

BROOSKET



I denna tidning:

► **Idrottsgalan och
andra utmärkelser**

BILD: Helene Eklund

► Ronny, ordförande

På Idrottsgalan var Gotlands Bro OK riktigt i ropet, med inte mindre än 4 nomineringar som föreningen var direkt eller indirekt delaktiga i, årets evenemang, årets ungdomsförening, årets ungdomsledare (Jonas) och till Sisupriset (ungdomarnas Follingboloppet)! Det var riktigt glädjande att klubbens tävling Helg utan Ålg utsågs till årets evenemang 2019. Tycker vi har fina tävlingar på Gotland och det gäller även de andras föreningarnas arrangemang. Galan var en häftig tillställning med över 40 medlemmar på plats, och vi gratulerar alla nominerade.

Vi har haft en bra samling med tränande vid Kinnerstugan under november till mars. Det har blivit ett uppskattat inslag i vardagen, att komma o träna, basta och sen lite socialt över en soppa o kaffe,

trevligt och riktigt roligt!

Nu blickar vi framåt i vår verksamhet. När detta skrives ligger ett stort Coronahot över hela svenska folket (eller hela världen) och det kan såklart påverka vår fortsatta verksamhet på ett negativt sätt! Orientering är självfallet en bisak jämfört med vår hälsa, men vill ändå påstå att vi har en betydande roll i mångas leverne på ett positivt sätt! Jag håller verkligen tummarna för det bästa och att viruset gett med sig när du läser detta!

Annars är det riktigt härligt att det blir ljusare för varje dag som går? Snart är det faktiskt vår! (*kanske är det vår när detta läses!*) Det är något visst när det blir lite varmare och vi kan komma ut i torra o härliga marker med våra kurser, träningar o tävlingar med mera.

Hoppas verkligen att vi ses där!

Ordförande Ronny Liljegen

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 juni

► Beslut med anledning av Corona

Utifrån SOFT:s rådande riktlinjer har styrelsen beslutat:

- Att ställa in Nattinatta och Broruset. Om det är möjligt genomförs tävlingarna i höst.
- Att vi fortsätter tisdagsträningarna som vanligt fast utan soppa och umgänge i klubbstugan. Tisdagarna 24/3, 31/3 och 7/4.
- Kursstart för alla barn och ungdomar den 14 april.
All verksamhet kommer att ske utomhus, dvs ingen gemensam fika i stugan efter träningen.

Enligt Folkhälsomyndighetens direktiv gäller:

- Stanna hemma om du är sjuk – delta endast om du känner dig frisk
- Tvätta händerna ofta
- Hosta och nys i armvecket
- Undvik att röra ögon, näsa och mun.
- Personer över 70 år bör undvika sociala sammanhang och större folksamlingar.

Dessa beslut gäller utifrån de riktlinjer vi har just nu, de kan komma att ändras med kort varsel.

Håll dig informerad via hemsidan och Facebook.

//Styrelsen

Grattis säger vi till:

Björn Swedborg	75 år	21 april	Maud Andersson	70 år	10 april
Margareta Nilsson	75 år	22 april	Solveig Nilsson	70 år	13 juni
Erland Gardell	75 år	25 maj	Jessica Westerlund	40 år	1 april
Ronnie Nilsson	75 år	19 juni	Martin Boström	40 år	20 april

► Idrottsgalan 2020

40-talet Broare deltog på årets gotländska idrottsgala på Wisby Strand 8 februari. Vi var nominerade till tre priser och hade två silvermedaljer och två guldmedaljer att hämta av förtjänta ledare. Stämningen var alltså på topp, även om vi även ville vara realistiska och inse att det inte alltid blir något pris. Det är stort att bara vara nominerad, det utförs mycket ideellt idrottsarbete på Gotland och alla är så klart beundransvärda.

SILVERMEDALJ:

”Tilldelas person som genomfört ett förtjänstfullt ideellt arbete i förbundsorganisation under minst 10 år eller utfört ideellt föreningsarbete under minst 15 år.”

Carina Nilsson och Peter Skalberg fick denna utmärkelse. Grattis!

GULDMEDALJ:

”Gotlands Idrottsförbunds förtjänsttecken i guld är förbundets högsta utmärkelse och tilldelas person som tidigare erhållit förtjänsttecken i silver och som genomfört ett förtjänstfullt ideellt arbete i förbundsorganisation under minst 20 år eller utfört ideellt föreningsarbete under minst 25 år.”

KARIN SKALBERG:

”Hon kokar soppa, bokar bastu – sedan tidigt 1970-tal en pålitlig pådrivare i Gotlands Bro OK, både i terrängen samt i och runt klubbstugan. Hennes grundstyrka lades under åtta år i Tingstäde

Tyngdlyftningsklubb på 80-talet. Grattis **Karin Skalberg**, en kraft att räkna med!”

JAN NORRBY:

”Han har skogen i blodet, orienterat sedan 1960, var med och bildade Gotlands Bro OK tio år senare och sedan 20 år ansvarig för Gotlands Orienteringsförbunds tävlingsmaterial. En trogen långlöpare som alltid ger sitt bästa. Grattis **Jan Norrby**!”



BILD: Birgitta Hjerthén

ÅRETS EVENEMANG:

Helg utan Älg, Gotlands Bro OK
”Äventyrsbana för de yngsta och utmaningar för världsmästare på väg till Kina. En fullskalig arena i skogen som lockade över tusen startande med 70 ideella funktionärer dagligen. Goda relationer med markägare, hållbar framförhållning.”



BILD: Keith Samuelson

Nominerade var också
Årets Ungdomsledare – Jonas Pettersson
Årets Ungdomsförening – Bro OK
SISU-priset – Arrangörerna av Follingboloppet

Dessa priser gick till andra välförtjänta personer/klubbar. Noteras kan att det för 2019 var en bra spridning mellan



BILD: Birgitta Hjerthén

idrotterna. Vissa år har flera priser gått till samma idrott- kanske med rätta. Men orienteringen håller sig alltid bra framme, vi är respekterade inom den gotländska idrottsrörelsen.

*Citaten ovan är RF/SISU
Gotlands motiveringar*

/Birgitta Hjerthén

► Nyheter i våra tävlingsregler 2020

Nya klassnamn i Öppna klasser

Glöm ÖM1 till ÖM9 samt också U1 och U2.

Öppna klasser döps om enligt följande:

Klassbenämning	Banlängd	Svårighet	Kartkala	MOL	Gotlandstävlingar
Inskolning 2,0 km	Cirka 2 km	Grön	1:7500		Ja
Mycket lätt 2,0 km	Cirka 2 km	Vit	1:7500	Ja	Ja
Mycket lätt 4,0 km	Cirka 4 km	Vit	1:7500		
Lätt 2,5 km	Cirka 2,5 km	Gul	1:7500	Ja	Ja
Lätt 5,0 km	Cirka 5 km	Gul	1:7500		Ja
Medelsvår 3,0 km	Cirka 3 km	Orange	1:7500	Ja	Ja
Medelsvår 5,0 km	Cirka 5 km	Orange	1:7500	Ja	
Svår 3,0 km	Cirka 3 km	Blå	1:7500	Ja	Ja
Svår 5,0 km	Cirka 5 km	Svart	1:7500	Ja på medel	Ja
Svår 7,0 km	Cirka 7 km	Svart	1:10000	Ja på lång	Ja på lång

Vid större tävlingar skall alla klasser finnas.

Vid sprint skall det finnas: Mycket lätt 1,5 km, Medelsvår 2 km, Svår 2,5 km

Följande kartskalor gäller för olika distanser:

Ultralång distans och långdistans

Skala 1:15 000 i klasserna D/H 18-21.

Skala 1:10000 i klasserna D/H 16 samt D/H 35 – 40 samt Svår 7,0 km

Skala 1:7500 i klasserna D/H 10 – D/H 14 samt D/H 45 och äldre

samt Öppna klasser utom ”Svår 7 km”

Medeldistans

Skala 1:10 000 i klasserna D/H 16 – D/H 40

Skala 1:7500 i klasserna D/H 10 – D/H 14 samt D/H 45 och äldre samt Öppna klasser

Sprintdistans

Skala 1:4 000 i klasserna D/H 16 – D/H 40

Skala 1:3 000 i övriga klasser

Hygien

Texten om dusch i anvisningarna har tydliggjorts enligt följande:

- Dusch är inte nödvändigt vid tävling inom nivå 2-3 och därför har ett ”ska” bytts ut till ett ”bör”.
- Om inte dusch finns vid arenan ska som tidigare hänvisning ges till kostnadsfri duschmöjlighet inom rimligt avstånd.
- Dusch ska inte bara ha bra avrinning. Använt vatten får aldrig komma ut i vattendrag eller sjö utan att filtreras först.
- Om tvål eller schampo tillhandahålls ska den vara miljövänlig

► Belastningsregister

Från 1 januari 2020 ska alla idrottsföreningar inom RF kontrollera begränsat registerutdrag för ledare som har direkt och regelbunden kontakt med barn.

Du som är ledare på något sätt i vår ungdomsverksamhet, det kan vara mer eller mindre i olika sammanhang. Kurser, tävlingar, läger, resor...

Du skall begära ut ett registerutdrag från polisen och visa upp för Helene eller Ronny. Vi behåller inte registerutdraget utan noterar bara att vi har sett utdraget.

Du hämtar blanketten på polisen.se

Har du några frågor eller funderingar, hör av dig!

/Styrelsen

► Medlemsavgift 2020

Information om medlemsavgift för 2020 har gått ut till alla medlemmar som har en registrerad mailadress. Många har redan betalat, ni som inte har betalat får en skriftlig information tillsammans med utskick av Broosket.

Vill du göra någon ändring av medlemsuppgifter, lägga till familjemedlemmar eller avsluta medlemsskapet hör du av dig till heleneeklund.brook@gmail.com

► Städdag 18/4

Vi börjar 9.00 med att städa våra uthyrningslägenheter inför sommaren.

Om det är många som kommer gör vi fint ute också.

Vi bjuder på lunch och är vi många som hjälps åt är vi klara med städningen då.

Nedan hittar ni ”städlagen”, fetstilta är lagledare som tar kontakt med övriga i laget.

Telefonnummer till samtliga lagmedlemmar finns i förra numret av Broosket (dec, 2019)

LAG 1

Göran Gustafsson, Bosse Sandahl,
Ylva Svangren, Anders Blomér,
Mats Ahlqvist, Edvin/Samuel, Damberg
Pettersson, Mårten Korall,
Jonatan Flodman, Peter Falk

LAG 2

Wallis, Sofia Gardelin, Ulf Nilsson,
Göthe Dahlberg, Thomas Blomér,
Elisabeth Kimell, Göran Kimell,
Mattias Åkerblom, Fam Westermarck

LAG 3

Inger Westerlund, Erik Löfgren,
Janne Lindby, Andreas Liljegren,
Lars Westerlund, Jonas Pettersson,
Fam Enar Löfstedt, Mats Sigalit,
Stefan Wittmann, Fam Olle Tornell,
Albin Larsson

LAG 4

Anders Nilsson, Brent Key,
Birgitta Hjerthén, Helge Gardelin,
Eva Stenström, Kurt Löfgren,
Nellie Leveau, Fam Alice Reintz,
Magnus Thomsson, Fam Althini,
Fam Hegardt

LAG 5

Ann-Sofi Lindskog, Björn Andersson,
Magnus Ihreskog, Mattias Westfält,
Fam Christian Gladh, Örjan Högberg,
Johan Malmros, Havanna Filander,
Susann + Filip Hansson, Fam Håkan
Hansson

LAG 6

Helene Eklund, Peter Skalberg,
Gunnar Eriksson, Janne Norrby,
Sven-Åke Asklander, Fam Graute,
Göran Nyberg, Fam Röös,
Fam Ellen Eklund, Thomas Löfkvist

LAG 7

Leif Björkegren, Gabriella Hammar-
skjöld, Ronny Liljegren, Henri Hägg,
Cajsa Mårtensson, Fam Lukas Nyström,
Gert Lundquist, Emil Gardell, Veronica
Edgren, Fam Bonnevier

LAG 8

Fam Emil Björksved, Kjell Skalberg,
Erland Gardell, Olle Gardell, Håkan
Mattsson, Frida Boman, Jonn Boman,
Marcus Timgren, Albin Tjernby,
Helena Larsson

► ”Hitta ut” arrangeras på Gotland

I VISBY OCH KLINTEHAMN

I 10 år har hittaut lockat tusentals deltagare att ta sig ut och leta checkpoints. Ta med kartan på promenaden, cykelturen eller löprundan så aktiverar du både kropp och knopp och kanske upptäcker några nya platser. Vid varje checkpoint finns en kod som du kan registrera på ditt konto, med chans att vinna fina priser. Alla kan delta utifrån sina förutsättningar, dygnet runt under säsongen som vanligtvis sträcker sig från 1 maj till 31 oktober. Förra året arrangerades Hittaut på 45 orter och 1,8 miljoner checkpointsbesök registrerades.

SKAPA DITT HITTAUTKONTO

Friskvårdsprojektet hittaut samordnas av Svenska Orienteringsförbundet och arrangeras av lokala orienteringsföreningar. Sök efter ”Hitta ut” och registrera Dig.

VAD HÄNDER PÅ GOTLAND

Den 30 april kommer vårt Hittaut-paket i pappersform som bilaga till Gratis-tidnigen, i 32000 ex över hela ön. Dessutom kommer papperskartor att kunna hämtas på några ställen Visby och Klintehamn kommer detta år att vara våra orter där Hittaut arrangeras. Hjälp oss att sprida information. Hemsida kommer.

► "Buss 4 till Radiohuset avgår om 6 min" -En resa till SIC2020



BILD: Natalie Gardelin

Första helgen i februari åkte vi, grabbarna grus (Lewis och Emmett) till Stockholm Indoor Cup tillsammans med mamma Julia, pappa Brent, Alma, Beata, Natalie, Felice, Folke, Jonathan och Edvard. Vi åkte båten på fredagen efter förskolan och fritids och var iväg hela helgen. Vi bodde på Zinkensdamms vandrarhem och det var bra för de hade god frukost, Nutellamacka!

Vi hann med två tävlingar under helgen, en på Viktor Rydbergs Samskola i Djursholm/Danderyd och en på Södertörns Högskola i Flemingsberg. Det var roligt att springa för det var massa labyrinter och vi fick springa in i rum som bara U1 och U2 fick gå in i. Vi vann

kexchoklad och smakis berättar Emmett samtidigt som Lewis poängterar att banorna var jättelätta. "Så nästa gång ska vi springa en svårare bana, typ U2 med mer labyrinter och fler rum".

Utöver tävlingarna hann vi med en stunds shopping på Liljeholmens köpcentrum men vi hittade inget att köpa så det var lite tråkigt. Vi åkte också till Bounce och det var desto roligare. "Det är som många studsmattor i ett stort rum som man kan hoppa på". Vi hoppade och sprang upp till kanten och tog tag och vi gjorde kullerbyttor och volter i de mjuka kuddarna. På lördagskvällen såg vi på mello i sällskapsrummet på vandrarhemmet och hela rummet var fullt av

stolar för det var så många som ville se. För att sammanfatta helgen så var det ett par roliga och händelserika dagar i Stockholm. Det roligaste var att åka buss och mycket buss, tunnelbana och pendeltåg blev det till och från tävlingar, boende och aktiviteter.

-Jag och Alma pratade jätteroligt om buss 4 till Radiohuset. "Buss 4 till Radiohuset avgår om 6 min" det var så roligt för de sa så hela tiden. säger Lewis och skrattar.

**Lewis och Emmett Key
med hjälp av mamma Julia**



BILD: Julia Key



BILD: Julia Key



BILD: Julia Key



BILD: Natalie Gardelin



BILD: Brent Key

► Festkommitté 2020

Vi rullar på med våra festkommittéer, här kommer de som är närmast i tiden. Kommitté nr 3 kommer att bjuda in till 50-årsfirandet den 22/8 2020! Första namnen i resp. kommitté fungerar som sammankallande!

Nr 3 50-årsjubileum 22/8 2020

Ronny o Birgit Liljegren
Ulf Nilsson o Kristina Hederstedt
Peter Skalberg
Carina Nilsson
Camilla Leveau och Kurt Löfgren
Sofia o Marcus Gardelin
Pelle o Gabriella Tjernby
Gunlis Samuelson
Björn Flodman

► Årets Prestation 2019

Priset instiftades 1970 samma år som Bro OK bildades!

”Styrelsen utser den person eller lag som gjort den bästa idrottsprestationen under året. Seden säger att det skall vara lite svårare att få det, om man redan fått det en gång”

Årets prestationspris 2019 går till ”bro-laget” på 25-manna

Stefan W, Beata, Edvard, Jonathan, Peder, David, Felice, Ida, Ulrika, Alma, Filip N, Erik N, Olle, Folke, Frida, Ylva, Julia, Elin, Kurre, Göran K, Anders B, Björn F, Leffe S, Edvin, Carita.

”För en strålande insats i 25-manna, flertal ungdomar som tog sig an uppgiften och imponerade stort. Bra början och bra slut, det tillsammans med några äldre med rutin gjorde att ni blev bästa ”rena” gotlandslag på en 226:e plats”

Stort grattis till årets prestation 2019!

► Årets ledare 2019

Priset instiftades 1988 på initiativ av Inger Westerlund. ”Klubbens ordförande utser enhälligt detta pris till en person som gjort en god insats som någon typ av ledare under året eller under lång tid”

Årets ledare

Du är Graute”dräng”

Du är pappa och har en fru!

Du är en mjukiskille som gillar hårdrock!

Du är tränare för nivå 12 – 16 år!

Du är banläggare!

Du är 9:0 faldig tröjmästare!

Du är en urstark vasalöpare!

Du är en helt fantastisk ledare!

Grattis Mattias Westfält!

► Årets Ledare 2019-Mattias Westfält

För 32:a gången utsåg Bro OK:s ordförande Årets Ledare. Denna gång tillföll utmärkelsen en slitvarg i Träning och Rekryteringskommittén. Möt Mattias som likt forna tiders mästare lägger grunden till både fysisk och mental styrka genom skogsarbete.

Grattis! Du var inte på årsfesten och kunde ta emot priset, och du gick inte heller att nå per telefon. Vad hade hänt?

Tackar så mycket! Ja, jag är kanske lite nojig, men jag skulle ju åka Vasaloppet, så jag var varken på OL-galan eller Årsfesten för att undvika förkylningsrisk. Jag hade kört ett tufft pass på lördagen, så när Ronny ringe låg jag och sov redan. När jag sen vaknade på morgonen och hade en massa missade samtal, blev jag lite orolig. Men det var ju en trevlig nyhet, jag hade alltså ingen aning om att jag skulle få en utmärkelse.

Vi återkommer till Vasaloppet. Jag undrar när fick du GI:s silvernål (till förtjänta ledare)? Det verkar svårare att få Bros ledarpris!

Det var väl 2018 tror jag. Ja, vi har ju så många bra ledare i Bro OK, så tydligen är det svårare att få detta pris.

Du är en av klubbens mest meriterade löpare med nio GT-tröjor. Du springer fortfarande H21 med framgång. Hur gammal är du egentligen? Nyss fyllda 47. Jo, på Gotland blir det

H21, men annars springer jag H45. Jag har inte kollat Sverigelistan, har ingen aning om hur jag ligger till. Men jag har varit etta i H40, jag lyckades pricka in några bra tävlingar då.

Vilka ledarmeriter har du, eventuell tränarutbildning?

Att få detta pris är så klart min största ledarmerit! Jag var med i Träningskommittén redan i slutet av 90-talet. Men sen bodde jag i Gävle 99-04. Jag ville satsa på OL, jobbade på Ericsson i Gävle och sprang för Gävle OK. Jag utvecklades fysiskt, men inte OL-tekniskt. Så kom jag hem och började jobba på Graute Gård. Jag är mest i skogen, eller bygger staket åt andra bönder. Periodvis jobbar jag helt själv, kan inte tänka mig ett bättre jobb. OL-utbildning var det ja, jo jag har gått SOFT:s barn- och ungdomsutbildningar. Sedan brukar jag få vara ledare på Rikslägre, det är ett bra tillfälle till utbyte med andra ledare.

Så vilka är dina uppgifter i Träning och Rekrytering?

Jag har hand om de äldre ungdomarna från ca 13 år och uppåt. Det är orange till violett nivå, så vi kallar oss för regnbågsgruppen. På hösten plockar vi upp den del 12-åringar för att de skall vara förberedda för nästa säsong. Det är kul att se dem utvecklas och ta del av deras AHA-upplevelser.

Lägger du träningarna?

Nej, Brent Key lägger alla träningar som vi samlar i en databas. Uthängningen samordnas för alla grupper, det funkar jättebra. Tisdagsklubben och Jonas Petersson hänger ut, Gert Lundqvist plockar in. Kartorna ligger utskrivna och klara, så vi övriga ledare kan koncentrera oss på själva lärandet.

Hur är statusen på våra ungdomar enligt dig?

De blir bättre och bättre vad kunskandet beträffar. Vi har en bra bredd, alla är bra kompisar. Vi har ingen "fixstjärna", viket jag tror kan vara bra. Kompisgrupperna är viktiga.

Vad kan vi bli bättre på i Bro OK?

Höjdhöjds-OL kan vi definitivt bli bättre på! Kanske vi även behöver träna mer kompass.

Hur tränar du själv? Mest skidor kanske, eftersom du för tredje året i rad blev bäste gotlänning på Vasaloppet?

- Jag försöker komma ut några gånger i veckan och springa, men det blir allt tyngre. Skidåkning är ju lättare, snällare mot kroppen. Men jag har inte åkt något på snö i år. Det har blivit jättemycket rullskidor och en hel del styrketräning. Jag körde vallat på Vasaloppet.

Visst var det väl så att det var skidor som var starten på din idrottskarriär?

- Ja, det är sant. Jag började åka skidor när jag var runt 10 år. Det var på den tiden det var snö på vintern. När jag var



BILD: Privat

14 år blev jag orienterare tack vare Göran Gustafsson. Och jag ångar inte att jag inte satsade på skidor. Inget slår orientering!

Har du fått priset?

Nej, det brukar vara en tavla, men den är inte färdig ännu. Åran räcker gott!

/Birgitta Hjerthén

► Kolhydratdrinkarnas effektivitet vid uthållighetsträning

När det gäller sportdrycker, eller kolhydratdrinkar, är det mycket viktigt att de används på rätt sätt. Här följer en kort beskrivning av hur de bör brukas för maximala resultat.

Före träning:

Om du vill kolhydratladda med tillskott bör du välja drinkar med ca 20 procent kolhydrater. Detta för att du ska få i dig tillräckligt med kolhydrater utan att behöva dricka så stora volymer. Att ladda upp sina glykogendepåer på ett förnuftigt sätt ger bättre prestation och kan minska trötthetskänslorna under tävling. Försök att inta cirka 100 gram varannan eller var tredje timme under perioder av glykogenuppladdning. Då är det svårt att tillgodose behovet enbart med mat och här fyller kolhydratdryckerna en stor funktion. Tänk dock på att kolhydratdrycker och geler generellt har mycket högt glykemiskt index, vilket gör det lämpligt att man äter lite fast föda till dem, för att undvika blodsockerfall efter att de nått blodet. Dessutom kan man ifrågasätta hälsoeffekterna på lång sikt eftersom kolhydrattillskott för det mesta enbart är tomma kalorier.

Under aktivitet:

Under tävlingen använder du ditt glykogen. För att få det att räcka så länge som möjligt är det bra att inta små mängder kolhydrater kontinuerligt under aktiviteten. Det har visat sig fördröja tömningen av glykogendepåerna, något som är mycket viktigt när det gäller att få så god uthållighet som möjligt. Om träningen pågår längre än 45 minuter är det bra att inta 20-80 gram

kolhydrater för varje följande timme. Att dricka kolhydratdrycker under träningen kan aldrig ersätta bra glykogenförråd, eftersom det lagrade glykogenet är mycket effektivare bränsle för hårt arbetande muskler än vad blodsockret är. Glöm därför inte bort att en kolhydratdryck aldrig kan ersätta välfyllda glykogenlager, utan bara få dem att räcka längre. Det är inte bra att inta fast föda under träningen, eftersom det tar längre tid för kroppen att ta upp näringen i maten. En kolhydratlösning ger snabbare upptag och tillgängligare energi.

Efter träningen:

Nu gäller det att snabbt lagra in glykogen igen, för att så fort som möjligt återhämta sig inför nästa träningspass. Inlagringen är absolut effektivast upp till 90 minuter efter träningen. Under de nästföljande 1,5-4 timmarna går inlagringen långsammare för att bli ännu mindre effektiv det kommande dygnet. Den bästa kolhydratkällan för upplagringen är kolhydratdrinkar med glukospolymerer. Glukospolymerer är medellånga och långa kedjor av glukos och kallas även för maltodextrin, stärkelsesirap, rissirap etc. De ger mycket snabba kolhydrater, vilket är effektivare för snabb glykogenupplagring än långsamma kolhydrater efter träning. I vanliga fall vill man undvika alltför snabba kolhydrater eftersom de har förmågan att frigöra mycket insulin, men det sker inte om de intas direkt efter träningen.

**/ Utdrag ur "Modern näringslära" av
Martin Brunnberg och Fredrik Paulin.
Boken finns att låna vid Kinner.**

► Bro OK:s tävlingspokal 2020

Bro OK:s tävlingspokal är ett pris som delas ut till ungdomar 12 år och yngre.

Man får priset (som delas ut på årsfesten), om man springer minst 10 av de tävlingar som följer här nedan under 2020 på Gotland. Inget krav på varken tid eller resultat.

Tävlingarna som ingår:

3/4	NattiNatta (nattorientering).	Gotska Golfklubben Visby.
5/4	Broruset.	Själso/Hästnäs, Visby.
25/4	DM-Natt (nattorientering).	Risungs, Valleviken.
10/5	Vårträffen.	Visborg, ICA Maxi Arena.
16/5	Ungdomstrollet.	Fröjel.
23/5	DM-sprint.	Södervärnsskola Visby.
4-5/7	2-dagars, (räknas som 2).	Ahr, Fleringe.
7-9/7	3-dagars, (räknas som 3).	Othemars, Othem.
1-2/8	Medeltidskampen (räknas som 3).	Grynge, Gammelgarn.
5/9	DM-Medel.	Ahr, Fleringe.
6/9	DM-Lång.	Ahr, Fleringe.
17-18/10	Helg utan Älg (räknas som 2).	Hageby, Etelhem.

Anmäler sig gör man på Eventor eller till sin ungdomstränare, som regel söndagen innan nästa helgs tävling. Det är också möjligt att anmäla sig på själva tävlingsplatsen i flertalet klasser.

► Våra tröjmästare

I denna tidning blir det inget reportage i vår serie om forna tröjmästare. Förhoppningsvis återkommer vi till nästa nummer.

► Årets Ungdom 2019 – Natalie Gardelin

Priset till Årets Ungdom har en lång tradition i Bro OK. Priset består av en pokal modell större och naturligtvis äran. Tradition är också att pristagaren blir intervjuad i Broosket, så då kör vi!

Grattis Natalie! Blev du överraskad att du blev årets pristagare?

Tack! Ja, med den starten på 2019 så hade jag inte förväntat mig att få priset. Jag var sjuk i körtelfeber ca 20 dagar vid förra årsskiftet. Då var jag ganska nergången. Fick inte träna hårt förrän efter tre månader. Och jag har ju egentligen ingen vinnarskalle.

Det sista tror jag nog inte på, men vad har du gjort för prestationer under 2019?

Jag vann DM Medel, det gick extremt bra på DM Stafett när jag sprang H16. (Natalie blir 16 år i år). Det har gått bättre och bättre, särskilt OL-biten. Jag har kämpat på och sen har det bara lossnat. Jag har egentligen inte så bra grundkondition. Första året jag var med på Riksläget gick jag vissa pass, och då gick orienteringen bättre.

Berätta om hur du blev orienterare?

Det var ju Tina Wahlgren som drog med mig vid ca 7 års ålder. Tina är min gammelmyster (myster till Natalies mamma Sofia) och hon tyckte att jag skulle testa orientering. Först sprang vi öppna banor jag och Tina. Vid 8 år började

jag springa D10 själv. Första åren sprang jag för Garda, vi bor i Etelhem. Men sen tyckte Tina att jag skulle få bättre träning i Bro OK, och då blev det så.

Men jag vet att du även hinner med andra idrotter, hur går det?

Jo, jag tränar handboll med Gutes damlag på torsdagar. Handboll är ju ganska tufft, så man får inte spela match i damserien förrän vid 17 år. Orientering går alltid först, men om det blir handboll



BILD: Sofia Gardelin

när det funkar, är ju säsong på vintern. Jag går på vattengympa, det är bra för mina problembenhinnor. Sen blir det löpträning på egen hand eller gymmet i Etelhem.

Vad är det roligaste du varit med om inom idrotten?

Det är att få umgås med alla och träffa nya vänner på t.ex läger och tävlingar. Att springa svår orientering är kul, jag tycker inte om när det är för lätt. Banläggarna får gärna ge mig ordentliga utmaningar!

Vad har du för framtidsplaner?

Jag väntar på att bli antagen till OL-gymnasium på Gotland. Anna Samelius skall göra en intervju. Jag vill komma in och jag är ganska säker på att klara det. Att träna hårt är ett bra sätt att rensa tankarna från plagget. Jag går i nian på Solberga nu, så resandet är inga problem.

Hela din familj är engagerad i orientering, berätta!

Ja, Felice min lillasyster blir 13 i år, hon springer allt hon kan. Föräldrarna, Sofia och Marcus, tränar Wild Kids och på vintern är det Kinnerträning för alla. Marcus springer direktanmälan och Sofia är hejarklack. (Sofia är också en duktig fotograf, hennes bilder syns ofta på Bro OK:s Facebooksida.)

Vad får du helst i pris?

Priset är inte så viktigt, det är prestationen. Men presentkort helst, och saker från Gotland är kul. Övre delen av

min bokhylla är full av pokaler, DM-plaketterna ligger i en låda.

Vad tycker du om Bro OK:s träningar?

Det är väldigt fin gemenskap och utvecklande på den nivån vi kan hålla. Sen får man komplettera med fastlandsträning för att på till OL-tekniken.

Vad kan vi bli bättre på?

Det är bra att alla får vara med. Men man kanske ändå borde se individen mera. Tävlingspokalen för de yngre är en bra uppmuntran. Vi måste ta hand om de som kommer på träningar. Alla måste få uppmuntran oavsett vilken nivå de är på.

Natalie fick pokalen på Årsfesten vid Kinner 15 februari. Den delades ut av Göran Gustafsson, ordförande för TräningochRekrytering. Eftermottagandet vände sig Natalie direkt mot fotografen, mamma Sofia, det såg väldigt världsvant ut!

/Birgitta Hjerthén

B**PP****Sverige, Port Payé**~~Gotlands Bro OK~~~~Box 1145~~~~621 22 Visby~~

► Gotlands Bro OK 50 år 2020!

Under 2020 så firar vi att klubben blir 50 år som egen förening!

Detta kommer att uppmärksammas i olika sammanhang, främst på den 50-årsfest som är planerad till lördagen 22 augusti 2020,

Vi satsar allt på denna fest, det blir således ingen traditionell sommarfest direkt efter 3-dagars. Mer information och inbjudan till festen kommer!

/Styrelsen

