



# BROOSKET



**VÄRLDSSTJÄRNA.** Franske världsartisten Thierry Gueourgiou deltog i Helg utan älg. Banläggaren Birgitta Hjerthén diskuterade vägval medan Kjell Skalberg var mer intresserad av vad världsmästaren tyckte om duschen. Foto: Magnus Ihreskog

I denna tidning:

## Arbetet bakom Helg utan älg Världsmästarens träningsråd

**Nr 4 Årgång 31  
December 2017**

## ► Ronny, ordförande:

Jag Hade möjligheten att vara tävlingsledare på Älg utan Helg. En ganska ”enkel” uppgift, mest tack vare alla glada och duktiga funktionärer som vi förfogar över! Många av er har veckor/månader av förberedelser o jobb några gör insatser på själva tävlingsdagarna, alla är minst lika viktiga för att det skall fungera och bli bra! Helt fantastiskt, tack alla!

Den 5 november genomförde vi en säsongsavslutning på ett roligt och avslappnat sett med hela 56 deltagare, gammal som ung. Det kommer en fortsättning på den nästa höst, var så säkra! Gustav Bergmans träning och föreläsning var en riktig höjdare, han redogjorde hur han nått världstoppen i orientering på ett ödmjukt och sunt sett! Det är bara att ta efter ni som vill uppåt! Arrangör av inspirationskvällarna är vår eminenta informationskommitté, förutom dessa kvällar så har de full koll på våra informationskanaler, såsom Broosket, hemsida, Facebook, Instagram m.m. så att informationen når våra medlemmar, även vår mediaguru Magnus I har ett finger med i spelet. Kommittén är en viktig del av föreningens arbete och dom gör det så bra, så bra!

Läste lite statistik från tävlingsdeltagandet under 2017. Den visade att klubben hade 107 ungdomar under 16 år som minst en gång deltagit i en tävling på Gotland, det är väl en väldigt bra siffra?

Styrelsen och våra kommittéer har nu under hösten lagt sin planering och budget för nästa år. Det kommer att bli ett spännande och kul 2018! Budget m.m. klubbas igenom på årsmötet den 17/2 vid kinner, med efterföljande årsfest. Hoppas vi ses där!

Snart är det jul o nyårstider och med det en hel del ledigt tillsammans med våra nära o kära! Det finns även tid att utöva orientering och annan träning. Håll koll på annonsering i de olika medierna!

Ha en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

Ronny Liljegren, ordförande

### Den här gången säger vi GRATIS till

Elisabeth Kimell 75 år 17/12

Bo Sandahl 70 år 7/3

Kurt Löfgren 60 år 31/12

Mats Ahlqvist 60 år 20/1

Lena Blomér 60 år 10/2

Elisabeth Johansson 60 år 15/3

Mari Gladh 40 år 16/1

Tobias Engström 40 år 17/3

Angelica Gladh 10 år 26/12

Viktor Westerlund 10 år 10/1

Meja Bendelin 10 år 6/2

Elvira Andersson 10 år 7/2

Gotlands Bro OK  
Box 1145 621 22 Visby  
Kinnerstugan, tel: 27 31 70  
Hemsida: [www.gotlandsbrook.com](http://www.gotlandsbrook.com)  
e-mail: [info@gotlandsbrook.com](mailto:info@gotlandsbrook.com)

### Nästa nummer

Nästa nummer av Broosket ges ut i mars. Manusstopp 1 mars

## ► Träningstillfällen i vinter Se till att komma laddad inför nästa säsong

Det lackar snart mot jul och många blickar fram emot nästa säsong. Därför tänkte vi redovisa vilka träningstillfällen som bjuds under vintern.

**Tisdagar:** Intervall och soppakväll vid Kinnerstugan. Det finns också möjlighet att gå en sväng på spåret eller bara komma och umgås med klubbkompisar.

**Torsdagar:** VOK bjuder in till löpning plus styrkegympa. Samling 17.00 på Solbergabads parkering för löpning, 18.00 i gympasalen för styrka.

**Fredag:** SvaideRoma bjuder in till cirkelgympa på Friskis & Svettis. Det börjar 17.00 så kom i tid.

**Lördagar:** Spinning på Visby träningscenter. 10.00, Drop-in. Kostar 60 kr per tillfälle. På lördagar kör vi även långpass i terräng hela vintern igenom. Det finns banlängder så det ska passa de flesta, från 13 år.

**Ytterligare datum som är bra att skriva in i kalendern:**

12-13/1 nyårsläger för ungdomar vid Kinnerstugan.

3-4/2 Stockholm indoor

23-25/3 upptaktsläger för hela familjen

Start för ungdomskurser i vår, 27/3

Nytt för i år är också att vi kommer att ha organiserad träning för de yngre ungdomarna varannan tisdag kl 18.00 vid Kinnerstugan med start 23 januari. Så var du med på kurserna på våren eller hösten så är detta ett utmärkt tillfälle att träffa kompisarna och springa/leka lite. Dessutom bjuds det självklart på soppa efter.

För senaste info om träningar och aktiviteter gå in på hemsidan.

Tränings- och Rekryteringskommittén

## ► Tävlingspokaler till 15 ungdomar

Riktigt glädjande att vi får dela ut 15 pokaler i år (rekord tror vi helt bestämt) en ökning med 3 mot 2016, också glädjande att vi har hela 10 nya ungdomar som inte tidigare erhållit pokalen! Kul, kul! Priset tilldelas de ungdomar under 12 år som startat i minst 10 tävlingar under hela säsongen. Pokalerna delas ut på årsfesten den 17 februari 2018.

Och vinnare av 2017 års tävlingspokal är:

Emil Björksved

Norah Gardell

Linnéa Kimell Tynvall

Vidar Löfstedt

Alma Pettersson

Samuel Eklund

Joakim Gustavsson

Nellie Leveau

Alva Nilsson

Ebba Samuelsson

Felice Gardelin

Svante Gustavsson

Enar Löfstedt

Ulrika Persson

Ida Westfält

## ► Stugvärdar i vinter

Om det blir snö skall vi försöka hålla stugan öppen för besökare som vill värma sig. Den som kan ställa upp någon dag (lördag eller söndag) anmäler sig till byggulf@hotmail.se eller tel. 070 727 7967. Stugvärdar öppnar stugan, ser till att den brinner en brasa i öppna spisen och kanske svarar på lite frågor om klubben. Det kommer också att sättas upp en lista i Kinnerstugan som man kan anteckna sig på..

**Stugkommittén**

## ► Läger för de allra yngsta

Den 12-13 januari arrangerar vi ett nyårsläger för de yngre i klubben (Ingen åldersgräns, under förutsättning att man klarar sig själv. Annars får självklart föräldrar vara med som stöd). Det bjuds lekar, lättare träning och ett supertillfälle att träffa kompisar och ha kul. Lägret startar 12/1 kl 17.30 och avslutas 13/1 kl 14.00.

Klubben fixar middag, frukost och lunch och hela lägret är självklart gratis!

Anmälan görs till Jonas Pettersson tel.nr. 0705-808977 senast 9/1

## ► Orienteringsgala 20 januari

Orienteringsgala lördag 20 januari 2018.

Vi firar 2017 års vinnare av GT-tröjan, far och dotter, Andreas och Tuva Nikolausson.

Utdelning av juniortröjor, ungdomspriser, motionsorienteringspriser, lotteri med mera.

Inbjudan kommer inom kort.

## ► Är det inte dags för en utlandsresa?

Under senare år har det varit klen intresse för att åka utomlands för att orientera!

Är det inte dags nu? Det finns en del att välja på, exempelvis:

- Danmark (Spring Cup) 23 – 25 mars
- Polen maj
- Sverige/Danmark (3 skåningar + 1 dansk) 15 – 17 juni
- Norge 22 – 24 juni
- Italien (Madonna di Campiglio 5 -dagars) 24 juni – 1 juli
- Lettland (I samband med VM) 3 – 12 augusti
- Tyskland (5-dagars) 10 – 15 augusti
- Slovenien 23 – 25 augusti
- Turkiet (Antalya 5-dagars) 28 okt – 5 nov

Hör av Dig senast 31 december till Bosse eller Anders om vilket Du/Ni är intresserad av.

## ► Kolla när du ska servera fika

Här är listan på fikavärdar under vintern/våren. Januari – kursstart serveras soppa, när kurserna startar skall det fixas macka med tillbehör.

Syftet att ha både ansvariga och medhjälpare är dels att de som har yngre barn och behöver åka hem lite tidigare skall kunna göra det, men också att få in lite nya medlemmar i organisationen. Ett sätt att sprida på jobbet. Hör av er till Karin Skalberg om ni har frågor eller om du saknar dig själv på listan och gärna vill hjälpa till.

|                                  | <b>Ansvariga</b>                   | <b>Medhjälpare</b>             |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| 9/1                              | Fia Olsson & Jonas Pettersson      |                                |
| 16/1                             | Gert & Anne-Marie Lundquist        |                                |
| 23/1                             | Ronny & Andreas Liljegren          |                                |
| 30/1                             | Mattias Westfält & Malin Niklasson |                                |
| 6/2                              | Sofia & Marcus Gardelin            | Janne Norrby                   |
| 13/2                             | Håkan & Pernilla Mattsson          | Björn Flodman                  |
| 20/2                             | Lena och Göthe Dahlberg            |                                |
| 27/2                             | Susann Hansson & Örjan Högborg     | Löfstedts                      |
| 6/3                              | Leif & Marie Björkegren            | Fam Ida Pettersson             |
| 13/3                             | Göran Kimell & Maria Tynnvall      | Elisabeth Kimell               |
| 20/3                             | Erland & Olof Gardell              | Eva Stenström                  |
| Kurserna startar                 |                                    |                                |
| 27/3                             | Familjen Udén/Jacobsson            | Fam Edlund                     |
| 3/4                              | Erik Löfgren & Mia Löfgren         | Tina Reintz /Daniel Eriksson   |
| 10/4                             | Gabriella Hammarsköld m fam        | Fam Althini                    |
| 17/4                             | Janne & Carina Lindby              | Fam Tornells                   |
| 24/4                             | Anders & Kristina Blomér           | Mårtenssons/Nyström            |
| 8/5                              | Birgitta & Ulf Hjerthén            | Fam Hegardt                    |
| 15/5                             | Mats Sigalit & Stefan Wittmann     | Fam Mührer/Mürvin              |
| 22/5                             | Inger Westerlund                   | Fam Viktor Westerlunds         |
| 29/5                             | Avslutning Karin Skalberg          | Peter Pettersson/Jesper Engman |
| Hälsningar                       |                                    |                                |
| Helene Eklund och Karin Skalberg |                                    |                                |
| 0736-766 746      070 625 87 71  |                                    |                                |

## ► Spel gav klubben drygt 2000 kronor

Gotlands Bro OK är ansluten till Svenska Spels satsning Gräsroten. Det gör 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. Tack för ditt stöd.

# ► En helg utan älg

## Ta del av huvudfunktionärernas berättelser

Birgitta Hjerthén har inventerat den rutin, kunskap och glädje som finns i föreningen i samband med ett av våra större arrangemang: Helg utan älg i Ihre i oktober.

Det är en fröjd att vara funktionär på Bro OK:s arrangemang. Så många klubbmedlemmar vill hjälpa till och det mesta fungerar väldigt bra beroende på rutin, kunskap och glädje. Jag bad några ansvariga att komma med någon liten skildring från Älg-helgen, stort som smått. Här är bidragen, håll till godo!

### **Sekretariatschefen, Håkan Mattson:**

Ungefär så här var det innan och under.

Helgen innan tävling - uppdaterar, uppdaterar, uppdaterar och testar, testar, testar. Det ser bra ut.

Tisdag innan tävling - Mårten, Kurre och Håkan gör sista tävlingsförberedelserna vid Kinner, det blir rätt sent som vanligt. Lite kontaktproblem mellan några datorer men det löser sig. Annars allt OK.

Lördag - ett xplock: ingen Internet-uppkoppling, det här kan bli jobbigt! Gardar-Erik kämpar med sina resultatskärmar som inte vill vara med, det här kan bli riktigt jobbigt! Ingen kontakt med datorerna till direktanmälan och en av dem låser avläsningsenheter så att de blir oanvändbara, vad f-n är det som händer? Byter och konfigurerar om modem och får igång Internet-uppkoppling, check! Kontakt med radiokontroller, live-resultat o.s.v., check! Direktanmälan funkar igen, check! Erik fixar skärmproblemen, check! Allt löst innan löparna börjar komma i mål, phu!

Söndag: lite småstrul men allt flyter egentligen på riktigt bra. Inte konstigt egentligen - vad finns det kvar som skulle kunna gå fel?

### **Speaker, Anders Nilsson och Helene Eklund:**

- Till och med segraren i H 21 hade problem med Keiths sistakontroll.

Var uppe på åkern på väg mot ungdomarnas sista!

- En Gute-gubbe försökte ivrigt stämpla vid skärmen som hängde som målfällegrens men han fick vi hjälpa annars hade han gett upp!

- Överraskande målgång från 2:an i H 21 (Marcus Martinelle) som sprang utan nummerlapp och med fel pinne. Inte lätt att vara speaker! Ingen skogsrapport men helt plötsligt dök han upp!

- En snabbfotad Gueorgiou dök helt plötsligt upp – kul. Världens bästa orienterare hos oss.

- Alla Motalalöpare som kom från alla håll –Imponerande, de hade ca 50 löpare på plats.

•Far och dotter som speakers!! Det är nog inte så vanligt.

### **Chef för uppbyggnad, vice tävlingsledare Anders Blomér**

Det var ju så att hon, banläggaren för etapp två (undertecknad alltså) ville att vi skulle förstärka bron vid starten, pga att den svajade. Jag och tvillingbror Thomas begav oss dit för att stötta upp bron. Vi trodde att det skulle gå att göra uppifrån, men vattnet var så pass strömt, så det gick ju inte. Det var bara att klä av sig och gå ner i det fyragradiga vattnet. Här tog jag mitt ansvar som storebror, Thomas fick vara kvar på land. Då fattades det virke! Det blev några kalla minuter i vattnet innan vi lyckades skruva dit plankorna.

Jag knackade även på hos närmaste grannen och kollade av att han visste att det var dags för tävling och att det kanske skulle störa. Det visade sig att han följt oss på nätet och hade full koll på vad som väntade!

### **Tävlings-och bankkontrollant, Sven-Åke Asklander:**

Otroligt mycket positiv kritik från deltagarna över banorna och arrangemanget. Många bommade men ingen skyllde på banläggarna eller kartritarna.

Bankontrollanten hade nöjet att kolla beteendet i skogen. På etapp 1 försökte jag kolla att inga vägval gjordes över tomtmarker eller över Ireån som Keith hade snitzlat blågul. Jag såg bara en dam som plumsade sig över ån och hon skämdes men hade brutit redan innan. Trots att speakern påtalade dessa förbudszoner så blir man lite besviken när man förstod efteråt att faktiskt ganska många inte brydde sig om tomtmarksförbud. Hur kan det ha blivit så? Ett par rakryggade ungdomar diskade sig själva i efterhand för att ha vadat över ån. Ska man våga diskvalificera mera? På vilken bevisgrund?

Andra dagen i skogen på det jungfruligt nya området i kartans östra del låg jag länge och smygtittade på surrande och snurrande kring en grund sänka som Kurre (karritare) lyckats kröka till med hjälp av hjälpkurva i det flacka, halvöppna kalkhällslandskapet där inlandsisen plattade till det mesta och bara lämnade en och annan knähöjdsstörgråsten när den smälte norrut för så där 13000 år sedan.

Till och med en sådan herre som vår Brent var 'lost' en stund.

En hel del kommentarer på klingande stockholmska kunde höras. Som t ex: "har dom slumpat ut höjdkurvorna?", "nä, men de e så här gotländsk orientering ska va", "ta nästa kontroll, grabbar, jag stannar här när jag äntligen hittat", "åh fy som jag letat" och inte att förglömma "här är den! Häråt!"

Det lades en hel del bomtid i skogarna den dagen. En hel del snackande och hojtande var det. Lärdom kanske att öva på kompassen i handflatan och stegning.

# ► Helg utan älg, fortsättning

## Banläggare etapp 1, Keith Samuelson:

Spontant beröm för bra/fin arena.

Frekvent gotlandslöpare från Stockholm trycker handen och uttrycker att detta var den bästa bana han sprungit på ön (mer sådant vill man höra).

Alla löpare var dock inte lika lyriska, en dam har underkänt banläggningen etapp 1, bland enkät svaren på nätet. (Har antagligen utnyttjat startavgiften maximalt i skogen.)

En ur dam undrar om man får lägga en så lång sträcka för D65. (knappa 900m mellan två kontroller). Dagens ibland slentrianmässiga banläggning har tydligen gjort en del löpare ovana med sträckor som är längre än 2-300m, de vet ej hur man löser problemen. En del tycker det är svårt bara för det är längre mellan kontrollerna då det egentligen oftast är tvärt om.

Som banläggare så är Liveloxen en tillgång, inte bara att studera de bästa löparna utan även de mindre framgångsrika. Våra höjdkurvor betyder inte alltid tvärstopp men intressant att se hur okänsliga löpare kan vara, passerar höjder och har ingen som helst känsla för avstånd.

Vi blev tvungna att förbjuda passage över Ihreån pga högt vattenstånd efter allt regnande. Ån kryssmarkerades och vi påpekade detta med fetstil i PM. På Liveloxen kan man följa en dam i yngre medelålder som uppenbart inte uppfattat detta utan löper rakt mot ån, varvid GPS:en tydligen drunknar då hon inte går att spåra efter passagen. En herre har tydligen uttryckt att han trodde att förbudskryssen var broar/passager, irriterad efter att inte hittat broarna...

## Servering, Ulf Nilsson och Peter Skälberg:

Med en stab av ca 15 personer utspisades 900 tävlande samt 50 funktionärer per etapp. Några fler siffror: Det gick åt 660 hamburgare, 210 st av nymodigheten ost-och lammkorv, 220 mackor, 9 kilo lök, 15 kg sallad och 11 kg ketchup. 35 kg kol och briketter krävdes för grillningen. Mycket uppskattat var tält, bord och stolar för de hungriga.

Funktionärerna ”fick ta vad de ville”, ingen begränsning som det ofta varit. Som nervös banläggare uppskattade undertecknad särskilt omtanken ”har du tagit någon macka”. Att äta är inte min prio i det läget, så tack.

Vi banläggare kan nu också förlänga våra banlägg-CV:n med att en flerfaldig fransk världsmästare, Thierry Gueorgiou, har sprungit våra ÖM9. Jag kunde inte låta bli att fråga honom om hur han haft det på banan. ”Nej, det var inte svårt, vi har liknande terräng på vissa håll i Frankrike, så jag har träffat på detta tidigare.”

Birgitta Hjerthén



Så här går det inte till hos oss i Bro OK. Serien publicerad med tillstånd av upphovsmannen Tomas Karlsson, TOK.



STJÄRNOR. Helena Karlsson, Lidingö, och Sara Hagström, IFK Göteborg, har båda landslagsmeriter.

Foto: Magnus Ihreskog

## ►Omdöme under Älghelgen: Ni är bra på allt

Helg utan älg, den 21-22 oktober, genomfördes några hundra meter väster om Ihre gård, där vi hade en bra kontakt med de markägare som var berörda! Dryga 900 deltagare kom till start/dag inklusive de som deltog i miniknat.

Berömmen över arrangemanget är många. En kommentar som kom är att vi är bra på allt, från de små detaljerna till det mera elementära och ser till att alla skall trivas och få en bra upplevelse. Också att vi upplevs som glada och har roligt tillsammans trots att det ibland är både stressigt och slitsamt. Det finns såklart de deltagare som inte är helt nöjda, men de är ju bara några få stycken av de 900 deltagarna. Konstruktiv kritik tog vi såklart till oss och försökte åtgärda det under tävlingens gång, om inte noteras det ner. Ett extra krut i år lades i själva serverings-tältet där det bl.a. erbjöds flera olika maträtter vilket var riktigt uppskattat.

De ekonomiska utfallet var vid pressläggningen inte till 100 procent klar, men ger såklart ett rejält tillskott till klubbkassan som gör att vi kan ha en fortsatt bra och generös verksamhet i föreningen även i fortsättningen!

Som tävlingsledare så slås man av den effektivitet som råder vid uppbyggnad, under och när arrangemanget är avslutat. Sista löpare (en efterslänrare) passerade mållinjen strax efter kl. 14,00 och redan kl. 14,45 var hela arenan som gott som tömd på alla tält, dusch och allt annat som vi fyllt området med!

Jag vill härmed tacka alla inblandade funktionärer för ett fantastiskt arbete!

**Tävlingsledaren Ronny Liljegren**



Gotlands bro.

Foto: Keith Samuelson

# ► Världsstjärnan på Kinnerbesök

## Gustav Bergman om träning och motivation

Gustav Bergman nådde världseliten i orientering på bara några få år. I år var han gästföreläsare under klubbens inspirationskväll.

Numera är det tradition med inspirationsföreläsning en novemberkväll. Efter i tur och ordning en småtåg, en gotländsk världscyklis och en dubbel världsmästarinna i innebandy, var nu turen kommen att bjuda in en landslagsorienterare.

Så där stod han, Gustav Bergman, OK Ravinen och Sveriges landslag, i en fullsatt Kinnerstuga, i strumplåsten. Han gjorde som vi andra och ställde skorna i hallen. Men det började redan två timmar tidigare med att Gustav ledde tisdagsträningen. Efter uppvärmning och spänstövningar väntade back-intervall på hinderbanespåret. Start vid planket, sedan hela backen upp och vila nerför trappan. Varv efter varv nötte Gustav på, och klubbmedlemmarna kämpade på efter vars och ens förmåga. 30 minuter för de som orkade hela passet.

Föreläsningen tog oss från Gustavs barndom till VM-guld 2014. Inledningsvis berättade han att han inte var så bra som ungdom. ”Jag var bra på att springa, och bra på att orientera, men inte båda samtidigt”. ”Jag var inte ens bland de tio bästa i Stockholm”. Detta var särskilt frustrerande eftersom de tio bästa ungdomarna fick åka på en särskild avslutning. ”Och jag var 11:a 3 år i rad!”

Gustav började på ett lokalt OL-gymnasium, kom inte in på riks. Och då vid 15 års ålder började han för första gången göra en träningsplanering och en långtidsplan. Med stöd av sina föräldrar, Kent och Ann, gjorde han en tioårsplan. Man bör inte öka träningsmängden mer än ca 20 % per år. ”Då räknade vi bakåt, och visar det sig att jag inte behövde träna mer än 4,5 timme per vecka när jag var 15 år. Det är ganska överkomligt.” Föräldrarna är fortfarande Gustavs tränare.

Gustav menar att många tränar för hårt på OL-gymnasiet, man ökar träningsmängden alldeles för mycket. Det leder oftast till att man först blir väldigt mycket bättre, och sedan skadad.

Vid 18 år kom Gustav med i juniorlandslaget. ”Jag visste inte ens att det fanns ett juniorlandslag.” Och vid 19 års ålder vann Gustav två Junior-VM-guld (långdistans och stafett).

Vid 21 år (för 6 år sedan) var det dags att ta klivet upp i seniorlandslaget, och sedan fyra år är Gustav heltidsproffs. Studierna till lärare är lagda på is tills vidare. Vi fick höra om hur Gustav tänker kring träning vid olika åldrar:

### Fysisk träning

Ungdom: Orientering i känd miljö, OL-tävlingar

Junior: Orientera i hög fart, specifik teknikträning, nya terrängtyper, dokumentation och uppföljning

Senior: Orientera i hög fart, flyt, nya terrängtyper, dokumentation och uppföljning

Senior: Situationsspecifikt

### Träningsmängd

Ungdom: 3-5 timmar/vecka, korta OL-banor, korta intervaller i skog, OL-tävlingar, annan idrott

Junior: 6-10 timmar/vecka, styrketräning, OL-banor i tävlingsfart, korta intervaller i skog, distanspass med karta

Senior: 10-17 timmar/vecka, juniorträningen samt: lugnare distans, långa intervaller,

### Rehabträning

Som vuxen måste man träna även på det som är tråkigt och som man inte är bra på. Att hålla sig skade- och sjukdomsfri är mycket viktigt. ”Dock tror jag inte på att isolera sig inför mästerskap som t.ex. skidåkarna gör”

### Framgångsfaktorer enligt Gustav:

#### Motivation

Motivation, stödpersoner, kontinuitet, finansiering och möjlighet till vila.

Det måste finnas en balans mellan träning och vila, generellt vilar många idrottare för lite enligt Gustav.

#### Se upp mer jargong

Slutligen kom Gustav också in på tanket om allas lika värde och respekt för varandra. I en idrottsklubb måste man ha högt i tak, tillåta misslyckanden och se upp med jargong.



Foto: Birgitta Hjerthén

Birgitta Hjerthén

# ► "Träna aldrig med halsont"

## Gustav svarar på Bro-medlemmarnas frågor

Efter Gustav Bergmans föredrag hölls en allmän frågestund bland åhörarna i Kinnestugan. Här kommer ett sammandrag av frågor och svar.

### När vann du VM-guld?

– Det var i Italien 2014. Jag hade kommit 9:a på medeldistansen, en stor besvikelse. Därför ville jag egentligen inte springa stafetten, men jag sprang sista sträckan och vi vann.

### Du är ju orienterare på heltid, vem betalar din lön?

– Jag får elitstöd från Svenska Orienteringsförbundet och min klubb. Jag har egna sponsorer och jag drar in lite prispengar. Swedish League har jag vunnit några år, så det är en stadig inkomstkälla. Sedan har jag sådana här föreläsningar och försöker leva billigt.

### Får damer och herrar i landslaget samma ersättning?

– Ja! Jag förstår frågan med tanke på debatten som varit kring fotboll.

### Du berättade om dina avbrutna studier, kommer du att ta upp dem igen?

– Jag började läsa historia och geografi för att bli lärare. Jag kommer definitivt att ta upp studierna igen, men när det blir vet jag inte. Jag räknar med att elitsatsa många år, så länge det är kul och kroppen håller.

### Ökar du fortfarande träningsmängden?

– Nej, jag ligger på ca 17 timmar i veckan. Men det finns alltid saker att förändra för att göra träningen effektivare.

### Du berättade att du är vegetarian, varför, är det någon fördel i ditt idrottande?

– Största anledningen är miljön, att försöka minska min påverkan så mycket som möjligt, följt av att jag ser stora problem med köttindustrin, så jag försöker stödja den så lite som möjligt. Inga idrottsliga anledningar. Sedan 2014 är jag helt vegetarian, innan kunde jag äta kött om jag blev bjuden, ville inte "bråka". Hobbyvegis kallar jag det.

### Hur får man i sig tillräckligt med energi med vegetarisk kost?

– Jag äter mycket bönor, linser, tofu, mjölk och ost. Man måste ha lite koll, det går inte att äta "pasta och tomatssås" i stället för köttfärssås.

### Tränar du något med din fru? (Helena fd Jansson, fyra VM-guld)

– Det händer, men hon är ganska mycket skadad och tränar mycket alternativt.

### Har du något knep för att gå bra på t.ex. VM?

– Ja, och det kanske verkar lite märkligt. Jag låter bli att springa OL en tid innan, då blir jag extra sugen och taggad!

### Hur blir man inte sjuk?

– Man äter bra, sover ordentligt, stressar inte. Träna aldrig med känningar i kroppen. Lite snuva går bra men träna aldrig med ont i halsen!

Birgitta Hjerthén



Världsstjärnan Gustav Bergman fick möjlighet att träffa Bro-löparna Felice Gardelin och Alma Pettersson.

Foto: Birgitta Hjerthén

## ...och så här tyckte ungdomarna om besöket

### 1. Hur var det att träna med Gustav Bergman?

### 2. Vad tar du särskilt med dig från föreläsningen?

#### Alma Pettersson

1. Det var häftigt, för han springer ju i landslaget. Det sa jag till mina kompisar dagen efter. Vissa blev imponerade. Jag sprang två varv i backen.
2. Att ha en långsiktig planering verkar smart. Jag fick hans autograf både på armen och på papper.

#### Olle Svangren

1. Det var bra träning. Intervall i lång backe med aktiv vila. Jag körde 25 minuter.
2. Allt var bra. Det är bra att fokusera långsiktigt. Jag tar till mig allt han sa och kommer nog att göra en plan.

#### Jocke Björkegren

1. Det var intressant att se hur han tränar. Jag körde 25 minuter. Det vore nog bra att köra sådana pass ibland.
2. Allt han sa var bra och allt fastnade! Det där med att träna mer i skog med karta, det borde vi göra mera.

#### Peder Persson

1. Träningen var bra och jobbig, men det kändes bra. Han hade visst kollat en karta innan, och planerat hur vi skulle träna. Man skulle försöka hålla samma tempo hela varvet. 15 minuter för ungdomar.
2. Det var intressant att han satt upp en plan vid 15 års ålder. 10 års planering verkar väldigt mycket. Jag visste inte vem han var, men han verkar väldigt erfaren och mycket duktig.

Birgitta Hjerthén

## ►...och så tog säsongen slut

### Hemlig dag med skattjakt och bowling

DSöndagen den 5 november 2017 bjöds Bro OK, genom Ulf och Ronny, in till säsong avslutning. Hela dagen var hemlig in i det sista. Samlingen var kl 10.00 vid Tingstäde fästning. Tretton lag kom till start med lite olika antal deltagare. Dagen började med en lätt lära-känna-övning som heter hälsa och byt namn. Den går ut på att man går runt och hälsar och byter namn med den man hälsat på. Man håller på till man får tillbaka sitt eget namn. Vi fick avbryta när tio stycken hette Helene och det visade sig att Helene redan var ute ur leken.

Sedan var det orientering med frågesport i fästningen. Tretton lag som sprang fram och tillbaka och klurade på svar. Till slut fick vi släcka lyset då ett lag vägrade gå ut. Nästa gren var att spotta grodor. Det gjordes med mycket varierande resultat! Någon landade nästan på fötterna medan andra fick iväg sin godisgroda hur långt som helst. Därefter tog lunchen vid. Alla åt sin egen matsäck och samtidigt gick vi igenom svaren på de enkla frågorna. Sedan var det dags för geocaching. Alla for runt och letade skatter och rapporterade in via supertext till tävlingsledningen varje gång man hittade en. Efter en halvtimme fick vi ett desperat sms där någon undrade vad vi höll på med. Han ville veta hur han tog sig ur sms-gruppen och då hade han säkert fått 50 sms. Vi fixade det!

Dagen avslutades med pizza och bowling för de drygt femtio deltagarna. **Ulf Nilsson**

## ►...men arbetet med 3-dagars är i gång

### Tävlingsledaren: Tillsammans är vi starka

När detta skrivs är det 222 dagar kvar till första etappen på 3-dagars 2018 inleds i Stenkyrka vid Vale gårdar.

Det verkar som huvudarrangörsstaben verkar bli i stort sett identisk med 3-dagars 2016, vilket känns tryggt. Det finns dock ett stort behov av hjälp i de olika grupperna, alltifrån starten till försäljning och parkering.

Så en liten vädjan är att Ni hör av Er till mig inom kort med vad Ni har lust att hjälpa till med, framförallt nya medlemmar, så Ni får vara med och uppleva hur otroligt roligt det är att arrangera Gotlands största orienteringstävling, och uppleva den positiva stämning det är hos alla. Annars är banläggning i full gång, det ska diskuteras placering av sista kontroll vid arenan första advent bland annat. Inbjudan blir klar i dagarna och kommer att läggas ut på hemsidan och på Eventor.

Målet är att vi ska genomföra ett lika lyckat arrangemang som 2016, med bra banor, bra service och idel nöjda deltagare, samt locka minst lika många deltagare som senast.

Tillsammans är vi starka och jag ser fram emot en rolig resa ihop. Glöm inte att meddela mig med vad just du brinner för och vill hjälpa till med.

**Peter Skalberg, tävlingsledare**

# Årsmöte och årsfest 17/2

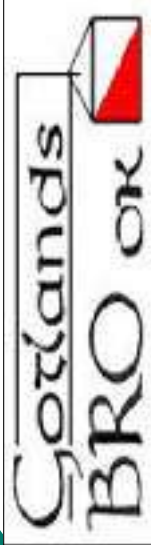
Gotlands Bro OK bjuder in till årsmöte kl 17 och årsfest kl 18.30 Lör 17/2 i Kinnerstugan

Mat och dryck serveras, öl och vin till självkostnadspris.  
Prisutdelningar m.m, kaffe med dopp. Kostnaden är cirka 150 kr för vuxna och 0 kr för barn och ungdomar.

Anmälan till årsfesten (namn, antal personer och ev allergier) görs till Mattias Westfält: [mattias.westfalt@hotmail.se](mailto:mattias.westfalt@hotmail.se) el 0702893723

Senast fredagen 9/2 skall anmälan vara oss tillhanda.

Varmt välkomna önskar årsfestkommittén 2018



# ► Vi ska vara stolta över vårt namn

## Sven-Åke guidar genom vårt ursprung

Visst ska vi vara stolta över klubbens namn och ursprung. Vårt ursprung är ju just Bro på Gotland, till skillnad från exempelvis det uppländska Bro som vi inte vill förväxlas med, eller hur. Orienteringsverksamheten började i Gotlands Bro Sportklubb innan orienteringssektionen blev egen förening. Då hade vi heller ingen klubbstuga. Många kloka klubbmedlemmar insåg redan på den tiden att en klubbstuga var ett viktigt villkor för klubbens överlevnad och utveckling. Efter mycket letande och mycket arbete så kunde vårt Kinner börja skapas. Det kan finnas anledning för oss alla att inte ta Kinner för givet. Mångas engagemang behövs. Vår samlingspunkt på den tiden var Bro föreningsgård bredvid Bro kyrka.

Visste du detta om Bro? Kyrkan har varit (är?) en offerkyrka dit man vallfärdade eftersom ett krucifix sades innehålla en flisa av Jesus kors från Golgata. Vallfart hör förstås inte ihop med protestantismen och borde helt ha försvunnit efter reformationen på 1500-talet. Det sägs att krucifixet brändes av blixten 1449 efter att sjörövaren Erik av Pommern hade offrat stöldgods i kyrkan. Erik av Pommern var den som byggde upp Visborgs slott och bodde där efter att han avsatts som unionskung och svensk kung.

Bro kyrkas äldsta del är tornet som troligen är byggt 1196. Alltså för mer än 820 år sedan! Det ursprungliga koret och långhuset i romansk stil har ersatts av nybyggnader i gotisk stil. Koret är alltså ganska nytt - från 1236. Bredvid den fantastiskt utsmyckade portalen har man murat in en underbar bildsten, från 400/500-talet med tre vackra runda figurer, kanske solar, och en båt med roddare - ett gotländskt vikingaskepp? Som varit i Turkiet kanske? Det finns flera roliga och intressanta detaljer: En trädrots sticker ut på tornets västsida; inne i kyrkan finns en dopfunt från 1200-talet, gjord av stenmästaren Sigrav; trägolvet från 1200-talet kan ses under en lucka i det nya golvet; det finns en bönekammare med hagioskop....

Bro stinkällingar bredvid fotbollsplan, någon kilometer norr om kyrkan och 200 meter öster om stora vägen, känner nog alla till. Dessa bildstenars figurer och berättelser har förstörts av tidens tand och kan inte urskiljas. Stenarna står på sina ursprungliga platser och har troligen varit färggranna med en "löpsedel-" eller tidningsliknande framsida som har berättat något för de som passerade längs den väg som gick där för cirka 1300 år sedan. Enligt sagan så var det två kvinnor som grälade på väg till julottan. De blev därför förstenade. Av vem då, frågar man sig nog? Av en hednisk gud eller en kristen, eller av ett kristet troll?

Nuförtiden kan man också reflektera över att det just var kvinnor, inte män, i denna sägen. När stenarna restes på 700-talet (några hundra år innan Gotland blev kristet/katolskt), så



blomstrade den unika gotländska bildstenskonsten. Ytterligare två mindre bildstenar står nära Bro stajnkalm. De kallas Bro Ojkar, enligt sägen två förstenade oxar.

Som avslutning måste man i en text om Bro också nämna den imponerande stajnkalmen, stenröset som är 3000 år gammalt. Det är ett av de största gravrösen på Gotland, 3,5 meter högt och 38 meter i diameter, byggt av gråsten efterlämnade av den smältande inlandsisen och ihopsamlade av människor som hade en kultur där de begravde de döda under stenkummel. Ofta användes samma gravhög under många år för att begrava flera personer under årens lopp. Här en gåta till slut, till Bosse Sandahls fan club: Hur många ton väger stenröset om man antar att stajnkalmen har formen av halvsfär, densiteten för gråsten är 1,5 ton/kubikmeter och vi antar för enkelhetens skull att sfären har en diameter av 31,4 meter?

**Sven-Åke Asklander**

(som efter sin militära karriär ibland ägnar sig åt guidning)

Gotlands Bro OK  
Box 1145  
621 22 Visby



Foto: Keith Samuelson  
Helg utan älg.