



BROOSKET



Kjell Skalberg cyklas (?) enhjuling under ledardagen.

Foto: Berra Marcusson

I denna tidning:

Träffa en supportermamma
Tio steg: Så går du in i väggen

Nr 3 Årgång 29
september 2015

► Ronny, ordförande:

Hoppas ni har haft en bra sommar, juli månad var kanske inte den bästa, men istället var ju augusti desto bättre. Glädjande så har vi bra deltagande på tävlingarna och många finns i topp i sina klasser, även om det inte alltid är det viktigaste! Vi har också många med på våra kurskvällar, det bådär gott för framtiden. Bra jobbat rekryteringskommittén!

Ännu så kvarstår några godbitar såsom 25-mannakavlen och att vi står som arrangör av Helg utan Älg i Bro/Hejdeby-skogarna. Efter det så börjar den härliga höst- och vinterträningen och framförallt soppkvällarna vid Kinnerstugan. Åk gärna dit och umgås, ta en promenad, spring en löprunda, basta, äta soppa och fika. I år är dessutom kostnaden för kvällsmålet helt sponsrad av klubben.

Vi kommer under senhösten genomföra en utbildning i hjärt- och lungräddning och en utbildning i hur man hanterar en hjärtstartare, en satsning för att öka kunskapen och kunna hantera ev. uppkomna situationer under våra arrangemang och träningar. Inbjudan kommer.

Medlemsmöte den 12/11, känd föreläsare, så boka in redan nu! Inbjudan i tidningen. ”Bro OK in i framtiden”, gemensam Ålandskryssning/konferens för klubbens medlemmar i samarbete med SISU. I planeringen, preliminärt i januari 2016.

Hoppas på att se många på alla våra evenemang framöver. Jag blir personligen oerhört inspirerad av det driv och nytänk jag ser bland er medlemmar.

Sist men inte minst gratulerar vi Brent Godman som vann kampen om herrarnas mästartröja 2015, mästartröjan erövrar av den som under de 4:a individuella DM-tävlingarna under året uppnått högst poäng utifrån ett poängssystem, tröjan delas ut första gången 1945! Kom med och fira Brent och Tove från VOK och övriga pristagare på OL-galan. Se annons under hösten.

Vi ses!

Ronny Liljegren, ordförande

Den här gången säger vi GRATTIS till

Göthe Dahlberg	75 år 6 oktober
Örjan Högberg	60 år 14 september
Lena Falk	40 år 26 november
Brent Godman	30 år 27 november
Filip Hansson	30 år 7 november

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 december.

►Medlemsmöte 12 november

Informationskommittén presenterar stolt

Min väg till Tour de France

Boka in höstens inspirationsmöte i Kinnerstugan torsdagen den 12/11 kl. 18.30.

Årets föreläsare är före detta proffscyklisten
och tidigare Bro OK-orienteraren (som lovat att börja springa lite igen...)

Thomas Löfkvist

Vi utlovar en inspirerande kväll för klubbmedlemmar i alla åldrar.

Hjärtligt välkomna till denna höjdarkväll!

Närmare information kommer på www.gotlandsbrook.com

och www.facebook.com/gotlandsbrook

►Information om klubbens verksamhet

Information om klubbens verksamhet tisdagen den 6 oktober

Vi vill passa på att informera lite mera om klubben och vår verksamhet.

Samling i Kinnerstugan kl 1800. Under tiden tränar/leker barnen utomhus.

Information om:

- Värdegrund, policy, verksamhet och ekonomi.
- Hur kommer jag åt Kinnerstugan - vad gäller - vad kostar det
- Kläder - lager, försäljning.
- Vad förväntas Du göra som medlem
- Vad händer under hösten - vintern

Efter träffen finns möjlighet till träning, bastu, soppa, kaffe mm

Välkomna

►Kinner-sommar

Därför ser det så fint ut vid klubbstugan

I sommar har Linnea Gahm varit sommarvaktmästare vid kinner.

En uppgift som hon skött med den äran.

Som ni ser har hon målat så gott som alla fönster i baracken och alla i Kinnerstugan.

Klippt gräs, röjt och städat och skött uthyrningarna.

Nu har hon åkt till Lund för att studera till kriminolog.

Vi önskar Linnea lycka till och välkommen åter om hon vill.

Vi tackar också Sol-Britt och Lennart för god hjälp under sin sommarvistelse vid Kinner.

Resterande fönstermålning kommer Göthe Dahlberg att ta hand om och sedan har vi baracken som ska målas. Den är lite påbörjad med skrapning och annat. Vi får se om tisdagsgruppen orkar ta ett tag med denna eller om det blir arbetsdag.

Stugkommitten/Karin Skalberg

►Kom till Kinner på tisdagarna

Från November fram till slutet på Mars träffas vi kl 1800 vid Kinnerstugan. Där vi antingen tränar intervall i grupp, kör valfri träning eller bara träffas och umgås i stugan.

Efter träning och dusch så bjuds det på soppa och macka i stugan. Nytt för i år är att klubben bjuder på detta!! Så passa på att komma till kinner och umgås, och dessutom avnjuta en god soppa.

Andreas Liljegren

►Återhämtning

Träningsexperten Elisabeth ger dig tips

Säsongen går mot sitt slut, dags att summera. Elisabeth Johansson, hälso- och träningsexpert, hjälper dig med återhämtningen som är en del i förberedelserna för nästa år.

Så var det då snart dags att summera säsongen. Vad var bra? Vad var mindre bra? Beroende på vilken nivå du tränar och tävlar så kan det vara bra att göra en utvärdering. Skriver du träningsdagbok så är det lätt att kolla planering och utfall.

Finns det förbättringspotential för nästa säsong? Hur mår kroppen? Hur mår fötterna? Något du försummat under tävlingssäsongen? Rörlighet? Dåligt rehabiliterad skada? Hur är det med styrkan? Och så vidare.

Passa på åtgärda nu under höst och vinter.

Kanske är det läge att prova någon ny träningsform, det finns mycket att välja på. Några exempel kommer här:

Yoga och dylikt:

Ett fantastiskt sätt att upptäcka eventuella sidoskillnader och förbättra rörlighet/smidighet.

Bålstabilitet:

Corepass, kettlebells, medicinboll, Bulgarien trainingbag, TRX med mera.

Spinning:

En trogen gammal vän som håller flås och framför allt benmuskler igång under den sämre årstiden. Blir det någon OL-spingroup?

Vattenträning:

Vattengympa där HELA kroppen få vara med. Byt något löppass mot simning eller vattenlöpning. Kanske gå en crawlkurs i vinter?

Det finns en bok, ”9+ screening batteri ”(sisu idrottsböcker), framtagen av sjukgymnastteamet på Bosön. Där beskrivs ett antal tester för att upptäcka tillkortakommanden. Dels skadeförebyggande men till exempel också för bättre löpekonomi. Värt att ta med på någon träningshelg. Används på exempelvis Idrottsgymnasiet.

Återhämtningsprocessen betyder inte total vila så vida du inte är sjuk förstås. Minskat antal pass per vecka med fokus på att ta hand om skavanker och blessyrer. Fråga någon expert en gång för mycket istället för att tänka att ja det går väl över.

Lycka till med nästa säsong!

Elisabeth Johansson

► Supportermamman från Etelhem

Intervju med Sofia Gardelin

Varje tisdag finns familjen Gardelin från Etelhem på plats vid Kinner, Sofia, Marcus, döttrarna Nathalie, 11 och Felice, 8. Broosket fick en pratstund med mamma Sofia som kallar sig supportermamma.

Hur långt är det egentligen från Etelhem till Kinner?

– Det är ca 5,5 mil. Jag och Marcus jobbar båda i Visby(på PayEx respektive Svenska Spel). Tjejerna får fixa mellis själva och sedan ta bussen till Visby, därefter åker vi gemensamt till Kinner. Hemma är vi ca kl.21 och då är det bums i säng. Läxorna får fixas en annan dag.

Gör ni flera sådana utflykter i veckorna?

– Ja, Felice går på gymnastik i Havdhem, men det är ju lite närmare. Båda tjejerna tränar också handboll i Garda.

Hur kommer det sig att ni är med i Bro OK?

– Natalie sprang för Garda först, men Garda har just inte någon organiserad ungdomsträning. Då föreslog Tina Wahlgren att vi skulle testa Bro OK. (Sofia är systerdotter till Tina och den som hjälpte Natalie i början.) Första gången Natalie tränade med Bro OK, det var för ca två år sedan, kom hon och en annan tjej bort sig. Då agerade ledarna väldigt snabbt och bra och tjejerna kom fort tillrätta. Då förstod jag genast att här är man noga med samhörighet och att organisationen är utmärkt.

Vad tyckte Garda om att ni blev Broare?

– De tyckte det var okej. Från början tävlade Natalie för Garda och tränade med Bro OK. Men efter ett tag ville hon bli ”riktig Broare”. Vi hjälper också Garda vid stora arrangemang som t.ex. Helg utan Älg. Jag har hjälpt till vid starten och vid direktanmälan. Ännu har vi inte varit arrangörer för Bro OK, men det kanske kommer.

Har du någon egen OL-erfarenhet?

– Ja, jag sprang för Garda i 10-årsåldern. Då var det främst familjen Berg som var ledare i Garda. En gång gick jag ordentligt vilse och blev väldigt rädd. Det är en av anledningarna till att jag ville att tjejerna skulle få lära sig orientering. Jag har även spelat handboll och tävlat i dans. Jitterbugg, rock’n roll och bugg var mina grenar. Jag blev en gång Gotlandsmästare tillsammans med Tobias Gustafsson. Nu har jag och Marcus gått OL-kurs med



Anders Nilsson, Marcus var friidrottare i KA3 i sin ungdom. Han testade en öppen bana på 3-dagars. Själv är jag supporteramma som går med till start och skuggar Felice. Natalie klarar sig själv. Kanske vågar jag prova en egen bana när jag blir stor!

Vad tycker du om Bro OK:s utbud av aktiviteter?

-Det är bra variation på träningarna. Kul med resor och läger, det lockar barn och ungdomar att våga vara med. Bro OK är som en familj där man tar hand om varandra och bryr sig. Natalie var skadad och fick inte springa på fyra månader. Men hon fick vara med i alla fall, ledarna kunde hitta på varianter av träningen som gick att genomföra utan att springa.

Är det något som saknas i klubben, eller som vi kan utveckla?

– Kan inte direkt komma på något. Det är bra med olika grupper. Felice är i Jonas gröna grupp och Natalie tränar gul nivå med Mattias. Bro OK är bra organiserat, det är skönt att det inte ställs krav på barnen att sälja en massa saker som är vanligt i andra klubbar.

Du är väldigt flitig på att kommentera våra Facebook-inlägg, vad tänker du om det?

– Bro OK är bra på att uppdatera hemsida och Facebook. Med en kommentar ger man cred till de som gör något bra. Ledarna offrar ju sin tid för mina barn! Facebook är ett utmärkt sätt att fånga de små glimtarna i verksamheten. Läggs det ut bilder och kommentarer från t.ex. läger och tävlingsresor vet vi här hemma att barnen har det bra.

Slut på mina frågor, är det något du vill tillägga?

– Ja, jag vill säga att Bro OK är en fantastisk klubb! Det är värt att åka dessa mil för att komma hit och se barnens glädje!

Birgitta Hjerthén

► Så går du in i väggen

Tröjmästaren Brent Godman ger sina bästa tips

Brent Godman vann GT:s mästartröja för andra gången i följd. Men det var nervigt på slutet, särskilt som han gick in i väggen på avslutande lång-DM. Här ger han en tiostegsguide till alla som vill pröva själva.

Steg 1

Se till ha en någorlunda gedigen träningsbakgrund de senast 3-5 åren att luta dig tillbaka på. Tillräckligt för att ge ut dig på H21 12 km långa Lång-DM och tänka ”jaja det här klarar man väl av”.

Steg 2

Se till att du ca 2-3 månader innan är bortrest. Se till att du njuter till fullo av de delikatesser som bjuds, det skall synas på midjemåttet att du varit iväg. Se till, när du ändå håller på, att skada dig. Inte så pass mycket att du inte kan springa men tillräckligt för att kunna ha något att skylla på när du inte vill ut och träna när du väl kommer hem.

Steg 3

Se till att inte återfå träningsmotivationen när du väl kommer hem från resan. Du är ju trots allt ”skadad”. Andra beprövade anledningar kan vara ”arbete”, ”barn”, ”din sämre hälft” m.m.

Steg 4

Se till att skita i allt vad uppladdning heter. Ta gärna en extra ”sportdryck” till chipsskålen i tv-soffan kvällen innan tävling.

Steg 5

Se till att negligera steg 2-4 när väl tävlingsdagen infaller. Känslan du är ute efter kan sammanfattas med följande ord odödlig. Du behöver ju inte någon energigel, det är ju minst 5 km kortare än långa natten för 3 år sedan och då behövde du ju knappt någon gel.

Steg 6

Se till att inte dricka något vid vätskestationerna du passerar. Det regnar ju och du är ju knappt varm och svettig.

Steg 7

Se till att springa ikapp de tre medtävlande framför dig med respektive 3, 6 och 9 minuter. Detta förstärker känslan som odödlig. Tänk inte på den verkliga anledningen är den att du springer så sakta att det är en omöjlighet att bomma i den hastigheten. Dessutom som innehar du ju den tacksamma gåvan att till och med kunna översätta den sämsta av kartor till verkligheten omkring dig.

Steg 8

Se till att, när väl tröttheten börjar göra sig påmind efter 70 min löpning, inte lägga dig på ryggen av din medtävlan-
lande som du har framför dig. Trots att nämnda medtävlan-
räddat dig på de tre senaste kontrollerna ni passerat. Nej ta hellre ett eget vägval (det skulle ju trots allt vara säkrast) för att med säkerhet irra bort dig.

Steg 9

Se till att irra omkring i åtminstone 10 min när du väl är vilse. Kommer du ut till en stig och faktiskt kan läsa in dig på kartan, gå då direkt mot kontrollen utan att ta kompass detta för att med säkerhet se till att du missar ytterligare en stund till. Kompassen kan du för all del lägga i en ficka då du ändå inte kommer på tanken att nyttja det enda hjälpmedel du har med dig.

Steg 10

Grattis!! Du har nu uppnått nirvana. Du kommer uppleva en utomkroppslig erfarenhet där ditt sinne upplevs vara tre steg bakom din kropp. Med andra ord se till att du väjer för träd och buskar i god tid annars kan du uppleva frontalkrockar med nämnda ting.

Epilog

Se till att ändå ta dig i mål, för även om dagens lopp är kört kan det finnas större vinster som hänger på din prestation. De kommande 10 minuterna kommer att kännas som 1 timma då allt upplevs som i slow-motion. Även om det inte känns som att du rör dig framåt så gör du faktiskt det.

Väl i mål. Se till att korv med bröd, kexchoklad och vatten förtäras snarast. Detta för att inte en total kollaps skall inträffa. Detta sägs vara varken en positiv upplevelse för dig själv eller din omgivning.

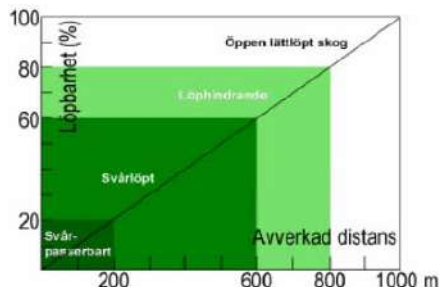


Brent Godman

► Koll på karttecken - del 2

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. I förra numret handlade det om stigar och höjdkurvor. I dag är det vegetation.



Då Broosket inte trycks i färg får vi lov att tänka oss färgerna.

Öppen mark betecknas med olika grader av gult, tätt bevuxen mark med olika grader av grönt.

405	Lättlöst skog
406-407	Löphindrande skog - undervegetation
408-409	Svårlöst skog - undervegetation
410	Svårframkomligt
411	Skog löpbar i en riktning

Vad betyder kartans färger egentligen?

Vi börjar med vitt, grönt och gult

Ur kartnormen

FÄRG

Grundprincipen för redovisningen är följande:

- vitt representerar öppen lättlöst skog i den aktuella terrängtypen, fri från hinder.
- gult markerar öppna områden uppdelat i flera kategorier.
- grönt redovisar skogens och vegetationens täthet baserad på dess löpbarhet uppdelad i flera kategorier.

LÖPBARHET Vitt representerar öppen lättlöst skog, fri från hinder.

Om ingen del av skogen är lättlöst ska inte någon del av kartan vara vit. Löpbarheten beror på skogens karaktär (täthet träd/buskar, förekomst av undervegetation såsom ormbunkar, taggbuskar, nässlor etc.), men hänsyn tas inte till sankmark, stenig mark och liknande eftersom dessa redovisas med egna symboler. Löpbarhet i skog uppdelas i fyra kategorier beroende på löphastighet. Om hastigheten genom ren, löpbar skog är till exempel 5 min/km, kommer följande förhållande gälla:

- Ren skog 100-80 % 5-6.15 min/km
 - Löphindrande 80-60 % 6.15-8.20 min/km
 - Svårlöst 60-20 % 8.20-25 min/km
 - Svårpasserbart 20-0 % >25 min/km
- Användning av löptester rekommenderas för att korrekt bedöma de olika löpbarhetsklasserna.

401		Öppen lättlöpt mark
402		Öppen lättlöpt mark med spridd vegetation
403		Öppen mark
404		Öppen mark med grov botten och spridd vegetation

401 Öppen lättlöpt mark

Odlad mark, fält, ängsmark, naturligt gräsbevuxna områden m.m, som är lättlöpta, även hållmark med mossor eller låg vegetation.

402 Öppen lättlöpt mark med spridd vegetation

Lättlöpt hag- eller ängsmark med spridd vegetation, parkmark med spridda träd / buskar. Samma löpbarhet som 401. Enskilda träd kan läggas till

403 Öppen mark med normal löpbarhet

Ljung och hedmark, avverkade områden, nyligen planterade områden (träd eller buskar lägre än 1,0m) eller andra generella öppna områden med normal löpbarhet, ljungräset eller högt gräs.

404 Öppen mark med normal löpbarhet och spridd vegetation

Där det finns spridda träd eller buskar på öppen mark med normal löpbarhet (403) skall vita (eller gröna) områden redovisas. Dessa kan bli generaliserade genom användning av ett regelbundet mönster av vita prickar i den gula ytan. Enskilda träd kan läggas till

Kommentar

Kommer du fram till ett hygge där träden är över en meters höjd kan/ska det ritas som vitt alternativt en av de gröna nyanserna beroende på framkomligheten. Är det mycket glest mellan träden/buskarna ritas det med tecken 404 Öppen mark med normal löpbarhet och spridd vegetation

Tänk på när kartan ritades, träd kan växa upp till 1 m om året i bördig skogsmark.

Som kartritare ritas kartan den stund hen är där alternativt om hen bedömer hur terrängen kommer se ut när tävlingen som kartan ritas emot genomförs.

Fortsättning nästa sida

► Karttecken, fortsättning

414		Exakt begränsningslinje
416		Tydlig begränsningslinje
417		Odefinierbar begränsningslinje

Hur markeras gränserna mellan de olika färgerna?

Ur Kartnormen

414 Exakt begränsningslinje

Konturen av odlad mark (401, 402, 412, 413, 415) då den inte framgår av andra symboler (stängsel, stenmur, stig etc.) visas med en svart linje. En tydlig tomtgräns och gränsen mellan olika typer av öppen mark visas också med denna symbol.

416 Tydlig begränsningslinje - bestandsgräns

En tydlig skogskant eller mycket tydliga bestandsgränser i skogen. Den ska kunna uppfattas av en löpare i tävlingsfart.

417 Odefinierbar begränsningslinje

Odefinierbara vegetationsgränser visas endast med förändring i färg eller raster.

Kommentar

Tänk på att det finns andra tecken som kan

visa begränsning som nämns under 414

Man ska helst inte ha dubbla begränsningslinjer för det gör kartan svår läslig

Nämner olika sätt att visa begränsning och det är den mest tydliga begränsningslinjen som ska visas. Ett försök till rangordning här nedan
Väg, kraftledning, staket, mur, stig, dike

Kurt Löfgren tävlingskommittén

► Utbilda dig till ungdomstränare

Kurser för Dig som vill hjälpa till som tränare i klubben.

Plats: Haninge Söder Stockholm, 27 – 29 november

Kurserna riktar sig till att bli tränare för barn och ungdomar.

Hör av Dig till Anders Nilsson för mer information.

► Ledarevårdsdagen

Bo Sandahl om enhjulingar och vårtbitare

Ledarvårdsdagen 15 augusti 2015

Vi var ett 15-tal som samlades vid Tjauls gård i Lummelunda. Den entusiastiske Bertil ”Berra” Marcusson tog emot och berättade om sin verksamhet och framtida planer för gården.

Det skulle förstås bli lite övningar för oss och vi fick nu inleda med en stafett i någon märklig triangulär träställning. Inte så lätt i början men tekniken klarnade efterhand. Nästa test var att cykla på enhjuling, inte så enkelt det heller. I båda fallen fick man dock handgriplig hjälp av sina lagkamrater så vi undvek våldsammare fallskador.

Efter detta blev det brant klättring på stegen upp till toppen på en ombyggd silo där fika intogs. Därefter förevisade Berra anläggningens olika byggnader allt från boningshuset från 1700-talet med moderna gästlägenheter till höneristallar ombyggda till vinterförvaringsplats för husvagnar.

Vi fick också höra kortversionen av hans fantastiska Paris-Dakar-race tur och retur (!!)

och hur han höll på att brinna upp på återfärden, sedan såväl mc som overall fattat eld under körningen.

Efter detta förpassade vi oss till Birgittas residens på Tjaulsvägen några kilometer bort. Här fick vi svalka våra trötta kroppar i poolen en stund innan det var dags för nya tävlingsgrenar.

Bland annat var det poolorienteringstafett där det visade sig att en del simmade lite bättre än andra. Efter torkning och ombyte till aftondressen samlades vi på Birgittas fina terrass för intagande av en superb buffé à la Österdahl samt Annies kaka. Det var en fantastiskt skön sensommarkväll där vi satt och betraktade solens nedgång i havet alltmedan vårtbitarnas spelande i gräset under tilltog alltmer.

Bilder från ledardagen på första och sista sidan.

Bo Sandahl

► Hjärt- och lungräddning

Som ett led att öka kunskapen och hantering av hjärt- och lungräddning och hjärtstartare, är pengar sökta och beviljade från idrottslyftet. Vi kommer därför i höst genomföra utbildningen under 2 kvällar. Utbildningen sker vid Kinnerstugan med ledare från SISU. Håll koll på inbjudan.

► Rapport från USM i Sundsvall

Svenska ungdomsmästerskapen i orientering (USM) består av sprint (fredag), långdistans (lördag) och stafett (söndag) och avgjordes i september i och omkring Sundsvall. Det är 15- respektive 16-åringar som får delta i tävlingarna, 14 åringar får delta i stafetten om så krävs för att få ihop ett lag (4 sträckor med en kille och tjej av respektive ålder).

Gotland representerades under årets USM från Bros sida Olle Svangren (15-åring) samt Tuva Nikolausson (15), Edvin Jonsson (15) och Ludvig Waktel (16) från Svaide Roma SOK med Ulrika Nikolausson och mig själv, Brent, som ledare. Redan vid avresan på fredagsmorgon stod det dock klart att Edvin blivit sjuk men följde med för att se om han blev bättre.

Sprinten bjöd på i förhållandevis enkla orienteringsförhållanden med vissa klurigheter (tänk Gråbo) där framförallt hastigheten var den avgörande faktorn. Olle och de andra gotlänningarna genomförde riktigt stabila lopp där respektive ungdom levererade på toppen av sin nivå. Detta resulterade i en bl.a. 43:e plats för Olle och 29:e plats för Tuva. Efter att ha prov sprungit H16 banan i efterhand med inga större svårigheter men ändå 1:40 efter segraren (vilket hade varit i ungefär samma utsträckning i H15) kan det konstateras att eliten i ungdomsklasserna håller en ohyggligt hög klass och där våra ungdomar har en bit kvar att utvecklas, främst inom det fysiska.

Lördagens långdistans hade utlovats till att bli ett riktigt kraftprov, inte minst orienteringsmässigt. Arrangörerna hade dessutom justerat vinnartiden med ca 10 min efter provlöpning så det gav en fingervisning om vad som väntade. Det blev inga glädjerop av våra deltagare, följande citat från Olle på upploppet är väl talande: "Det här är ju för fan omöjligt".

Jag kan inte mer än att hålla med. Jag provlöpte H15-banan, bommade en sisådär 15 minuter och var 12 minuter efter segraren. Än en gång så fruktansvärt imponerad av dessa ungdomar! Det är ju en sak att kunna hålla koll på kartan och farten men när de som våra ungdomar får svårigheter och sedan lyckas att läsa in sig igenom är nästan än mer imponerade! Resultaten för gotlänningarna var ca dubbla segrartiden men att de lyckades kämpa sig igenom hela sina banor och fullfölja var inte mindre än riktig bragd.

Söndagens stafett började i ett hällregn som inte var utlovat så med något buttra miner försökte vi peppa hela gänget. Löpordningen ändras från år till år och denna gång var det H15, D15, H16 och D16. Då Edvin fortfarande var sjuk (han sprang bara sprinten) var första given åt Olle, andra Tuva och tredje Ludde. Som fjärde löpare låna vi in Tove Flodman från OK Hammaren i Gästrikland. Samtliga gjorde någon små miss och tappa lite onödig tid men höll ihop sina lopp bra. Dom slutade på en 48:e plats vilket är klart godkänt då målet varit att inte varvas. Tuva och Olle skaffade sig nyttiga erfarenheter och kommer vara redo för vad som väntar nästa år i Karlstad. Då med terräng som troligtvis passar oss gotlänningar bättre!

En stolt ledare / Brent Godman

Festkommittéer 2015-16

► Festkommittéer

Vi fortsätter på den inslagna vägen, att rulla runt med våra festkommittéer, en bra idé som vi tycker fungerar bra, här kommer de som är närmast i tiden. Första namnen i respektive kommitté fungerar som sammankallande. Inga datum är satta ännu men det får ni snart besked om. Fortsättning i kommande brosket!

Nr 9 Tröjgalan 2015

Göran Kimell och Maria Tynnvall
Leif och Ylva Svangren
Elisabeth och Åke Kimell
Magnus Ihreskog och Louise Florin
Leif och Marie Björkegren

Nr 1 Årsmötet 2016

Erik och Mia Löfgren
Gabriella och Tomas Hammarskjöld
Henri och Susann Hägg
Jonn Boman och Tindra Thomsson
Lena och Göthe Dahlberg



Kompisar. Mimmi Ihreskog Florin och Nathalie Gardelin kämpade i D12-klassen vid 2-dagars på Fårö.

Foto: Louise Florin



Samarbetsövning under ledardagen. Triangeln ska ta sig över hela grusplanen med hjälp av linor och balans, byte av person som står i triangeln sker var 30:e sekund.

Foto: Berra Marcusson