

BROOSKET



I denna tidning:

**Sportspanarna om orientering
Intervju: Beata om 10-mila**

BILD: Roger Björkman

► Ronny, ordförande

Efter en ganska intensiv vårsäsong, med arrangemang, kurser, träningar, läger och vårstädning av stugan m.m. så går vi ner lite i varv under sommarmånaderna, tror man ja! Till viss del så stämmer det, men en hel del av vår verksamhet försiggår hela tiden. Stugkommitténs mest arbetsamma period är under sommarhalvåret, då de tillsammans med Lennart o Sol-Britt + en vaktmästare sköter om stugan och alla uthyrningar! Uthyrningen är en viktig del som gör att vi kan ha en så frikostig verksamhet i föreningen som vi har!

Tror också att stugan är en bidragande orsak till att vi återigen har haft riktigt bra tryck på våra orienteringskurser. En fantastisk anläggning där vi skapar en familjär stämning och ingen är för ung eller gammal för vår verksamhet, våra duktiga och erfarna ledare tar hand om alla på ett bra och positivt sätt! Ja det är så häftigt och kul när det rent av myllrar av glada och nyfikna orienterare! Också kul att se den verksamhet som försiggår i köket när alla kommer in för lite macka och saft efteråt, trångt och gemytligt!

Ja vi förfogar över en glad och härlig stab av ledare o föräldrar som hjälper till dessa kurskvällar, tack alla för det!

Äntligen sommar, härligt med sol, bad och semester! Också en härlig tid för att springa orientering där du kanske just nu springer 2 och 3-dagars, ett arrangemang som funnits i många år som trots små ändringar behåller sin popularitet och lockar 1000-1300 löpare till start! Sen vill jag slå ett slag för Garda OK:s medeltidsdubbeln som går 3-4/8, ett riktigt roligt arrangemang på sydöstra Gotland!

Arrangörsmässigt genomför vi den 37:e upplagan av Jungfruloppet den 16 juli vid Kinnerstugan. Ett naturskönt motionslopp som de senaste åren ökat deltagarmässigt, boka in den tisdagen i almanackan så hjälper vi tävlingsledaren Olle Gardell att genomföra arrangemanget! Innan dess är ni hjärtligt välkomna till sommarfesten den 11 juli, se särskild inbjudan i Broosket!

Ha en fortsatt skön sommar!

Ordförande Ronny Liljegren

Gotlands Bro OK

Box 1145, 621 22 Visby

Kinnerstugan, Tel: 27 31 70

Hemsida: www.gotlandsbrook.com

E-mail: info@gotlandsbrook.com

Innehåll och Text: Birgitta Hjerthén

Layout: Julia Key

Tryck: Mats Runander

Nästa nummer

Nästa nummer av Broosket ges ut i september

► Förändringar gällande Broosket

Ett nytt nummer av Broosket finns nu att läsa men tidningen genomgår nu lite av ett generationsskifte och kommer se lite annorlunda ut framöver. Magnus Ihreskog har knåpat ihop tidningen i imponerande tio år och gjort ett strålande jobb med alla tidningar som getts ut genom åren. Ett stort tack ska han ha för all tid han har lagt ner men nu är det dags för honom att lämna över produktionen till någon annan varav jag, Julia med glädje tar över. Jag har erfarenhet av grafisk formgivning sen tidigare och bidrar gärna med min kunskap. Det har varit några intensiva kvällar här hemma för att få ihop tidningen och några små förändringar har det blivit, det ska ju synas att det är jag som gör den eller hur?

Distribueringen av tidningen kommer ni framöver vara mer delaktiga i själva. Den kommer som vanligt delas ut i samband med större sammankomster där ni får ansvara för att få med den hem. Jan Norrby som tidigare cyklat runt till hushållen i Visby med tidningen väljer nu att avsluta uppdraget. Jag vill tacka även honom för alla mil han cyklat för Brooskets skull.

Julia Key

Grattis säger vi till:

Maryanne Gambré	85 år	26 augusti
Lena Dahlberg	80 år	17 augusti
Kjell Skalberg	70 år	2 september
Cecilia Gambré	50 år	8 juli
Lars Westermark	50 år	27 augusti

Jana Olofsson	30 år	4 juli
Frida Boman	30 år	7 augusti
Samuel Eklund	10 år	1 augusti
Albin Tjemby	10 år	9 augusti

►Stockholms orienteringsförbunds sommarläger 24-26 maj 2019

Varje år arrangerar Stockholms orienteringsförbund ett sommarläger som liknar Gotlands breddläger. Dvs alla klubbar i länet bjuder in ungdomarna till ett gemensamt läger. De hade även bjudit in Gotlands ungdomar.

Från Gotland åkte vi 9 stycken inklusive Vicki som var ledare/chaufför/extra mamma. Från Gotlands Bro OK deltog jag (Natalie), Edvard, Alma och Folke.

Vi lämnade Gotland med båten fredagen 24 maj kl 16.

Med trygga händer rattade Vicki hyrbussen. Jag assisterade som navigatör och vi kom fram.

Framme vid Ängsjö i Järfälla norr om Stockholm så var det dags att sätta upp tälten i REGN!!!! Min kompis Tilde som springer för Täby

och som jag lärde i fjol på riksläget i Idre kom och hjälpte till så det skulle gå lite fortare.

Vid 23 tiden kröp vi ner i våra sovsäckar i tältet medans regnet smattrade emot tältduken.

På lördag morgon var det gemensam frukost med alla Stockholmsklubbarna.

Därefter var det träning. Vi tränade på kompassriktningar och att inte tappa höjd.

På eftermiddagen var det äventyrsstafett. Gotland deltog med ett lag. Vi kunde alla springa i samma lag då man kunde dubblera vissa sträckor.

Edwards sträcka bestod av en uppgift som innebar att han skulle simma ut och ta en kontroll i vattnet. För att sedan simma tillbaka igen. När kontrollen var tagen fick han blöt och kladdig fortsätta att springa tills det var dags för honom att

växla över till mig, Alma och Klara ifrån VOK.

Vår sträcka bestod av en lätt bana med en labyrint. Det roliga var att jag såg över hindren så jag kunde styra hur de andra skulle springa.

På kvällen badade vi och därefter spelade vi kubb med Täby klubben.

Efter det var det dags att krypa ner i den något kalla sovsäcken igen och fortsätta att lyssna på regnet som smattrade emot tältduken. Men som tur var hade vi haft fint väder på dagen och kvällen.

På söndagen regnade det hela dagen. Vi åt frukost, packade ihop ett tält och därefter vad det stafett igen. Gotland hade två lag.

När alla var i mål lastade vi in all packning i bilen igen och styrde bilen emot Nynäshamn och en båtresa hem till ön igen där vi fick tillfälle att fira alla fina mammor då det var morsdag.

Hälsningar Natalie Gardelin

Klubbresor och tävlingar

► Klubbresa till Södermanland 21-22 september!

Årets ungdomsresa blir till Sörmland och tävlingarna Mälarmårdsdubbeln. Resan är en perfekt "första-gångsresa" om man börjat tävla på Gotland och vill testa att tävla på fastlandet. Syftet är att ge erfarenhet till alla ungdomar men alla vuxna är hjärtligt välkomna att hänga med. Vi ser gärna att föräldrar/annan trygg vuxen hänger med de yngre barnen.

Avresa fredag em med Nynäsfärjan. Tävlingar - Pizzakväll - Äventyrsbad. Hemresa på söndag, i dagsläget ännu osäkert om det blir eftermiddagsbåten eller kvällsbåt. Vi bor på hårt underlag i IK Standards anläggning i Hållsta utanför Eskilstuna, ca 25 från tävlingarna.

Anmälan så snart som möjligt och senast i samband med kursstarten 20 augusti.

Anmäl till **Elin Gustafsson:** skrivtillelin@yahoo.se, 070-296 30 21

Helene Eklund: heleneeklund.brook@gmail.com, 0736-766 746



BILD: Fia Olsson

► 25-manna närmar sig med stormsteg!!!

Sommaren har precis startat men vi är redan igång med planeringen inför årets stora stafetthändelse. 12-13 oktober vid Berga (Amfibieregementet). Nu är det redan dags att meddela om du vill delta på årets 25-manna. Alla löpare behövs gammal som ung för att representera Gotland. Gemensam resa arrangeras med bussar och vi bor på Sjöfartshotellet i Nynäshamn. Avresa fredagen 11 oktober kl 16.00 och hemresa söndagen 13 oktober kl 20.10. Gemensam middag bokas för de som vill till lördagkvällen på hotellet (Menyn är ännu inte fastställd).

Jag behöver ha in din intresseanmälan om deltagande senast 29 juli för att vi skall veta hur många lag vi får ihop ifrån Gotland. Slutlig anmälan till mig senast 13 augusti. Då behöver jag också få information om din resa, om du åker gemensamt med Gotland eller om du fixar egen resa. Eftersom vi är många som ska iväg är det viktigt att alla försöker planera i god tid. Desto enklare blir det att få allt på plats enligt tidplan. Vet du att du inte kommer ha möjlighet att delta på 25-manna är det jätte bra om du meddelar mig även det.

Meddela mig eller maila frågor till: sofiaetelhem@hotmail.com eller per telefon på mobilen: 070-5352251

Hälsningar Sofia Gardelin, Resansvarig Gotlands Bro OK

► O-Event i Borås den 8-10 nov

Den 8-10 november går O-Event i Borås, en sprinttävling med tre deltävlingar. På fredagskvällen är det Natt-sprint, på lördag Downhill-sprint samt en äventyrsbana och på söndagen zoo-sprint inne i Borås Djurpark.

Det riktar sig till orienteringsbarn (från 10 år) och ungdomar på Gotland.

Mer info om resan samt anmälan kommer under hösten.

Vid frågor kontakta **Göran Gustafsson**

► Jungfruloppet

Välkommen till 37:e upplagan av Jungfruloppet – Sveriges naturskönaste motionslopp. Vi springer på vackra stigar utmed klinten mellan Lickershamn och Lummelunda.

TÄVLINGSARENA Kinnerstugan, väg 149, 16 km norr om Visby.

KLASSINDELNING

Damer och herrar 6 km - Start Kinnerstugan kl 19

Damer och herrar 13 km - Start Lickershamn kl 19, buss avgår kl 18.15

Barnklass 1,2 km lätt bana, barnvagnsvänlig. Start Kinnerstugan kl 19.05.

Kan anmälas på plats senast kl 18.30.

Medalj till alla i barnklassen.

PRISER Priser till de tre bästa i dam och herrklasser samt utlottade priser.

ANMÄLAN Anmäl via nätet, www.gotlandsbrook.com

Sista anmälningsdag 11 juli. Ange namn, klass, ev klubb och om ni skall köpa bussbiljett till starten.

Om inte anmälan görs på nätet skall det göras på Plusgiro 31927-7, Bro OK. Ange namn, klass, ev klubb och om ni skall köpa bussbiljett till starten.

ANMÄLNINGSavgift 17 år och äldre 160 kr, 16 år och yngre 80 kr och barnklass 50 kr.

EFTERANMÄLAN PÅ PLATS Efteranmälan på tävlingsdagen vid Kinnerstugan kl 17-18 mot förhöjd avgift; för vuxna 200 kr och ungdom 100 kr.

NUMMERLAPPAR Hämtas vid Kinnerstugan från kl. 17.00.

BUSS TILL STARTEN Till startplatsen tar man sig antingen på egen hand eller med buss från Kinnerstugan. Bussen avgår kl 18.15 och kostar 40 kr. Intresse för buss anges vid anmälan.

FÖRSÄLJNING Sedvanlig försäljning av hamburgare, godis, läsk, korv och kaffe finns.

TÄVLINGSLEDARE Olle Gardell tel 073-936 26 97. Mail: ollegardell87@hotmail.com

MER INFORMATION www.gotlandsbrook.com

► Emelie: ”Går inte att hitta en bättre miljö”

Ett starkt kamratskap med bra samarbete över klubbgränserna definierar gotländsk orientering. Sportspanarna för till Kinnerstugan för att ta pulsen på Gotlands Bro OK. ”Går inte att hitta en bättre miljö. Havet, skogen...hur vackert som helst”, säger Emelie Andersson.

Ronny Liljegren är ordförande Gotlands Bro OK, också en av Gotlands genom tiderna bästa orienterade. Han har vunnit GT:s mästartröja 13 gånger och dominerade sporten under många år med sitt fantastiska löparsteg och grymma orienteringsskicklighet.

Är ni ett speciellt släkte som duschar i skogen medan snöflingorna faller?

Betyg/Orientering

Sportspanarna (5 den här gången) sätter betyg på en skala 1-5 där 1 är dåligt och 5 är utmärkt. Sammanlagt betyg delas med antalet deltagare och ger ett snittbetyg.

KUL	21 (totalt)	4.2 (snitt)
ANSTRÄNGANDE	21	4.2
ARENA	25	5.0
FOLKHÄLSA	21	4.2
GEMENSKAP	20	5.0

– Jo, det tror jag. Man blir lortig och river sönder sig men det är en fantastisk sport för alla.

Efter en grundläggande kartgenomgång väntade en lättare övning innan det var dags att ge sig ut i skogen och leta skärmar på riktigt. Banan Ronny Liljegren och Birgitta Hjertén valt för spanarna höll gul nivå, det vill säga lämplig för 12-åringar.

– Det finns stigar men banan är inte helt enkel, jag är lite förvånad att de fixade den så snabbt som de gjorde, säger Liljegren.

Tävlingsskallarna i sportspanarna gjorde som de brukar – de tävlade!

– Det här är ansträngande för kropp och hjärna, säger Gustav Lövgren som hade en tuff spurtstrid med Emelie Edwardson:

– Otroligt roligt, jag minns det här som en pina i skolan men jäklar vad skoj det var, säger hon.

Klubben har cirka 400 medlemmar just nu, en ganska stadig men svagt ökande siffra.

– Vi upplever att det finns ett ganska bra intresse bland ungdomar, säger Liljegren. Orientering finns ju i studieplanen så de kommer i kontakt med sporten i skolan.

Därifrån behöver steget till terrängen runt vackert belägna Kinnerstugan inte vara långt. När Sportspanarna var på besök jublade naturen våryrigt och det myllrade av barn, föräldrar, mor- och farföräldrar i slänten mot havet.

– Vi har en plan där vi stegvis ökar kunskapsnivån för ungdomarna. Jag



BILD: Roger Björkman

tycker det här är en sport för alla. Alla kan delta, oavsett kön eller ålder eller om du går eller springer, säger Ronny Liljegren.

Dock, poängterar Liljegren, kanske inte alla är skickade att skickas ut i skogen direkt:

– Man kan inte bara ge folk en karta och önska dem lycka till. Det krävs en del kunskap och det är lite svårt att få till den spontana träningen eftersom någon annan måste ha preparerat en bana.

Arenan samlade toppoäng av Sportspanarna, fem av fem möjliga hos samtliga: – En fantastisk miljö och klubblokal, säger Gustav Lövgren.

– Det här måste vara en av Sveriges vackraste platser för träning, säger Emelie Edwardson.

Vad är tjusningen Ronny?

– Man är i naturen. Men när du tävlar



BILD: Roger Björkman

tänker du inte på naturen, det är en konditionskrävande sport som kräver att man har huvudet med sig.

Roger Björkman

(Artikeln är hämtad från helagotland.se och publicerad med tillstånd av Roger Björkman)

► Muséet på Kinnerstugan

Plötsligt händer det efter alla dessa år som gått sedan Magnus Ihreskog tog initiativet till att skapa ett orienteringsmuseum på Kinnerstugan.

Vi har nämligen äntligen fått tag på vitrinskåp och hyllor. Möblerna är inköpta från skådespelaren Agneta Wallin som nyligen flyttade från Ronehamn till Stockholm. Hon känner till vår klubbstuga ganska bra eftersom hon har varit där och tränat.

En hel del minnessaker har inkommit till muséet under årens lopp och det tackar vi för, men ifall någon har mera grejer att undvara så tar vi gärna emot det. Fotografier, berättelser, kläder, skor, medaljer, kartor, kompasser med mera! Fantasin har inga gränser. Kanske att någon har till exempel en gammal trasig sko från en stortävling.

Fortsättning följer och så småningom är ni välkomna på invigning.

Med vänlig hälsning Birgitta Hjerthén och Karin Mårtensson

► Jacka

Efter nyårsläget på Kinner i början av januari, så har Lukas Nyströms klubbjacka varit försvunnen. Nu undrar jag om ifall någon av deltagarna råkade få med sig en extra jacka hem av misstag.

Lukas har fått en ny jacka, men det vore ändå bra om den gamla kommer tillbaka eftersom hans lillasyster Lova har börjat med orientering tillsammans med de allra yngsta barnen. Jag har letat, utan resultat, på alla tänkbara ställen på Kinnerstugan och föräldrarna har letat i hemmet.

Med vänlig hälsning Karin Mårtensson (Lukas och Lovas farmor).

► 3-dagars 2020

Ingen rast och ingen ro, jo, lite, i sommar springer vi 2- och 3-dagars och njuter av att andra gör jobbet, men nästa år är det åter Bro OK:s tur att hålla i trådarna för Gotlands största tävling, 3-dagars. Det grundläggande arbetet är redan igång och snart kommer bemanningen av olika poster att starta. Hör gärna av dig innan du ens får frågan, det behövs mycket folk till stort sväl som smått i och runt tävlingsarenan i Othem.

Ulf Nilsson, Ann-Sofi Lindskog och Magnus Ihreskog, tävlingsledartrio

► Utbildning

Någon gång under hösten, just nu oklart såväl när som hur, kommer tävlingskommittén att genomföra någon form av utbildning kring hur det går till att arrangera en orienteringstävling. Vi går igenom bit för bit; vad gör en tävlingsledare, banläggare och startchef, hur går det till i sekretariatsvagnen, hur fungerar OLA och eventor...allt möjligt. Målgrupp är ALLA, nya såväl som gamla, många kan mycket men ingen kan allt. På detta sätt hoppas vi ge en inblick i och öka förståelsen för vilken bemanning som behövs vid en tävling.

TK/Magnus

► Riksidrottsmötet i Jönköping gav utdelning



BILD: Karin Skalberg

Kjell fick en inbjudan till Riksidrottsmötet i Jönköping där han skulle tilldelas högsta utmärkelsen, RF:s förtjänstecken i Guld. Mötet gick av stapeln i Jönköping 25 Maj

Jag fick frågan om jag ville följa med och det ville jag naturligtvis.

Vi åkte från Visby på morgonen och anslöt oss till de övriga Förtjänsteckenmottagarna i Gränna. Det fanns ett program för alla med sightseeing i Gränna med polkagristillverkning och besök på Andre'museet. Vi anslöt till lunch på Gyllene Uttern. Där träffade vi Rolf Malmros och Ing-Marie Bergman. Rolf fick också utmärkelsen från RIF. Vi hade med oss Elsie Nordström i vår bil. Hon

fick samma utmärkelse. 4 gotlänningar var på plats för att få förtjänstecknet.

Efter incheckning på hotellet bar det ganska snart av till Elmia med buss för utdelning. Vi fick en välkomstdrink och lite tilltugg innan vi gick till kongresshallen på Elmia där 88 st förtjänsteckenmottagare fick ta plats scenen. Det var många distingerade män och kanske 25 kvinnor som satt där. Vi medföljare var inte så många men ridån drogs för och efter en stund strömmade övriga besökare in. Ca 800 st.

När ridån drogs upp fick de som satt på scenen stående applåder som säkert varade 2 min. Mycket mäktigt. Alla ropades upp i bokstavsordning och



BILD: Karin Skalberg



BILD: Karin Skalberg

Björn Eriksson delade ut guldnålarna. Han skakade hand länge och väl med alla och de blev alla fotograferade inför en kommande dokumentation.

När varje deltagare fick nålen stod namnet, var man kom ifrån och hur många år man varit ledare, 40-50 år för de flesta på en display i taket ovanför scenen. Många ideella timmar har de tillsammans lagt för idrotten. Det var väldigt roligt att få ha varit med om det.

Sen blev det middag i en stor utställningslokal. Dukat med vita dukar och kandelabrar. Vi träffade de gotländska deltagarna på Riksidrottsmötet Mats Ladebäck, Eva Werkelin och Bo Ronsten. De kom och gratulerade alla gotländska mottagare av förtjänstecknet.

Karin

Varför får man Riksidrottsförbundets högsta utmärkelse, guldnålen? Jo för långt ideellt arbete inom idrotten som ledare, då borde ju tusentals personer få nålen som delas ut vart annat år, så någon rättvisa finns inte i detta pris.

Så jag kände mig mera som en representant för den Gotländska idrotten när Björn Eriksson skakade min hand. OK, nålen är numrerad och i historieboken står mitt namn, och det är jag stolt över.

Och ett stort tack till alla som uppmärksammade och grattade på sociala medier, sådant värmer.

Jag hoppas att jag kan och får jobba med orienteringen i några år till så länge som kroppen och huvudet är med.

Kjell

► Beata berättar om sin och damlagets prestation i årets 10-mila

När 10-milakavlen avgjordes 27-28/4 i Skånska Glimåkra, fanns tre Gotlandslag på startlinjen. Tävlingen 10-mila har tre klasser, 10-milakavlen, Damkavlen och Ungdomskavlen. Gotlands OF lag 3 i 10-milakavlen bestod av bara damer, en av dem var klubbens Beata Pettersson, 17 år. **Var detta ditt första 10-mila överhuvudtaget?**

Nej, det var inte mitt första 10-mila, jag har tidigare sprungit ungdomskavlen fyra gånger. Första gången jag sprang var 2012, då var jag 11 år.

En liten bakgrund. Du började orientera i unga år och har alltid varit mycket hängiven, men det har varit mycket skador och rehabilitering. Vill du berätta något om det?

När jag var 11 fick jag en hälsäcks-inflammation som efter vila och rehab gick över. Dock försvann aldrig smärtan i mina hälsenor och jag har sedan dess haft ont i dem. Efter sju år och två operationer har det varit mycket rehab, vet inte ens hur många tåhävningar jag gjort under denna tid. Tyvärr har ingen utav dessa operationer eller all rehab hjälp speciellt mycket, utan jag har fortfarande ont i hälsenorna när jag är ute och springer.

Vem kom på idén om att ställa upp med ett rent damlag?

Jag tror att första idén kom upp utav VOK- tjejerna på ett vinterupptaktsläger för två år sedan. Men jag är inte helt säker då jag inte var med på det lägret eller var tilltänkt ifrån början. Eftersom jag på grund av mina hälseneproblem inte var

med och sprang så mycket för några år sedan. Jag vet att det var VOK-tjejernas idé, då de varit och tränat mycket i Skåne så kände de sig trygga i den terrängen. Därför tyckte de att om det var någon gång som de skulle springa 10-milakavlen så var det när 10-mila gick i Skåne.

Sträckor mellan 5 och 18 km, hur fördelade ni dem? Misstänker att det inte direkt var kö av frivilliga till Långa Natten.

Vi fördelade sträckorna efter vad man hade kapacitet till att springa. Junia ville springa långa natten och var även den av oss tjejer som var bäst tränad för att springa den sträckan, så det var ett självklart val ifrån oss att sätta henne där.

Har ni lagt upp träningen på något särskilt sätt, tränat tillsammans?

Vi har haft en gemensam Facebook grupp där vi peppat varandra, men där vi även har lagt ut veckans intervallpass. Det har varit svårt att träna tillsammans då alla bor på olika ställen i Sverige, men eftersom vi lagt ut intervallpass så har alla kunnat träna på ungefär samma sätt. Under loven, när de flesta varit på Gotland, har vi haft gemensamma orienteringsträningar. Sedan hade vi även ett 10-mila läger några veckor innan 10-mila, då var de flesta ifrån laget var med. Vi kunde då träna i den terrängen som var under 10-mila och på så sätt veta vad det var som väntade oss.

Vet du om det var flera damlag som sprang, och hur gick det för dem?

Det var fyra stycken rena damlag som

sprang 10-milakavlen, men det fanns flera lag som var blandade men tjejer och killar. Vårt lag var väldigt jämnt med damlaget ifrån Lunds OK som kom placeringen före oss tillslut.

Hur var terrängen och förhållandena på årets tävling?

På min sträcka var jag mest i ett område på en höjd där det var väldigt orienteringstekniskt svårt, allt såg likadant ut och det var därför svårt att läsa in sig. De stunder som jag inte sprang på just den höjden var terrängen väldigt fint och tydlig. I just det område där jag var, var det väldigt uppsprunget vilket inte är speciellt konstigt då jag startade i omstarten och sprang i området närmast arenan där de flesta banor varit. Under starten regnade det vilket det även gjorde under natten. När jag vakade på morgonen var det uppehåll men det började sedan regna när jag var ute i skogen. I vissa sankmarker där många sprungit var det så blött och uppsprunget att jag sjönk ner till mitten av smalbenet i geggan.

Hade ni någon lagledning/coach?

Björn Ahrling var lagledare och hade huvudansvaret över gotlandslagen. Vi i damlaget hade även vår "lagmamma" **Anna Samelius** som själv sprang en sträcka men som peppade, hejade och såg till att alla var redo att springa.

Fick ni någon uppmärksamhet från speakern under tävlingen?

Inte vad jag vet, men jag var inte så mycket på arenan. Jag såg endast starten sedan gick jag tillbaka till huset och sov.

Berätta om din sträcka!

Jag sprang sträcka 9 och gick ut i omstarten, fällan som ledde till startpunkten var väldigt trång så det gick långsamt vilket gjorde att jag hade lång tid på mig att läsa in vart jag skulle. De flesta som startade i omstarten hade

kontroller som satt väldigt nära varandra, så till min första kontroll var det bara att följa strömmen. Under mitten av min bana var jag helt ensam och jag var helt säker på att jag var sist av alla, vilket jag troligtvis inte var, men det kändes som det. När jag sedan kom upp på det svårare partiet av banan, en höjd med massa stenar, kom jag ifatt många som letade runt efter kontrollerna. För mig gick det bra uppe på det svåra partiet i mitten, sedan hade vi några enklare kontroller innan vi i slutet skulle upp på den svåra höjden igen. Jag visste att det var klurigt där och drog därför ner på tempo för att inte komma fel, då det var svårt att läsa in sig eftersom allt såg likadant ut. I slutet av banan märkte jag att jag blev trött och gjorde en liten bom på en relativt enkel kontroll. Förutom det är jag nöjd med

Fortsättning följer ►►

Här är damlaget

Sträcka 1	12,2 km	Emma Lindgren
Sträcka 2	11,7 km	Anna Samelius
Sträcka 3	5,9 km	Mikaela Rönnbäck
Sträcka 4	17,7 km	Junia Birgersson
Sträcka 5	11,1 km	Agnes Carlsson
Sträcka 6	10,2 km	Tuva Nikolausson
Sträcka 7	8,7 km	Ellinor Vejlsen
Sträcka 8	11,9 km	Alice Olsson
Sträcka 9	5,1 km	Beata Pettersson
Sträcka 10	13,8 km	Frida Ansin

mitt lopp, jag orienterade bra och tycker att jag höll ett hyfsat bra tempo under hela loppet.

Hur bodde ni?

Vi hade hyrt ett hus 1 km ifrån arenan där alla gotlandslag bodde, det fanns några sängar som vissa sov i medan vi andra sov på madrasser. Det var skönt att bo i hus då det både var varmt och torrt (det regnade mycket under kvällen)

Jag tycker det är en fantastisk prestation det ni gjort. Ni måste ha firat på något sätt att ni genomförde tävlingen?

Nej, vi har inte firat på något speciellt

sätt, mer än att vi verkligen peppat och berömt varandra. När vi ifrån omstarten gått i mål så hann vi prata alla tjejer lite tillsammans innan några behövde åka till tågstationen för att hinna med tåget.

Var det samma tjejer som var tilltänka från början, eller har ni fått kasta om någonting?

Det har funnits ett antal som varit tilltänkta, men vissa kunde inte åka med. Vi har haft ett preliminärt lag ganska länge så att alla visste på ett ungefär vilken sträcka som man skulle springa. Sedan fick vi ändra om lite pga skador men det var inga större ändringar.

/Birgitta Hjerthén

► Kurskvällarna vid Kinner – 20 augusti är det dags igen!

Vårens tisdagskvällar vid Kinner har även i vår varit kanon tycker vi i tränings- och rekryteringskommittén. En härlig uppslutning av förväntansfulla barn och vuxna och en massiv uppbackning av hjälp från övriga i klubben med förberedelser, kontrolluthängning, fikafixning, städning, närvaroregistreringar, m.m. Detta gör att tisdagskvällarna blir en njutning varje gång vid vår fina klubbstuga.

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

Tack från oss kursledare i träning- och rekryteringskommittén. Vi ses igen den 20 augusti!

Jonas, Sofia, Marcus, Leif, Jocke, Olle, Mattias, Brent, Anders, Kurre och Göran

► Breddlägret 18-19 maj i Etelhems bygdegård

Lördagen 18 maj var det dags för årets ungdomstävling "Ungdomstrollet". Tävlingen hölls hemma hos mig (nästan) vid Etelhems bygdegård.

Efter tävlingens slut åt vi våran medhavda lunch innan alla barn och ungdomsledare samlades i en jätte stor ring. Tillsammans var vi 40 personer. Från Bro OK var vi 15 stycken inklusive ungdomsledare och vuxna ledare.

Vi blev uppdelade i olika grupper beroende på hur svårt man ville få det på träningen. Sedan fick man välja om man ville springa med eller utan skugga.

Jag och Ulrika valde att springa en 16 bana. Det gick ganska bra. Men det var lite långt så vi kortade av banan lite.

I mål blev det mellis och dusch för de som ville.

På eftermiddagen var det 5 kamp som ungdomsledarna höll i. Därefter var det fri lek.

Det åskade och regnade jätte mycket. De stora killarna var så knasiga att de sprang ut och duschade i regnet då det stod som spö i backen.

Under hela eftermiddagen och kvällen var det strömavbrott. För att vi skulle få äta vår taco så fick pappa åka hem till oss (1 km bort) och steka köttfärsen, vi hade nämligen ström.

När det var dags för mat hade ledarna dukat upp med massor av ljus. Det var jätte mysigt.

Vid 20.15 kom strömmen tillbaka och alla blev jätte glada. För vi ville

nämligen se Eurovision finalen. Vi fick se John Lundvik när han framförde Sveriges bidrag innan det var dags att släcka och säga god natt.

På söndagen var det frukost, packning och städning på schemat innan vi åkte bort till Sigvalde backar och tränade.

Det fanns två olika sorters träning. Antingen lite lättare korta banor eller lite knepigare stjärnorintering med kompassträning.

När träningen var slut så var det slut för den här gången.

Längtar redan till nästa år. Då får jag vara med som ungdomsledare.

Hälsningar Felice Gardelin



BILD: Sofia Gardelin

► ”Vuxengruppen” i Bro OK utvecklas tillsammans

Vi börjar bli ett härligt gäng i den s.k. ”vuxengruppen”, som träffas på tisdagarna för att få hänga tillsammans och få utmaningar av vår trygga och glada utbildningsledare Anders Nilsson.

Vi har börjat längta till tisdagarna! Förut var det för att skjutsa barnen till kursen, men nu vill man inte vara utan något tillfälle för man kan ju missa något!

Vi började lite lugnt med olika banor för att få testa. För några var det helt nytt, några var lite ringrostiga och några höll igång lite grann. Det är ju det här med att man fått skugga sina barn och då blivit lite nyfiken på orienteringen, och nu vill man stå på egna ben och se om man kan själv. Sedan vill man ju passa på och springa själv nu när barnen springer själva och är så trygga med alla i klubben.

På vinterhalvåret fick några gå en teori-kurs och tro det eller ej, men vi fick t.o.m. läroböcker så det kändes seriöst. Det var väldigt nyttigt att få sitta i grupp i lugn och ro och våga fråga fäniga funderingar. Att man sedan kom hem med orienteringsläxa höjde orienteringsstatusen och argumenten för tisdagsträningarna lite i familjepusslets körschema måste jag erkänna. Då började suget komma att man ville ut och testa sina nya kunskaper. Och det är ett lyckat resultat när gruppen sakta fylls på och alla blir aktiva och vill utmanas.

Nu börjar vi utmana oss med lite svårare banor, och man behöver lite coachning som det så fint heter. Vår Anders inleder varje utmaning med ”Det här kan ni ju nu”

och så här många minuter förväntas ni att springa på. Detta har gett oss trygghet att våga ta oss ur vår ”comfortzone” även om det kan ta lång tid att hitta i mål. Det har varit spännande och kluriga övningar som de gett oss i händerna.

Men hallå! - vad då! springa i en korridor med 1cm karttecken, och den senaste träningsbanan: korta banor med bara höjddkurvor-den vågade bara Birgitta presentera för oss hihi! Då kliade vi geniknölarna fast vi försökte se coola ut inför ungdomarna. Först blev man frustrerad, sedan blir man arg på sig själv och tillslut börjar man om igen och tar sig i mål. Och då är det så härligt med alla som möter upp och intresserar sig för hur det har gått, hur man gick till väga och sedan: beröm att man kämpat på. t.o.m. i duschen får man bra feedback och stöd. Så ett tips-man missar bra stöd om man hoppar duschen.

Det har varit klurigt också med den nya karts kalan 1:7 500 för man springer gärna för långt-tokigt men så är det faktiskt. Så det gäller bara att nöta in det.

Nästa steg vi ska ta i höst bestämde vi tillsammans när vi hade avslutningen. Allt för att Anders ska fortsätta med vår grupp såklart. Vi vill lära oss live!ox. Så nu har vi verkligen blivit bitna på orienteringen och det måste Anders ha känt av för han bjöd in oss på stående fot till en extra tisdagsträning för att han ville utmana oss med ”Hejnumhällar”. Vi blev superglada och det här säger mycket om Bro OK:s

superledare - de ger verkligen 100 % och det där lilla extra. Och ”våran” Anders gör att vi verkligen börjar känna oss bekväma i skog och mark. Att vi vågar utmana oss.

Tack alla ledare - ni är guld värda och till Anders - vi kommer i höst igen, bara så du vet!

Vid pennan Tina Reintz



BILD: Birgitta Hjerthén



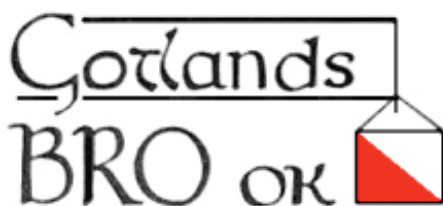
BILD: Birgitta Hjerthén

B

PP

Sverige, Port Payé

~~Gotlands Bro OK
Box 1145
621 22 Visby~~



SOMMARFEST 2019

**Torsdagen den 11 juli kl 17.00 vid
Kinnerstugan**

Klubben bjuder på potatissallad, sallad, bröd,
måltidsdryck (alkoholfri), kaffe och kaka.

Vi tänder grillarna, så plockar ni med vad ni
känner för att grilla, ta även med om ni vill
dricka några starkare drycker!

Anmälan senast söndagen den 7 juli till
Ronny Liljegren på 2-dagars eller mail
ronnyliljegren@hotmail.se

Välkomna hälsar festkommittén