



BROOSKET



I denna tidning:

Kronprinsessans besök Kurres och Karins kraftprov

**Nr 2 Årgång 32
Juli 2018**

► Ronny, ordförande:

Ni har väl hört talas om GDPR □ Dataskyddsförordningen GDPR är något som vi i Bro OK tar stor hänsyn till, vi värnar om medlemmarnas personliga integritet i allra högsta grad. Som många andra idrottsföreningar så handhar vi allas personnummer för att kunna registreras i olika system, såsom idrotten online, eventor och även för att kunna ansöka om olika aktivitetsstöd. Vi är också väldigt restriktiva när det gäller bilder på vår hemsida, facebook o instagram och lägger bara ut på de som har blivit tillfrågade! Mer information kommer framöver.

På tal om stöd så har vi med hjälp av regionens fritidsstrateg och regionstyrelsen beviljats ett stöd på 125 000 kr för att kunna förnya och bygga ut vår infiltrationsbädd! Riktigt glädjande! När det gäller förnyandet av duschanläggningen går det väl lite trögare, i rena stöd så har vi totalt beviljats dryga 400 000 kr. Några anbud på bygget har nu kommit in till oss så nu kan vi jobba vidare med fler ansökningar! Ni vet väl att det mesta som händer i styrelsen med mera, kan ni hitta på under fliken ”dokument” på hemsida där vi lägger ut alla protokoll från våra styrelsemöten.

Som ordförande så är jag väldigt glad och nöjd över vårens verksamhet, alla medlemmar jobbar helt fantastiskt! När ni läser detta så är vi kanske mitt uppe i storarrangemanget med 3-dagars som är en riktig utmaning för klubben, där många ”offrar” flera semesterdagar för att hjälpa till. Tack för det! Hoppas nu vi ses på sommarfesten den 12 juli!

Trevlig sommar!

Ordförande Ronny Liljegren

Den här gången säger vi GRATIS till

Sauli Jacobsson	85 år 4/9
Lennart Nyman	80 år 6/9
Björn Ahrling	70 år 25/7
Lis Boman	60 år 18/7
Lukas Nyström	10 år 22/7
Emma Sonnevi	10 år 21/8
Edvin Damberg	10 år 19/9
Moa Eriksson	10 år 22/9
Liam Sirland	10 år 28/9

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

Nästa nummer

Nästa nummer av Broosket ges ut i september.

►Minst 100 på tisdagskvällarna

Vårens tisdagskvällar vid Kinner har fortsatt varit riktiga höjdare med ca 50-80 kursdeltagare per kväll. Tillsammans med ledare och det vanliga tisdagsgänget så har vi ofta varit runt 100 personer vid Kinner. I år så har Brent gjort ett kanonjobb med att planera träningarna för oss. Och tillsammans med utsättargänget och inplockar-Gert så har ungdomarna fått tryckta banor och uthängda kontroller varje träning. I vår har även våra äldre ungdomar tagit ansvar för uppvärmingen på ett utmärkt sätt. Vi ser även en fortsatt ökad trend av antalet ungdomar på våra tävlingar vilket är mycket roligt.

Vi i träning- och rekryteringskommittén vill tacka för all hjälp vi har fått från olika personer i klubben som ställt upp som medhjälpare till de olika grupperna, samt till de fikaansvariga som har fixat fika till alla besökarna.

Nu tar vi ett uppehåll för kursverksamheten på tisdagarna men det finns ett stort antal tillfällen att orientera i sommar. Kolla hemsidan.

Tack från oss i träning- och rekryteringskommittén. Vi ses igen den 21 augusti!

**Jonas, Olle, Sofia, Göran K, Markus, Anders, Leif, Brent,
Mattias, Andreas och Göran G**

►Häng med till Uppsala i höst

Helgen den 8-9 september planeras en resa till Linnéklassikern i Ämsjö utanför Uppsala

Alla i klubben är välkomna att följa med. Är det första gången du skall ut och resa är detta en bra resa att hänga med på.

Anders Nilsson är kontaktperson för resan. Mer info kommer men skicka gärna redan nu intresseanmälan (agnilsson46@gmail.com)

►Klubbkavle i Gravarna

Ladda för nästa klubbkavle som kommer att genomföras tisdagen den 31/7. Det blir i samarbete med Sprint-cupen. Platsen Östergravar. Håll utkik på hemsida och Facebook för närmare detaljer.

/Lag 5

►Stephanie är sommarvaktis

Vår sommarvaktis Stephanie Söderström har börjat och blir till stor hjälp för oss.

Vi har fått klart med tillstånd för ny avloppsanläggning och bidrag till en del av den från regionen. Arbetet kommer förhoppningsvis igång efter sommaren. Nu inväntar vi bygglov för nytt dusch hus.

Vi skulle vilja ha koll på vem som har nyckel till Kinnerstugan. Alla som har nyckel meddelar Ulf Nilsson så vi kan göra en aktuell lista med namn och nummer.

► Endast en deltog i vuxenhelgen

Göran Kimell: Nästa år, då jäklar!

Inför detta verksamhetsår beslutades på mitt initiativ att testa ett nytt koncept kring vuxenkursen, att köra den koncentrerad under en helg. Bakgrunden till detta var att det var svårt att få flyt i tisdagskvällarnas kurs, då deltagarna ofta inte har möjlighet att närvara vid alla tillfällen.

I maj genomfördes således vuxenkurshelgen som planerat. Informationen kom ut lite sent så med tre anmälda var jag ganska nöjd, tills ett sent återbud gjorde att endast en återstod. Men en privatlektion är aldrig fel, samtidigt som jag fick möjlighet att pröva det material/koncept jag tagit fram.

Syftet med kursen är att man ska få en introduktion till alla de delar som behövs för att kunna åka ut på en träningsorientering eller tävling och springa en bana. Under kursen varvas teori och praktik. De områden som kursen tar upp är:

Kartan

Hur en karta är uppbyggd
Vilka symboler som finns
Skala och meridianer
Banpåtryck

Kompassen

Kompassens delar
Norrnålen och kartans norr
Passa kartan med och utan kompass
(och hålla den passad)
Kompassgång

Tekniker

Ledstång
Hållpunkter
Uppfång
Attackpunkt
Förenkla
Förlänga

Strategier

Skaffa sig en plan
Minnesregler
Grön-gul-röd
Genomförande av sträcka
Om jag kommer bort

Träning och Tävling

Färgtrappan (svårighetsnivåer)
På tävlingsplatsen

Flipp eller flopp, då? Kanske lite för tidigt att säga. I år skulle jag säga flopp på grund av deltagarantalet, men nästa år planerar jag att genomföra kursen igen och med lite mer marknadsföring bör det kunna locka lite fler.

Så jag säger som jag oftast brukar göra efter orienteringsloppen - Nästa gång, då jäklar...

Göran K

►Hallå! Du behövs i 25-manna!!

Planeringen inför höstens stafettfest är igång

6-7 oktober i Barkaby, Järvafältet.

Nu är det redan dags att meddela om du vill delta på årets 25-manna, vi. Om det finns tillräckligt med villiga löpare kommer Gotland att delta med 4 lag (100 löpare). Broarna brukar behöva bidra med ca 50 löpare.

Gemensam resa arrangeras med bussar och boende på Scandic Järva. Avresa fredag em den 5 oktober kl. 16 hemresa söndag kväll kl. 20.05. Gemensam middag bokas för de som vill på lördag kväll.

Jag behöver ha in din intresseanmälan senast 20 juli för att vi skall veta hur många lag vi får ihop.

Slutgiltig anmälan till mig senast 15 augusti. Då behöver jag också ha info om din resa, egen eller gemensam med Gotland. Eftersom vi är många är det viktigt att alla försöker planera i god tid.

Vet du att du inte har möjlighet att delta är det bra om du meddelar det också!

Meddela mig och hör av dig om du har några frågor.

Helene@gotlandsbrook.com eller 0736-766 746

Helene, reseansvarig Bro OK

Hej medlem, du är bjuden på fest!

Torsdagen den 12 juli kl 18.00 vid Kinnerstugan, som avslutning på (och för att fira!) vårt 3-dagarsarrangemang.

Klubben bjuder på helgrillat lamm, potatissallad, sallad, bröd, måltidsdryck (alkoholfri), kaffe och kaka. Ev. specialkost anmäls till Pelle Lindskog.

Vin och starköl till självkostnadspris.

Anmälan senast söndag den 8 juli till Per (Pelle) Lindskog på 2-dagars eller mail per. lindskog@hotmail.com.

Välkomna hälsar festkommittén

►MTBO-cupen för dig som vill cykla

För dig som vill testa mountainbike-orientering pågår MTBO-cupen. Det är en ”tävling” i månaden, håll utkik på hemsidan. Har du inte en mountainbike att trampa med så kom med din gamla Hermes, funkare det också.

► Kurre cyklade runt Vättern

”Lite chips och öl gick också ner”

Kurre Löfgren bestämde sig vid fyllda 60 att ta sig an Vätternrundan. Och som han gjorde det, 30 mil på 8 timmar 45 minuter! Som debutant! Helt klart värt en intervju i Broosket.

Var det skönt att kliva av cykeln efter 30 mil?

– ”Är vi redan i mål?” var min första tanke. Jag var förvånansvärt pigg när jag kom i mål. Det gick lättare att genomföra loppet än jag tänkt mig. Kvällen innan hade jag ångest, men sen var det inga större problem. Dagen efter hade jag ont i nacken. Annars var jag pigg.

Hur mycket hade du tränat inför loppet?

– Under 2017 blev det totalt 30 mil. I år startade träningen den 26/3. Med 3-6 pass per vecka har jag fått ihop 270 mil. Som längst 20 mil vid ett tillfälle. Och Gotland Tvärs var 18 mil, då var jag betydligt tröttare än efter Vättern!

Förklara lite för den som inte vet hur man cyklar ett långlopp i klunga!

– Det startar ca 300 cyklister var annan minut. Mitt gäng startade 05.36. Vi var sex stycken från Ringmurens CK och så 12 stockholmare som körde tillsammans. En är ledare och en ”grindvakt” som håller koll på klungan. Grindvakten ligger sist hela tiden, de övriga turas om att dra. Vår ledare var verkligen proffsig som höll koll på våra mellantider. Han såg också till så vi inte gick för hårt i uppförsbackarna för att spara energi. Vi siktade på att gå i mål på 8.50, det gick ju bra. Det finns ganska mycket regler som gäller när man cyklar, både inom sin klunga och gentemot andra klungor.

Hur många stopp gjorde ni?

– Två stopp för äta, dricka, kissa och ett kortare. Totalt hade vi 16 minuters stopp.

Vad åt och drack du under loppet?

– Jag började med en tallrik havregrynsgröt kl 04.30. Sen blev det tre liter sportdryck, två glas blåbärssoppa, bullar och energibars. 10 minuter innan start upptäckte jag att jag glömt mina vattenflaskor. Fick göra ett akutköp precis innan start och springa in i startfällan med cykeln.

Hur var vädret och vinden?

Här följer nu en utläggning om temperaturer, vindriktningar, kilometertider, tid i förhållande till det uppgjorda schemat, pulsprocent med flera siffor. Summa summarum: Bra väder, lagom varmt, inget regn.

Finns det några som helst likheter med att springa OL?

– Jo, uthålligheten och koncentrationen kan man jämföra med ett gammalt hederligt långlopp i OL. Jag har sprungit Fjäll-OL, och det var mera extremt än detta. Att spara energi och undvika att göra dumma saker, det är precis som i OL. Om du tappar koncentrationen och klungan ligger i 30-40 km/h, då kan det gå illa. Vår grupp hade inga problem. Jag såg tre olyckor totalt under loppet.

Vad gjorde du efter målgång?

– Då samlades gänget i parken i Motala. Vi fick kyckling och potatissallad. Vi tog en gruppbild. Sen cyklade jag 5 km till mitt boende! Senare på kvällen beställde vi pizza. Men förmodligen



Kurre Löfgren, ende cyklisten i mittenraden.

hade ganska många samma tanke, för vi fick aldrig någon pizza. Jag var inte särskilt hungrig, men man måste ju äta. Till slut lyckades vi få hamburgare, klockan 22. Lite chips och öl gick också ner.

Härde det något som är värt att notera?

– I vår grupp körde Petra Gillerfors som därmed gjorde den bästa ”dam-tiden” som en gotlänning gjort. Trots att hennes sko gick sönder efter fem mil. Som tur var hade vi en ”McGyver” i vårt gäng som kunde fixa den provisoriskt.

Så när skall du cykla nästa gång?

– Det är väl MTBO på onsdag? (fyra dagar efter målgång) Vi ses då!

Han får det att låta som en liten söndagsutflykt. Men förutom en massa träningsmil, fordras också en bra cykel, ett samkört gäng och ett rackans pann-ben för att genomföra Vätternrundan på 8.45.

/Birgitta Hjerthén

► Erik Nilsson är Årets ungdom

Den fjärde i familjen att tilldelas priset

Grattis till priset! Det skulle ha delats ut på årsfesten i februari, men då var du inte där, hur fick du reda på att det var du som fick priset?

- Tack. Jo, jag fick reda på det samma dag. Folke Svangren filmade från festen. Jag var på en Stockholmsresa med DH14-16 löpare från Gotland. Det var en tränings- och teorikurs tillsammans med Stockholmsarna. Runt 100 personer var i OK Ravinens stuga. Bland annat föreläste en Ravinare från Ukraina. Det var kul, bra att lära känna nya personer och så var det god mat!

Berätta lite om dig själv!

- Jaha, äh... Jag är 16 år, bor på Graute i Hejnum. Jag gillar att jobba i jordbruket, allt på gården är intressant. Jag jobbar på helger och lov och får rätt bra betalt tycker jag. Annars umgås jag med vänner och kör moppe.

Hur länge har du sprungit orientering?

- Från ca 7 år började jag väl på riktigt, men jag var säkert med tidigare. Hela familjen är ju orienterare.

Vilken är din bästa OL-upplevelse?

- Stockholm Indoor Cup var häftigt. Det är väldigt klurigt att springa inomhus. Vi bodde på vandrarhem, det var i februari. Riksläggret är också väldigt roligt. Jag har varit med tre gånger, två i Sälen och en gång i Idre. Jag hoppas verkligen att jag får åka i sommar också.

Har du testat någon annan idrott?

- Någon gång i skolan naturligtvis, men inte annars.

Vad får du helst för pris?

- Presentkort är aldrig fel, pokaler är också nice.

Vad är det roligast med OL?

- Träffa kompisar! OL-polarna är allmänt härliga. Käka soppa på tisdagar!

Har du kartpärm?

- Ja!. Jag började samla vid H12. Den börjar bli rätt full, så det är dags för en ny.

Har du några planer för framtiden?

- Jag skall börja på OL-gymnasium till hösten. Valet står mellan ekonomi eller Lövsta (lantbruk). Jag har gjort PRAO på ICA och dagis, det blir lite enformigt. På en gård händer det alltid något, ingen dag är den andra lik. Jag kan nog tänka mig att bli bonde. Vi har pratat om det jag och mina syskon, att vi kan tänka oss att ta över gården.

Vet du att ni nu är fyra herrar Nilsson vid Graute som fått priset "Årets Ungdom"?

- Aha! Jag tror nog att jag visste det. Då är det bara Alva kvar då!



Erik Nilsson, Årets ungdom.

Foto: Keith Samuelson.

Priset delades ut för första gången 1981 och då gick det till Helene Nilsson (Eklund). Kjell fick priset 1983, Anton 2011 och Edvin 2015.

/Birgitta Hjerthén

► En lektion i funktionell tejpning

Sofia och Natalie har gått en kurs

En onsdagkväll i april deltog jag och Natalie i en tejpningskurs i SISUs utbildningslokaler vid Kopparsvik i Visby. Kursen leddes utav sjukgymnasten Emma Ferrenato (tillika min gamla gymnasiekompis).

Emma började kvällen med att prata lite om varför man tejpas fötter, knän, fingrar osv. Vad har det för nytta och vad är egentligen onödig tejpning. Hon visade upp olika sorters tejp man kan använda sig av och de allra flesta finns att köpa hos apoteket och sportaffärerna. Man får testa sig fram till vilken sort och prisklass man själv tycker fungerar bra. Emma använder sig utav tejpens av typ Coachnings tejp.

Vi pratade också lite om Kinesioligitejp. Där var dock Emma och hennes sjukgymnastkollegor inte lika imponerade. De tycker att det forskats för lite angående denna typ av tejp för att kunna se några verkliga positiva effekter. Men hon lämnade tyckandet fritt till oss. Så under kvällen använde vi oss utav vit Coachnings tejp.

Några bra att tänka på punkter som Emma sände med oss var:

- **Tejpa ej direkt på sår och blåsor.**
- **Tejpa bara 1 varv per gång med tejpens. Riv av och börja om på nytt.**
- **Ta av tejpens direkt efter aktivitet.**
- **Tejpa aldrig en svullen led.**
- **Var också försiktig med att tejpa färska skador. Då fungerar lindor bäst.**

Viktigt att tänka på när man tejpas en skada är att tejpa från friskt (för att få stöd) till skadan och sedan åter till det friska. Att man alltså inte direkt "attackerar" skadan.

Man använder sig utav ett ankare. Dvs ett ställe där man sedan fäster tejpens så att den inte glider av.

Något som Emma ofta märker är att folk tejpas knän. Enligt hennes mening så funkar egentligen knätejpning bara vid två tillfällen. Antingen om man har en typ av schlattersmärta, det vill säga ont direkt under knäskålen. Drabbas väldigt ofta fort växande tonåringar. Eller om man har en knäskål som "flyttar" på sig. I övrigt ansåg hon det som onödigt att tejpa knän. Det var lite av ogjort arbete. Men hon påpekade också att det kan hjälpa till psykologiskt med tejpningen och då hjälper den ju också på sätt och vis.

Efter lite teori var det dags för praktiska övningar. Först visade Emma hur hon gjorde när hon tejpade en skadad fotled, ont i hälen (vanligt hos yngre barn), smärta vid hälsenan och fingerskador.



En korrekt tejpad fotled.

Foto: Sofia Gardelin

Något som verkligen blev en wow-upplevelse var ont i hälen-tejningen. När man fick provgå med denna typ av tejpling så kändes det lite som att man svävade ovanpå marken. Den gav verkligen ett ordentligt stöd. Så den rekommenderar vi varmt att testa. Vi fick också ett boktips om användbar tejpling. En bok utgiven av SISU som heter: Skador och sjukdomar

/ Sofia och Natalie Gardelin

► Victoria lärde sig orientera

Natalie: Det var okej för henne att vi sa "Du"

Fredagen den 4 maj strålade solen över ett härligt Gotland. Vi hade fått äran att få vara med när Gotlands orienteringsförbund skulle presentera orienteringen för Kronprinsessan Victoria under hennes vandring på Gotland.

Mamma hämtade upp oss (Natalie och Felice) , Felix och Klara Bäckstäde från VOK samt Mattias Levin från Svaide. Vi åkte till "Sigges Kurru" i Ire. Där träffade vi bla Anders Nilsson och Fia Olsson. Vi pratade ihop oss om hur vi skulle tilltala Kronprinsessan när vi pratade med henne. Vi fick också instruktioner om att Anders skulle börja och berätta om orienteringen på Gotland och därefter skulle Felix börja att visa Kronprinsessan hur kartan ser ut och lite tips och trix vad man ska tänka på. Därefter skulle vi bytas av och övriga ungdomar skulle få gå med Kronprinsessan.

Vid 12,30 kom Kronprinsessan tillsammans med landshövdingen Cecilia Schelin Seidegård och ett stort antal människor till "Sigges Kurru" Kronprinsessan började med att gå runt och hälsa på oss orienterare genom att ta i hand och småprata lite.

Därefter var det lunch för henne och hennes följe. Under lunchen berättade Kjell Nilsson lite om skogsvård och skogsbruket på Gotland.

Klockan 13 var det dags!

Anders började att prata och sen var det vår tur. När Felix introducerat Kronprinsessan och Landshövdingen så började vi att gå till startpunkten.

Jag, Felice och Klara fick efter en bit på banan äran att gå väldigt mycket själva med Kronprinsessan. Vi hade en väldigt trevlig tid på banan. Kronprinsessan var mycket intresserad och frågade oss många frågor om vad vi till exempel mer gör på fritiden. Vi pratade om skogen, Gotland, sport bla Pärk och familj. En fin sak var att Kronprinsessan sa att det var okej att vi sa "Du" till henne. Hon märkte nog att vi var lite nervösa för att säga fel.

Efter det blev det mycket enklare att prata med henne. Hon var en otroligt varm, intresserad och snäll person. Precis så som man får uppfattningen om henne i tv och tidningar.

Vi hade massor av folk runt omkring oss från pressen. De tom försökte backa upp för en brant samtidigt som de tog en massa bilder. Vid ett tillfälle fick Kronprinsessans hovdam tom säga till dem att sluta vara så närgångna emot henne och oss. Att vi skulle få en lite egen tid för att fokusera på orienteringen.

Kronprinsessan och landshövdingen gjorde bra ifrån sig på banan och vid målet vid Häftings klint blev det fotografering med kronprinsessan och oss av pressen. Oj vad kameror och oj vad det smattrade. Tänk att ha det så varje gång man går utanför dörren.... Hm kan det vara kul???

Innan vi sa hej då till Kronprinsessan lämnade jag och Felice över en liten nyckelringskompass samt en liten orienteringsskärm både till henne, till prinsessan Estelle och till prins Oscar. Hon blev jätteglad.



Kronprinsessan Victoria, Nathalie Gardelin, Klara Bäckstade och Felice Gardelin vid Häftings klint.

Foto: Sofia Gardelin

Vi är så tacksamma för att vi fick vara med denna dag. Detta kommer vi att bära med oss som ett finns minne i livet.

/ Felice och Natalie Gardelin

► Tjejklassiker och Halvklassiker

67-plussaren Karin har tänjt sina gränser

Hur mycket klarar en 67+ are av???

När jag var i 19-årsåldern drömde jag ofta om att åka Vasaloppet. Men den drömmen förverkligades inte, trots att jag då var ganska vältränad. En försmak av Vasaloppet fick jag däremot vid de två första etapperna av O-ringen i Sälen 2008. Målområdet var beläget på Vasaloppets startfält och snitslingen till starten gick uppför backarna på de tre första kilometrarna av Vasaloppsspåret. Det kändes både stort och högtidligt att gå där, samtidigt som jag tänkte på alla Vasaloppssstarter som jag bevittnat på TV.

Den 15 juni 2014 kom min man Lars-Gunnar, sonen Petter och dottern Lina och hälsade på i Mönsterås, efter att de hade cyklat hela Vätternrundan. Och de var så innerligt nöjda och belåtna. Då började jag fundera på att cykla Tjejvättern, 10 mil. Jag ville ju också få dela och uppleva deras glädje. Dessutom så hade jag en inspirerande kollega som hade börjat göra en svensk Helklassiker varje år.

Sagt och gjort! Jag anmälde mig till Vätternrundan och Tjejklassikern och började träna. Köpte en ny 27-växlad Skeppshultscykel på Öland och en vådräkt i Kalmar.

Min Tjejklassiker

- Den 11 juni 2016 cyklade jag, trots förkylning, de tio milen med start och mål i Motala. Första etappen av Tjejklassikern var därmed avklarad.
- Vansbrosimningen skedde den 10 juli 2016. Eftersom jag alltid har gillat simning, så var det en fantastisk upplevelse att simma 1000 meter, motströms i Västerdalälven. Men vattnet var brunt och sikten mycket dålig.
- Den 25 september 2016 joggade jag runt en mil på Lidingöloppets häftiga backar.
- Tjejvasan gick av stapeln den 26 februari 2017 i strålande solsken och perfekta spår på Vasaloppets tre sista mil från Oxberg till Mora. Det gick inte fort, för jag kände att jag ville njuta av varje stavgång och känna historiens vingslag.

Min Halvklassiker

- Den 9 juli 2017 simmade jag 1500 meter. De 500 första metrarna avverkades ute på öppna älven i Vanån, resterna 1000 m simrades i Västerdalälven. Vädret var varmt, doppet svalkade och det kändes härligt att slå handen i planket vid målgången.
- På Lidingöloppet den 23 september, gick jag 1,5 mil tillsammans med en intressant pedagog från Linköping. Jag hade ont i höfterna, så det där med att jogga backe upp och backe ner, var inte att tänka på.
- När det var vinter och dags för skidåkning valde jag att åka Engelbrektsloppet i Norberg, den 10 februari 2018. Datumet passade bättre för min och coachen Lars-Gunnars del. Under den första halvan av loppet var skidorna bakhåll trots expertvällning dagen innan, men temperaturen steg efterhand och då fungerade vällningen betydligt bättre.
- Till årets Vätternrunda 15 mil (150 km) den 10 juni, inhandlades en hybridcykel med 16 växlar. Vädret

var mycket varmt och cykeldatom visade på omkring 35 grader, i stort sett hela tiden. När jag kom i mål "tröttvärkte" det i axlarna, men jag var mycket nöjd o glad. Jag hade ju klarat av samtliga fyra etapper av Halvklassikern. På grund av "glädje- och tröttyran" glömde jag till och med bort att köpa minneströjan. Men min dotter Lina fixade tröjköpet efter att hon cyklat Helvättern, helgen därpå.

Slutsats: en 67+are som jag, klarar en hel del, bara jag anstränger mig lite extra! Alla behöver inspirerande utmaningar för att tänja sina gränser. En svensk klassiker (Kortklassiker, Tjejklassiker, Halvklassiker eller Helklassiker) ger allsidig och välbehövlig träning.



Karin Mårtensson, vardagsmotionär

►Foto från förr:



Korpen 1969. Folke Nyberg, Sven-Åke Asklander och Anders "Gubben" Olsson sprang tillsammans och blev tvåa.

► Historien om Lummelunda

Sven-Åke Asklander guidar oss genom det förflutna

Birgitta Hjerthén har gett mig uppgiften att skriva om klubbens hemsocken Lummelunda. Kinner, eller Chinner, som fastigheten stavades på 1700-talets skattekartor, är ju beläget i denna socken. Klart att det är viktigt att känna sin hemtrakt, dessutom har ju Birgitta bosatt sig där med sin familj. Så jag tar gärna tillfället i akt att berätta lite om gotländsk kultur och historia. Det är ju så kul att lära sig!

Ortsnamnsforskaren Ingemar Olsson tror att Chinner har med "kind-formad" utbuktning vid kusten att göra. Bland annat finns nära Digerhuvud på Fårö två utbuktningar som benämns "kinnar". Hur ser strandlinjen ut nedanför Kinner?

Chinner och Lund(e)bjers var länge de största gårdarna i socknen, Lundbjers har varit en domaregård, husbönderna där var tingsdomare, betydelsefulla män. Både han och hans kloka hustru var ofta rådfrågade av socknens folk. Husbönderna på Lundbjers och Kinner tillsammans med brukspatronen på Överstekvarn (Lummelundsbruk) var de tre som styrde och ställde tillsammans med prästen på sockenstämmorna förr i tiden. Det var säkert maktkamp ibland, dem emellan, men i kyrkans kor ligger gravstenarna över bondeadeln från Lundbjers och brukspatronen Neuman, som dog i pest 1663, bredvid varandra.

I den stora "skvallerboken" från 1956 som brukar kallas Gotländska gods och gårdar men som egentligen heter Gotlands Läns Bebyggelse beskrivs Lummelunda: "En socken med lång men ganska otillgänglig kust. Hela socknen utgör en jämn slätt på cirka 50 meter över havet. 30% är åker, 50% är skog och 17% berghällar m. m. Förr utgjordes trakten till stor del av ekskogar, så att man 1834 kunde friköpa över 11 000 ekar från kronan". Vadå köpa ekar, kan man fråga? Var det så viktigt? Jo, det var ju så att alla ekar i hela Sverige ägdes av staten/kronan för att bygga örlogsfartyg. Gotland blev ju svenskt 1645 (förutom ett danskt mellanspel 1676-1679) och då blev markägarna förbjudna att röra ekarna på sina ägor. Men 1809, efter Sveriges senaste krig, som dessutom var ett tvåfrontskrig mot Ryssland och Danmark-Norge, så hade Sverige förlorat östra rikshalvan d v s Finland. Därmed tog de svenska stormaktsambitionerna definitivt slut och det fanns inte längre behov att bygga nya krigsfartyg av ek.

Kyrkan och Burges silverskatt. För 850 år sedan, kring år 1160 hade kristendomen börjat sprida sig och kyrkor började byggas. Grannsocknen Stainkörke var den allra första på norr och byggdes under ledning av den vise (och rike) Lickair. Detta inspirerade lummelundaborna. Husbönderna från Etebols, Björkume, Smiss (smedens), Tiauls, Kams, Nygranne och Burge, tillsammans med de tre tidigare nämnda slog sig ihop och började bygga kyrkan. Det första året byggdes en timmer(stav-)kyrka, men de började snart bryta kalksten som de själva med sina dragdjur fraktade till byggsplatsen med



släddar under vintertid. Det tog några år för dem att lära sig huggteknik och hur man skulle stapla och mura ihop stenblocken till den första stenbyggnaden, det ursprungliga koret. Men efterhand blev man skickligare och kring år 1199 stod också långhuset och tornet resta. De är byggda i tydligt romansk – rundbågad – stil.

Som så många andra kyrkor planerades Lummelunda att byggas större i etapper. Kring år 1340 startade man detta stora projekt. Ett nytt kor byggdes runt om det gamla som revs efterhand. Men kraft och pengar räckte bara till koret som byggdes i den nya moderna stilen – spetsbågad gotik. Tydligast syns stilen i den vackra sydportalen på korbyggnaden, med sin vimperg (googla!). Jämför gärna med hur porten i långhuset ser ut. Sakristian är, i likhet med många andra kyrkor, flera hundra år yngre. Doprummet anses av bl a Eva Sjöstrand (boken Änglar och Drakar, 2013) vara Gotlands vackraste.

►Fortsättning: Historien om Lummelunda

De solfjädersliknande ornamentmålningarna är original från år 1250! Vid restaurering 1960–1961 gjordes långhusets betongtak som senare dekorerades med moln av Harald Norrby.

Hur hade man råd att bygga denna fantastiska kyrka? Vi vet att det fanns vissa resurser, både arbetskraft och arbetsdjur men också köpkraft. Vid gården Burge, vid Martebogränsen (inte stugbyn Burge!), hittades år 1969 en silverskatt från mitten av 1100-talet, alltså samtidigt som kyrkan började byggas. Skatten vägde 10 kg och var då den dittills största silverskatten på ön. (Spillingsskatten från Othem hittades år 1999 och är numera världens största! silverskatt. Den innehöll 67 kg silver med bl a 14 000 silvermynt från Orienten).



Och varför fullföljde man inte kyrkans ombyggnad i mitten av 1300-talet? Det hände i många socknar och berodde på flera saker.

- a) Konkurrensen om handeln runt Östersjön ökade, farmannaböndernas 'monopol' försvann.
- b) Redan år 1288, när stadsmuren hade byggts, hade landsbygdens folk förlorat inbördeskriget mot Visbys här av inhyrda soldater. Det innebar stor begränsning av böndernas handelsrättigheter och inkomster.
- c) Pesten. – digerdöden – härjade år 1350 och
- d) ett decennium senare, år 1361, kom Valdemar Atterdags invasion. Kungar började bestämma på Gotland och det blev sällan någon fördel för den lokala ekonomin.

Bruket

Lummelundsbruk är betydligt yngre än kyrkobygget. Kanske utnyttjades ån och vattnet för kvarnar redan tidigt 1400-tal. År 1620 fick ståthållaren på Visborgs slott rätt av den danske kungen Fredrik att bygga två sågkvarnar i lummelundaströmmen och samtidigt förbjöds all annan byggnation av sågkvarnar på Gotland under åtta års tid!

År 1645, efter freden i Brömsebro, blev Gotland svenskt i 31 år. En affärsman från Stockholm, Kristoffer Neuman, kom till Visby och startade en tyg-/klädfabrik i Koparsvik. Han sökte också tillstånd att anlägga ett järnbruk vid Lummelundsån. Redan i november 1650 säger sig Neuman ha inlett arbetet med att anlägga en masugn och två smideshammare. Eftersom det inte fanns någon järnmalm på Gotland fraktades malmen från Utö. Vatten- och bränsle(skogen)tillgången var så mycket värt. Neuman anlade ock-



Lummelunds bruk, huvudbyggnaden 1846. Teckning PA Säve.

så en masugn och kalkugn vid Wasta/Vaste i Kappelshamn där hans järnmalmsbåtar lade till. Senare anlades också en lastplats vid Brissund. För att locka och behålla arbetskraft så inrättade Neuman krogar och värdshus både i Visby och i Hall och Kappelshamn. Bruket underhölls inte väl efter Neumans död, blev efterhand föremål för rättsstrider och förklarades öde år 1712. Den vackra, magnifika byggnaden vid den översta kvarnen byggdes 1805. Då startades också ett grovpappersbruk som drevs fram till år 1880-talet. Lummelundagrottan som ”upptäcktes” av tre pojkar år 1950, besöks årligen av 100 000 turister. Grottan och fastigheterna har under många år ägts av familjen Ödin som nu sålt verksamhet och fastighet. Helena och Christian Ericsson kommer att driva och utveckla verksamheten vid grottan, grottcentret och allt runtomkring. Kanske kan det bli nya klubbmedlemmar? Grottgångarna norrut, utanför den del som är möjlig för oss icke-grottkrypare/dykare att besöka, är ett favoritmål för många speleologer. Det kan bli en ny storhetstid för detta besöksmål, så vi som inte varit där på länge måste förstås göra ett återbesök, kanske en spännande grottsafari. Själv vågar sig inte författaren på något sådant – jag jagar hellre skärmar på grottaket.

Sven-Åke Asklander

B PP Sverige, Port Payé

Gotlands Bro OK
Box 1145
621 22 Visby



OLACAR. Helena Karlsson vann D21 E1H för fjärde året i rad. Närmaste konkurrent var över tio minuter långsmammare än Karlsson.

Foto: Michael Olsson



VINNARE. Thomas Carlsson gick ut i ledning i H21 E1H och bändi den hela vägen in mål.



Gotländskt guld. Felix Backstade, Visborgs OK vann H14-klassen i överlägsen stil.

VINNARE I ELITKLASSERNA

D21 E1H: Helena Karlsson, IFK Lidingö SK
D20 E1H: Louise Lundgren, Västra OK
B20 E1H: Niklas Sundqvist, Tullinge SK
D18 E1H: Tommy Sundbist, Eksjö SK
H18 E1H: Georg Ekblom OK, Söderåtern

Suverän Karlsson i 3-dagars

ORIENTERING

Favoriterna höll för trycket i gårdagens avslutande jaktstart på 3-dagars. Helena Karlsson och Thomas Carlsson gick ut som ledare, och i mål som vinnare.

Helena Karlsson och 3-dagars på Gotland verkar på utsläpp och kammat hem samtliga upplagor av D21 E1H-klassen. Ärens upplägg

vid Gardestugan i Stenkyrka blev inget undantag. Karlsson hade inför gårdagens jaktstart drygt en minut att gå på till närmast jagande konkurrent. Men Karlsson behövde aldrig känna sig hotad, utan ledde etappen från start till mål.

– Det känns alltid jobbigt med jaktstart just för att man är jagad. Och därför är det skönt att få behålla ledningen hela vägen in i mål, säger Helena Karlsson (om i

och med gårdagens seger nu kan titulera sig fjärdelag 3-dagarsvinnare i D21 E1H.

Karlsson, som även vann 2-dagars den gångna helgen, öppnade i dagens första etapp med att vinna och släpade ut en ledning på tre minuter. Men under den andra

etappen gjorde ett par misar att det till slut bara var en minut som skilde henne och gotländskan Linnea Gustafsson inför den avgörande jaktstarten.

Den första etappen var väldigt teknisk och line mer som det är hemma i Stockholm, och den kändes väl-

kommen för Karlsson.

– Jag var rätt duktig, men jag tror att jag förlorade kartläggningen och de olika färgerna på ett mycket bättre sätt än många som kommer i

dagt bra. Men den andra etappen var en riktig flopp. Så dag tog jag det extra lugnt när jag kom till det område där jag kommande i mål, säger Karlsson.

Hur kommer det sig att du lyckas så bra här på Gotland?

– Jag vet inte riktigt, men jag tror att jag förlorade kartläggningen och de olika färgerna på ett mycket bättre sätt än många som kommer i

dagt bra. Men den andra etappen var en riktig flopp. Så dag tog jag det extra lugnt när jag kom till det område där jag kommande i mål, säger Karlsson.

Hur kommer det sig att du lyckas så bra här på Gotland?

– Jag vet inte riktigt, men jag tror att jag förlorade kartläggningen och de olika färgerna på ett mycket bättre sätt än många som kommer i



Foto: Peter Skarv

3-dagars i gång i Stenkyrka

ORIENTERING

3-dagars i Stenkyrka

3-dagars i Stenkyrka

3-dagars i Stenkyrka

3-dagars i Stenkyrka

3-dagars i Stenkyrka

3-dagars i Stenkyrka

3-dagars i Stenkyrka

3-dagars i Stenkyrka

3-dagars i Stenkyrka

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Challenger är ett äpple och ett äpple är ett äpple. Det är en gammal ordlek som ofta används i orientering för att testa deltagarnas förmåga att hitta rätt i ett landskap.

Dags för 3-dagars igen, två år sedan succén vid Gardestugan, varifrån tidningsklippen är hämtade. Den här gången, 10-12 juli, är arenan vid Vale i Stenkyrka. Ulf Nilsson och Peter Skalberg håller i trådarna, har du som klubbmedlem ingen uppgift? Kom dit en då, det behövs folk till allt, stort som smått.

Om två år är det dags igen, då vid File Hajdar. Dit söker vi redan nu tävlingsledare och banläggare, liksom vi gör till alla våra arrangemang. Vi från tävlingskommittén ser fram mot följande utfall vid en förfrågan: "Hellre ropa ett JA än att viska ett nej!"



TÄVLINGSLEDARE, Peter Skalberg.

Michael Olsson, orienteringsledare

Michael Olsson, orienteringsledare

Michael Olsson, orienteringsledare

Michael Olsson, orienteringsledare

Michael Olsson, orienteringsledare

Michael Olsson, orienteringsledare

