



BROOSKET



Rikslägret i Idre. Foto: Jenny Andersson



GM-bad. Foto: Ylva Svangren

I denna tidning:

Rikslägret och GM-resan
Familjen Björksved är med på allt

Nr 3 Årgång 31
Oktober 2017

► Ronny, ordförande:

Sensommaren/hösten är en härlig tid för orientering, finns det något bättre än att springa i hög klar, lagom kall luft och i naturens vilda skiftningar av fina färger! Hösten är också tid för 25-manna, en rolig och häftig tävling för många av klubbens aktiva, gammal som ung! En viktig del av klubbens organisation är tävlingskommittén, det är en kommitté som inte gör så stort väsen av sig men är ack så viktig och står för en stor del av våra inkomster! De har en långsiktig planering på vilka kartor som behövs tas fram för att genomföra våra stortävlingar, DM, med mera. ser också till att det finns uppdaterade kartor för våra träningar. En annan del är att utse huvudfunktionärer för våra tävlingar, en nog så delikat uppgift!

Arrangemangsåret avslutas med Helg utan Älg den 21-22 oktober med arenan strax väster om Ihre gård med undertecknad som tävlingsledare, en tävling som lockar 8-900 deltagare/dag. Om du är intresserad att hjälpa till men inte blivit tillfrågad, så hör gärna av dig till mig på 070 631 15 86.

Själva kartan till älghelgen är delvis nyritad mellan Ihre och häftingskartan, så det gör att vi har ett sammanhängande kartblad längs med kusten från Hall i norr till snudd på krusmyntagården i söder, riktigt häftigt och bra jobbat tävlingskommittén!

Ni hänger väl med på vår säsongavslutning den 5 november! En ledare/medlemsvårdsdag som efter initiativ av Ulf Nilsson, genomförs med lättsamma tävlingar och uppgifter (utan krav på något stort orienteringskunnande) för gammal som ung och avslutas med att vi gemensamt äter en bit mat. Tror att de blir en spännande och fantastiskt rolig dag!

Ronny Liljegren, ordförande

Den här gången säger vi GRATIS till

Louise Florin	50 år 22/11
Pernilla Mattsson	50 år 5/12
Marcus Timgren	30 år 28/10
Hedvig Rådenman	10 år 28/10

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 runt jul.

► Nu tar höstens träningar vid

Efter en fantastisk höst med kurskvällar på Tisdagar så tar soppkvällarna vid. Det är ett perfekt tillfälle att komma till kinnerstugan och träffa kompisar, träna, basta eller bara njuta och äta god soppa. Vi kör på, varje tisdag hela hösten och vintern. Utöver Tisdagar kommer det erbjudas långpass, styrketräning, spinning och andra roliga aktiviteter. Håll ögonen öppna på hemsidan och Facebook så ni inte missar något.

/Träning och rekrytering.

► Gert svensk veteranmästare!



Gert Lundquist är en av Sveriges snabbaste gubbar. Vid veteran-SM i Östergötland tog han guld i sprint för andra året i rad i klassen H65. Förra året tog han titeln i Ronneby.

Tävlingen avgjordes i gamla stan i Motala och Gert var omutlig i stadsmiljön. Kanske för att han har speed i benen tack vare sin idoga intervallträning. Vid hans ålder har de flesta lagt ner intervallerna för länge sedan, om de ens någon gång har börjat.

Bro hade tre tävlande på veteran-SM, arrangerat av Motala AIF och Tjällmo Godegård. Förutom Gert även Ann-Marie Lundquist och Elisabeth Kimell.

► Gotlands första MTBO-cup

För första gången någonsin har en MTBO-cup avgjorts på Gotland, mountainbikeorientering, alltså. Vid sex tillfällen under året har Bro och VOK turats om att arrangera. Som mest har antalet startade legat omkring 40 personer, mest aktiva orienterare men även folk som inte dyker upp på våra fot-OL-evenemang. Stefan Hellström, VOK, håller i MTBO-trådarna. Till nästa år ser vi fram mot än mer cykling!

Med tanke på att en hel del Broare ägnar sig åt MTBO har klubben under året även tagit fram en cykeldräkt i klubbens färger.

► 271 starter i sprintcuperna

Bro har under sommaren anordnat fyra sprintcuper i och runt Visby. Detta har lockat till 271 starter. Dessa sprintcuper är ett ypperligt tillfälle att träna sprint och lära/uppdatera sig på sprintreglerna som kan vara bra att göra med jämna mellanrum. Vi ser redan fram emot nästa års sprintcuper!

►Familjen Björksved tog steget

"Ordet 'tävling' låter allvarligt och stort"

På tisdagarna är det full fart vid Kinner. Men vi vill ju även att våra medlemmar ska delta på andra OL-arrangemang. Familjen Björksved från Stenkyrka har tagit steget och är med på det mesta.

Hur kom ni i kontakt med Bro OK och orienteringssporten? Frågan går till Ann-Louise, 45.

– Det var Göran Gustafsson som tipsade oss. Emil, snart 8, är klasskompis med Görans son Svante. Det var på våren 2016, första tiden var det bara Emil som deltog i Wild Kids. Han ville inte att jag skulle vara med honom. Då kan man ju inte bara stå där en timme och vänta. Så jag tänkte "jag provar". Jag gick med i vuxenkursen och Johan, 40 fick också hänga på.

Hade ni någon idrottserfarenhet sedan tidigare?

– När jag var barn sysslade jag med redskapsgymnastik och dans, Johan har testat olika kampsporter. Emil har också provat badminton. Familjen flyttade till Gotland 2015, Johan är gottlänning och Ann-Louise kommer från Uppsala.

Hur har ni blivit mottagna i Bro OK?

– Jättebra måste jag säga! Vi kände ju inge, förutom Gustafssons. Men vi ville inte bara vara föräldrar som tittar på, så vi är med i vuxengruppen där Anders Nilsson är en klippa. Han är bra på att peppa, han är guld värd!

Det brukar vara svårt att ta steget till att börja tävla, hur var det för er?

– Emil sprang 3-dagars 2016. Jag skuggade honom i Inskolning, iklädd jeans och med handväska. Jag kände mig fånig! Men så var vi med på Bro OK:s årsfest och alla barn som vunnit "tävlingspokalen" fick gå fram. "Den skall jag ha", sa Emil. Och då måste han ju springa minst tio tävlingar. Numera springer Emil U2 och vi vuxna ÖM3. Vår första tävling var Suderträffen och sen sprang vi Nattinatta! (Kallaste och blötaste i mannaminne.)

Hur är det att komma till en OL-tävling som nybörjare?

– Ingen berättar hur det går till. Det tog ett tag innan jag fattade vad "skugga" betyder. Men i början hängde vi på Gustafssons och sen har vi tagit reda på själva. "Tävling" låter så stort, man kan ju springa på sin egen nivå. Men klasserna behöver tydliggöras.

Vad kan vi från klubben göra för att underlätta för nybörjare att komma med på tävlingar?

– Det kanske skulle underlätta om man kunde få lite mer information om Eventor och vad det är för något, hur man där kan hitta information om tävlingar. Hur man anmäler sig på



Johanm Ann-Louise och Emil Björksved. Foto: Birgitta Hjerthén

Eventor och vem som ger en inloggning. Det var ganska trixigt innan vi förstod allt det. Dessutom kanske ”tävling” låter allvarligt och stort. Jag tror att det behöver tydliggöras att man springer på sin egen nivå och inte behöver vara jätteduktig för att vara med på en tävling.

Så några frågor till Emil. **Vad är det bästa med orientering?**

– Att få springa i skogen. Jag tränar friidrott också, men jag gillar skogen. 14 stycken! Jag springer U2 som jag tycker är lagom långt och svårt. Oftast är det pappa som skuggar. Nästa år skall jag nog springa H10.

Har du fått några fina priser?

– Jag har fått en pokal som är fin. När jag var på Breddläger fick jag en guld-plakett.

Har du någon idol?

– Jo, Olle Svangren. För han är snabb och duktig och dessutom väldigt snäll. Sedan intervjun gjordes har familjen dessutom hunnit göra fastlandsdebut genom att följa med på ungdomsresan till Småland. Så här beskriver Ann-Louise den resan: ”Rolig, klaustrofobisk och regnig”. De fick alltså prova på boendeformen ”hårt underlag i (trång) klubbstuga”.

/Birgitta Hjerthén

► Han behövde inte runda blått

Johan Malmros genomförde Immeln Swimrun

För orienterare är blått oftast något man måste ta sig runt. Den som gillar raka vägen kan börja med Swimrun. Klubbens Johan Malmros har provat tävlingsformen.

För orienterare är blått oftast något som man behöver ta sig runt. Vill man hellre ta raka vägen kan man börja med SwimRun. Här är en rapport från en Broare som testade en tävlingsform där alla färger på kartan ska forceras.

Startfältet kl. 9:59 den 26 augusti vid sjön Immeln i norra Skåne. Jag och Mattias Adman som bildar ett lag, och övriga startande väntar på att få komma iväg i det gråkalla vädret. Vi är klädda i vådräkt, löparskor noga utvalda för att snabbt dränera ur vatten, badmossa, singlasögon och handpaddlar.

Det här är inte som triathlon. Inga klädbyten är tillåtna. Det man har på sig vid start ska med i mål. Medtävlnarna ser oroväckande proffsiga ut. De verkar ha rutin på det här. Det har inte vi. Det är vår första SwimRun-tävling, och vi har ingen aning om vad vi har framför oss.

Vi vet att det är tre mil terränglöpning på grusväg, stig och ”inte stig” samt 3500 meter simning, allt uppdelat på femton sträckor, men vi vet inte hur krävande kombinationen och alla växlingar kommer att vara. Ambitionen är att ta sig i mål. Och i hemlighet tänker jag också att det skulle vara tråkigt att komma sist.

En signal ljuder och alla springer ut i det för årstiden kalla vattnet. Det är trångt, och jag tappar direkt bort min lagkamrat Mattias. Enligt reglerna måste laget hålla ihop hela tävlingen. Tusan också! Jag saktar in, men han syns inte till. Det är simmare överallt och chansen att hitta honom är liten. Efter 400 meters simning är jag framme vid andra sidan viken, och jag stannar och spanar över simmarna som strömmar mot uppgången. Till slut ser jag välkända simtag, och laget är återförenat.

Nu är det dags för 6 km löpning enligt noteringarna jag gjort med spritpenna på underarmen. Det är varierande terräng, mestadels stig. Vi följer snitslar, men lyckas ändå springa fel några gånger. Vi har hela tiden kontakt med andra lag, både bakom och framför oss. Vi ligger inte sist alltså!

Dags för simning igen, och nu är det inga problem att hålla ihop. Det är en häftig känsla att kunna ta sig fram överallt oberoende av terräng eller om det är vatten i vägen. Vi njuter av naturen och de fantastiska sagoskogarna med mossbeklädd mark.

Växlingarna kommer sedan tätt när vi tar oss fram från ö till ö. Efter att ha varit ute drygt 3 timmar börjar det gå tyngre. Samtidigt blir terrängen tuffare. Vi tar oss över klipphällar, stora stenblock och stammar som ligger i midjehöjd. Bitvis är det ren klättring. Att hålla



Mattias Adman och Johan Malmros efter målgång.

ett tempo på under 7 minuter per km är nästan omöjligt, och vi skojar att det är i sån här terräng som Brent ligger i 4:30-tempo. Det är dock fler som börjar bli trötta - vi plockar till vår förvåning placeringar, och passerar lag efter lag.

Sista löpsträckan blir mördande. Med 25 km terränglöpning i benen och en lång simsträcka var det enligt mina noteringar på armen dags för de avslutande fem kilometrarna löpning. Plötlätt trodde jag. Problemet var bara att efter fem kilometer fortsatte det. Och fortsatte. Med allt brantare backar.

Jag svor tyst för mig själv över banläggare med bristfälliga matematikkunskaper samtidigt som mina ben mer och mer började kännas som styltor. Mattias som hade mer krafter kvar fick hålla tempot med mig i hasorna. Till slut kom vi fram till den avslutande simsträckan på 400 meter. Det var nog min livs bästa simtur. Med värkande ben, men hyfsad kraft i armarna närmade jag mig bryggan, hela tiden med TÅLTET där den utlovade MATEN fanns i sikte.

Uppför badstegen, en sista löpspurt på 100 meter, och i mål på tiden 4:58. Vi klarade det. Och vi kom inte sist! Vi placerade oss faktiskt med nöd och näppe på övre halvan av startfältet.

Blir det mer SwimRun för oss? Självklart.

Johan Malmros

► Sommarens riksläger i Idre

Natalie Gardelin berättar om en rolig vecka

På midsommardagens förmiddag träffades alla vi som skulle åka med till Riksläget i Idre på parkeringen vid Träffpunkt Gotland. Detta var första riksläget för mig. Vi packade in allt i en minibuss och en bil innan vi begav oss mot båten.

Vi som åkte var: Jag, Beata, Erik, Edvin, Folke, Jonathan, Leif och Jenny från Bro OK. Från Svaide var det Tuva, Mattias, Duncan, Ludwig och Ullis. Vi reste mot Idre hela dagen. På vägen upp dit gjorde vi några stopp för mat, fika och toalettbesök. Vi var framme ganska sent på kvällen.

Väl framme i Idre bar vi in all packning och delade upp oss i de sovrum som fanns. Vi från Gotland fick bo i en och samma lägenhet. Det var riktigt bra. På så sätt blev det en riktigt härlig sammanhållning. Alla var ganska trötta efter resan så vi tog en kvällsmacka, hade kvällsmöte och sa därefter God Natt.

Under söndagen var det bara vi från Gotland som tränade. Alla andra deltagare kom under dagen/kvällen.

På kvällen var det ingivning av Riksläget 2017. Alla hade blivit indelade i olika grupper. Vi fick leta upp våra gruppkamrater och sitta ihop med dem. Ledarna berättade hur Riksläget fungerade och vad som skulle hända under veckan. Därefter fick vi vårt första uppdrag som bestod av att lösa en rebus och leta efter kontroller. Under veckan fick vi olika uppdrag där vi fick poäng beroende på hur man klarade uppdragen.

De följande dagarna hade vi träningar 2 per dag på olika ställen i Idre. Det var fantastiskt fin miljö och jätte fin utsikt. Flera gånger såg vi även lösa renar både på och utanför vägen.

Vi sprang i alla olika sorters väder. Regn, sol och snöstorm. Coolt när det är juni månad och man har precis firat midsommar i sommarklänning.

En av dagarna besteg vi Städdjan. Ett fjäll som är 1131 meter över havet. Wow vilken utsikt.

På kvällarna kunde vi välja mellan olika aktiviteter. Tex bada i badhuset, spela minigolf och spela bowling.

Första träningen på tredje dagen gick vi på björnjakt. Folke letade efter björnsår och Erik spånade på olika ställen där björnarna kunde finnas. Tex vid blåbärriset eller vid bäcken där det kanske fanns lax som björnen ville äta. Men jag tror inte det fanns någon lax där. (På kvällen fick vi redan på att det faktiskt fanns björn i skogen och att man där skulle springa i patrull och hålla ihop gruppen).

Andra träningen på tredje dagen hittade vi björnen. Det hela började med att vi (jag, Jenny och Leif) sprang igenom en sanktmark. Då sprang Leif lite före och ramlade omkull. Jenny skrek då kolla en björn, kolla björnen. Leif ställer sig då på

alla fyra och säger Brum Brum. Så man kan säga att jag har sett en björn i Idre. Jag tror det är världens snällaste björn så jag var aldrig rädd.

En av dagarna på lägret är det alltid en äventyrsdag. Man får då vara med sin grupp som man blivit indelad i. Dagen bestod av olika uppdrag där man som pris fick olika bokstäver och poäng. Bokstäverna skulle man sedan bilda till en hemlig plats. Platsen var på högsta punkten i en av skidbackarna. Vi fick springa/gå upp för backen. Men ner fick vi åka skidlift. Det var riktigt läskigt. Mina lagmedlemmar började prata om när liften senast gått sönder och stått still. Men som tur är kom vi lyckligt ner.

Eriks lag lyckades riktigt bra och gick till final. Finalen bestod av bassäng-orientering som en stafett. Lite som en åkerpip fast i vatten. När finalen var över stod Eriks lag som vinnare. Grattis Erik!!!

Sista kvällen var det avslutningscermoni. Då var det prisutdelning för diverse aktiviteter som hänt under veckan. Därefter var det disco för alla som ville. Sista dagen hade vi gott om tid innan vi behövde lämna Idre. Så vi han med en träning till innan vi städade ur lägenheten och lämnade Idre för denna gång. Detta var en riktigt rolig men framförallt lärorik vecka. Har lärt mig jätte mycket under dessa dagar som jag kan ta med mig hem till Gotlands skogarna. Tack snälla Jenny, Leif och Ullis för att ni är riktiga toppenledare och tack alla kompisar för en helkul vecka.

/Natalie Gardelin

► Spinning på lördagsmorgnarna

OL-spinning lördagar 09.40 på Visby träningscenter.

Drop in, kostnad 60 kronor per tillfälle.

Mestadels Elisabeth Johansson som ledare.

Välkomna.

►Götalandsmästerskapen

Sex unga Bro-löpare tävlade i Karlskrona

Årets Götalandsmästerskap hölls i år i Karlskrona. Detta var mitt första GM så lite fjärlar i magen hade jag med på resan.

Det var löpare från Bro, Svaide och VOK som åkte tillsammans. Med från Bro var: Jag, Folke, Olle, Edvin, Erik, Edward. Som ledare var det Ylva.

Vi lämnade Gotland på torsdagkvällen den 10 augusti mot Oskarshamn och därefter Karlskrona. Första natten bodde vi i en klubbstuga i Karlskrona. Restande nätter bodde vi tillsammans med alla andra klubbar i en skola nära tävlingsplatsen.

Fredagen hade vi lite tid till fria aktiviteter. Vissa var och badade medans andra var på Marinmuseumet i Karlskrona. De som badat kom dit till museet lite senare.

På kvällen var det dags för sprint tävling. Det gick inte jätte bra för oss från Gotland, men vi hade kul.

Lördagen var det långdistans. Terrängen var stenig och fullt med sankmarker. Inte heller här hade Gotland några topplaceringar. På kvällen var det prisutdelning. Vissa gick och badade och några åt godis och slappade. Gissa vad jag gjorde

På söndagen var vi uppdelade på lite olika tävlingar fast på samma plats. Vissa av oss sprang stafett för Gotland (bland annat jag). Vissa sprang Dackefejden och vissa sprang andra chansen.

I stafetten presterade vi enligt vad lagledarna hade räknat med. Men Duncan från Svaide presterade lite extra. Han var superduktig och kom in som 16 person vid växlingen. Då blev jag riktigt nervös när jag gick ut på andra streckan. Jag tappade mot klungan men sprang ändå in på bättre tid än beräknat. Så jag är nöjd med min insatts. Jag växlade till Folke som plockade lite placeringar och sist gick Elin ut som även hon gjorde en bra runda. Total placering blev plats 58 av 70.

Efter tävlingarna stannade vi till en stund i Kalmar för mat och lite shopping innan vi styrde mot Oskarshamn och båten hem till Gotland igen.

Tack Ylva för att du åkte med och tog superbra hand om oss och tack alla kompisar för en rolig resa.

/Natalie Gardelin

►Fåröläger med PreO

Daglediga provade annorlunda orientering

Fåröläger med PreO för daglediga* en helg i augusti.

Vi var ett 25-tal deltagare på lägret i SISUs regi. Lägret startade på fredagskvällen med orientering vid Gamle hamn. ÖSREGN!!!

Lördagen handlade om PreO (Precisionsorientering) under ledning av Owe och Eva Fredholm från OK Linné i Uppsala. Först ett par timmar teori innan vi begav oss ut i skogen för att testa PreO i praktiken.

Det var ganska svårt och det gällde att läsa kartan med precision. Vi fick en testbana med 12 kontroller som låg vid sidan om en stig. Vi fick inte lämna stigen. Däremot fick vi gå fram och tillbaka på stigen så mycket vi ville. På stigen fanns det ”stoppställe” för varje kontroll. Från ”stoppstället” kunde vi se två, tre eller fyra skärmar och tävlingsmomentet går ut på att den tävlande skall klara ut vilken skärm som sitter rätt. Inte så lätt alltid.

Vid ett par kontroller satt ingen skärm rätt och då var svaret att alla satt fel. Det var ingen större tidspress utan det gällde bara att hålla sig inom den väl tilltagna maxtiden. Flest antal rätta kontroller vinner. För att skilja tävlande med lika många rätt så fanns det två tidskontroller som skulle prickas in så snabbt som möjligt. Även om det inte var tävling kunde konstateras att det bara var en som hade alla rätt (lillpojken Göran Kimell).

Den som någon gång får chansen att testa PreO bör ta vara på möjligheten. Det var kul. Det var nästan som vanlig orientering med många kontroller i skogen och med fel kontrollbeskrivning. Jag har ofrivilligt provat det på 2-dagars en gång. Det gäller att ha koll på var man är.

Lägret avslutades på söndagen med orientering vid Sudersand och Ulla Hau. NYTT ÖSREGN!!!! Sura men ändå glada 65-plusare.

*/Daglediga = De flesta är 65+ från alla Gotlandsklubbarna. Ca 30 st träffas en gång i veckan för att springa orientering och fika tillsammans.

Gert Lundqvist (som lovat ordna en PreO-övning vid tillfälle)

Kartan från PreO på Fårö finns på sista sidan.

► Fia är mäktigast på Gotland

"Jag har en egen vision för orienteringen"

Den 8 mars valdes Fia Olsson till ordförande i Gotlands orienteringsförbund. Broosket kollar läget med den mäktigaste personen inom OL-Gotland.

Ett halvår sedan du valde och vi börjar väl med den klassiska frågan: Hur känns det?

– Tack, bra. Jag har ju förberett mig för uppgiften sedan 2015. Under 2016 tog jag beslutet att efterträda Eric Johansson. Sedan försökte jag lära mig så mycket som möjligt om orientering. Eric har lärt mig ”flödet” inom förbundet. Av Peter S och Ulf N har jag lärt mig allt om hur man arrangerar en tävling (3-dagars 2016). Jag har varit med Anders N på Länsstyrelsen för samråd.

Hur kom du överhuvudtaget i kontakt med orientering?

– Via familjen. Jonas och Beata började efter den gången Bro OK skickade inbjudningar till alla hushåll på norra Gotland. Jag var inte alls intresserad, jag hade ju innebandy och fotboll. Det tog ca fem år från att Jonas och Beata började innan jag själv var synlig i Bro OK. Men sedan har jag varit med i Bros styrelse under 3 år. Styrelsearbete är något jag alltid varit intresserad av.

Alla vet nog inte vad GOF gör, kan du förklara?

– GOF samordnar orienteringen på Gotland. Vi är klubbarnas kontakt till SOFT (Svenska Orienteringsförbundet). Vår konsulent jobbar mycket mot skolorna och visar upp vår sport. GOF har ett bra samarbete med föreningarna, utan föreningarna är vi ingenting.

Vilka är dina uppgifter/ansvar?

– Jag skall leda och styra, ha översikt, delegera och checka av med de andra i styrelsen (Anders Nilsson, Bro, Svenerik Johansson, Gute, Stefan Hellström och Jan Rondahl, VOK, Greger Westerlund, SvaideRoma, Victoria Ohlsson, HansaHoburg, Erik Berg, Garda och Anna Samelius, konsulent och adjungerad sekreterare). Jag tycker vi har en bra fördelning på ålder och kön inom styrelsen, det motsvarar ungefär könsfördelningen inom sporten.

Vad har du för erfarenhet och kompetens för din uppgift?

– Jag har som sagt länge varit intresserad av styrelsearbete. Jag var 10 år i Innebandyförbundets styrelse där jag bland annat sysslade med damutveckling (och hur bra har inte det gått, Birgittas kommentar), samarbete med SISU och jag var även kassör. Sedan blev jag tillfrågad om att vara med i SISU:s styrelse, det blev 10 år där också som ledamot.

Det tar säkert en hel del tid att vara GOF-ordförande, hur får du till det?

– Alla har vi ju 24 timmar på dygnet, det handlar bara om prioritering. Jag jobbar lite udda tider som boendeassistent, så jag har en del dagledigt. Men jag är nog med att inte ta tid

av barnen (Beata, Alma, Edvard alla orientare) när de är hemma.

Anna Samelius är ju ny som OL-konsulent, har det inneburit någon förändring?

– Anna började första september, så hon behöver först jobba sig in i systemet. Men det kommer att märkas framöver, vi har en plan för att utveckla junior- och seniororienterarna på Gotland. Anna har ju tränarutbildning. Konsulenten skall synas mera och vi skall jobba ännu mera mot skolorna. Det har redan märkts att flera skolor hört av sig spontant för att få hjälp med OL-undervisningen. Anna jobbar just nu 50 procent med GOF, varav 15 procent endast OL-gymnasiet. Resterande tid är Anna anställd av SISU.

Vilka är dina största utmaningar som ordförande?

– Jag vill visa vem Fia är som ordförande, få ihop styrelsen som grupp. Jag vill vara en lyhörd ordförande, samtidigt har jag en egen vision för OL-Gotland. Nästa vecka har jag träff med alla klubbordföranden på Gotland, det skall bli spännande.

Är det mycket byråkrati i ett idrottsförbund?

– Inte för mycket, tycker jag inte, men byråkrati måste ju finnas för att det skall bli ordning. Vi måste visa oss mot GI (Gotlands Idrottsförbund) göra vår röst hörd och hålla oss framme för att bli uppmärksammade. Och då innebär det att gå på en del möten.

Vilket stöd får distriktsförbunden från SOFT?

– Bra tycker jag. Det blir vad man vill eftersom det handlar om kontakter och kommunikation. Själv har jag mest kontakt med förbundschefen Susanne Söderholm. Hon är ofta på Gotland, både som tävlande och exempelvis under Almedalsveckan.

Har du annars någon mentor eller förebild från andra distrikt?

– Jag har mailkontakt med Claes Fries från Umeå, han är ledamot i sitt distriktsförbund. Sedan har jag planer på att ta kontakt med en annan kvinnlig distriktsordförande.

Hur mår gotländsk orientering enligt dig?

– Det känns bra, orienteringen är på uppgång. Många ungdomar är på gång och det finns så mycket glädje. Jag är glad att jag har Bro OK:s mandat att representera gotländsk orientering.

/Birgitta Hjerthén



► Stöd klubben med idrotts-el

Nu kan alla stödja sin favoritklubb när de köper el av GEAB! För varje kilowattimme som används går 1 öre/kWh till klubben som elkunden valt att stödja under hela avtalsperioden, dessutom går GEAB in och sponsrar 1 öre/kWh (gäller elhandel, inte nät). På det här viset blir det enkelt att ge ett ekonomiskt bidrag till en förening du vill stödja!

Välj vilken förening du vill stödja. Det finns tre sätt att göra detta:

1. Ange direkt i beställningsformuläret när du tecknar avtal med GEAB
2. Kontakta vår Kundservice
3. Har du redan ett elavtal men vill välja att stödja en förening kontaktar du Kundservice.

Därefter kommer du att betala varje kilowattimme/kWh med 1,25 öre extra. 1 öre/kWh går till den förening som du väljer och 0,25 öre är moms och GEAB betalar likaså 1 öre/kWh till föreningen!

► Bro delar på 50 miljoner kronor

Gotlands Bro OK är ansluten till Svenska Spels satsning Gräsroten och är därmed med och delar på 50 miljoner kronor. Det unika med denna satsning är att alla som spelar hos Svenska Spel är med och bestämmer till vilka föreningar pengarna ska gå. Välj Gotlands Bro OK som din favoritförening nästa gång du spelar hos Svenska Spel. Då är vi med och delar på pengarna. Du gör det i din spelbutik, på svenskaspel.se.

► Nästa fest är klubbens årsfest

Det blev ingen mästartröja till Gotlands Bro i år – dessa gick som bekant till familjen Nikolausson, pappa Andreas tävlande för VOK och dottern Tuva i Svaide Roma – och därför behöver vi (tyvärr) inte vara delaktiga i arrangemanget av tröjfesten, eller OL-galan som den numera heter.

Däremot kommer vi att ha en årsfest i samband med årsmötet i början av 2018, inför den rullar vi på med våra festkommittéer. Första namnen fungerar som sammankallande. Datum för årsfesten återkommer vi till!

Nr 6 Årsfest 2018.

Mattias och Malin Westfält

Johan och Ann-Louise Björksved

Karin Mårtensson

Peter Falk

Birgitta och Ulf Hjerthén

Svenna Westfält

Eva Stenström

► Elisabeths träningstips inför vintern

Snart är höstens tävlingar avklarade och efter viloperioden inleds en ny uppbyggnad inför nästa säsong. Hur mår kroppen? Vilka är dina förbättringsområden? Klura på vilka specialpass just du behöver förutom långt & lugnt löpningen. Rörlighet? Bålstyrka? Spänst? Stärka fötterna? Rehabträna?

Blir det många långpass på hårt underlag under vintern, kör då nåt löppass med flytbälte i bassäng. Kanske nåt spinningpass som omväxling. Blir det snö är skidor riktigt bra.

Passa på att tex gå på nån form av dynamisk yoga, soma move, Body balance eller liknande pass för ökad rörlighet & smidighet och förbättrad kroppskänedom. Är du tex lika rörlig och stark i båda kroppshalvor? Tuffare pass som tex kettlebells, bodypump, core, eller landgympa ger lite av varje. Vattengympa, bra för allt, speciellt om känner sig sliten.

Så ska det va kul också förstås!

Lycka till med din vinterträning. Vi ses kanske på nåt pass.

...och glöm inte att fylla på med energi. Regelbundna måltider med riktigt mat är ju grunden.

För folk i farten kan en mellanmålsbar vara en räddare i nöden.

På internet hittar du tex i Buffe nr 8 2017 (ICA) recept på smarta bars. Gör dina egna bars så vet du vad du får i dig. Perfekt som mellanmål, nyttigt fikabröd eller nödproviant så du aldrig går på rött energimässigt.

Elisabeth Johansson, sjukgymnast

Säsongsavslutning för alla

Gotlands Bro OK bjuder in sina medlemmar till

Säsongsavslutning 2017-11-05

Vi avslutar säsongen med en lagtävling där flera deltävlingar ingår.

Alla kan delta men det blir nog roligare om man fyllt 5 år.

Varje lag består av minst 3 personer eller max så många som ryms i en bil.

Varje lag behöver en bil med förare.

Vi börjar kl. 10.00 och slutar ca 18.00.

Mat serveras ca 17.00 allergier anges i anmälan.

Det bästa av allt det är gratis.

Anmäl ett lag eller enskilt.

Av alla enskilda anmälningar bildar Ulf lämpliga lag.

Anmälan senast 22/10 skriftligen eller via mail till Ulf Nilsson, byggulf@hotmail.se

Välkomna till en rolig dag!

Gotlands Bro OK
Box 1145
621 22 Visby



**Testbana i Precisionsorientering för
Gotlands OF**
Lördagen den 26 augusti 2017

Skala 1:4000
Ekvidistans 2,5m

PreFärö	0,8 km	80 m
△	↗	↘
1 A-C	↗	↘
2 A-B	•	•
3 A-B	↗	↘
4 A-C	↗	↘
5 A-E	↗	↘
6 A-E	↗	↘
7 A-C	↗	↘
8 A-B	↗	↘
9 A-C	↗	↘
10 A-C	↗	↘
11 A-B	↗	↘
12 A-B	↗	↘
OX	OX	OX