



BROOSKET



Mårten Korall – ny och snabb medlem.

Foto: Birgitta Hjerthén

I denna tidning:
Ät och drick på rätt sätt
Ha koll på karttecknen

Nr 2 Årgång 29
juli 2015

► Ronny, ordförande:

Har nu suttit som ordförande i tre månader, månader med full aktivitet i föreningen! Tror att det är först nu, i form av rollen som ordförande, som jag förstår hur många och duktiga ideella krafter vi har i Bro OK. Jag hoppas att ni gör det med glädje och att ni får egen positiv energi av det och kanske utvecklas själv som person! Fortsätt också att berömma, det får alla att må lite bättre!

Får kommentarer vad vi gör bra, men såklart också reflektioner på vad vi lyckas mindre bra med i föreningen. Några kommentarer från medlemmarna som jag snappat upp är: från en ungdom som fått både en tävlingströja och profiltröjan sig tilldelad ”nu känner jag mig som en riktig broare” och från en annan medlem ”skoj är det och en härlig klubb man hamnat i”. Även från SISU, får vi kommentarer om att vi är duktiga på att genomföra och redovisa lär-grupper. Det vi är mindre bra på försöker vi med gemensamma krafter göra till det bättre, så att alla kan trivas i vår verksamhet!

Var för några veckor sedan i Finland på världens största budkavle (stafett) Venla/Jukola, med över 18 000 startande, en elit och breddkavle, där många deltar trots kort erfarenhet inom orienteringen. Verkligen en tävling för alla! Åk gärna med något år, det är en riktigt trevlig resa!

Vi arrangerar Jungfruloppet den 14 Juli, en tävling som växt med åren under Örjans ledning. Den kräver en ganska stor arrangörsstab för att kunna genomföras! Boka in tisdagen den 14:e, så ser vi gemensamt till att det blir ett bra arrangemang!

Trevlig sommar!

Ronny Liljegren, ordförande

Den här gången säger vi GRATIS till

Anders Malmer	80 år 2/7
Gerd Boman	80 år 11/8
Janne Norrby	75 år 20/7
Henric Alyhr	70 år 19/8

Örjan Högberg	60 år 14/9
Brent Godman	30 år 27/9
Alma Pettersson	10 år 17/7

Gotlands Bro OK
Box 1145 621 22 Visby
Kinnerstugan, tel: 27 31 70
Hemsida:
www.gotlandsbrook.com
e-mail: info@gotlandsbrook.com

Nästa nummer

Nästa nummer av Broosket ges ut i mitten av september, när nästa säsong står för dörren.

► Fler ungdomar tävlar

Rolig ökning som lovar gott

Ökat deltagande i tävlingarna

Tack vare idogt arbete så har vi nu lyckats öka deltagarsiffrorna bland ungdomar på våra tävlingar! I snitt har fyra fler ungdomar sprungit vårens tävlingar än fallet var i fjol.

Kul och hoppfullt inför framtiden!

I medel har 17 ungdomar från klubben startat i varje tävling !

Även bland vuxna har vi lyckats locka med nya duktiga orienterare.

Höstens kurser

Tisdagen den 25 augusti klockan 1800 startar vi upp höstens kursverksamhet vid Kinnerstugan. Om varje medlem tar med en kompis blir vi dubbelt så många! Orientera mera!

Nya luvjackor

Klubbens ungdomar syns nu med eleganta luvjackor som bevis på att man varit med på våra kurser och annan verksamhet!

Orienteringsresa i september

Sista helgen i september åker vi och springer på fastlandet med alla våra ungdomar.

Troligt resmål är i trakterna av Stockholm. Avresa med båt fredagen den 25 september.

Hem söndag natt. Förläggning i nån klubbstuga.

Vi försöker hitta två lämpliga tävlingar på lördagen respektive söndagen. Mycket lämpligt för alla nya att börja orientera på fastlandet. Hela familjen kan hänga med!

Utöver orientering besöker vi ett badhus eller annan äventyrsanläggning.

Ungdomar åker gratis och vuxna betalar några hundringar.

Anmäl Er till Anders Nilsson anders.nilson@gotlandsbrook.com senast i samband med kursstarten.

► Följ med till 25-manna – du behövs

25-mannabudkavlen 12 oktober

Även i år räknar vi med att åka med 100 orienterare från Gotland.

Klubben brukar ha flest deltagare i Gotland lag 1, som är ett toppat kombilag där alla Gotlandsklubbar har möjlighet att få med löpare. Dessutom skall vi försöka få ihop ett klubbtag. Cirka 40 Broare behövs för att det skall fungera.

Boende är bokad på Scandic i Sollentuna och vi räknar med att åka buss.

Planera in denna helg för att springa och träffa tusentals andra orienterare i terrängen några mil norr om Stockholm.

Anmäl Dig till anders.nilson@gotlandsbrook.com senast 1 september.

► Ny medlem i klubbben

Intervju med Mårten Korall

Från bandyisen till Gotlands skogar. Mårten Korall har bytt sport och har visat sig ha talang för orienteringen, trots bara ett halvårs erfarenhet.

I februari dök det upp ett nytt ansikte på tisdagsträningen, Mårten Korall, 31 år. Broosket är som vanligt lite nyfiken och fick en pratstund med honom efter DM Sprint i Klintehamn.

Vi måste börja med ditt ovanliga efternamn, vad kommer det ifrån?

– Det är ett soldatnamn från långt tillbaka, 1700-talet tror jag.

Och så hamnade du på Gotland, vad fick dig att flytta hit?

– Jag fick jobb här förra hösten. Jag är teknisk lantmätare och har tjänst som enhetschef för Geografisk information på Region Gotland. Nu bor jag med fru och hund vid Brissund. Frun (Susanne) pendlar till Stockholm men jobbar också en hel del hemifrån.

Hade du någon koppling till Gotland innan?

– Jag har varit här alla somrar under uppväxten. Min familj har hyrt ett ställe på Fårö. Jag trivs väldigt bra på Gotland. Även mina svärföräldrar har koppling till Visby. Så det var ett ganska enkelt beslut att flytta hit.

Det vi vet om dig är att du varit bandyspelare, på vilken nivå?

– Som bäst division 1. Jag spelade back i GoIF Kåre från Vallentuna. (Som alltså inte har något att göra med OK Kåre, Falun).

Kommer du att sakna bandyn, det finns ju inte på Gotland, vi har knappt minusgrader på vintrarna?

– Självklart kommer jag att sakna bandyn. Skall kolla om det finns möjlighet att spela Hockey-bockey (Rinkbandy).

Korpen har seriespel tror jag. Men hur kom det sig att det blev OL och Bro OK för din del?

– Kartor har jag ju pysslat med, så jag har faktiskt funderat på att börja med orientering. Så hörde jag så mycket gott om Bro OK, främst genom Ann-Sofi Lindskog. Så det föll sig naturligt att ta kontakt med klubben och gå vuxenkurs. Jag har sprungit ett par Fjäll-OL och så i skolan, det är all erfarenhet jag har.

Men du lär dig snabbt och i dag har du gjort riktig tävlingspremiär genom att springa DM-sprint i H21!

– Ja, jag lär mig hela tiden, utvecklas på varje motionsorientering jag sprungit. Jag sprang öppen klass på Suderträffen, räknas inte det som tävling? Idag kom jag trea – från slutet.

Jag såg att du cyklade hem från Sprint-Cupen i Visby, cyklar du till jobbet?

– Det händer, kunde vara lite oftare, men det är lätt att skylla på något. Att jag har för dålig cykel till exempel. Men det tar bara 35 minuter.

Hur har du blivit mottagen i klubben tycker du?

– Jag har blivit väldigt väl mottagen. Alla är så vänliga och intresserade. Det här är verkligen en kul väg in för en nyinflyttad. Kul sport och bra folk.

Också vi tycker att det är kul att du valt orientering och oss. Dessutom skall ju DM Sprinten springas om för H21. Till dess har Mårten fått ännu mera erfarenhet, så se upp!

Birgitta Hjerthén



► Ät och drick rätt

Så klarar du att tävla flera dagar i rad

Nu stundar årets höjdpunkter – Sommarpaketet på Gotland och sedan O-ringen i Borås. Du har tränat bra och känner dig väl förberedd, men glöm inte att kost och vätska också är en viktig del av uppladdningen. Elisabeth Johansson, kostspecialist, hjälper oss på traven.

Hur kost- och vätskeladdar man bäst inför fem dagar, kanske i hög värme. Veckan/dagen innan? Inför varje etapp?

En regelbunden måltidsordning (med frukost, mellanmål, mitt-på-dagen mat, mellanmål, kvällsmål) är A och O för ork och hälsa. Klockslagen för de olika måltiderna kan skilja beroende på person och omständigheter. Undvik mer än ca 4 timmar mellan intagen. Kostcirkelns alla delar under en dag. Så naturliga livsmedel som möjligt, bra protein källor (kött, fisk, fågel, ägg, mjölkprodukter, bönor/linser), rotsaker, färgstarka grönsaker, bär och frukt.

Variera kolhydratkällorna; rotsaker, ris, pasta, bulgor, quinoa, bröd (bäst surdeg) mm. Kombinera kolhydrat och protein för bästa upptag.

Bra fetter är fisk och skaldjur, avokado, oliver, nötter och frön, rasps/olivolja. Vatten ca 2-2,5 liter/dag (normal temp) varav hälften brukar finnas i maten. Mer vatten och mer salt i maten om det är varmt.

Kvällsmaten är avgörande för orken vid tidig start. Sen start hinns det med några mål. Undvik stekt, rökt, friterad, fet mat minst 5-6 timmar innan tävling. Godis och sötsaker likaså. Spar sådant till segerbanketten.

Som uthållighetsidrottare ska du ha med bl. a rödbetor, rucola och spenat som ger mer lättflytande blod, högre utnyttjandegrad på syret i musklerna och du orkar mera. Glöm inte ett par rutor 70-procentig choklad som också är nyttigt.

Starttiden kan ju variera mellan kl. 8 och kanske bortåt 13-14. Hur skall man tänka med frukost?

Välkända och beprövade livsmedel under tävlingsveckan. Tidig start är beroende av en fullvärdig stadig kvällsmat. Kort och enkel sträcka kan i princip göras med bara någon banan, ev kaffe eller smoothie innan. Går du upp tidigt, bör det vara minst ett par timmar till start så näring och energi hinner ut till musklerna, speciellt om det är längre och knepigare sträcka som väntar. Havregrynsgröt med tillbehör är aldrig fel om du gillar det.

Eftermiddagsstart gör att du har hunnit med 2-3 måltider av olika slag beroende på när din dag börjar. Sovmorgon och det blir frukost med gröt, ägg, smörgås etc och ett mellanmål/frukost nr två efter 2-2,5 timmar. Eller en brunch. Lunch får bli efter tävlingen.

Det kan vara 2-3 km till start, skall man äta och dricka på vägen t.ex energibars och gel är det något för en orienterare ?

Inte i mitt tycke. Vätska eventuellt, annars inget intag kvarten innan start. Gel är snabb energi som är bra vid lååånga lopp med lång tävlingstid. Energibars platsar bättre som mellan- eller återhämtningsmål

Vätska under loppet? Arrangören tillhandahåller vatten och sportdryck om klassens beräknade segrartid överstiger 50 min, det är alltså inte säkert att alla banor passerar en vätskestation. Vi starten serveras alltid vatten.

60-70 min i normal värme behöver du vanligen ingen extra vätska. Men är det varmt behövs det verkligen och med inslag av elektrolyter, salter. Välj alltså sportdrycken. Vätskeladda vid varje måltid. 1 gram kolhydrat binder 2,5-3 gram vatten så var lite av en kamel. Innan start OK med 2-3 dl vätska.

Under ett lopp 1,5-2dl vid en vätskekontroll om det är långt eller varmt eller både och. Finns första vätska efter ca 15-20 min in i loppet, drick från början och vänta inte till nästa.

Vad är lämpligt att stoppa i sig efter målgång, det kan dröja innan man får lagad mat?

Gärna ett återhämtnings mål med kolhydrat och protein; bananer, bulle, nån mjölkprodukt, energibar, ostfralla, juice, torkad frukt. Något du gillar (dock inte godis) och som finns tillgängligt = planering. Viktigare ju längre och tuffare och oftare du tävlar/tränar. Viktigt att äta riktigt mat inom 60-90 minuter för bästa inlagring.

Många köper godis efter målgång, det kan man väl unna sig efter ett väl genomfört lopp?

Inte i stället för mat men efter en huvudmåltid som lite efterrätt. Men varför putta i sig dåliga grejer?! Om du vore ett utställningschampion skulle du då äta annat än det bästa hundfodret.. Mörk choklad är bra, seg färggrann kola är värsting för tänder. MEN man kan äta allt men inte alltid. Kexchoklad är också godis men är ju gott ibland....

Fortsättning nästa sida

► Ät och drick rätt – fortsättning

Om man nu tillhör en framgångsrik klubb så är det stor ”risk” att det blir tårta flera gånger i veckan för att fira en etappseger, hur ser du på det?

OK som efterrätt vid huvudmåltid. Tårta är ju belöning efter framgångsrik prestation och extra energi. Garnerar du med tex färska bär, nötter/frön och mörk >70% choklad blir kroppen glad. Belöning och glad då gör man det igen, dvs bra prestation.

Sista kvällen är det ofta långbord och gemensam måltid för hela klubben, vad bör man satsa på då?

Nu kan du äta allt du avstått från att äta under veckan. Ät, njut och förhoppningsvis glad och nöjd efter väl genomförd vecka. Självklart mår kroppen bättre om du ger den ren och hel mat. Grilla kött eller fisk. Potatissallad är inte så dumt. Hemgjort och du får fem stjärnor.

Chips är tex att äta sjukdom... så skippa den. Fruktsallad kan väl passa bra som avslutning.

Mat är ju individuellt och du äter efter din egen övertygelse. Men ovanstående skall ses som goda råd, baserade på vetenskap.

Birgitta Hjerthén

► Hjärtstartare vid Kinner

När du är vid Kinnerstugan finns närmaste hjärtstartare på Tjaulsvägen, villagatan ovanför Kinner. Inne i det lilla röda huset vid fotbollsplanen. Huset är alltid öppet.

► Forskning

Mattias Westfält's hemlighet avslöjad

Westfält's hemlighet?

Har ni någon gång undrat varför Mattias Westfält är så bra på orientering? En grupp Belgiska forskare kan ha funnit svaret.

Vad har en grupp Belgiska forskare med orientering att göra undrar ni nu.

Jo, i deras studie undersökte de hur koffein, maltodextrin (ingrediens i sportdrycker) och en placebo påverkar reaktionstiden och kognitiva processer, eller med andra ord, beslutsfattning. Börjar låta lite mer intressant.

Resultaten visade att enbart koffein hade en signifikant effekt på försökspersonernas reaktionstider.

Studien lät endast försökspersonerna skölja munnen med koffein dock. Tänk då på vad som kan hända om man dricker en hel kopp kaffe innan start. Inte undra på att Mattias springer både fort och rätt.

Studien var först publicerad i Journal of Applied Physiology under Mars månad 2015 och har sedan dess även publicerats av andra tidningar.

Annie Hjerthén



► Koll på karttecken

Kurre Löfgren lotsar dig rätt

Kurre Löfgren, en av klubbens kartritare, lotsar dig här genom en del av djungeln av karttecken. Vad betyder de och när används de? De kursiva passagera är hans egna tips kring vad du som löpare bör tänka på.

503		Mindre väg
504		Smal väg
505		Körväg
506		Stor stig
507		Liten stig
508		Liten otydlig stig
509		Upphuggen gata i skog
510		Tydlig stigförgrening
511		Otydlig stigförgrening
512		Spång
513		Övergång med bro
514		Övergång utan bro

Storlek på väg/stig

503 Mindre väg

Väg med körbana 3-5 m bred. Väg under byggnad kan visas med streckade linjer. Skogsbilväg redovisas inte med detta tecken även om den är 3 meter bred. Ytan mellan de svarta linjerna fylls med brunt.

Tips: Tecknet betyder inte att vägen är asfalterad utan det är bredden på vägen som gäller.

504 Smal väg Underhållen väg med körbana mindre än 3 m bred, farbar med motorfordon i alla väder.

505 Körväg Ett spår eller dåligt underhållen väg, endast långsamt farbar med motorfordon.

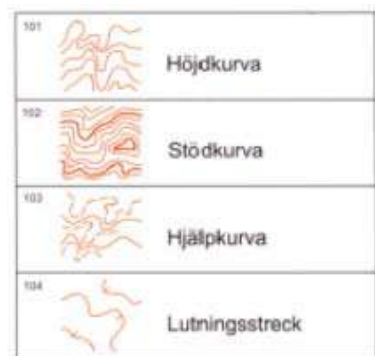
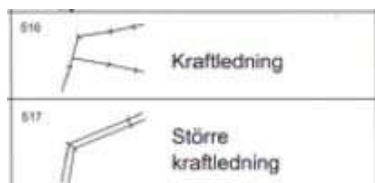
506 Stor stig Större stig eller gammalt fordonsspår som är tydligt i terrängen. Stigen ska alltid uppmärksammas när den korsas.

507 Liten stig Liten stig eller (temporär) drivningsväg som kan följas i tävlingsfart på dagen. Den ska lätt kunna upptäckas vid uppmärksam löpning mot den från sidan.

508 Liten otydlig stig En mindre tydlig liten stig eller (temporär) drivningsväg, som är svår att följa i tävlingsfart.

Tips: Stigar är olika synliga beroende på vilken årstid man springer, på tidig vår så är stigar mycket tydligare än sommar/höst på grund av vegetationen

509 Rågång Tydlig rågång, smalare än fem meter. En rågång är en tydlig gata i skogen (oftast i plantering) utan stig på marken. Då en stig finns i rågången skall symbolerna 507 eller 508 användas i stället. När är en kraftledning med och när är den inte med



516 Kraftledning Kraftledning, linbana eller skidlift. Tvärstrecken markerar stolparnas exakta lägen. För kraftledning gäller att enbart blanktrådsledning med röda eller gula varningsband runt stolpen skall redovisas.

Höjdkurvor

101 Höjdkurva En linje som sammanbinder punkter på samma höjd. Standardekvidistansen mellan höjdkurvor är 5 m (Gotland 2,5 m). Höjdkurvorna ska som formlinjer visa topografins detaljer. Ekvidistansen kan frångås med upp till 25 procent för att redovisa formationer nära en 5 m nivå. Sänkor bör vara minst 1 m djupa för att redovisas. Lägsta tillåtna avstånd mellan höjdkurvorna i trånga partier är 0,25 mm.

Tips: När det är långa jämna kurvor som ligger med jämna mellanrum så är det troligtvis inte varje kurva synlig i terrängen upplevs som en "slakmota"

102 Stödkurva Var femte höjdkurva ska ritas med bredare linje. Stödkurvorna hjälper löparen att snabbt uppskatta höjdskillnader och ge en överblick över terrängen i stort. Vilken nivå som ska ritas som stödkurva bör väljas med omsorg, speciellt i flackare terräng. I partier med komplicerad brunbild, kan stödkurvan ritas med normal höjdkurva (101).

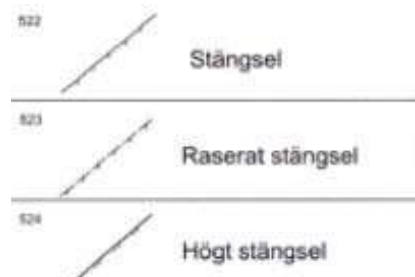
103 Hjälpkurva Hjälpkurvor används för att komplettera kurvinformationen. De används endast då redovisning med vanliga höjdkurvor inte är möjlig. Endast en hjälpkurva får användas mellan två helkurvor. Rätt använda hjälpkurvor underlättar kartläsningen men var restriktiv med hjälpkurvsantalet då ett alltför flitigt användande försämrar läsbarheten.

Tips: Tänk på att när en hjälpkurva redovisas så kan/är den tydligare än normalkurvan i terrängen

104 Lutningsstreck Lutningsstreck ritas på den lägre sidan av en kurva där det är nödvändigt att klarlägga markens lutningsförhållande.

Fortsättning

► Karttecken, fortsättning



Stängsel

522 Stängsel Tydligt trä- stål- eller taggtrådsstängsel mindre än cirka 1,5 m högt. Minimilängd 15 m. Färg: Svart. Skall kunna passeras utan åverkan på stängslet. (fårstängsel får man ej klättra på).

523 Raserat stängsel Ett raserat stängsel kan visas med streckad linje. Minimilängd 30 m.

524 Högt stängsel Plank eller trådstängsel högre än cirka 1,5 m, opasserbart för genomsnittsorienteraren (t.ex. viltstängsel). Minimilängd 15 m.



Odlad Mark

Odlad mark som under vissa år och årstider är förbjudet område på grund av växande gröda. Detta tecken skall då kompletteras med violetta linjer i samband med banpåtrycket för tävling om behov finns.

► Boka dagen för ledarvård

Alla kommittéledamöter och övriga ledare kallas till Ledarvårdsdag lördagen den 15 augusti. Vi börjar på eftermiddagen med lättsamma aktiviteter med visst tävlingsinslag. Mot kvällen blir det middag.

Tid och plats meddelas på hemsidan när det blir så dags, men boka datumet redan nu.

Väl mött hälsar Info-kommittén