

BROOSKET



I denna tidning:

- Racerapport från GUM
- Tröjmästare då och nu

BILD: Niclas Kahlbom

► Ronny, ordförande

Jag är riktigt imponerad av Gotland lag 3 på 25-manna, det så kallade ”brolaget”. Laget kom 226: a av de 381 startande lagen. Ett ungt o piggt lag med 13 som var 19 år o yngre, riktigt bra jobbat! Även på våra DM-tävlingar visar klubben framgångar med vinster i många klasser. Läger vi då till Brent Keys 5:e vinst av mästartröjan, så visar det på bra topp och en fin bredd.

Broarrangemanget Helg utan Älg åtdrog sig stort intresse med över 1000 anmälda/dag. En riktigt bra genomförd tävling där vi servicemässigt ligger på en hög nivå. Bra banor i relativt fin terräng borgade också för fina tävlingar, där världsmästarparet Bergmans från Ravinen dominerade i 21-klasserna. Ni alla arrangörer gör ett helt fantastiskt arbete under o innan denna helg, där alla hjälptes åt tills sista tältet var rivet på arenan när tävlingen var över.

Att få ihop rejält med stöd o bidrag till vårt planerade nya duschhus, visar sig inte vara så lätt. Efter allt för många avslag från länsstyrelsen, Leader Gute, Arvsfonden o företagare i trakten, så ligger

planen numera på en rejäl renovering. Vi återkommer där med mera information. Såklart kommer det att bli toppen och förhoppningsvis kommer vi igång med det hösten 2020. Ser också fram emot ett större samarbete med Lummelundas sockenbor som är på gång, för det är trots allt där vi huserar. Vi har också bl. annat lite koll på vad som händer runt salthamns planer på byggande i vårt närområde, söderut från kinner.

Styrelsen och våra kommittéer har nu lagt sin planering och budget för nästa år. Det kommer att bli ett spännande och kul 2020 var så säkra! Budget med mera klubbas igenom på årsmötet den 15/2 vid kinner, med efterföljande årsfest. Det är det 50:e årsmötet i klubbens historia.

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 träning, håll koll på annonsering i olika medier.

Till sist önskar jag er en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

Ronny Liljegren, ordförande

► Styrelsens förslag till nya stadgar

Med anledning av att Riksidrottsförbundet har ändrat underlaget för normalstadgar för idrottsföreningar vill nu styrelsen att årsmötet tar beslut om att förnya Bro OK:s stadgar i enlighet med dessa normalstadgar.

Förslaget innebär en anpassning till GDPR samt Riksidrottsförbundets riktlinjer och stadgar. Förslaget innebär ingen ändring i grunden för hur föreningen är uppbyggd med styrelseledamöter och kommittéer.

Förslaget finns att ta del av på hemsidan samt i utskrivna ex vid Kinnerstugan.

Grattis säger vi till:

Rolf Lenströmer	85 år	6 februari	Ullis Nikolausson	50 år	7 januari
Gert Lundquist	70 år	30 december	Julia Skalberg	20 år	16 januari
Björn Andersson	75 år	30 mars	Olle Svargren	20 år	27 januari
Jörgen Samuelsson	70 år	19 mars	Rasmus Virgin	20 år	11 februari
Ronny Liljegren	60 år	2 februari	Lukas Mattsson	20 år	18 mars
Janne Lindby	60 år	3 mars	Amanda Wolter	10 år	11 februari

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 mars

► Fred Grönwall gästade Kinner-tisdag

Tisdagen den 26:e november var det fullsatt och förväntansfullt vid Kinner. Gotlands löparkung Fred Grönwall, Roma IF, var inbjudan att leda träningen och föreläsa om sitt löparliv.

Fred bjöd på ett ”tröskel-pass”, en form av lång-intervall. ”Kul träning” sa Ronny, ”Nära döden upplevelse” var Tina W:s omdöme.

Efter soppa m.m. väntade en fullsatt stuga på att få höra Fred berätta sin historia. Som alla våra gäster, höll han sitt föredrag i strumplästen.

Fred är 38 år, civilingenjör, fabrikschef på CEMENTA i Slite och tillhör Sverige-eliten i maratonlöpning. 4:e plats på SM i maraton (Stockholm Maraton 2018) som hittills bästa placering. Att först satsa på utbildning och karriär och sedan elitsatsa, det är ingen vanlig väg, vi fick höra hur det kunde bli så.

Fred berättade att han i ungdomen (uppvuxen både i Stockholm och på Gotland) höll på med en massa olika idrotter, inklusive enduro. ”Jag var aktiv, men inte extrem.” Men vid 28 års ålder hade han ett chefsjobb vid Cementas fabrik på Öland, och tyckte han började bli lite fet. Lösningen blev att en dag i veckan ”maxa milen”. Med tiden kom han att träna klokare men även stöta på bakslag i form av alla klassiska löparskador.

Idag ligger han på en träningsnivå om tio pass per vecka, ca 14 mil totalt. Vi fick se prov på en normal träningsvecka: Lugnt pass på morgonen (8 km med ett

snitt på 4.35 min/km), kvalitetspass på kvällen, långdistans på helgen, 35 km (4,15 min/km). Oftast en ”vilodag” per vecka eftersom hans jobb kräver tjänsteresor till fastlandet, då är han hemifrån kl 06-20. Någon undrade om det inte vore bra att komplettera med styrka, rörlighet, smidighetsträning. ”Jo, om det inte vore för jobbet så hade det så klart varit bra, men jag måste prioritera den rena löpträningen.” Fred tränar till största delen på asfalt och ofta ensam. På morgonpassen har han sällskap av sambon. Som tränarstöd och mentor finns Bengt Lagersson, tidigare gotlänning, numera boende i Alingsås.

Fred springer 5 000 m, 10 000 m, halvmara och maraton. Under 2019 satte han personbästa på samtliga distanser, så vid 38 års ålder finns fortfarande förbättringspotential. Maraton är hans bästa distans och han har tre uttalade mål:

Ta medalj på SM maraton. Bästa placering 2018, då han hade grepp om bronset 7 km från mål, men slutade på 4:e plats.

Göra maraton under 2.22. Fattas ca 2 minuter, men inte omöjligt på en platt bana, kanske i Valencia nu på söndag.

Få representera Sverige på EM i maraton.

Dessa mål vill Fred uppnå innan han avslutar sin karriär. Han ser att han kanske håller på några år till, men nämner vid ett par tillfällen ”att kanske skaffa familj”. (Det finns ju bra ”löpar-barnvagnar”, inga problem.)

Det ges tillfälle till frågor. Och då får vi veta att Kjell-Erik Ståhl (fd maratonlöpare och orienterare) är en förebild. ”Han kunde springa 12 maror på ett år, jag nöjer mig med tre”.

”Hur jobbigt är det att springa maraton, fysiskt och mentalt?” Det är inte särskilt jobbigt menar Fred, man har hela tiden delmål, man får energi av alla som hejar, och städerna är fina att titta på under loppet, det blir aldrig långtråkigt. Det gäller att ha en bra känsla under hela loppet, så är det bara roligt. Fast att bli fyra 2018 var inte roligt!

”Har du någon särskild kosthållning?” Nej, Fred äter allt och rejält. Frukost innan morgonpasset, lunch, ordentligt mellanmål på eftermiddagen och middag efter kvällsträningen. ”Gärna en bulle om det bjuds”, säger han och hugger in på kvällens soppa, hembakade limpa och bulle!

Vi blev alla mycket imponerade av Freds unika kombination av elitidrott och civil karriär. Ronny tackade för en mycket givande kväll med blommor, presentkort och en mini-OL-skärm.

Jo, fem dagar senare var det dags att pricka av ett av målen. Fred gjorde Valentias maraton på 2.20.06!!! Personbästa så det bara skvätte om det, och Gotlandsrekord av bara farten. Imponerande!

Birgitta Hjerthén



BILD: Birgitta Hjerthén

Kommande evenemang 2020

► Orienteringsgala lördag 25 jan

Vi firar 2019 års tröjvinnare, Mikaela Rönnbäck Visborgs OK och vår egen Brent Key, vid OL-galan den 25 januari. Utdelning av juniortröjor, ungdomspriser, motionsorienteringspriser, lotteri med mera. Anmälan, se inbjudan i våra medier.

► Idrottsgala lördag 8 feb

För tolfte året i rad arrangerar Gotlands Idrottsförbund/SISU Idrottsutbildarna tillsammans med Wisby Strand årets idrottsfest. Vi hyllar öns alla idrottsfantaster! Det blir galamiddag, prisutdelningar, underhållning och DJ.

Kl. 18.00 den 8 februari 2020 slår vi upp portarna på Wisby Strand med prisutdelningar, trerätters middag och underhållning. Biljetter beställs genom Ronny Liljegren 070-63 15 86



► Årsmöte & årsfest Kinnerstugan 15 feb

Gotlands Bro OK kallar härmed till årsmöte lördagen den 15 februari kl. 17.00 och festkommittén bjuder in till årsfest kl. 18.30!

Inbjudan till årsfesten kommer inom kort!

► Och dessa ungdomar vinner en pokal!

Riktigt roligt att vi får dela ut 13 tävlingspokaler i år, 2 nya namn in på listan från i fjol och 2 föll för åldersstrecket! Priset tilldelas de ungdomar under 12 års som startat i minst 10 tävlingar under hela säsongen. Pokalerna delas ut på årsfesten den 15 februari 2020.

Vid genomgång av antal startande, så hade vi hela 59 ungdomar under 12 år som startat minst en tävling under året! En av nedanstående gjorde hela 19 starter av 19 möjliga på de gotländska tävlingarna!

Vinnare 2019:

Emil Björksved	Nellie Leveau
Hanna Eklund	Enar Löfstedt
Samuel Eklund	Liv Löfstedt
Felice Gardelin	Alva Nilsson
Joakim Gustavsson	Alice Reintz
Svante Gustavsson	Jacob Tynvall
Linnéa Kimell Tynvall	

► Nyårsläger !

Fredag 10- lördag 11 januari är det nyårsläger för alla barn och ungdomar. Det börjar kl 17.00 på fredagen vid Kinner och slutar lördag 14.00 . Man sover på hårt underlag, 2 träningspass, ta med pannlampa om du har. Vid snö blir det pulkaåkning, ta med det du behöver.

Anmäl senast tisdag 7/1 till:
Jonas på 0705808977 eller
petterssonjonas60@gmail.com.
Meddela även om du behöver specialkost.

► 3-dagars

Boka in 7-9 juli 2020, då arrangerar vi 3-dagars!

Arenan är vid Othemars i Othem och kartan är File Haidars som Brentreviderat. Arbetet med tävlingen har så smått börjat. Banläggarna kör för fullt och vi i tävlingsledningen har träffats några gånger. När du nu bokar in dagarna är du hjärtligt välkommen att ta kontakt med mig eller Uffe för att berätta vad du vill göra dessa dagar. Du kanske vill prova något nytt eller göra det du brukar, alla önskemål är välkomna!

Hoppas vi hörs!

Ann-Sofi Lindskog

Mailadresser till mig och Uffe:
ann-sofi.lindskog@hotmail.com
byggulf@hotmail.se

► Folke Nyberg: "En klippa"!

Kerstin Nybergs berättelse:

Folke Nyberg föddes den 26 oktober 1926 vid Skomakre i Lummelunda. Vid 4 års ålder flyttade han med sin mamma till Lilla Åby i Bro, där han sedan växte upp. Skolgången bestod av 6 år i Bro folkskola. Vid 18 års ålder började han arbeta vid Alyhrs cykelfärr på öster i Visby. Under tre år cyklade han dagligen mellan Åby och Visby. Detta gav honom en gedigen grundkondition. Ville Malmqvist och Folke var goda barndomsvänner och de började spela fotboll i Bro SK, men de lyckades inte så bra med det. Därför tyckte Ville att de skulle ge "fan" i fotbollen, och börja orientera i stället, och så blev det. De cyklade ut till tävlingarna och ibland tog de tåget. I slutet av 1940- och på 50-talet var det 100000-delskarta som gällde. Orienteringsframgångarna kom nästan från början och han vann många fina priser. År 1950 eller 1951 blev han årets Tröjmästare. Den bruna skinnjackan som han förärades på Tröjfestgalan bar han sedan nästan jämt och allteftersom åren gick blev jackan alltmer sliten och nött.

På ett "jippo" (en danstillställning) vid Gustafs i Fröjel träffades Folke och jag, sommaren 1953. Han hade en vespa och det var jättespännande att åka omkring på den. Vi förlovade oss på julaftonen 1954.

Vårt bröllop gick av stapeln i Vittinge kyrka i Uppland den 4 augusti 1956. Närvarande under vigseln var även många orienterare från Bro SK. Vittinge OK och Bro SK hade ett visst utbyte med varandra på den tiden, och broarna deltog även på en orientering/orienteringar i samband med denna fastlandsresa. Bro OK hade sedan dessutom utbyte med Sibbovargarna i Finland under ett flertal år och då brukade vi vara med. Till och med jag sprang en tävling i Finland en gång men jag bröt, hittade kantareller, men hade tyvärr inget att ta dem i.

Efter att vi träffats så var det jag som packade ryggsäcken, gjorde i ordning matsäckar och skötte marktjänsten. Jag var nästan alltid med ute på tävlingarna ända sedan våra tre pojkar var små. Då åkte vi bil. 1954 köpte Folke vår första bil. Det var en svart Mercedes Cabriolet. Sedan blev det en röd Mercedes, men den var inte bra eftersom växellådan var totalt "tokig". När man la i ettans, tvåans eller treans växel så gick det bakåt och när man la i backen så gick det framåt.

Folke deltog bland annat på ett flertal femdagarsstävlingar (O-ringen), Smålandskavlar, Tiomila, SM-tävlingar och dessutom på ett antal oräkneliga tävlingar och träningar på Gotland. Han vann två eller tre stora "bysar" i trä och några små bysar på nattorienteringarna som hade namnet "Bysen".



En mångfald av ungdomar har lärt sig att orientera på olika träningsläger och kurser, där Folke varit ledare. För denna insats fick han en fin utmärkelse från Svenska orienteringsförbundet, och detta gjorde honom jättestolt och glad.

I början av 1960-talet var Folke vaktmästare på Läroverket i Visby i två år och samtidigt var han borgarbrandman. Sedan utbildade han sig till brandmästare i Solna. Han arbetade vid Gotlands brandkår som ordinarie brandförman under resten av sitt yrkesverksamma liv. Dessutom var Folke kanslichef för civilförsvaret på Gotland under ca tre år.

År 1983 kom larmet om att två personer saknades efter en fiskeolycka vid Lörje fiskeläge på nordöstra sidan av Gotland. Båda återfanns drunknade, den ene var vår son Lennart och den andre hans blivande svärfar. Folke kom aldrig över det. År 2005 avled han efter många års sjukdom och

sorg. Folke blev 79 år och han begravdes på Östra kyrkogården i Visby.

Anders Nilssons minnen:

Folke var en fantastiskt omtyckt och hjälpsam ledare som tillsammans med Ville Malmqvist löste alla uppgifter i klubben. Han var en robust rotsnubblare som enligt hörsägen inte vek undan för träd som var under fyra tum, resten forcerades.

Vid en klubbmatch mot Sibbovargarna i Finland, där vi var oroliga för hur våra ungdomar skulle klara banan, så vi lät Folke starta sist för att "samla upp" de unga. Folke använde gammal teknik med kompass och stegning men tog fel på kartsalan och passerade genom en förort till Helsingfors i tron att bebyggelsen inte var redovisad på kartan. Vi och ungdomarna var i mål sen länge då Folke dök upp.

Kjell Mårtenssons minnen:

Folke var en person som verkligen ställde upp för klubben. Minns en gång när det var träningsorientering på södra Gotland och han (småbarnsförälder) tog omvägen förbi Hejnum för att hämta mig när jag inte kunde få skjuts på annat sätt. Folke var en "klippa"!

Mina egna minnen:

Folke var alltid mycket lugn, klok, eftertänksam och sansad. I augusti 1967 var han en av ledarna på orienteringslägret i Slite och jag var en av deltagarna. Förutom träningar i skogen så ingick det teori om kostens betydelse för en god hälsa. Då fick jag bland annat lära mig att det är viktigt att få fart på blodet och maxa pulsen vid ett par tillfällen per vecka, samt att lök, både rå och kokt, förhindrar bildandet av blodproppar. Tack Folke

Fortsättning följer ►►

för dessa kunskaper som följt mig som en ”ledstjärna” genom livet!

Den 26 september 1970 var Folke en av ambulanspersonalen som såg till att min far Ivar Mårtensson vid Rings i Hejnum kom till sjukhuset efter att han skadat sig allvarligt i samband med ”klappning” av lönngrenar hemma på gården.

Avslutning:

Säkerligen är det många fler orienterare som fortfarande minns den hjälpsamme mannen Folke Nyberg med stor glädje. Därför antar jag att det finns material för ytterligare minst en artikel till om honom i något kommande nummer av Broosket! Ett stort TACK till Kerstin för att du skrev om Folke, berättade om honom hemma

i eran villa på Smålandsgatan 4 i Visby, samt för att du besvarade alla mina frågor! Även TACK till Anders Nilsson och min bror Kjell Mårtensson för att ni skrev ner några minnen av Folke!

Karin Mårtensson

Nästa gång blir det damernas tur. 1952 delades den första Dam-tröjan ut, och det två första gick till Bro-flickor.

► Klubbkläder för OL och MTBO

Fr.o.m hösten har jag tagit över försäljningen av Bros klubbkläder.

För OL finns det vindjackor, tävlingströjor, mössor och buff i lager att köpa i både barnstorlekar och vuxenstorlekar. Finns inte din storlek inne gör jag beställningar när det inkommit tillräckligt många intresseanmälningar.

MTBO-kläder köps in efter hand när minst fem beställningar gjorts av samma sorts plagg

Jag finns för det mesta finnas vid Kinnerstugan på tisdagar så säg bara till om du är intresserad av att köpa något.

Ann-Louise Björksved

► Du är försäkrad!

Du som är aktiv i Gotlands Bro OK omfattas av en idrottsförsäkring. Försäkringen är utformad och tecknad av Svenska Orienteringsförbundet tillsammans med Folksam. Försäkringen ger ett bra grundskydd om du till exempel råkar ut för en skada under träning eller tävling. Försäkringen gäller även vid transport till och från aktiviteten.

Det som ingår i idrottsförsäkringen är:

- Akutvårdsersättning
- Ersättning vid tandskador
- Invaliditetsersättning
- Dödsfallsersättning
- Ersättning för skadad eller sönderklippt hjälm
- Kristerapi

I försäkringen ingår också tjänsten Råd och Vård för idrottsskador. Hit kan du ringa för att prata med en fysioterapeut om hur du undviker, behandlar och anmäler idrottsskador. Fysioterapeuten bedömer om du behöver vård för din idrottsskada och bokar då in dig för ett kostnadsfritt besök hos en sjukgymnast eller en läkare specialiserad på idrottsskador.

Ring 020-44 11 11 för att få din skada bedömd, behandlad och anmäld. Telefontid är vardagar kl. 8-17.

Du hittar mer information om försäkringen hos Folksam.se eller hos svenskorientering.se. Försäkringsnummer hos Folksam är K64828.

Kontaktperson i klubben är kassör Ylva Svangren, tel 0700-90 65 22.

► Tjej-gänget som gjorde debut på 25-manna

Årets 25-manna avgjordes i Västerhaninge, inte så långt att åka från båten. Som vanligt ställde Gotlands OF upp med fyra lag. Representationslaget kom på en fin 77:e plats. Sedan brukar det vara en hård prestigekamp mellan klubbtagen lite längre ner i resultatlistan. I år blev ”Bro-laget” bäst med 226:e plats.

Sträcka fyra, vit bana får springas av -H14, H60-, -D18, D45-. Vi har dock valt att i möjligaste mån låta ungdomar springa denna sträcka. I år var det fyra tjejer varav tre debutanter som fick ta sig an sträckan.

Alma Pettersson har varit med förr, och får anses vara veteran i sammanhanget. Vi kollar hur de andra hade det.

Din första 25-mannastafett, har du varit med och tittat tidigare?

Ida Westfält: Jag har varit med en gång tidigare, jag tror det var för tre år sedan. Då sprang jag direktanmälan.

Ulrika Persson: Jag var med en gång för något år sedan. Jag skulle springa direktanmälan, men jag blev sjuk.

Felice Gardelin: Det var fjärde gången jag var med, men första som jag deltog i stafetten. De andra gångerna har jag gått runt och kollat hur det går till i växlingen.

Hur tyckte du att det gick?

Ida: Det var mycket stigar. Vit bana är lätt, jag springer D 14 annars.

Ulrika: Det gick bra. Hade lite problem med första kontrollen, annars var det en lätt bana.

Felice: Det gick bra. Jag sprang lugnt

för att vara säker på att bli godkänd. Jag kollade kodsiffran noga.

Var det väldigt nervöst?

Ida: Lite grann, men inte så farligt, jag visste ju att det skulle vara lätt. Det nervösa gick över när jag fått kartan.

Ulrika: Ja! Jag behövde lära mig hur det gick till vid växlingen. Det är lätt att göra fel, det är ganska annorlunda mot en vanlig tävling. Men när jag fått koll på läget var jag inte nervös längre. Funktionärerna hjälpte till, så hade vi ju lagledar-Wallis.

Felice: Ja! Jag var rädd att göra fel och att det skulle ta för lång tid. Efter jag fått se kartan och var på väg till startpunkten var jag inte nervös längre.

Hur var banan?

Ida: Mest stig, men det var många stigar. Kontrollerna satt bredvid stigen, uppe på en höjd t.ex.

Ulrika: Det var mycket stig i början. Det hade blivit en del nya stigar också, det gällde att hålla koll. Jag kom in på en sån ny stig, men kom på det fort.

Felice: Ganska lätt, många stigar gjorde dock att det kunde bli svårt. Men jag såg oftast kontrollerna innan jag var framme.

Något särskilt som hände under loppet?

Ida: Det var väldigt mycket folk i skogen. De sprang åt alla håll, det var lite förvirrande. Det var långt till startpunkten.

Ulrika: Nej, inte direkt.

Felice: Det var långt till startpunkten,



BILD: Gabriella Hammarskjöld

man skulle runda startfällan och över en bro.

Beskriv känslan att springa i mål på denna jättetävling!

Ida: Det kändes bra. Det var ett långt upplopp, jag blev trött fast jag orkade hela.

Ulrika: Det var jobbigt med ett så långt upplopp, och så gällde det att ta rätt målfälla. Men det var skönt att komma i mål och ha klarat uppgiften.

Felice: Upploppet var jättelångt! Jag blev trött, men sen pigg av känslan att ”jag fixade det här”. Jag hörde Helene heja på mig. Efter målstämpling skulle kartan lämnas i en säck och sen fortsätta fram till kartplanket och ge kartan till nästa löpare.

Vad gjorde du resten av dagen?

Ida: Vi åt mat och bytte om. Vi fick vara länge på arenan.

Ulrika: Jag satt mest i tältet och gjorde ingenting. Bro har ett tält där alla samlas och man kan ha sina grejer.

Felice: Jag och Alma gick till duschen,

sen åt vi mat. Vi träffade Almas kompisar från Rikslägre, och vi träffade Gustav Bergman!

Hände det något kul under resan?

Ida: På kvällen gick vi och handlade chips och godis. Vi bodde på Skärgårdshotellet i Nynäshamn. Vi hade ingen egen buss, utan åkte kollektivt. De hade fixat många extrabussar, man fick ha sin stora väska i knät. Och sen var det ganska långt att gå från bussen till arenan.

Ulrika: Jag bodde med Ida och mamma Gabriella på hotellet. På söndagen var jag inte på tävlingen, då var jag, mamma och bror Peder i Stockholm.

Felice: Jag hängde med Alma, hon är bra.

Tjejerna gjorde jämna tider och plockade 21 placeringar på sin sträcka.

Birgitta Hjerthén

► 25-manna

I år är det lätt att vara stolt både som en i gänget Gotland, för Gotland lag 1 och för vårt eget Gotland lag 3.

För Gotland – återigen fyra godkända lag, en sammanhållen resa och gemensamt boende. Det ska vi vara stolta över!

För Gotland lag 1 – placerade på 77:e plats. Jag har ingen statistik över tid, det kanske någon annan har, men jag inbillar mig att det är länge sen vi hade en sån bra placering. I fjol var förstalaget 85 och i år alltså bland de 80 bästa. 10 av lagmedlemmarna var Broare. Det ska vi vara stolta över!

För Gotland lag 3 – det lag jag hade äran att vara lagledare för. I år med 3 debutanter, och flera som gjorde comeback i 25-manna och flera som tog sig an nya utmaningar. Inte minst Sofia som tog sig an uppdraget som reseledare för alla Broare! Som alltid är det mest intressanta vilket lag som blir det bästa andralaget, oftast en jämn kamp mellan alla tre lag. I år var det jämnast mellan vårt lag och Visborgs OK:s lag, ibland var vi före och

ibland var dom före. Starka avslutningar på de 3 sista sträckorna gjorde att vi gick segrande ur den striden, och en härligare syn än Caritas sista sträcka har sällan skådats, så positiv, så peppad och så stark. Efter 25 löpare skiljer det 10 minuter mellan vårt lag och VOK, Svaide/Roma kom aldrig riktigt nära i år. Några gånger darrade jag lite och det var när vi gick så bra att Anders Blomér var väl sent ute till arenan (tyckte ialla fall lagledarens nerver). Och när Leffe missade att målstämpla och vi under några väldigt långa minuter var diskade. Det rättade ju till sig men det blev lite spännt i lägret en stund. Det hade ju dock kunnat gå galet redan innan om inte Elin kämpat sig runt sin bana med rejält stukad fot. Det hinner hända mycket under en dag på 25-mannaarenan. Jag tycker hela gänget visade att vi skall vara Gotland lag 2 nästa år. Och det skall vi vara stolta över!

Tack för i år!

Helene Eklund

► Mälarmårdsdubbeln

Hållsta och Flenmo är ju kanske inte de mesta kända orterna i Sverige men det var dit vi styrde kosan en helg i september. 26 personer var vi i år och vi fyllde 3 bussar med ungdomar, föräldrar och en ordförande.

I Hållsta, utanför Eskilstuna, hade vi snokat rätt på IK Standards klubbstuga och den fylldes snabbt av stora och små i alla rum. Och för första gången sen jag började åka med lyckades vi ha plats för både luftmadrasser och frukostservering, utan att behöva styra bort madrasserna vid varje måltid.

Mälarmårdsdubbeln arrangerades av Katrineholms SK och OK Tjärnen. En lagom stor (3-400 deltagare) tävling blev det till slut, vi var länge oroliga för att det var väldigt få anmälningar men i slutet trillade det in anmälningar så att våra ungdomar fick några att tävla mot. Bro OK var i klar majoritet i de yngsta ungdomsklasserna. Många av våra ungdomar gjorde tävlingsdebut på egen hand i Sörmlandsskogarna. En hel del nervösa HD10:or som alla gjorde sitt bästa för att hitta rätt i skogen. Det visade sig vara en rejäl utmaning eftersom det var ganska knölig terräng och lite kluriga banor.

De allra flesta tog sig runt sina banor och fick massor av hejarop när de sprang i mål. Den här resan är vi extra noga med att alla skall gå igenom sina banor med någon vuxen, de äldre är vana och de yngre ”fostrar” vi in i det tänket. Det känns som en viktig del av utvecklingen – att visa hur man gjorde och varför det blev



som det blev. Många tar hjälp av Livelox men även då behöver man i efterhand titta på hur man verkligen gjorde.

Lördagkvällen bjöd på traditionsenlig pizzakväll, i år var det en pizzeria i Eskilstuna som fick besök.

På söndagen efter tävling blev det lika traditionsenligt bad på äventyrsbad, den här gången Sydpoolen i Södertälje.

En härlig resa på många sätt. Massor av samtal föräldrar emellan, massor av häng för ungdomarna. Snabbt och enkelt blir det när alla hjälps åt! Och extra roligt när de äldre ungdomarna är med och har tålmod med de yngre!

Enda smolket i bägaren var att Joakim ramlade och slog sig, en tur till akuten i Södertälje fick det bli och en arm i gips. Men vi hann till båten och armen är hel igen!

Tack alla för en härlig helg!

Helene Eklund

► Intervju med tröjmästaren: Brent Key

Brent Key tog under hösten hem mästartröjan för femte gången. Och då är det förstås på plats att göra en intervju till klubbens eget blad.

Den här gången struntar vi i målsättningar, framgångsfaktorer och träningsupplägg. Det blir istället några autentiska ”Dagens fråga”-frågor från den tid denna dagliga enkät stod att läsa i bladet. För att få känna en annan sida av Eskelhem-bon.

Det finns undre åldersgränser för sociala medier, bör det även finnas en övre gräns?

Nej, men en eventuell utbildning kan oftast vara på sin plats.

Hur noggrann är du med hastighetsgränser?

Väldigt.

När gick du på en mina senast?

En helg nyligen då vi bokat en föreställning men restaurangen vi ville besöka var stängd.

Vad skulle du vilja ha hjälp med?

Bokföring och budget.

Vem är din förebild?

Bror Godman.

Vad tror du på?

Social rättvisa.

Vad gnäller du över just nu?

Att jag inte kan få arbeta deltid.

Vad borde byggas på Gotland – och var?

En stabil budgetplattform för Region Gotland som inte nödvändigtvis alltid ska innehålla nedskärningar.

Vad brukar du göra i ett änge?

Faga till tonerna från en vevgramofon.

Vilken kändis skulle du vilja äta middag med?

Kai Hansen, heavy metal-gitarrist.

Vilken är din favorit grönsak?

Tomat.

Vart skulle du vilja resa?

Till Yukon i nordvästra Kanada.

Vad saknar du mest just nu?

Tid.

Bra musik, vad är det?

Powermetal.

Vad ser du fram mot i ditt liv nästa år?

En Kanadaresa.

Vilket tv-program skulle du vilja vara med i?

Trissdragningen på Nyhetsmorgon.

Hur kan vi bli fler på Gotland?

Det föds fler än det dör i kombination med att det är en högre inflyttning än utflyttning.

► Recept

► Hedvigsoppa (enligt

Karin Skalberg) | 6 portioner

1 kg köttfärs

300 g riven purjolök

600 g riven vitkål

1 kg potatis i tämingar

2 ½ l vatten med buljongtämingar

2 klyftor pressad vitlök

Chilisås, tomatpure salt peppar efter

smak (och malen koriander brukar

jag ha)

Crème fraîche o grädde efter smak

Bryn köttfärsen och lägg sedan i

vitkål o potatis att bryna med.

I sedan med buljong och övriga ingredienser. Låt koka tills potatisen är mjuk.

Vill man kan man ha i morötter. Bara att låta fantasin flöda.

Vilken storhelg gillar du mest?

Sommarpaketet.

Var förvarar du sommardäcken?

Tvättade på en ställning i garaget.

Hur mycket mat slänger du?

En deciliter grädde varannan vecka.

Vad skulle du vilja renovera?

Några kompisrelationer.

Känner du igen en bokmal när du ser en?

Nej.

Om du själv fick ställa en fråga, vilken skulle det vara?

Varför tillåts en procent av världens befolkning äga mer än 99 procent av världens tillgångar?

Okej, då får du svara på den.

För att vi har ett socialt system som är trasigt.

Magnus Ihreskog

./.

► Vintervärdar och städlag

Här är vintervärdar och städlag till 2020.

Lag 1 är ansvarig för vecka 1 osv. Blir det en lång vinter börjar vi om när alla lag har haft sin vecka. Vi håller öppet lördag och söndag kl 11 till 15 om det blir snö och pulkaåkning. Lite eld i spisen och vill man får man sälja kaffe, choklad och våfflor men det är inget krav.

Vi återkommer med datum för städdag till våren. Namnet med fet stil har ansvar för att kolla av med sitt lag vem som kan bemanna.

LAG 1

Göran Gustafsson	070 167 99 23
Bosse Sandahl	070 457 10 34
Ylva Svangren	070 090 65 22
Anders Blomér	070 565 45 30
Mats Ahlqvist	070 655 81 24
Edvin/Samuel	070 797 42 79
Damberg Pettersson	
Mårten Korall	072 858 55 29
Jonatan Flodman	070 880 44 55
Peter Falk	070 522 51 36

LAG 3

Inger Westerlund	070 612 74 07
Erik Löfgren	070 524 82 11
Janne Lindby	070 591 66 67
Andreas Liljegren	070 763 42 70
Lars Westerlund	070 919 92 29
Jonas Pettersson	070 580 89 77
Fam Enar Löfstedt	073 065 18 06
Mats Sigalit	070 716 70 18
Stefan Wittmann	070 869 78 80
Fam Olle Tornell	070 523 72 39
Albin Larsson	072 246 83 30

LAG 2

Wallis	073 336 79 60
Sofia Gardelin	070 535 22 51
Ulf Nilsson	070 727 79 67
Göthe Dahlberg	073 705 68 00
Thomas Blomér	070 527 22 56
Elisabeth Kimell	076 390 54 44
Göran Kimell	070 914 45 00
Mattias Åkerblom	073 629 39 35
Fam Westernmark	070 772 10 28

LAG 4

Anders Nilsson	070 474 38 18
Brent Key	073 760 13 15
Birgitta Hjerthén	072 710 76 97
Helge Gardelin	070 314 52 16
Eva Stenström	073 838 91 70
Kurt Löfgren	070 881 49 63
Nellie Leveau	070 758 76 85
Fam Alice Reintz	076 808 91 58
Magnus Thomsson	073 973 61 24
Fam Althini	070 877 99 32
Fam Hegardt	070 879 46 30

LAG 5

Ann-Sofi Lindskog	070 294 66 95
Björn Andersson	070 781 01 02
Magnus Ihreskog	073 925 26 07
Mattias Westfält	070 289 37 23
Fam Christian Gladh	072 191 01 55
Örjan Högberg	070 328 60 57
Johan Malmros	070 726 30 74
Havanna Filander	070 888 28 77
Susann + Filip Hansson	070 671 65 10
Fam Håkan Hansson	0727 445 955

LAG 7

Leif Björkegren	070 854 99 62
Gabriella Hammarskjöld	070 237 41 39
Ronny Liljegren	070 631 15 86
Henri Hägg	073 985 78 56
Cajsa Mårtensson	073 663 14 44
Fam Lukas Nyström	0733 968 354
Gert Lundquist	070 114 50 86
Emil Gardell	076 398 66 27
Veronica Edgren	070 716 10 95
Fam Bonnevier	070 230 91 96

LAG 6

Helene Eklund	0736 766 746
Peter Skalberg	072 248 82 72
Gunnar Eriksson	070 398 30 10
Janne Norrby	070 288 19 96
Sven-Åke Asklander	073 613 65 00
Fam Graute	070 471 29 99
Göran Nyberg	070 318 86 43
Fam Röös	072 550 48 39
Fam Ellen Eklund	0739 586 700
Thomas Löfkvist	073 613 14 38

LAG 8

Fam Emil Björksved	070 729 68 48
Kjell Skalberg	070 632 49 41
Erland Gardell	073 997 57 91
Olle Gardell	073 936 26 67
Håkan Mattsson	070 363 04 55
Frida Boman	076 218 72 80
Jonn Boman	0736 531 257
Marcus Timgren	070 527 24 99
Albin Tjemby	073 689 69 50
Helena Larsson	070 695 70 99

► GUM - Gotlands Ultra Maraton

-En Racerapport av en förstagångsdeltagare

Kort version:

Smiskar chefen, sätter nytt gotlandsrekord på 4 tim 13 min och är inte fullt så trött som jag ändå trodde jag skulle vara.

Lång version:

Förutsättningarna. Jo jag har sprungit 50 km en gång tidigare; förra sommaren då jag sprang sista 50 km av några galningars 160 km tur mellan Fåröfyr och Hoburgsfyr. Detta var dock på deras villkor vilket innebar ca 6-7.30 min/km tempo vilke för mig var stundtals svårt att hålla. Nu var det tävling och kunde jag hålla mig för att inte springa för snabbt så jag kunde hålla hela vägen i mål?

Gårdagens kvällsmat var Flygande Jakob extra allt. Frukost blev havregrynsgrot och två mackor (dumt att rucka på rutiner). Jag hade köpte hem Umaras gel och sportdryck vilket jag aldrig testat förrut men som jag hört bra om. 1 gel per halvtimma och sportdryck då man kände för det var ordination enligt Umara

själva. På bussen upp tryckte jag en halv macka med ost och marmelad mest för att avvärja eventuell tomhetskänsla i magen. Jag hade även med några Umara bars om jag skulle känna för det. 30 min innan start hävde jag en Umara Intention shot.

Min känsla innan loppet var att jag nog håller för längden psykemässigt men att jag inte hade tränat för det varav all energi jag kunde få skulle hjälpa. Jag hade även kollat lite vägval runt Brissund och Muramaris för att undvika de värsta partierna. Till Brissund (efter ca 37 km) skulle nog gå bra med mestadels stig men jag hade stor respekt för avslutningen som gick huvudsakligen på grusvägar och asfalt (6 km från Snäck i mål).

Jag hade även fixat en egen karta med orienteringsutsnitt från Häftings till mål så jag hade stenkoll därifrån men inte riktigt de första 5-6 km från Hallshuk så jag skulle definitivt ta ryggar i inledningen.

Någon vidare målsättning hade jag inte mer än att 4 tim 30 min till 4 tim 45 min kanske skulle vara realistiskt vilket innebar en km tid på ca 5.30-5.40 min. Min chef Richard Löwenborg teltog för tredje gången och han siktade på en tid under 4 tim 30 min så jag hade förhoppningar på att ev hänga på honom. Maratonlöpare som han är har han rutin på längre distanser så jag var ändå kluven på om jag skulle orka.

Starten föregicks av ett ordentligt hageloväder så något kylslaget (ca 5 grader) och våt avgick sällskapet kl 9 från hallshuk. Jag la mig tidigt som ca 10-man varav Stefan Ehrin (loppets segrare) seglade iväg redan i början. Dock visade

han ha lite sämre koll på vägen varav några felspringningar skedde, dock var jag lite efter så jag kunde styra rätt utan något större tidstapp. Tempot i början låg på 4.20-4.40 min/km vilket var lite väl snabbt så jag lätt en klunga på ca 7-8 personer rinna iväg för att inte knäcka mig från start.

Jag hade dock lite koll på ryggar och när vi väl kom in på de mer "tekniska" stigarna (läs mer rötter) så började jag skymta några framöver.

Efter en bra passage av Ihreviken kunda jag ansluta de 4 som låg placeringarna 2-5 (Richard inkluderad). Jag kunde häven ta av vindjacka och handskar (då det nu börjat bli för varmt) när vi gick upp för Ihrebranten. Loppets blivande 2a sprang nu i från oss andra medan vi stretade på i ett tempo runt 4.50-5.00 min/km. Efter en kort nedförsbacke gick jag upp i tät och kunde hjälpa till att dra fram till Lickershamn.

Nedför klinten gick jag som orienterare ett mer rakt stråk och kunde få en lucka på ca 50 m som jag höll fram till loppets enda depå efter 23 km vid hamnen. Här stannade jag ca en min och kunde packa om västan och fylla på vätskeblåsan i ryggsäcken. 2 st drog vidare direkt medan Richard stannade även han. Dock var han inte klar när jag drog iväg varav jag hamnade i ett ingenmansland och fick springa själv fram till Stenkyrkehuk.

Här träffade jag på de andra två som dragit iväg tidigare då de sprungit fel än en gång. De la sig nu i rygg och lät orienteraren sköta vägvisningen. När vi passerade Nyhamn ryckte de två igen då jag fick en svacka eller om de ökade tempot något men kort innan Lummelunda Grottans park kommer jag ifatt igen och leder vägen fram till Brissund där jag sett ut ett vägvinnande vägval

tidigare och kunde slippa de ca 1,5 km sandstrand innan Brissund.

Fram till hit ca 37 km hade jag känt mig relativt pigg och bekväm men nu hade benen bröjat göra sig påminda om att pass över 30 km är en riktig raritet för mig. Enligt klockan låg jag före tidschemat ca 20 min så jag var även tvungen att meddela Julia och barnen att de skulle komma tidigare till målet. Då detta tog några extra sekunder sprang de två andra iväg och jag kom aldrig ifatt igen. De kunde även hålla hela tempot i mål (och öka något) medan jag tappade lite för undan. Som tävlingsledare Niclas Kahlbom sagt att loppet börjar egentligen i Brissund - nu var det bara att minimera ev tidsförlust och ta sig i mål med hedern och kroppen i behåll. Dock lurade ju Richard någonstans bakom så helt loj blev jag inte, han skulle få slita för att komma i kapp (jag har trots allt en tävlingsdjävul av guds nåde när jag släpper fram den).

Jag springer på bra fram till Själsö och de två framför mig ser jag nu för sista gången. Benen börjar streta emot allt mer och när en löpare springer förbi mig i hög fart tappar jag nästan modet. Men jag inser snabbt att det är ledaren för Halv-GUM som startade en stund efter jag passerade Lickershamn. Låt han löpa. Känslan blir allt mer jobbig i framförallt ben men börjar känna av en begynnelse till energidipp. Till min räddning kommer dock den mytombundne Mikael Öhman då han är ifatt (springandes Halv-Gum efter att ha sprungit Black River Run 100 miles (160 km) för två veckor sedan och har detta som en första koll av status på kropp). Han ger förslag att han kan göra sällskap sista ca 5 km i mål vilket jag glatt tar emot. Dock gör sig nu asfalten allt mer påmind i kroppen och knän och

Fortsättning följer ►►

höfter börjar verka. Vid Gustavsvik tar jag till gräsmattan för lindring och jag söker detta aktivt fram till mål. Mikael ger bra stöd och lugnande rapporter att ingen närmar sig bakifrån. Jag krigar sista km och när jag inser att målet hägrar vid Kruttornet drar jag på en sprut som nog är svårslagen för dagen. I mål väntar Julia och barnen samt en varm bastu.

De ca 50 km avverkar jag på 4 tim 13min; långt bättre än mina ändå högt ställda mål. Jag slutar som femma i tävlingen och blir bästa Gotlänning (om jag förstår det rätt så kan jag även ha bästa tid en Gotlänning någonsin gjort i loppets 6 åriga levnad). Men framför allt ger jag Richard Löwenborg en läxa i att trail-löpning och asfaltslopning inte är samma sak (hoppas han släpper ev bitterhet inför stundande lönerörelse).

Reflektioner:

- Blir jag bättre tränad och startar lite mer kontrollerat kan nog en bättre tid göras nästa år.
- Umaras upplägg fungerade utmärkt och jag följde det slaviskt. Nu har jag inget att jämföra med men jag upplevde inget energidrop för än efter 3,5 tim vilket är min tidigare maxgräns i löptid.
- Jag är kung på stig men inte lika kaxig på väg.
- Synd att jag inte njöt så mycket då min tävlingsdjävul sätter stopp för det ;)
- Kläder: långa tights, långärmat underställ, injinji tåstrumpor (vill ha högt skaft nästa år), newbody funktionskalsonger, buff, tunn cykelvindjacka och löparhandskar som åkte av vid Ihre. Altra Timp skor.

Brent Key

Några tack ska framföras.

Tack Niclas Kahlbom (with a lot of help from friends) för ett fint arrangemang (se till att han en efterlöpare de första km kommande år så att ni vet om grindar som öppnades har stängts)!

Tack Richard Löwenborg, Mikael Furu och Peter Forsberg för bra paceing och sällskap större delen av loppet.

Tack Mikael Öhman för stöttning den sista kilometern.

Tack Mattias Adman och Gotland Trail Run (facebook-grupp) för den inspiration ni ger till oss löpare och till Niclas Kahlbom så han tar tag och arrangerar loppet!
ps. Eftermiddagen spenderades med familjen på bio. En riktigt bra after race-aktivitet!



► Stjernkvist: Världen blir bättre av orientering

(Texten publicerades först som ledare i Borås Tidning. Vi publicerar texten med författarens tillåtelse.)

Lars Stjernkvist är känd som bl.a. parti-sekreterare åt (s) och för sitt burriga hår. Vad vi vet har han ingen koppling till vår klubb, men hans hyllning till OL-sporten kan ändå platsa i Broosket.

Vid 61 års ålder har jag hittat min favoritsport. Äntligen, för jag har verkligen ägnat mig åt grundligt letande och testande innan jag hittade en idrott som passar mig. Efter att ha deltagit i O-ringens femdagars vet jag att orientering är en sport för alla. På riktigt.

Allt du behöver är praktiska kläder och en kompass. Alltså är den ekonomiska tröskeln låg jämfört med i stort sett alla andra idrotter. För samhället i stort krävs inte heller några stora investeringar. Världsalldets skapare har försett orienterarna med de arenor som krävs. Självfallet finns det en del som är väldigt duktiga, typ Tove Alexandersson, men eftersom alla delare samma arena finns det en unik närhet mellan topp och bredd.

Under O-ringens, som för övrigt genomförts årligen sedan starten i Skåne 1965, är denna närhet särskilt påtaglig. Visserligen är deltagarna uppdelade i olika klasser, men i skogen möts tioårningen och världsmästaren, och den 61-åriga nybörjaren.

När jag anmälde mig till årets O-ringens i Norrköping och Finspång visste jag inte riktigt vad jag gav mig in på. Nu vet jag att det är en gigantisk tillställning, i år med drygt 21 000 deltagare, och en blandning av familjefest och tävling. Det finns som sagt åtskilliga tävlingsklasser, vilket betyder att du som nybörjare inte alls behöver känna dig bortkommen. Inte ens om du har fyllt 61.

Varför denna hyllning till en idrott? Jag

är trots allt politisk krönikör, och det finns skäl akta sig för att göra jämförelser mellan idrott och politik. Idrotten har sin logik, politiken sin. Dessutom ogillar jag starkt när politiker försöker surfa på intresset för sport. Självfallet är det fullt möjligt uppskatta tjusningen med orientering oavsett om du är vänsterpartist eller moderat.

När det väl är sagt; jag tror världen skulle vara bättre om fler orienterade.

Det är en idealisk idrott för personer i starkt behov av att koppla bort allt och alla. När du orienterar behöver du använda både kropp och knopp, och om du för ett ögonblick ägnar dig åt mobiltelefonen eller kommunens budgetarbete, då är du omedelbart vilse.

Alla behöver vi motion och alla behöver vi koppla bort vardagens stress.

Många, inte minst makthavare, lever stadsliv, och behöver bli påmind om sambandet mellan natur, djur och människor. Med tanke på att jag under O-ringens inte såg ett enda tuggummipapper på marken anar jag att man som orienterare får den förståelsen.

Och så var det som sagt de lågatrösklarna; även inom orienteringen finns en snedrekrytering. Svenskfödda med hyfsat hög utbildning är överrepresenterade. Trots det, sporten är unikt tillgänglig och det behövs verkligen fler mötesplatser dit alla är välkomna, oavsett inkomst, nätverk eller bakgrund.

Kort sagt, jag tror världen skulle bli bättre om Donald Trump, Angela Merkel och andra började med orientering.

Lars Stjernkvist

B

PP

Sverige, Port Payé

~~Gotlands Bro OK~~

~~Box 1145~~

~~621 22 Visby~~



BILD: Tina Wahlgren