17: Webfrågan
- Sid 18: Framåt i skymundan
- Sid 19: Enkät angående **Svettbladet**
- Sid 20: Sista sidan

idrottens Ö
DESTINATION >> GOTLAND

SVETT-



BLADET

UTGIVET AV 

JULEN 2004



Familjens bästa helg någonsin?

DM-helgen i Stenkyrka i början av september 2004 går nog till historien som en av de bästa någonsin för familjen Gustafsson-Nyström. **Linnea** blev årets gotländska tröjmästarinna genom seger både på Natt-DM och Dag-DM, klassisk distans. Mamma **Lena** och pappa **Robban** ville inte vara sämre. Även de vann sina klasser, såväl på fredagen som på söndagen! För Visborgs OK betyder Linneas seger att klubben, efter 27 års ivrig väntan, äntligen fick en tröjmästarinna igen! (Foto: Björn Fransson)

SVETTBLADET

Mer eller mindre officiellt organ för Visborgs Orienteringsklubb.

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

Upplaga: Cirka 250 ex = 1 ex/familj!

Huvudredaktör och ansvarig utgivare:

Björn Fransson, Lunds, Västerhejde, 621 48 VISBY.

Tel: 0498/264568.

E-post: bjorn.fransson@brevet.nu

REDAKTÖRER:

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

GÖRANDEN OCH LÅTANDEN!

av Göran Lindström

Årsskiftet och slutet på innevarande verksamhetsår närmar sig med stormsteg. Det är måndag kväll och jag sitter här och reflekterar lite över vad som hänt under det gångna året inom VOK.

Vi har precis genomfört vårt sedvanliga engagemang i Gotland Grand National, det största hittills. Jag var tvungen att i år avsäga mig mitt uppdrag att arbeta i köket och vara med om att steka all pyttipanna som serveras i första hand de tävlande.

Det var första gången sedan vi tog på oss uppdraget som jag inte kunde ställa upp. Jag kände mig faktiskt som en liten svikare. Hur det gick med våra åtaganden ute på fältet har jag ännu inte fått någon rapport om, men jag har ingen anledning tro annat än att allt flöt på som vanligt, det vill säga på ett framgångsrikt sätt. Jag passar på att här framföra styrelsens

2

tack till alla medlemmar som år efter år på ett mycket förtjänstfullt sätt ställer upp och arbetar för föreningen. Inkomsterna från evenemanget utgör några av de största grundstenarna i föreningens ekonomi. Jag kan i dag inte se något alternativ som med rimlig arbetsinsats skulle kunna ge oss samma inkomst.

Det gångna verksamhetsåret var, när det gäller skidor, ungefär som de tidigare snöfattiga säsongerna. Vi hade några fina dagar med skidföre och mycket folk vid VOK-stugan. Några skidtävlingar genomfördes också, men jag hoppas vi till kommande säsong får möjlighet att besöka skidspårarna i större omfattning.

Jag vet att medlemmarna i skid- och anläggningskommittén är väl förberedda när snön kommer. Jag har också fått rapport om att våra motionsspår är röjda och mycket väl förberedda för att ta emot snö som skall prepareras och förvandlas till utmärkta skidspår.

Årets mest glädjande händelse, sportsligt sett, är **Linnea Gustavssons** framgångar i orienteringstävlingarna. Grattis till segern i tröjmästerskapet, Linnea!

En annan glädjande händelse inom OL-sporten är att vi fått förtroendet att år 2007 arrangera ungdoms-SM. **Bosse Magnusson** har tagit på sig uppdraget att vara tävlingsledare för arrangemanget. Lycka till med den uppgiften, Bosse!

Verksamhetsåret har genomförts på ett tryggt sätt, vår ekonomi är under kontroll och planeringen inför nästa år pågår för fullt.

Jag slutar med att tillönska alla medlemmar i föreningen ett gott slut på det här året, ett gott nytt år med framgångar i kommande tävlingar och i våra åtaganden som arrangör.

Göran

ÅRET DÅ LINNEAN SLOG UT I FULL BLOM

av Kaj Wirén

OL-året 2004 blev året då Linnea slog ut i full blom. En helt makalöst fin säsong för vår duktiga PR-flicka kröntes med den första GT-tröjan.

Avgörandet kom i den allra sista DM-tävlingen, på Dag-DM i Lickershamn. Missen året innan, vem minns inte upplösningen på Dag-DM vid Tingstäde skjutbana, kunde vändas till en mycket välförtjänt tröjseger. Prov på stor mental styrka, tycker skrivaren.

Linnea rankad tvåa i Sverige!

På Sverigerankingen har Linnea avancerat från en ca 30:e till 2:a plats i D18 elit (303 stycken rankade). Linnea är det stora namnet i D18 elit i Sverige i år, tycker vi VOK-are, och det finns fortfarande stora utvecklingsmöjligheter. Det vore fint om vi fick behålla tösabiten i VOK ett tag till, ty bättre draghjälp och föredöme för de yngre flickorna kan vi inte få.

Linnea har under året presterat följande resultat:

- ❖ 5-dagars, 14:e plats
- ❖ SM klassisk, 28:e,
- ❖ SM lång, 18:e,
- ❖ SM kort 15:e.

Förstaplaceringar: Suderträffen, Romalunken, Dag-DM, Natt-DM, Allklubbars, Budkavle DM, 2-dagars, 3-dagars, Götalandsmästerskapen.

Andraplaceringar: bland annat Hjärnarp, Sprint-DM och Helg utan älg.

VOK:s hittills mest framgångsrika ungdomsorienterare (!?) har visat att målmedveten satsning lönar sig. Vem av de andra flickorna orkar träna och följa i hennes fotspår? På pojksidan är det **Erik Pettersson** som, redan vid 17 års ålder, på allvar börjar konkurrera med de bästa H 21-

löparna på Gotland. Erik rankas som nummer 12 i Sverige i H 18 elit (totalt 350 stycken rankade). På SM klassisk var Erik 32:a. Erik vann H18-klassen i Götalandsmästerskapen. I H21-klassen kom Erik 2:a på Dag-DM, 5:a på 3-dagars och har många bra placeringar i övrigt. Erik blir mycket intressant att följa de närmaste åren. Vi håller tummarna!

Utöver Linnea och Erik har vi många glädjejämnar på ungdomssidan: Eriks syster **Jennie** har mognat i sin orientering i år och kan komma med överraskningar kommande år, stark som hon är i sin löpning. Hon slog öns löpardrottning, **Viktoria Sporre**, ganska så lätt i Jungfruloppet. I Silva Junior Cup kom Jennie på 4:e plats i D20elit. Bland de yngre är **Emma Lindgren** mycket lovande och kan få sitt stora genombrott inom något år, om hon själv vill.

Stöd

VISBORGS OK



Köp Balsamschampo och

Duschtvål

3 in 1

25 kr

En ideell orienteringsklubb

ÅRETS JULKLAPP TILL ALLA VOK-ARE!

2004 har, som synes, varit ungdomens år. Vad har då hänt i övrigt?

Årets DM-tävlingar

Totalt tog vi 31 DM mot 25 året innan. Med bättre fokusering nästa år ska vi kunna prestera ännu bättre, men då måste alla ställa upp.

25-Manna, klubbens breddmönstring, blev en positiv tävling. Vi lyckades placera oss som 134:e bland 345 lag och var endast 25 minuter efter Bro OK, som kom på 96:e plats. Året innan var vi 190:e. Vi låg till och med före Bro efter den 4:e sträckan. Kan vi bli ännu vassare till 2005?

I **Smålandskavlen** deltog vi med endast ett lag - i H 180. **Tommie Olsson** vann den första sträckan, **Kaj Wirén** växlade som fyra på andra - endast ett tiotal sekunder efter täten och **Folke Lindgren** kom i mål före de två Brolagen, något som vi kände oss nöjda med.

Det är för övrigt precis 40 år sedan VOK placerade sig som 7:e lag av 75 i denna förnämliga **budkavle**. Då slog vi flera storlag, IFK Södertälje var ett av dem. I laget sprang **Sven Larsson, Lennart Larsson, Rolf Malmros, Kaj Wirén** och **Börje Ohlsson**. Kan det vara vårt bästa resultat i Budkavle någonsin? Dags att delta med flera lag i Smålandskavlen, som nästa år arrangeras i Nybro-trakten.

Endurot 2004, med 2203 startande förare, blev som vanligt en uppvisning på god VOK-anda. Vi hörde motorcyklarna knattra, men såg inte så mycket av vare sig cyklar eller förare. Vi portionerade ut 700 kilo pytt-i-panna, grillade 1600 hamburgare, allt tog slut. Vi sålde korb med bröd och andra godsaker så det stod det härliga till. För att inte tala om med vilken fart täkten restes och sedan revs av en, numera väl samtrimmad, skara tältslagarveteraner.

DM-BUDKAVLE 2004



Vem minns väl inte starten i Cementas väldiga schakt på File Hajdar? Har ni god syn kan ni se några kända VOK-are i mitten och längst ut till höger!

Ett stort tack till alla 115 VOK-funktionärer för lojalt arbete. Välkomna igen nästa år!

På **Tiomila** deltog vi inte alls. Förhinder i sista stund spräckte laget. Under tecknad har tidigare sagt det och upprepar mig nu: En så stor förening som VOK, måste bara delta i 10-mila - för att motivera våra få seniorer och ungdomar att träna mot ett stort mål! Att delta i 10-mila är stort. Jag ser **Andreas Nikolausson, Erik Fransson, Magnus Godefors, Agge Lindgren, Stefan Persson, Erik Pettersson, Adam Hallström, bröderna Matthing, Fredrik Gertsson, Magnus Johansson, Patrik Rönnbäck, Peder Welin** och något nyförvärv utifrån, som ett relativt homogent lag.

Detta under förutsättning att alla vill plåga sig under vintern.

Grabbar! Visst ska vi delta, om vi så måste värva ihop ett lag? Eller hur?!

TRÖJMÄSTARE - OCH TRÖJMÄSTARINNOR

av Björn Fransson

1945 instiftade tidningen "Gotlänningen" (sedermera "Gotlands Tidningar") det pris som i dagligt tal kallas "Mästartröjan". Priset består av en jacka med ett speciellt mästartärke påsytt. Första året tilldelades priset **Fritz Löqvist, VIF**, som således kan kalla sig orienteringens första "Tröjmästare".

1952 kom man på att damerna borde ha samma slags pris och första "Tröjmästarinna" blev **Maj-Britt Bendelin**, Bro OK. Tredje året fick vi vår första VOK-are på mästartronen, nämligen en av klubbens verkliga förgrundsmän, **Anders Dahlin**.

Andreas bröt "tröjmästartorkan"

Följande VOK-herrar har under årens lopp fått den fina utmärkelsen:

1947 Anders Dahlin
1952 Erik Pettersson
1963 Nils Nordström
1964 Sven Larsson
1976 Gert Lundqvist
1996 Andreas Nikolausson

Från 1976 tog det således hela 20 år innan VOK:s "Tröjmästartorka" på herrsidan bröts! Inte har det heller precis varit "inflation" i tröjtagningar för VOK.

Hörnell dominerar damernas lista

Så här ser listan för VOK-damerna ut:

1965 Evy Hörnell
1966 Evy Hörnell
1967 Evy Hörnell
1971 Gurli Hörnell
1973 Gurli Hörnell
1974 Gurli Hörnell
1975 Gurli Hörnell
1976 Gurli Hörnell
1977 Gurli Hörnell
2004 Linnea Gustafsson



Vilken Hörnelldominans! Och båda våra duktiga damer tävlar fortfarande med stor framgång i sina klasser! Jag vill också gärna nämna att den nuvarande VOK-aren, **Gunnel Lundqvist**, vann 1958, men då tävlade hon för Gute.

Äntligen - efter 27 år!

När nu Linnea bryter den långa traditionen att inte ta hem mästartröjan på damsidan, gör hon det efter en outhärdligt lång och svår väntan och längtan. Senast någon VOK-are vann, var alltså för 27 år sedan, då Linnea inte ens var "på tänkt" ännu. Hon är nämligen bara 18 år fyllda och egentligen inte senior ännu på ett par år!



Visst föddes hon in i sporten? Det här är arkivets första bild av **Linnea** och hela resten av familjen Gustafsson-Nyström!

Nu skall det handla om Linnea

Vi som har följt Linnea under årens lopp vet att hon började som i alla andra trägnorienterarfamiljer - hon föddes in i sporten. Säg vilket läger eller vilken OL-samling som hon och familjen inte deltog i, med eller utan barnvagn, med eller utan bärsele? I "koltåldern", som Linnea ut-

tryckte det, fick hon äntligen börja tävla. Då var hon 10 år och hon hade de kommande åren en hel del inhemsk konkurrens av många duktiga och ambitiösa VOK-tjejer. Kanske var detta faktum en av de viktigaste ingredienserna, när det ur den medfödda talangen och det goda påbrået skulle modelleras fram en färdig "Tröjmästarinna"? Hon har inte ens alltid varit bästa VOK-are i sin klass!

2003 hände det någonting!

I fjol hände någonting som fick den på att vänta, allt tröttare och mer uppgivna, klubben att börja våga tro! Plötsligt kände sig Linnea flygfärdig och vågade anmäla sig till D21-klassen! Och inte nog med det – hon började vinna tävlingar i denna klass, trots sina blott 17 år! Efter Lång-DM 2003 förstod hon själv att "Lilla jag" skulle kunna bli "Tröjmästarinna"! Plötsligt blev hon så rädd – för att vinna eller för att inte vinna? Ett mentalt spöke satte sig som bly i både huvud, rygg och ben och vi vet alla hur det gick. Det gjorde ont att vara så nära och stupa på mållinjen – för både Linnea och alla supportande VOK-are.

Personlig mentor - Eva Kvarnberg

Vad gör den seriöst satsande Linnea då? Jo, hon skaffar sig det hon saknar – någon som kan hjälpa henne med den mentala biten.



Vem passar bättre än en av hennes värsta/bästa konkurrenter, **Eva Kvarnberg**, f d Eva Nilsson, som själv har fem mästartröjor i garderoben? Nu är det dags att låta denna personliga mentor tala och här följer en sammanfattning av en intervju med henne:

Trots att Eva kommit upp i D40-klassen springer hon fortfarande i D21, fast numera utan den ambition hon hade, när hon startade jakten på att slå **Gurli Hörnell-Rondahls** rekordstora antal tröjor – 6 stycken! Ändå var hon faktiskt riktigt nära att ta ytterligare en mästartröja, när Linnea "misslyckades" på sista DM-tävlingen år 2003.

Utpumpad i kropp – och själ

Linnea kom i mål, alldeles utpumpad och med svåra smärtor i ryggen. Det tog lång tid innan hon tog sig upp från filten den dagen – och både Linnea och många andra förstod nog då, att det var den mentala biten, rädslan för att inte lyckas, som var "roten till hennes onda rygg".

Då kände Eva inte Linnea, annat än som en ung orienterartjej, som plötsligt blivit väldigt duktig. Lustigt nog blev det nu Gurli som tog kontakt med Eva för att be henne "bolla tankar" med Linnea, tankar om varför man kan få ont i ryggen, när man sätts under mental press.

Stresshantering och avslappning

Eva är, förutom att hon är lärare på Komvux, utbildad stresspedagog, med stresshantering och avslappning som specialitet. Hon hade redan innan dess förstått vad det var Linnea behövde och nu fick hon en mycket intresserad och flitig elev att utbilda och vara mentor för. Eva ställde upp helt ideellt för att hon tyckte att det var ett intressant och, för henne själv, kompetensutvecklande uppdrag.

Från och med mars 2004 har de träffats ungefär en gång i månaden hemma hos Eva. De började sitt samarbete med att gå igenom vilken satsning, vilka mål, Linnea hade för 2004 och vad hon måste göra för att nå dessa mål. De berörde också varför Linnea inte lyckades fullt ut 2003 och Eva försökte inplantera i henne hur omedvetna tankar psykiskt, kan ge fysiska, kroppsliga symptom. Det handlade till en början mycket om att Linnea fick lära sig regelbunden, mental avslappning mellan lopp- en, för att hon sedan skulle orka med att vara maximalt koncentrerad och fokuserad under själva tävlingarna.

Fick lära sig formulera "mantra"

Vidare fick hon lära sig att formulera sina "mantra" innan varje tävling: "Jag kan vinna!" – "Jag kan förlora!" Syftet med denna målbildsträning var att göra Linnea medveten om sina tankar och att förse henne med en framförhållning som räcker hela banan, ända in i mål! Det gäller att inte någon gång tappa koncentrationen, även om hon missar en kontroll på vägen: "Det gör säkert de andra också!"

Linnea har mycket höga krav på sig själv och numera också från sin omgivning, men dessa krav ger en press, som hon lär sig hantera genom stressträningen. De ritade tillsammans upp en "lyckandemisslyckandetrappa", där det hela tiden gäller att höja accepterandegränsen för Linneas prestationer ("vad är jag nöjd med/vad är jag missnöjd med?"). Särskilt

handlar det mycket om att inte bara se på vad hon inte lyckades med under den dagens bana ("där missade jag stort!"), utan mer om vad hon lyckades med och om hon i slutändan lyckades nå det mål hon satte upp innan tävlingen. Det gäller också att lära sig hantera ett eller flera misslyckade lopp under säsongen och att få ut någonting positivt av varje misslyckande.

Tacksam och ambitiös elev

Eva tycker att Linnea är en mycket tacksam elev att arbeta med. Hon har verkligen en stark vilja att lyckas med det hon har föresatt sig. Eva tycker att hela projektet har varit mycket roligt och att hon känner att hon själv lärt sig en massa: "Jag tror att det är tack vara träningen med Linnea, som jag vann 3-dagars i somras! Jag kände att jag hade kapaciteten och gav aldrig upp!"

Därför kommer de nu att utvärdera året som gått och sedan fortsätta i vår med att formulera en ny målsättning för Linneas tävlande. Hennes stora mål för 2005 är att springa bra i Silva Junior Cup, som avslutas med en tävling på Gotland nästa höst.



En period tyckte **Linnea** att det var lika roligt att pyssla med Barbiedockorna som att orientera.

RÖSTER OM LINNEA

Pappa Robban:

"Jag har nog försökt hålla mig utanför Linneas tränande och orienterande. Det är klart - hon har ju alltid varit med oss på de träningar och tävlingar, som vi själva varit med i. Jag tror att det är svårt att vara den som håller i sin egen dotters träning. Det blir så lätt fel - att man engagerar sig för mycket och ställer för stora krav och då kanske de lägger av helt i stället.

"Bong-tjong i dörren!"

Eftersom jag är en gammal tävlingscyklist, tycker jag om att träna och tävla, så en period körde jag mycket långdistans-träning, särskilt inför Lucialoppet, med Linnea och Jennie. Det var bra för oss allihop! Nu driver hon på sig själv och det märks minsann, när det är dags för någon viktig tävling! Då är det "bang-tjong-och-in-på-rum-met" när hon kommer hem. Efter en stund hör man att hon har en skiva på och håller på med sin mentala träning och avslappningsövningar."

Mamma Lena:

"Jag minns att jag var igång själv ganska mycket, när jag blev gravid och Linnea så småningom föddes i februari 1986. Jag sprang Sommarpaketet i juli samma år och fick amma henne, innan jag startade, alla dagarna! Hon har alltid velat tävla och helst av allt vinna, men jag har aldrig satt något press på henne. Den pressen har hon skapat alldeles själv. Just nu känns det nästan som om det är Linnea som drar med mig och peppar upp mig inför tävlingarna. I vår lär det bli en tuff tid för henne, när det gäller att jaga rankingpoäng på fastlandet, samtidigt som hon går sista terminen på gymnasiet. Några andra intressen än skolan, "en viss John" och orientering hinner hon inte med, vad jag vet!"

Brorsan Rasmus:

"Jag är stolt som tusan! Äntligen får jag sitta framme vid honnörbordet! Det blev lite av en chock att Linnea tog tröjan i år, eftersom jag inte har följt tävlingarna och det var ganska jämt i slutstriden. Jag har nog inte betytt så mycket för Linneas utveckling i orientering, den har hon stått för själv. Är Linnea kvar på ön nästa år, när DM-tävlingarna går, har hon stora chanser att vinna. Jag försöker träna, men jag hinner inte med. Ibland är det mycket studier ("till tandhygienist", tillägger Björn). När jag tränar går jag på ett stort gym som "Friskis och Svettis" har. Så det blir ingen orientering, trots att det finns två stora klubbar här: OK Jönköping och IK Hakarpspojarna. Jag kommer förstås hem till tröjfesten."

Små-fansen Mikaela (9) och Tove (7):

"Hon är jättesnäll och en jättebra tränare för oss. Vi var med när hon vann tröjan i Stenkyrka! Det är roligast när vi är med i OL-skolan och på läger. På daglägret i Garda var vi ute och kollade på branter. Det var skoj!"

Mikaelas och Toves mamma, Anna:

"Linnea är våra döttrars stora idoll!"

Klubbtränaren Rolf Malmros:

"Linnea är ambitiös i allt hon gör. Hon förbereder sig mycket noga och skulle nog må bra av att ta det litet lugnare ibland. Samarbetet med **Eva Kvarnberg** och en studiecirkel i "Mental träning" har nog hjälpt henne att ta tröjmästartiteln. Linnea går nu tredje året på OL-gymnasiet, där jag är tränare. Hon och **Erik Pettersson** tränar två gånger i veckan på dagtid och varvar då teori (studiecirkeln "Fysisk träning") och praktik. Jag är också med på de flesta av de tävlingsresor som klubben deltar i. Tänk att Linnea blev rankad tvåa i Sverige i D18, när säsongen avslutades! Så högt rankad har ingen gotlänning varit förut!"

2004 - ETT TRÄNINGÅR MED BÅDE TOPPAR OCH DALAR

av Rolf Malmros

2004 är snart slut och vi kan se tillbaka på ett träningsår med både toppar och dalar.

Deltagarantalet har varit stort vid lördags-träningarna under vintern och tisdagsträningarna under våren och försommaren. Alla som deltar i träningarna är alltid så positiva och glada, vilket i sig är belöning för det arbete vi i träningsgruppen lägger ner.

Det är ju alltid svårt att anpassa träningen till allas belåtenhet, eftersom vi inte vill ha två typer av träning samtidigt i klubbens regi. Under hösten - vintern, när vi har verksamhet anpassad till skidor, får OL-träningen stå tillbaka och tvärt om.

Nu ser vi fram emot vintern

Nu ser vi fram mot vintern med Harsaläger, OL-träningar vid VOK-stugan på lördagar, tisdagsträningar på rullisar eller på skidor, torsdagar med löpträning och jympa vid Lyckåkersskolan tillsammans med Bro OK samt långdistanslöpning på söndagarna med Bro OK och Svaide/Roma. Dessutom kommer Natt-OL-Cupen att genomföras även i vinter.

Från och med den 5 april byts lördagarnas OL-träningarna mot tisdagar - med soppa efteråt - hela juni ut! Då har också gympan avslutats och serietävlingarna kommit igång på torsdagarna.

Alla har sina ansvar

Gunnar Alvéus är den som i första hand svarar för skid- och rullskidträningarna. **Ingrid Danielsson** utser banläggare till träningsorienteringarna och **Stefan Persson** har hand om Natt-Cupen. **Rolf Malmros** svarar på samma sätt för långdistans-

löpningarna och gympan och den 19 mars gör han en nystart vuxenkursen i orientering.

Övrigt att notera:

2003, vid Barkarby flygplats, blev vi 198 i tävlingen 25-manna. I år, vid Rudan, blev vi 139, vilket är den bästa placering vi haft, i alla fall under de senaste 5 åren!

Ansvariga för lördagsträningarna

Får vi plats, kommer vi att publicera listan på ansvariga för lördagsträningar, nattcuper, långdistanslöpning och tisdagsträningar 2004-2005. Listan har sammanställts av **Ingrid Danielsson** och kan med fördel sparas, så att ni vet vem ni ska ringa till, när ni vill träna!



Ingmarie Bergman är en av många hårt tränande VOK-are. I 3-dagars fick hon lön för mödan - hon vann klass D55.

EN HÄLSNING FRÅN VÄRLDENS ÄNDE

av Jennie Pettersson

Här kommer en hälsning från världens ände...

... som ligger i Stensund

En del kanske funderar på varför jag inte har varit med på höstens träningar. Det är så, att jag tagit mig över till andra sidan poLEN och börjat studera på Stensunds folkhögskola. För personer som inte vet var denna underbara plats på jorden befinner sig, kan jag avslöja att man hittar de ca 6 km utanför Trosa centrum, precis vid havet.

Svenska Frisksportsförbundet

Stensunds folkhögskola ligger alltså vid en vik av Östersjön. Huvudbyggnaden byggdes 1918-20, som morgongåva till dåvarande ägares hustru. Herrgården, som i dagligt tal kallas för "slottet", har varit folkhögskola sedan 1950 i Svenska Frisksportsförbundets namn. Under tidens gång har skolan byggts ut, så nu finns det en separat byggnad med klassrum och gymnasal och längor med elevbostäder.

Detta år är det, för ovanlighetens skull, så många av eleverna som bor på skolan, så de har även fått använda sig av "slottets" elevbostäder. Där har jag haft turen att få mitt rum, som jag delar med en kul tjej från Stockholm. Med tur menar jag, att det till exempel på morgnarna, bara är att

gå ner två trappor för att komma till frukosten (istället för att behöva gå ut innan).

Ettårig friskvårdslinje

Här går jag en ettårig friskvårdslinje, vilket innebär att vi läser ämnen som Humanbiologi, Kommunikation, Motionsidrott, Praktiskt motionsledarskap, Hälsa/Samhälle, Massage osv.

Vad ska jag göra när jag blir stor?

Varför skall man då göra detta? Orsaken till att jag började här på Stensund, är att jag inte riktigt vet vad jag vill göra, när jag blir stor (det är väl kanske ingen som vet?!). Det enda jag vet, är att jag vill jobba med människor och Friskvård har jag varit intresserad av en längre tid. Men när jag nu gått här en tid, visar det sig att detta område kan innebära så otroligt mycket ute i det verkliga arbetslivet.

Det finns så många personligheter

Sedan kan man även se det som ett led att växa en aning som människa. Tänk vad många olika typer av människor man får möta! Allt ifrån personer som vill bli poliser till behandlingsassistenter och båtbyggare. Det kan finnas en del åsikter om hur man bemöter människor, diskar, spelar musik, tränar och sover bland dessa personligheter.

Ja, vad ska **Jennie Pettersson** göra när hon blir stor? Här är hon i alla fall yngre än nu och ses längst till vänster, tillsammans med ett gäng andra glada VOK-tjejer: **Elena Österdahl**, **Anna Nilsson** och **Linnea Gustafsson**.



Åker till träningen i limousin!

Utanför och under skoltid finns det många möjligheter att träna och vara ute i naturen. Det har dock inte blivit så mycket orientering, anledningen till det är att det är en bit till närmaste karta. Positivt är ändå att en av personalen på skolan är med i Trosabygdens OK och henne har jag åkt med några gånger till träning med klubben. Gissa hur? Jo, med limousin, det är inte varje dag man blir hämtad i sådant fint åk när man skall på orientering.

Nej, skämt åsido, är det så, att bilen är av äldre modell med spräckt framruta och anledningen till att de har den, är att de har en stor familj.

Livskvalitet = kajakåkning

Åter till orienteringen! Vi har även haft en orienteringsdag på skolan, då jag fick en bättre uppfattning om hur "vanliga" människor uppfattar orientering. De tyckte det var så häftigt, att jag lyckades slå alla på skolan med sju minuter, men ni skall bara veta vilka misstag jag gjorde...

Eftersom det blivit lite ont om orientering har jag istället sprungit bl a. på Sörmlandsleden, varit på skolans gym och Friskis o. Svettis. Skolan har även kajaker för utlåning, vilka vi använde en del i början av terminen. Vilken känsla att glida fram mellan öarna på blankt vatten! Det borde alla få uppleva någon gång i sitt liv. Det är Livskvalité! Nu väntar jag bara på att det skall bli vinter, så att isen lägger sig och vi kan ge oss ut på långfärdsskridskor.

NATURPASSET

av Björn Fransson

Gunnel och jag fick, i en liten "klubbis" i GT, se att VOK skulle starta "Naturpasset" från P-platsen vid Linds växthus, så vi beslöt oss för att åka dit "och kolla läget".

Man kan väl knappast säga att det var någon ström av folk på väg till startplatsen i



"Svisse" Uddins bilskuff, men några fler än "de närmast sörjande" var det i alla fall. Vi beslöt oss för att gå till några kontroller själva och samtidigt då och då vänta in en av de, för oss okända, familjerna, som också ville vara med.

Det var den lilla **familjen Mellin**, bestående av **Mikael** och **Siv** samt barnen **Hannah** (8) och **Jonathan** (6), som sett information om Naturpasset på **Svenska Spels** hemsida. Vi följde med på en runda och tog de första kontrollerna tillsammans med dem. Hur många flera de sedan besökte vet jag inte, men jag vet att familjen inte gav sig ut i skogen några fler gånger. Däremot har de varit ute på en och annan serietävling och gått med i Gotlands Bro OK, så kanske får vi se dem igen i OL-gänget.

Gunnel är en av dem, som besökte alla 38 kontrollerna under ett antal naturpass den gångna sommaren. Svisse berättar att han sålde cirka 50 st kartor, varav ett 20-tal till VOK-are och resten till intresserade anställda vid Svenska Spel och Bilregistret. Cirka 20 st lämnade sedan in sina fullt ifyllda startkort och tävlar nu i en utlottning av fem stugveckor i Idre fjäll samt två starter i O-ringen i Småland 2005. Jag hoppas givetvis få åka med på en stugvecka i vinter, trots att jag inte bidragit med mer än ovanstående artikel...

▼ **Familjen Mellin** har hittat en kontroll!



SKÅNE- TÄVLINGAR!

av Emma och Jeanette

Vi samlades på hamnen i Visby kl. 6.40. Zzzzzz....! Och åkte sedan till Oskarshamn.

Vi åkte minibuss och bil mot vårt mål, som var Ängelholm i Skåne. På vägen stannade vi i Växjö, där vi åt och plockade upp Max. Sedan fortsatte vi mot Ängelholm.

Bäst gick det för Markus – han vann!

Vi bodde på ett vandrarhem med utsikt över havet. Där bodde två klubbar till. Nästa dag var det dags för tävling och det gick bra för alla, men bäst gick det för **Markus**. Han vann, så de blev lite tårta på kvällen. Men innan det blir tårta måste man ju äta mat, det var bara frågan om hur dags den skulle ätas...

Det hade vi lite olika åsikter om, men det hela slutade med att dom som ville äta lite

tidigare, lagade mat och åt och dom få, som ville äta senare, lagade sin mat när dom tyckte det var dags. Sedan blev det lite TV-tittande och kortspel eller annat roligt, innan det var dags att sova.

Det gröna var verkligen grönt!

På morgonen var det tävling igen. **Jeanette** vann, fast hon var ensam i sin klass. Det gröna på kartan var verkligen grönt, så de var inte så roligt. Senare hade jag och Jeanette planerat att ta ett april-dopp, men det blev aldrig av. Vi gick i till knäna i alla fall! Jeanette fegade ur lite där...!

Dagen efter var det tredje och sista tävlingen för den här resan. Den här gången var det mycket backar, jobbigt alltså. Markus vann igen och Linnea kom tvåa, bara 8 sekunder efter segraren i D18L.

Turnering i sten, sax och påse

Sedan bar det av mot Oskarshamn. Vi stannade i Växjö igen och käkade. Sedan satte billeterna igång, först "gissa sambandet" och sedan turnering i "sten, sax och påse", där det blev final mellan **Emma** och **Adam**. Emma vann! Sedan fick **Max** för sig att fördriva tiden lite, så han körde om minibussen och drog med oss in i skogen till något som liknade ett stängt vandrarhem vid en fin liten sjö.

Vi fortsatte mot Oskarshamn, där vi stannade på McDonalds. Max var hungrig igen! Sedan ner till båten och nu var vi bara 3 timmar från vår ö. På båten skrev jag och Emma det här och spelade lite kort. Nu är vi snart hemma - bara 25 minuter kvar... Vi har lärt oss en hel del och vi är nog alla överens om att det har varit roligt, men att det blir skönt att komma hem!

Med på den här resan, förutom jag och Emma, var: **Linnea, Jennie, Ing-Marie, Rolf, Adam, Erik, Markus, Brent, Kaj** och **Max**

KONSTEN ATT LAGA EN MIDDAG FÖR FEM

av Linnea Gustavsson

Efter en vår med ihärdigt fastlandsresande i alla möjliga klubbkombinationer har vi upptäckt de svårigheter som uppstår när människor med olika matbakgrund ska samsas över samma gryta.

Pastaskruvar eller -snäckor?

De första oenigheterna uppstår när maten ska handlas. Att bestämma vad som ska ätas brukar vara snabbt överstökad, pasta med sås har fullkomligt dominerat vårens utbud. Gnabbet brukar börja när vi ska välja varor. För alla vet ju att det är godare att äta pastaskruvar än spaghetti, och pastasnäckor fastnar ju bara i varandra. Mjölken ska vara röd och inget annat, då smakar det ju bara vatten. Och visst är det bra om vi håller ner priset, men helsvenskt ska det vara annars kan vi lika gärna låta bli att handla.

Broarnas magkurrmaskiner startar

Att handla lagom mycket mat är ännu svårare än att samsas om vad vi ska köpa. Lika många gånger som vi skänkt tankar till barnen i Biafra, som kunde ha fått sig ett skrovmål av resterna, har vi varit tvungna att skrapa grytornas botten för att få maten rättvist fördelad. Vidare uppstår det problem då vi stadsbor (läs VOK-are) börjar bli hungriga. Bönderna (läs Broarna) har då flera timmar tills deras egna magkurrmaskiner startar. Denna konflikt brukar leda till ett ettrigt gnabbande och två matlagningslag.

När ska vattnet kokas?

När vi kommit så långt som till att laga maten, återstår det flera meningsskiljaktigheter. När ska vattnet kokas, före eller efter vi bryner kycklingen, och visst ska jag fräsa löken innan squashen? Och glöm för guds skull inte att skölja grönsakerna!!!

Vi gör som våra föräldrar

Det roliga är att alla de här oenigheterna helt beror på hur vi har blivit uppfostrade, vad våra föräldrar har handlat och serverat, vilket vi alla har tagit efter. Lika självklart som det är för mig att mjölken jag köper är grön, är det för **Jennie** att köttet hon köper är svenskt. Jag lär mig mycket av de andras sätt att se på mat och att tillaga den och får lite nya infallsvinklar. Jag tror inte att ni föräldrar tänkte på det när vi växte upp - att vi tar efter er. Nu har vi upptäckt att alla inte tänker likadant, och först då börjar vi tänka själva.

Nästa tjafsämne - diskningen!

Trots alla motsättningar får vi alla gånger mat och då kan vi börja tjafsa om det nästa ämne - diskningen. En del har en fenomenal förmåga att slingra sig ur det, och inte heller när man diskar, kan man få räkna med att få göra det på sitt eget sätt. Alla har tydligen inte lärt sig på hemkunskapen att man inte sköljer under rinnande vatten. Och inte att man inte ska hålla i diskmedlet, medan man tappar upp vattnet så det skummar, för då blir disken inte ren. Men alla vet ju egentligen att det är roligast att diska med en massa skum.



PAPPA! JAG SKITER I VASALOPPET!

av Anna Ardin

14

Så länge jag kunnat stå på benen har jag siktat på Vasaloppet. Eller, i sexårsåldern lade jag väl kanske egentligen ner projektet.

Det var kallt, **Folke** varvade mig, jag ramlade i mördarbacken någonstans i mitten på två-halvan, **Mankan** varvade mig, det var snö överallt och jag deklarerade: "Pappa - jag skiter i Vasaloppet!".

Jag blev visserligen till slut distriktsmästare (en skruvmejsel från Gotlandshem verkar kanske inte vara det perfekta priset till en tioåring, men det var en oerhörd trofé), Vasaloppet kändes dock alltså som ett oöverstigligt hinder.

Brilliant strategi

För ungefär ett år sedan berättade min combo **Rebecka** från Vilhelmina att pressen på en lapplanning att åka Vasaloppet är minst lika stor som på en gotlänning (även om gotlänningens far råkar heta **Anders Ardin**). Vi kom på en brilliant strategi som skulle ta oss ur vårt nederlag - vi skulle springa Stockholm maraton!

När starten gick stod vi absolut längst bak bland de 16 000 startande, så inte förrän efter 20 minuters långsam promenad kunde vi börja jogga. Jag lämnade Rebecka bakom mig och trängdes bland tusentals finnar och deras supportere (blåvitt, blåvitt överallt, 5400 finska löpare och bara en enda VOK-are), medelålders män och deras moln av sportdrycksgaser.

Västerbron var inte så illa

Västerbron var inte så illa som påstått, passerade enkelt tre mil på 2.56 - men varför hade ingen varnat för att springa på samma sida vägen hela tiden?! Löparknä var ett faktum. Jag bet ihop (har hört att



en äkta VOK-are gör det) och efter 39 km av 42 kom Rebecka ifatt. Tillsammans pressade vi oss över mållinjen på exakt 4 timmar 21 minuter och 19 sekunder. Så nu har jag klarat det! Vem försvarar färgerna nästa år?

BARNGYMPA

av Björn Fransson

Linnéa Uddin har fortsatt på sin "ledarkarriär" med att "leka gympa" med ett antal barn från OL-skolan.

Varje söndag kl 17-18 samlas gruppen i Lyckåkerskolans gymnastiksal, där alla roar sig med diverse lekar och roliga övningar. Barnen är från 7 år och uppåt och det finns plats för många fler. Tanken är att hålla igång dem, så att de finns kvar i klubben, även när inte skid- eller OL-skolorna har någon verksamhet.

Hör av er till **Linnéa**, tel 248542.

NITTIOÅTTA ELEVER UTBILDAS TILL SKOGS- OCH HITTA RÄTT - EXPERTER I VÅR

av Gunnel Fransson

15

Visborgs Orienteringsklubb är en av många klubbar i Sverige, som med medel från Handslaget, har påbörjat ett samarbete med skolans fjärdeklassare kring Skogsäventyret.

Skogsäventyret är ett samarbetsprojekt, som stöds av Svenska Orienteringsförbundet och Sveaskog. Syftet är att locka fler ungdomar ut i skogen och till orienteringssporten.

Under hösten har orienterare i Visborgs OK börjat samarbeta med fem skolklasser på Gotland.

98 hitta-rätt-expert

På Tjelvarskolan går det 58 elever i årskurs fyra, som håller på att utbilda sig till skogs- och hitta - rättexperter. Samma utbildning får fyrororna i Västerhejde skola och femmorna i Hogrän skola. **Ingrid Danielsson**, VOK och **Ulrika Nikolausson**, Tjelvarskolan, samarbetar och detsamma gör **Per Nylander**, VOK, och **Berne Appelqvist**, Hogrän skola.

I Västerhejde håller **Björn** och **Gunnel Fransson**, VOK, och lärarna **Annika Jakobsson** och **Lotta Nilsson**, i utbildningen. Det är ett stimulerande skolmaterial som används. Det består av serietidningar, skolgårdskartor, rebusar och klu-riga lekar, blandat med fakta från Sveaskog.

Examen under våren

Under våren kommer det att bli "examen" vid VOK - stugan. Sedan hoppas vi att de blivande experterna blir så intresserade att de vill lära sig ännu mera i klubbens orienteringsskola.



Ett exempel från hitta rättexpert-utbildningen där Spanarn ur sitt flygperspektiv kan jämföra kartan med verkligheten. Illustration: Tobias Flygar

Ugglan "Spanarn" behöver hjälp

Du som vet någon klass fyra, vars lärare är intresserad av ett mycket pedagogiskt material, som lockar barnen ut i skogen, hör av dig till någon av personerna ovan. **Ugglan Spanarn** behöver all hjälp han kan få, för att hindra **Trollet Olfar** från att förgifta skogen... - mer säger jag inte...



av Per Leino



VOK-CUPSÅRET 2004

av Nils Hallgren, adjungerad skrivare u p a

16

Verksamhetsåret inleddes med årsmötet som hölls den 15 februari i Idrottsbaracken vid P18.

Årsmötet - årets första begivenhet

Innan förhandlingarna inleddes genomfördes en träningsorientering runt regementet. Snabbast var **Robban** med 41.30, tätt följd av **Generalen** med tiden 43.30. Den sistnämnde hade dock strul med stämplarna, men - är man general så är man! Sju WOK-cuppare deltog och efteråt lögade de sig i bastun.

BMI-index vid poängberäkningen

Förhandlingarna genomfördes därefter med sedvanlig rörlighet. Bland de viktigare punkterna kan nämnas inbjudan till **Anders Birgersson** att bli medlem och ett gult kort till **Janne Rondahl** för inaktivitet! Vidare gick man igenom årets tävlingsprogram och bestämde tider m m för vårvandringen och gåsablottet. Dessutom bestämdes att ett BMI-index skall användas vid poängberäkningen, så att WOK-cuppare med några extra kilon skall kompenseras. Invägningen skedde vid VOK-stugan i samband med en träning den 1 april (OBS! Inget aprilskämt!). Mötet avslutades med paj, öl och kaffe.

WOK-Cup-Natta

En WOK-cupsaktivitet med tradition, är **VOK-Cup-Natta** - "en natträning med bastu, dryck och diverse tilltugg", som genomföres två eller tre gånger tidigt på våren, oftast i mars. Det här året blev det två gånger; vid Kinner och vid VOK-stugan.

Vi försökte få en ny sponsor, **Visby Bil & Kylarservice**, att skänka ett förstapris och det lyckades - delvis! **Gunnar Hallström** var i väldigt god form och vann på 27 poäng före **Leif Andersson** på 19 p. Nio WOK-cuppare deltog. Prisutdelning har förmodligen skett i tysthet på sponsorns kontor.

Vårvandringen

Årets WOK-cupsvandring var förlagd till södra Gotland, från **Vändburg** till **Hoburgen**. Vi var 15 WOK-are, cuppare + respektive, som samlades den 23 maj kl 10.00 vid hamnen i Vändburg. Vädret såg, för första gången i vandringens historia, inte så lovande ut, men sådant skrämmer ju inte oss. Vi började dock gå i solsken.



På den 15 km långa vandringen passerades, till att börja med, det stora raukfältet **Ham-marshage hällar** och södra Gotlands finaste badstrand, **Holmhällar**, innan det var dags för den första kaffepausen vid **Norbod**. Nästa mål var Gotlands sydligaste punkt, **Barshageudd**. Här skedde en legendarisk strandning 1935, då den spritlastade båten "Mila" gick på grund och massor av dunkar låg och flöt i strandgruset. Sudergutarna bärgade och grävde ner på stranden. Vi fann dock ingenting!

Så småningom kom vi fram till Sjövärns-kårens anläggning, där **Rune Tellström** hälsade oss välkomna. **Svisse** hade förberett maten, grillningen gick snabbt och det smakade utomförträffligt!

När vi startade återfärden till Visby kom regnet, som legat som ett hot större delen av dagen!

17

Tävlingsåret

Som vanligt började tävlingsåret med **Suderträffen**. **Torbjörn** knep förstaplatsen, med **Svisse** och **Göran Lindström** tätt efter. Kul med några nya namn i toppen!

Deltävling 2 var **Romalunken**. Nu hade favoriterna **Julle** och **Robban** kommit igång. **Pehr Nylander** lyckades dock spränga sig in på en hedrande andraplats. Nyinvalde **Anders Birgersson** tog sina första WOK-Cups-poäng och **Gunnar H** och **Leif** knep de återstående poängen. Åtta löpare i tävlingen, vilket var årets största deltagande.

På **Sprint-DM** och **Lång-DM** tog **Julle** ytterligare två fullpoängare och man började ana vem som var aspirant på trofén 2004! Vårsåsongen var därmed tillända. **Julle** ledde med 52 p före **Gunnar** på 31 p och **Leif** gick in på tredje plats med 26 p.

Höstens tävlingar

Förhoppningarna om att övriga gubbar hårdtränat under sommaren grusades direkt på **Kort-DM**, eftersom ledaren spädde på med ytterligare en seger. I Lickerhamnsskogarna gjorde **Robban** krampaktiga försök att ge **Julle** en match och lyckades skrapa ihop en 15-poängare och en 12:a på **Natt-DM** och **Dag-DM**. Värt att notera är att **Svante** tog samma poäng på Dag-DM och Höstträffen. På den sistnämnda tävlingen var dock omöjliga **Julle** återigen bäst.

På **Allklubbars** lyckades **Robban** knipa sin andra seger, med **Julius** på andra plats. Sista kvältävlingen är av, tradition, "**Helg utan älg**". **Julle** var redan klar segrare och kom inte ens till start! Han firade segern i **Ullared** (!), medan vi andra fick slåss om platserna två och neråt. Fullpoängaren gick till **övertäcknad** med **Svante** som tvåa.

Ny faktorer i poängberäkningen?

Trots ny poängberäkning blev det alltså en flerfaldig mästare som återigen stod som segrare. Så nu blir det återigen för årsmötet att finna ut en ny faktor som kan göra att vi

får se några nya namn på prispallen. Generalen tycker att ett snitt på 6,5 deltagare/tävling är i minsta laget (vem är den halve?).

Han uppmanar sina gubbar att komma ut ännu flitigare på nästa års tävlingar och tänker då naturligtvis i första hand på de fem nollpoängarna!

Vi bugar för "Gazellen från Fröjelgatan"
Vi bugar oss än en gång för "Gazellen från Fröjelgatan" och gratulerar till den 4:e totalsegern!



Slutställning i WOK-CUP 2004

1	Per Ulf	72 p
2	Robban	60
3	Nisse	58
4	Leif	48
5	Svante	46
6	Gunnar H	42
7	Göthe	40
8	Svisse	38
9	Torbjörn	27
10	Anders B	23
11	Pehr	19
12	Mats	18
13	Gunnar A	13
14	Göran L	9
15	Hasse	7

UTVÄRDERING AV ENKÄT ANGÅENDE SVETTBLADET

av Björn Fransson

Det här med enkäter är inne. Statistiska Centralbyrån och alla möjliga andra opinionsundersökningsföretag kollar i stort sett allting – från hur många toaletter vi har per person till vad vi anser om kommunens sätt att sköta sig på olika områden.

Enkäterna görs på uppdrag av staten, kommunen eller av kommersiella intressenter. Det innebär att de skickar ut massor av enkäter till mängder av folk och kanske bidrar detta faktum till att många helt enkelt blir "enkättrötta". Alla som sysslar med enkäter vet också hur svårt det är att utvärdera dem, speciellt om antalet inskickade svar är alldeles för litet och inte "statistiskt säkerställt", som det heter.

Inte skall väl jag...

En enkät till alla medlemmar, som dessutom skulle fyllas i frivilligt och anonymt, kanske inte betraktas som särskilt förpliktigande för den enskilde: "Inte skall väl jag...?", "Det är säkert så många andra som skickar in...!", "Jag skickar in min senare – det är ju inte stoppdatum förrän den 1 augusti!" Ja, inte vet jag hur tankarna går, men faktum kvarstår: Endast 33 stycken sände in sina enkäter.

Kanske är antalet svar för litet för att få ut någonting, men jag skall i alla fall göra ett försök, om inte annat för att ni som skickade in kanske är intresserade av att veta hur andra, som skickat in, tänkt och tyckt. Jag väljer att inte bara pricka in alla siffror på originalet, utan ger er härmed en skriftlig utvärdering, med några personliga kommentarer:

Antal utskickade enkäter var minst lika många som får **Svettbladet** = cirka **250 st**. Antal inskickade svar: **33 st**

A. Vilken typ av artiklar vill du ha?

Här var det ingen tvekan. Det stora flertalet (26 st) vill att vi skall publicera reseberättelser och reportage, både från tävlingar, kurser, läger och annat som VOK-are varit med om. Även presentationer av VOK-familjer och intervjuer med nya och gamla VOK-are tycks vara av intresse (24-27 st). Ett fåtal vill inte så gärna läsa information från de olika kommittéerna, men de är i minoritet (8 st), liksom de som vill ha resultat från tävlingar (8 st). Jag tolkar det som att det är viktigt med information, men att vi, som hittills, inte ska ha en mängd resultat i **Svettbladet**.



Ibland får redaktören, precis som **Bosse Magnusson**, "koka soppa på en spik"!

Egna kommentarer:

- "Bra om kommittéerna kort kan redovisa sitt arbete och sina beslut."
- "Allt som berör VOK och dess medlemmar, dåtid, nutid, framtid – är intressant läsning!"
- "Resultat från större budkavlar och från ungdomars mest framstående resultat vill jag gärna se"
- "Det finns ingen anledning att ta med resultat. De finns redan mycket bättre i resultatlistorna med sträcktider etc."

B. Bildmaterialet

Jag hade kanske krånglat till frågeställningarna litet, men alla, som skickade in, hade "fattat galoppen" och svaren var entydiga: Det är alldeles lagom med bilder nu och färgbilder behöver vi inte satsa på i nuläget.

Egna kommentarer:

- "Pröva gärna större bilder! Jag tycker att bildmaterialet blivit både kvalitativt och kvalitetsmässigt bättre med åren!"
- "Förmodar att färgbilder är en kostnadsfråga – trevligt, men dyrt?"
- "En kostnadsfråga kanske, skulle vara trevligt med åtminstone framsidan i färg"
- "Bättre med dålig kvalitet på bilderna än inga bilder alls!"
- "Är färgbilder en kostnadsfråga?"
- "Närbilder gör sig bättre än vyer, om bilderna är små".
- "Det är alltid trevligt med litet bilder".
- "Skön blandning av nya/gamla bilder, även om motiven ofta är samma (aktiva) personer".
- "Färgbilder är en kostnadsfråga. Möjligtvis på utsidan/omslaget!"

C. Utseende och layout i övrigt:

Nästan alla (29 st) vill ha kvar nuvarande format och layout. Det är också en tydlig tendens att läsarna föredrar den litet striktare layouten, med samma storlek och stilar som nu.

Egna kommentarer:

- "Mer "luft" mellan olika inslag! Alla utrymmen behöver inte fyllas med text!"
- "Layouten ger ett proffsigt intryck och behaglig avvägning mellan överblick och detaljer"
- "A5-formatet är bra!"
- "Senaste Svettbladet: snygg utformning och lagom varierat. Kul även med en liten "humorserie".

- "Rapporter från styrelsemöten och viktigare beslut – kan det va' nå't?"
- "Det skall vara en jämn fördelning av artiklar. Det finns många profiler i klubben som, framför allt, nya medlemmar inte känner till och dessa bör lyftas fram".
- "Efterlyser kanske litet mer information från de olika kommittéerna".
- "Svettbladet känns ibland "onödigt" tjockt. Jag tror att ett månadsblad med lite info, bild, kortintervju av nykomling eller någon som gjort något bra resultat räcker. Då får man dessutom en kontinuerlig och snabbar kontakt eller spridning av info och resultat".
- "Resultat bara från större/viktigare tävlingar, som 25-manna, 10-mila, GM, SM, VOK-Cup".
- "Reseberättelser om orientering är involverat!"
- "Som utflyttad VOK-are tycker jag att Svettbladet fyller en funktion för att hålla kontakt med klubben".



Många efterlyser mer information från de olika kommittéerna. Här "Lussar" Ungdomskommitténs **Gurli Hörnell-Rondahl**

- "Det är enklast att läsa en tidning med samma typsnitt, fast med olika storlekar på texterna, beroende på vad det är för rubriker, över/underrubriker".
- "Jag tycker personligen att ett helt annat format vore att föredra".
- "Inte för många typsnitt, 2-3, konsekvent, så att man vet vad som är rubrik o s v".

D. Svettbladets målsättning:

Under den här rubriken spred sig uppfattningen litet mer. De flesta (24 st) anser att **Svettbladet** skall vara Visborgs OK:s ansikte utåt och också vara ett forum för styrelsens och medlemmarnas aktiviteter och åsikter (26 st). Jag brukar själv hävda att vårt medlemsblad i framtiden kommer att framstå som en slags historiebok och så tycks de flesta (23 st) tycka.

Samma antal anser att hemsidan och **Svettbladet** skall vara komplement till varandra. 31 st tycker att **Svettbladet** fortfarande behövs, trots hemsida och kalendarium. Bara 1 har skrivit en 4:a och tycker nog att tidningsformen är ganska onödig.

Egna kommentarer:

- ✓ "Ett mycket fint jobb i snart 25 år – imponerande! Orkar redaktörerna fortsätta ska VOK-arna vara mer än nöjda. Det är inte många klubbar som har en så bra och seriös klubbtidning."
- ✓ "**Svettbladet** fyller en helt annan funktion än hemsidan, Jag tycker det är viktigt med en klubbtidning i någon form"
- ✓ "Är det fler än medlemmar som får **Svettbladet**? Med andra ord: Finns det förutsättningar för att vara VOK:s ansikte utåt? Hur många exemplar trycks egentligen? Så länge inte 100% har tillgång till dator – och vill använda den till det – så får man nog komma ut i pappersform också"

- ✓ "Vi bör satsa mer på hemsidan! Gästbok skall införas, där info/chat kan genomföras, träningskommittén ge info m m. Jag tränar med Väsby OK och de har en fungerande hemsida och ger ut en klubbtidning 2 ggr/år, som jag ser det en förebild för VOK".
- ✓ "Jo, **Svettbladet** behövs. Jag tror att många skulle sakna det om det inte kom någon form av info hem i brevlådan, men som sagt det behöver inte vara i samma form som nu".
- ✓ "Jag tycker att hemsidan ska ge information om vilka aktiviteter som finns, resultatlistor m m. **Svettbladet** ska vara reportage och kul grejer, som händer inom VOK. Familjereportage och det är kul om någon som är aktiv skriver från budkavle eller större tävlingar".

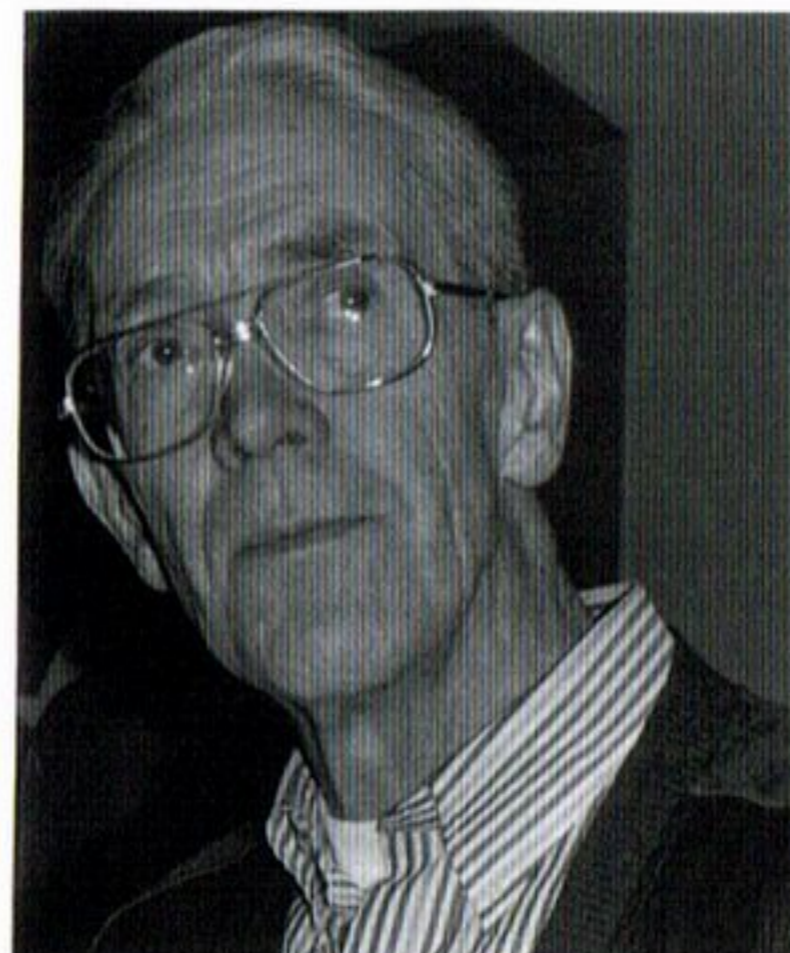
E. Svettbladets utgivning:

Jag tolkar siffrorna till att de flesta (25 st) är nöjda med att få sitt blad två gånger per år, men även här är det "spridda skurar". Man tycker dock att det är viktigt med kontinuiteten och att inte styrelsen skall bestämma över utgivningen.

Egna kommentarer:

- "Med två utgåvor är det nästan lite för lite, man hinner glömma bort vad man gjort innan det är dags att skriva och skicka in. Tror att tre utgåvor per år skulle vara lagom – en under tidig vår efter Vasaloppet, en under sommaren, kanske efter Sommarpaketet, och en efter höstsäsongen, ungefär vid Lucia."
- "Tre gånger är bättre än två, en gång är bättre än ingen... Två gånger är helt OK med tanke på den arbetsinsats som behövs!"
- "Vårens utgåva kan vara något enklare. Ev. skidsäsong presenteras och hur klubben ser ut efter årsmötet"

- "Jag tycker att regelbundenhet är att föredra"
- "Visst är det bättre med två gånger – en inför säsongen och en som uppsamling efteråt (tvärtom på sätt och vis för skidåkarna!)"
- "Säsongsanpassa tidningen, d v s den skall ges ut med hänsyn taget till OL- och skidsektionens "behov". De styr utgivningsdatum. Koppla artiklarna till detta också!"
- "Jag vet att det är svårt att få ihop material till tidningen ibland, men den är rolig att läsa, så jag vill ha den oftare!"
- "Fler och mindre utgåvor gör att intresset blir större. Man får ett mer direkt uttrycksmedel".



Sture Larsson, klipper allt om VOK från dagstidningarna – och läser **Svettbladet!**

F. Hur många läser?

Svar: 32 st av de som skickade in läser alltid **Svettbladet**, medan endast 1 läser bladet ofta. I 9 fall läses bladet av bara 1 person, i 18 fall av 2 personer, i 3 fall av 3 personer och i ett fall av 4 personer. 26 st sparar sina blad, 6 st kastar dem efter läsaningen och en vet inte vart bladet tar vägen (förhoppningsvis till pappersåtervinningen!).

Egna kommentarer:

- ❖ "**Svettbladet** är alltid en glad överraskning, när det kommer! Nästan som att få en liten present."
- ❖ "Jag sparade tidigare, men har av utrymmesskäl börjat vänja mig av med hamsterbeteendet"
- ❖ "Läser alltid, men det kan vara mer eller mindre noga beroende på artiklar"
- ❖ "Jag är inte speciellt aktiv (mest till skjutsar och publik), men jag tycker att det är jättetrevligt att läsa vad andra håller på med i klubben också".
- ❖ "Slänga träd???"

G. Allmänt:

Med tanke på att 21 st kan tänka sig att ta initiativ till att skriva artiklar i **Svettbladet**, så är det faktiskt få som gör det i praktiken... Vad gäller om det är redaktionen som skall ta alla initiativ, så är åsikterna mycket spridda.

Så här ser raden ut, från 1 (stämmer inte alls) till 6 (stämmer helt): 5 ettor, 6 tvåor, 7 treor, 7 fyror, 3 femmor och 5 sexor. På nästa rad blir det litet tydligare: 29 st tycker att redaktionen inte skall göra alla reportage och skriva alla artiklar, medan bara en enda tycker att det skall den visst!

Egna kommentarer:

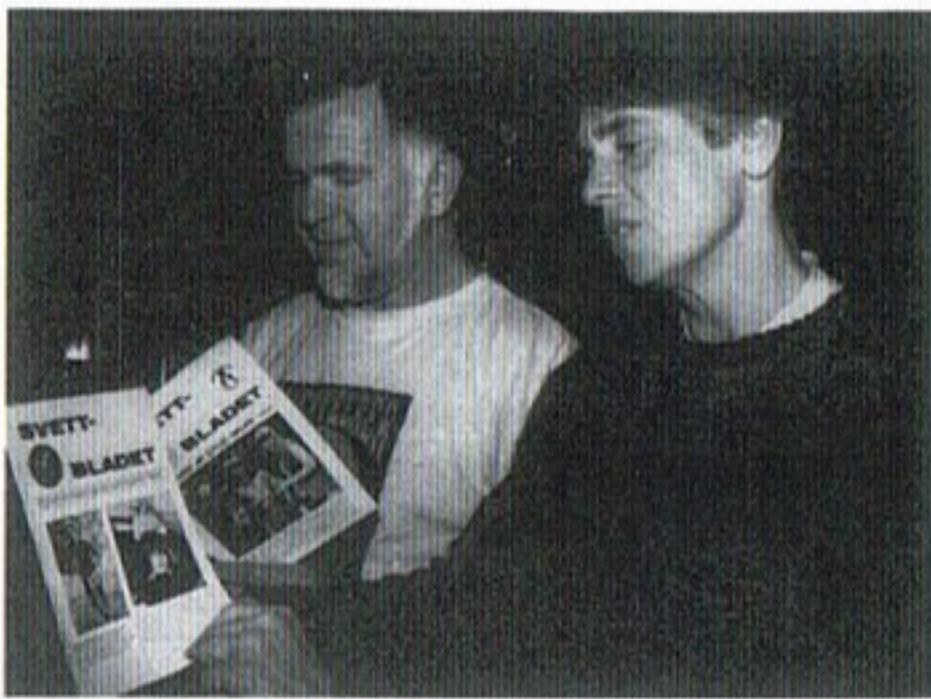
- "Givetvis skall artiklar kunna skrivas av medlemmar utan att vara tillfrågade!"
- "Jag tycker redaktionen bör be enskilda att skriva av den anledningen att man får litet styrning av artiklarna. Annars kan det lätt bli för mycket ibland och litet tunt ibland. Spara till nästa gång, tycker jag inte är någon bra idé, för då kan det ju vara helt inaktuella saker som skrivs, till exempel 5-dagarsreportage mitt i vintern"
- "Det är klart att medlemmar skall bidra, men du vet hur det är! Kanske

skulle du trycka på att det inte behöver vara långa, tjugiga saker. Korta episoder, intressanta möten i spåren eller i skogen, djur, natur, företeelser, människor".

- "Redaktionen skall stå för stommen i tidningen, enskilda får skriva om de vill och redaktionen kan självklart begära in artiklar".
- "Om jag kunde, skulle jag skriva. Jag vet inte vad jag skall skriva om – det är det största problemet. För övrigt så tycker jag att ni gör ett strålande jobb, vilket jag hoppas att ni känner själva också!"
- "Jag är inte bra på att skriva artiklar. Jag ser fram emot tidningen och tycker det är trevligt att läsa den. Tack för att ni ger ut den!"
- "Tack för en bra tidning!"

Redaktörernas tack, men ännu inte farväll!

Tack alla ni, som tog er tid att fylla i och skicka in blanketten! Låt gärna diskussionen om **Svettbladets** framtid fortsätta på klubbträffarna och här i vår klubbtidning. Kanske har de publicerade citaten gett er nya tankar, som ni vill ventilera med oss andra eller med styrelsen? Låt oss höra eller läsa dem! (Björn, redaktör'n)



Redaktören för **Svettbladet**, **Björn** och sekreteraren i Visborgs OK, **Gunnel**, vill gärna att flera hjälper till med sysslorna!

Det kom ett brev till redaktionen

"Jag som skriver detta är VOK-are, men inte aktiv, vare sig som orienterare eller skidåkare. Har försökt med orientering för många år sedan, men det var inte riktigt min sport. Numera använder jag cykeln för att hålla mig i form.

Angående **Svettbladet** tycker jag att du gör ett väldigt bra jobb. Jag vill gärna ha det som det är. Att få bättre tryck och bilder är väl mycket en kostnadsfråga, antar jag. Jag tycker det är intressant att följa med vad som händer i VOK, så därför är **Svettbladet** en bra informationskälla.

Angående enkäten, så är det så, att folk är lata av naturen och skjuter gärna upp sådant som inte måste ske på dagen. Jag fungerar som ordförande i **Ringmurens CK**. Vi har sänt ut frågeformulär till medlemmar med samma resultat. Man får inte in många svar. Jag är övertygad om att väldigt många av VOK-arna vill ha **Svettbladet** kvar. Med vänliga hälsningar.

Staffan Roos

Det kom ett brev till...

Översänder enkäten om **Svettbladet**. Jag hoppas att flera har gjort detsamma, men som du märkt är VOK-arna ganska "sega" med att svara på olika saker. Hoppas att ni alla har det bra och att ni orkar med många **Svettbladet** till! Självt har jag ont i knäet och har inte tagit ett springsteg sedan den 1 april. Kan dock gå, även om det ömmar efter längre promenader med hustrun. Kanske är det över med OL-karriären – tråkigt!

Hasse Matthing

Obetald annonsplats

Korpen Gotland Motionsidrottsförbund är igång med en stavgångsgrupp vid VOK-stugan söndagar kl 10.00. Kostnaden är 20 kr/gång. Ta med egna stavar! Upplysningar kan fås per telefon 20 70 63 eller på hemsidan: www.korpen.se/gotland.

UR ETT ANNAT PERSPEKTIV

av **Linnea Gustafsson**

Jag har varit och tittat på fotboll. Real Madrid möter Sverige. Det är VM-final och allt är som vanligt. Ideliga hejarop på spelarna, filmningar och kamp till sista bloddroppen. Ändå är det så annorlunda.

Det blir kisspaus mitt i matchen, domaren (som ingen för ovanlighetens skull säger emot) knyter spelarnas skosnören och det hjulas på plan, när matchen blir för tråkig. Matchen slutar 1-1, men förlängs inte. Förmodligen kommer ingen ihåg resultatet, inte ens domaren.

Visst är det härligt att se sjuåringar idrotta!

Nattorienteringsföräldrar

Nattorienteringsföräldrar – kommer hem sent på kvällen, rör sig grymtande i mörkret mellan olika kontroller (kylskåpet, teveapparaten och slafen) och försvinner iväg till jobbet morgonen därpå innan det hunnit ljusna. Junior är väl bekant med deras flåsande andedräkter och kroppsdörer, men har en mycket dålig uppfattning om hur de ser ut, eftersom han aldrig sett dem i dagsljus. (DN)



P18 i När?

När Sprint-DM avgjordes på P18:s område, fick jag mig en pratstund med Radio Gotlands **Ove Järlö**. Han tackade för min pressinformation och inbjudan, men berättade samtidigt att han höll på att inte komma fram till tävlingen. Han hade nämligen varit på väg till När!

Som tur var ringde han ett samtal till en av arrangörerna för att fråga om någonting helt annat. Han förstod då, att den karta som skulle användas och som det stod om i inbjudan, "P18:s närkarta", inte var P18:s karta i När, utan faktiskt låg närmare Radio Gotlands kontor än så...

Det bottenlösa kärret

Bengt Burman undrar i DN hur ett bottenlöst kär är bildat.

Svar: Det är svårt att säga hur det är bildat, men det består av ett hål, som går tvärs igenom jorden. Eftersom det är vatten på andra sidan, så finns ingen botten i det. En människa som gått ner sig i ett sådant, har alltså kommit upp på andra sidan jorden och förhoppningsvis blivit räddad av någon tasmansk fiskare eller så. Det gäller att se sig för i skogen.

Jag skickar en bild som togs i samband med medaljutdelningen på O-ringen Göteborg i somras. **Folke Lindgren** har nu sprungit 31 år i följd (30 års medalj) och har för avsikt att springa 2005 också. Prisutdelare var som synes "**Loket**" **Ohlsson**. (Sonen **Agge**)



VOK-LOTTERIET**Projektledare: Berith Hallgren****Tel/fax: 21 89 97**

Följande har vunnit sedan sist:

Mars:	nr 85	Bengt Söderlund
April:	nr 39	Berith Hallgren
Maj:	nr 10	Ing-Marie Bergman
Juni:	nr 14	Anita Alvaeus
Juli:	nr 20	Berit Larsson
Augusti:	nr 90	Sven Persson
September:	nr 55	Herbert Nilsson
Oktober:	nr 05	Jonny Bergman

Dragning sker sista lördagen i varje månad på **JOKER**.

INNEHÅLL

- Sid 2: **GÖRAN**den och låtanden
- Sid 3: Året då Linnean slog ut i full blom
- Sid 5: Tröjmästare- och tröjmästarinnor
- Sid 8: Röster om Linnea Gustafsson
- Sid 9: Ett träningsår med toppar o. dalar
- Sid 10: En hälsning från världens ändel
- Sid 11: Naturpasset
- Sid 12: Skånetävlingar
- Sid 13: Konsten att laga en middag för fem
- Sid 14: Jag skiter i Vasaloppet! Barngympa
- Sid 15: Nittioåtta elever i Skogsäventyret
- Sid 16: VOK-Cupsåret
- Sid 18: Utvärdering av enkät **Svettbladet**
- Sid 22: Det kom några brev till red...
- Sid 23: Ur ett annat perspektiv
- Sid 24: Sista sidan

Orienterare är de smartaste

"Jag hörde för ett tag sedan talas om en undersökning som hade analyserat sambandet mellan gymnasieelevers betyg och den idrott de utövade. Syftet var att utröna om det fanns någon idrott som var särskilt frekvent bland de elever som hade höga gymnasiebetyg. Det man bland annat kunde utläsa av studien var att det fanns särskilt en idrott som gick hand i hand med höga betyg. Inte inom någon annan sport fanns tillnärmelsevis så många studiebegåvade som här. Sporten var **orientering**. Och när man tänker efter är det ju faktiskt föga överraskande.

Jag menar, att springa i skogen klarar vem som helst. Till och med att springa riktigt fort i skogen. Och att läsa en karta klarar man ju. Oftast. Annars stannar man bara till på macken och frågar så ordnar det sig. Men att springa, dessutom i maxtempo, och samtidigt hålla koll på norr och söder, våtmark och telestolpar, pricka 22 kontroller med blodsmak i munnen och mjölksyra i benen. Ibland mitt i natten! Till det förstår man att det krävs ett huvud utöver det vanliga.

Jag gick själv i en "orienterarklass" i tonåren. Fem-sex stycken var de, både tjejer och killar. Satt längst fram i klassrummet. Nästan aldrig med ute och festade på helgen. Men så blev ju betygen därefter. De blev förvisso aldrig något annat än hyfsat duktiga inom sin idrott, dock är samtliga numera mycket framgångsrika i sina yrkeskarriärer.

Något att tänka på när ni tvingar era barn att börja spela golf eller tennis". (Per Ahlén lördagskrönikör i Gotlands Tidningar)

Stort tack till alla VOK-are som lojalt ställde upp vid årets Enduro!

Ni gjorde ett jättefint jobb!

◀◀◀◀◀◀◀◀

Kaj med flera

