

BROOSKET



I denna tidning:

**Fikakorgens betydelse
och minnen från förr**

BILD: Birgitta Hjerthén

► Ronny, ordförande

Ja så kom då äntligen orienterings-säsongen igång efter många om och men, fast den tog slut lika fort igen. Många distriktsmästarna fick koras och en ny mästartröja vanns av Brent K, hans 6:e i ordningen, ett stort grattis till det Brent! I skrivande stund så finns DM-sprint och ungdomstrollet kvar att genomföras.

Som tidigare noterats så slog coronan undan i stort sett alla intäkter under året, därför har vi jobbat med olika ansökningar om stöd från RF/Sisu, region och stat. Lite pengar har vi fått oss till del, så vi ordnar nog till det till slut rent ekonomiskt.

Corona slog också undan vår verksamhet i stort sett helt, och det är än värre! Vi ser vissa farhågor att vi tappar några ungdomar o vuxna när vi inte erbjuder våra vanliga kurser i och runt Kinner, inga fastlandsresor eller massa annat kul! Nu blickar vi framåt och när vi nu får möjlighet att komma igång igen, så är jag är beredd att göra allt för att locka såväl gamla som nya till vår förening, jag hoppas ni där ute är beredda att göra

det samma! Hör gärna av er till under-tecknad på mejl eller sms, vad ni tycker att ni kan bidra med för att få snurr på verksamheten igen! Allt mottages tacksamt, för tillsammans är vi starka!

Det tidigare framflyttade 50-årsfirandet till den 14/11 ser nu också ut att gå i stöpet, så länge vi har de restriktioner vi har. Känns som vi får ta nya under nästa år för ett riktigt firande.

Nu när det härliga höstmörkret gör sig påmind, så räknar vi med att komma igång med träningar vid Kinnerstugan igen. Att träna på spåret är nog inga problem, vi får se vidare hur vi gör med dusch, soppa och den sociala biten efteråt. Det finns också flera pass att kunna köra varje vecka, så håll ögonen öppna på våra olika medier så kommer mer information finnas där!

Jag ser nu fram emot att träffa många ute bland spåren!

Ronny Liljegen, Ordförande

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 december

► Medlemsavgift 2020

Under september kommer en påminnelse via mail att skickas ut till de som ännu inte betalat medlemsavgiften för 2020.

Det underlättar väldigt om ni antingen betalar direkt på uppmaning eller meddelar mig om ni inte längre vill vara med i klubben.

Helene Eklund



BILD: Eina Mårtensson

Ett stort och hjärtligt TACK för den vackra orkidéblomsteruppvaktningen när jag fyllde 70 år den 15 augusti!

Mvh Karin Mårtensson

Grattis säger vi till:

Göthe Dahlberg	80 år	6 oktober
Johan Malmros	50 år	27 november
Åsa Gustafsson	40 år	11 november
Elin Dertell Holmgren	10 år	2 oktober
Norah Söderholm Gardell	10 år	5 november

► BROOsKet då och nu

Den tidning du nu håller i din hand är nr 3, Årgång 34. Ganska imponerande att vi lyckats hålla denna skrift vid liv. Här skall du nu få veta lite om hur det började och hur det går till att producera Broosket.

1987 var året då tidningen såg dagens ljus med Ulf Nilsson som förste redaktör ("Jag tyckte att det behövdes en klubb-tidning"). Första numret hette "Bro OK:s klubb-tidning". En pristävling om ett bättre namn utlystes, och den tävlingen vann Karin Skalberg. Ulf avlöstes av Mia Löfgren och Görel Ridne som redaktörspär. Sedan utfördes sysslan av Peter Falk för att övertas av Helene Eklund (Nilsson).

Så här skriver Helene:

Under många, många år var jag redaktör för Broosket. Under de åren förändrades framställningen en hel del.

Då i början innan datorn var en självklar del av varje hem fanns det en elektrisk skrivmaskin i min lägenhet.

Den första jag hade var nog ingen större höjdare men som jag minns det kunde man sudda lite om man skrev fel. Sen fick jag lov att köpa en nyare modell, eftersom jag då förmodligen också var sekreterare. Sen var det, skriva – sudda, skriva – sudda. Ibland fick jag maskin-skrivna manus men oftast handskrivet material att försöka tyda.

Sen var det klippa och klistra, Janne Norrby hade något fiffigt klister som man kunde sätta på baksidan så att man kunde flytta om tills man fick ihop alla delar till

en tidning. Det användes flitigt. Då kunde man också lägga till handskrivna delar, eller krumelurer där man ville ha dem. När man tänker tillbaka var det en riktig pysselverkstad varje gång

Idag är det Informationskommitténs uppgift att producera Broosket. Under flera år hade vi ett proffs som redaktör, Magnus Ihreskog. Numera har Magnus andra viktiga uppdrag i klubben, så det är jag, Birgitta, som håller i trådarna. Jag vill inte kalla mig redaktör, det är lite för pretentiöst. Men det är jag som försöker komma med idéer och föreslår för klubbmedlemmarna vad jag tänker att de kanske kan skriva om. Något lämpligt intervju-offer försöker jag också hitta till varje tidning. Förslag på innehåll mottas tacksamt! Numera har vi ju även hemsida, Facebook och Instagram som kommunikationskanaler, så tidningens betydelse för information är inte längre densamma.

Helene igen:

När manus var klart lämnades det till Janne som såg till att fixa till bilderna så att det blev tryckvänliga och sen tryckte han efter sin arbetstid på Segerdahls tryckeri. Som jag sen minns det tog han hand om etikettering, sortering och utdelning. När Janne gick i pension gick vi över till kommunens tryckeri, som tryckte några år. När de sa stopp fick Bertil på Idrottens hus ta över. Janne fortsatte ta hand om efterarbetet på ett förtjänstfullt sätt.

När datorn klev in i bilden var det som

en revolution, tänk att inte behöva skriva om när man kom på att man hade gjort fel. Programmet som användes en hel del var Publisher, jag tror att jag i samma period även tillverkade Lärarförbundets "Facktuellt" och passade på att få en liten genomgång som jag också hade nytta av i det här sammanhanget.

Numera kommer allt material såklart i digital form. Artiklar och bilder hamnar hos Julia Key för layout.

"Jag strukturerar upp allt material i en mapp på datorn och ägnar några kvällar åt att knäpa ihop tidningen. Jag sitter allt som oftast i soffan med datorn i knät (Någon ergonomisk sittställning behöver vi inte diskutera närmare) och flyttar runt texten, förstorar och förminskar bilder tills allt får plats och artiklarna flyter på bra. Jag skulle fortfarande vilja kalla det pysselverkstad som Helene uttryckte det även om allt numera sker digitalt och det alltid finns en ångraknapp. Jag arbetar i Indesign, ett layoutprogram jag lärt mig när jag tidigare arbetat med reklam och tidningslayout. Där ligger alla inställningar sparade gällande typsnitt, avstånd och marginaler så jag inte behöver uppfinna hjulet på nytt varje gång tidningen ska göras. När jag känner mig klar får Birgitta agera korrekturläsare innan jag skickar den slutgiltiga filen till tryck"

Även Idrottens Hus upphörde med tryckeriverksamhet. Då fattade Informationskommittén beslutet att Broosket endast skulle publiceras digitalt på hemsidan. Fördelarna var att antalet sidor inte var begränsat till delbart med fyra, samt att det gick att ha mycket bilder i färg. Färgtryck fördyrar såklart kostnaden. Inte blev det heller någon kostnad för porto och jobb med ut-

delningen. Det blev om inte direkt ett ramaskri från föreningen, så dock så pass starka reaktioner att vi återgick till tryckt tidning. Nu för tiden trycks tidningen av Mats Runander, med firma Beckatorpets tryckeri. Mats har ett förflutet som orienterare och ses någon gång om året ta sig an en öppen bana. Han har varit klubbblös i många år men är sedan i våras medlem i VisbyIF Gute.

Mats är snabb som ögat när det kommer till att trycka Broosket. Det tar inte lång tid från att Julia skickat filen till Mats, tills det finns en kartong tryckta tidningar att hämta.

Att göra tidningen är egentligen en ganska enkel process. Jag, Mats får en PDF och kör in den i datorn, och skriver ut med inställningar så att efterbehandlaren vid skrivaren buntar ihop, viker och häftar.

Det tar en halv dag, men då hinner man göra annat under tiden. För maskinens skull är det bra om det inte går för fort och blir för långa serier att trycka på en och samma gång. Maskinen tar lätt stryk annars och papperstrassel är ingen hit.

Fortsättning följer ►►



Nu är det dags att sätta etiketter på tidningarna. Helene är fortfarande inblandad i detta:

I början hade inte jag hand om medlemsregistret så etiketter skrevs ut i Fole hos dåvarande kassören, Gunilla Pettersson och hennes arbetsgivare Ove Gardelius. Från det att jag tog över har jag sett till att det tas fram etiketter till varje nummer, numera direkt från medlemsregistret i Idrott Online.

Sedan hamnar tidningar och etiketter på vardagsrumsgolvet hos Birgitta. Jag sorterar efter socken, delar av Visby och övriga Gotland samt fastlandet. För-

hoppningen är att dela ut så många som möjligt när klubbmedlemmarna träffas. Sedan ber/tvingar jag er att ta till grannar och släktingar. Visby med omnejd distribueras sedan per cykel av Elisabet-horna Kimell och Johansson. Kimell har många lådor och brevinkast att besöka. Johansson tar de längre turerna till Västerhejde m.m. I många år var även detta en uppgift som Janne Norrby utförde. Tack för alla milen du cyklat Janne!

Till sist återstår en bunt tidningar som vi måste ha hjälp av PostNord att distribuera. Och sen är det dags att börja fundera på innehållet till nästa tidning!

Birgitta Hjerthén

► Brogympa

Måndagen den 9/11 kl. 19.00 kör vi igång med gympa vid korpen ute på skarphäll under ledning av Elisabeth J! I rådande läge så är platserna begränsade till 12 st/pass. Tidigare år har det varit ganska passande antal, men om intresset är större så löser vi det på något sätt!



► Springskytte

Det var en liten grupp på tre personer, Emil Björksved, Lukas Nyström och undertecknad, från Gotlands Bro som passade på att testa springskytte 12 september när Svenska Skidskytteförbundet Team Syd var på Gotland och hade träningsläger.

Jag frågade killarna vad det var som gjorde att de ville testa på springskytte och Emil svarade: "Jag testade på orienteringsskytte förra året på 25-manna och tyckte då att det var kul och ville prova igen." Lukas sade: "Jag tycker det är roligt att skjuta och att springa så jag tänkte att kombinationen verkade kul"

Först fick vi en teoretisk genomgång av hur geväret fungerade. Sedan fick vi några magasin var, lade oss på varsin matta och testade att skjuta. Det var riktiga fallmål vilket gav direkt återkoppling på vårt

skytte vilket var roligt.

Efter att vi skjutit några magasin och fått in snitsen var det dags för en sprinttävling med två skytten och tre löpvarv på en bestämd slinga. För varje miss fick man springa en straffrunda.

Undertecknad agerade hejarklack åt Emil och Lukas. Det blev en spännande duell med träffar, missar och straffrunder och när de var i mål var det två killar som var helt slut.

Efter "tävlingen" berättar Lukas att han tyckte det var mycket svårare att skjuta när han blev andfådd och pulsen gick upp. Emil säger att han också hade lite svårare att få skotten på mål efter att han sprungit.

Sammanfattningsvis hade vi en rolig träningstimme ute vid Svaidestugan och vi var överens om att vi absolut vill testa detta igen om vi får möjlighet.

Ann-Louise Björksved



Foto: Jörgen Larsson Skidskytteförbundet

► 25-manna

Sår här års är det ju meningen att vi, förutom att DM skall avgöras och tröjmästare koras, skall förbereda oss för 25-manna. I år har Coronan ställt till det så att det inte blir någon tävling. Jag tänkte bjuda på en tillbakablick.

1989 var första året under min tid som vi fick ihop ett lag till 25-manna. (Tydligt deltog vi också en gång på 70-talet också, men det verkar ha varit en engångsföreteelse). Jag fyllde 20 år den helgen när jag klev på min ”karriär” som rese- och lagledare. Det är möjligt att nå mer var inblandad, för inte kan jag har hållit ihop det där själv?! Det var inte lika självklart att åka med då och vad jag kan se på laguppställningen hade vi inga H21:or med så det var ett lag som hade ambitionen att testa och att ta sig runt. Boendet då var på hårt underlag i skola som arrangören fixat och frukost i skolmatsalen. Hade man tur fick man en lektionssal, i värsta fall fick man bo i gymnasalen tillsammans med flera andra klubbar. Man sprang då 3 och 3 på 7 sträckor, 1992 gjordes det om till 4 och 4. Placeringen då blev 221:a, VOK blev 195:a.

Länge gjorde vi sen resan på liknande sätt, hårt underlag, ett lag utan våra allra bästa och full sjä att försöka vara bättre än våra gotländska konkurrenter. Bettan skötte oftast båtbiljetter, bokning, hämta ut och dela ut biljetter. Jag har ingen aning om när Wallis började stå i växlingsfällan, men för det mesta har hon troget stått där och hjälp till med spaning efter löpare.



Laglederprotokoll var viktigt då, eftersom det inte gick att följa på nåt annat sätt än att ta tid i målfällan. Ofta har jag haft en flock runt mig som vill kolla före och efter genomfört lopp. Genomgång gjordes i nån trappa på båten. Det arrangerades också ett 25-mannadisco på lördagskvällen varje år, där ungdomarna drog iväg och kom hem sent för att sen springa på söndagen. Vid ett sånt tillfälle träffades Kjell och Jenny!

1991 hade vi egen buss (mindre variant) som Kjell Skalberg körde, oerhört lyxigt! Så var det några år vill jag minnas till dess att reglerna för chaufförer ändrades. 1992 läser jag att vi slog VOK och vi hade

ett gäng juniorer som började växa till sig och se till att vi kunde hänga med lite bättre (Mattias W, Göran G, Peter S, Kjell N, Göran K mfl) + lite orienteringssäkra ”gubbar”. 1993 läste jag till förskollärare i Umeå och Kajsa S fick ta över laglederiet. Jag citerar vad hon skriver efteråt i Broosket ”vilka fina ungdomar vi har i Bro OK” – det gäller även idag! Vi fortsätter förbättra oss resultatmässigt 1995 blev vi 128:a. 1996 verkar ha varit ett roligt år – Peter Skalberg inne som 8:a på första sträckan. 5 lag från Gotland deltog – VOK, Svaide/Roma, Gute och Garda/Tjelvar/Hansa. Vi blev bästa Gotlandslag på 140:e plats. 1997 och 1998 var jag tydligen sjuk båda åren och reserv-coacher fick ta över. 1999 var jag tillbaka och efter en heldag på Rudan i Haninge var det ett gäng som följde med mig och firade 30-årsdagen med en Finlandskryssning.

På 2000-talet byter vi upp oss och börjar fixa eget boende, någon gång vandrarhem, någon gång en förskola i Flemmingsberg för att till sist hamna på Scandic i Kungens kurva, nu börjar det bli lyxigt på riktigt. Åke Kimell var busschaufför under flera år, eftersom han då körde buss i kollektivtrafiken.

2001 minns jag att jag hade 2 st 12-åringar med mig, Andreas Liljegren och Filip Nilsson, jag minns det som nåt särskilt att dom skulle få springa. Det gick hur bra som helst, men nervösa var både dom och jag! Det här var året när man började med Sport-ident!

2003 var första året vi hade två egna Brolag, det var stort! Förstalaget kom på 81:a plats och andra laget på 273:e. Det gjorde att vi förutom alla ”självklara” i stommen också fick med många ungdomar i lagen, men också vuxna nybörjare och gamla utflyttade Broare som tyckte det var roligt att bidra med en sträcka.

Nu började det bli en utmaning att vara reseledare och lagledare. Vi reste och bodde fortfarande själva utan samordning med övriga klubbar. Arbetsuppgifter delades såklart ut till de övriga medresenärerna.

Bästa placeringen jag hittar är 2005 då vi kom på 68:e plats. Sen hade vi några tuffa år då vi inte lyckades få med oss alla stämplingar och blev diskade 2007-2010.

2009 tog jag sen en paus från laglederiet, Samuel föddes. Vi hade jobbat ett tag för att få springa för Gotland på fastlandsstafetter och det gick äntligen igenom 2011. Nu är det en helt annan organisation än den vi hade under 22 år, gemensam planering för resa och boende samt laguttagning och tävlingströjor gemensamma för Gotland.

Har jag nu gjort typ 3 år som lagledare för Bro OK:s lag? Det kan vara fler, det går fort när man har roligt. En del är sig likt – laglederprotokollet är med (även om det går att följa online) och Wallis står i växlingsfällan. Oftast bor vi ihop, ses på morgonen och sen på kvällen när vi åker hem igen!

Jag tycker fortfarande att det är fantastiskt roligt med 25-manna, det blir en gemenskap när man måste blanda laget med tjejer och killar, unga och gamla. Nästa år hoppas vi att vi kan få tävla igen, kanske kommer Samuel att vilja springa och platsa i laget och jag måste kanske vara nervös mamma en stund, men det får jag klara det med. Jag har varit nervös för många ungdomar genom åren, det är den tuffaste stunden på hela dagen!

Helene Eklund

► Möten med Bro OK

Mitt första möte med Bro OK var vid orientering sommaren 1974 i Lickershamn. Min egen klubb har också grön/vita kläder men heter Linköpings OK. Jag är sommargotlänning och har under årens lopp deltagit i många orienteringar på ön, ”O-ringen”, ”Sommarpaket” och ”Helg utan älg”. Ibland har det gått riktigt bra – ibland jag varit helt borta bland enar, snår, låga branter och gläntor. Mina minnen nedan är inte beskrivning av missade kontroller eller irrande i skogen – utan helt andra.

Bröllop och orientering

Den 13 juli 1985 gifte min man och jag oss. Det var dagen för 3-dagars sista etapp. Flera av våra gäster var orienterare och deltog i tävlingarna, som även då gick i Lickershamn. Vi hade läst reglerna för jaktstarten och planen var att även brudparet skulle springa sista etappen, åka till sommarhuset i Ire, fräschas upp inför fotografering i Visby och därefter vigas i Halls Huks kapell. Vi hade dock misstolkat hur starttiderna beräknades utifrån den s.k. bastiden. Det visade sig att våra starttider låg alltför sent på förmiddagen för att dagsprogrammet skulle fungera. Ingen av oss två hade någon topplacering inför tredje etappen, men visst skulle det vara tråkigt att avstå. Vad göra?

Jag tog kontakt med ”någon” i tävlingsledningen – det råkade vara Kjell Skälberg. Vi fick löfte om att starta före ordinarie första start. Förutsättningen var, att om någon skulle lämna in en protest

kunde vi bli diskvalificerade. Ingen protest kom och det blev inte heller några pallplatser.

Sedan dess ”känner” vi Kjell, hälsar alltid och växlar några ord.

Vid start denna morgon satt Elisabeth Kimell – det var mitt första möte med henne. Vi har sedan dess mötts som konkurrenter otaliga gånger både på Gotland och på fastlandet. Oftast har hon varit steget före.

Skallgång i Hallskogarna

Åren gick och 1998 gick första 3-dagarsetappen i Hall. Det var en ruggig julidag och de flesta försvann snabbt från TC. När det var nästan folktomt gick ett meddelande ut i högtalaren att en löpare saknades och skallgång förbereddes. Den som hade en mobiltelefon uppmanades särskilt ta kontakt med tävlingsledningen.

Situationen med en saknad man, god orienterare, men c:a 55 år gammal, måste ha varit en mardröm för ledningen. Samma eftermiddag skulle hela TC flyttas till Kappelshamn för etapp 2 och 3.

Vår familj beslutade att make med 11-årig dotter och besökande kompis skulle åka hem och jag stanna kvar.

Där stod vi några stycken, ett par, som kände den saknade mannen, två yngre kvinnor, undersköterskor visade det sig, en man i 80-års åldern och jag själv. Vi fick en skiss på sökområdet och gav oss iväg i bil. För mig och troligen för de övriga var det första skallgången. Som lärare blev jag något av själutnämnd ledare och vi tog oss an uppgiften på stort allvar. Vi gick på bredd, tittade under varje gran och i snår och jag var övertygad om att skulle vi finna mannen var han troligen avliden.

Vädret klarnade upp, solen sken och det blev varmt. Nu blev jag istället lite orolig för den gamle mannen, ingen hade vatten

med. Plötsligt hörde vi en helikopter i närheten och strax efter kom besked via telefon att vi kunde avbryta sökandet. Mannen hade upptäckts av helikoptern sittande på en stubbe utan sina glasögon och tydligen utanför kartan. Vad som egentligen hänt fick vi aldrig riktigt veta.

Orientering i Ire

Någon gång 2016 fick jag veta av markägare att ”om två år ska det gå en orientering här i Ireviken”. Ja, så blev det, ”Helg utan älg” 2018 hade sitt TC utmed Svarthällsvägen nedanför Ire gård. Första etappen gick på södra klinten och ner genom stugområdet. Det var nog första och sista gången vårt sommarhus haft en kontroll vid tomtrönsen. Ingick dock inte i min bana.

Nästa dag gick banorna åt norrut, då var avståndet från sommarhuset till start c:a 300 meter. Kan det bli närmre? Lokalkännedom, i viss mån – men det hjälper inte alltid.

Coronasommar

Med byte av klass 2020 och trots skavanker på knä och fot, så var förhoppningen att det skulle vara en fördel att vara yngst i klassen. Dessutom med alla sommartävlingar på norra Gotland. Men covid-19 har satt stopp för allt. Under mina sista dagar på Gotland denna sommar hade Bro OK förlagt ”Veckans bana” till Ire och jag kunde på nytt korsa stugområdet med karta i hand och passera den egna tomten på jakt efter kontroller placerade synligt på stranden och klurigt på klintarna. Nu hoppas jag på att 2021 blir en ”normal” sommar med nya utmaningar i de gotländska skogarna.

Eva Lindgren



Favorit i repris II

I förra Broosket kunde vi läsa en krönika av Magnus Ihreskog om en av Bro OK:s bästa kavleframgångar. Denna gång tar vi en historia om motsatsen, men samma författare. Tidigare publicerat i Broosket nr 2 2011, men storyn är från 1979. Håll tillgodo!

► Tiomila 1979 – då allt gick åt skogen

Tiomila 1979 avgjordes i Enhörna och gick inte riktigt som Bro-gänget hade hoppats. Året före svarade klubben för en glansfull insats med en näst intill sensationell 92:a plats. Tanken var förstås att det resultatet skulle upprepas. Men så blir det ju (nästan) aldrig. Först blev **Kjell Skalberg** sjuk, sedan blev **Ronny Liljegren** sjuk och sedan blev **Stefan Lövkvist** sjuk. Och där försvann med ens både rutin och kunnande. Återstod då att bli bästa Gotlandslag, en i sig inte oviktig utmaning.

Men för att citera **Bernt "Bison" Nilsson** i Gotlands Tidningar, 7 maj 1979:

"Klockan är halv tio på söndagsförmiddagen. Årets Tiomila är snart slut. Segrande Ravinen har varit i mål i mer än fem timmar. Tävlingspeakern har för länge sedan åkt hem. Målplatsen håller på att rivas. De sista korvarna säljs i serveringen.

*Här står **Ulf Westerlund** och väntar på Svaides sistaman **Max Magnusson**. Här kunde också någon ledare från Bro stått och väntat, deras sisteman **Torgny Samuelsson** har inte heller kommit i mål. Nej, det är ingen glansfull och ärorik dag för de gotländska orienterarna."*

Svaide distanserade Bro allt mer i tävlingen, särskilt på natten drog de ifrån. Det gick så bra att klubbens ständige kock **Tore Lyth** faktiskt tog sig fram till växlingsfällan och tittade. Tore hade varit med på Tiomila många gånger men aldrig sett själva tävlingen, bara kokat soppa.

Faktum är att Svaide hade 64 minuters försprång på Bro efter åtta sträckor. Men det skulle snart krympa. Svaides niondeman **Lars Silvé**n gjorde sitt livs sämsta lopp och i mål var **Kaj Liljegren** bra 18 minuter efter. Hård kamp ut på sista alltså. Och där avgjorde faktiskt **Torgny Samuelsson** mot **Max Magnusson**, Bro



bästa gotlandslag i tävlingen.

Varför ingen Bro-ledare stod och väntade vid mål? Jo, stärkta av 1978 års framgångar har Bro bokat 12.40-planen ifrån Bromma i stället för 24.00-båten från Nynäs. Så väl i mål slängde sig Torgny, skitig och svettig, i en väntande bil som körde honom till Bromma. Han hann precis fram innan planet skulle gå. Då var

hans biljett på väg att lämnas till en stand-by-passagerare som stod sår och hoppades – Svaides **Andreas Oxenstierna**. Som därmed alltså fick bege sig till Nynäs och ta nattbåten hem tillsammans med klubbens lagledare och sisteman.

Visborgs OK blandade sig aldrig i striden om bästa gotlandslag. De hade överskridit maxtiden redan efter fem sträckor och uteslöts! Ingen glansfull och ärorik dag, alltså.

Vilka löpare som ingick i Bro-laget framgår inte av tidningsreferatet, inte heller slutgiltig placering. Men fråga de något äldre i föreningen, de är säkert villiga att berätta.

I arkivet: Magnus Ihreskog

Jag har vissa minnesbilder av denna tävling. På den tiden fick en lovande ungdom följa med för att se och lära inför framtiden. Detta år var två 16-åringar med, de ansågs lika bra, så båda fick åka. Erik Löfgren och Kjell Nilsson (den äldre ej Graute). Pga ovan nämnda sjukdomsfall, fick båda gossarna hoppa in i laget med kort varsel. Det kunde inte varit så lätt för ungdomarna.

Bilen som körde Torgny till Bromma rattades av Bison som citeras ovan. Alla satt på plats i planet när Torgny klev ombord i tävlingsklädsel, flygvärdinnan rynkade på näsan. "Vi slog Svaide", sa Torgny och jublet lyfte nästan planet. Fotot ovan taget i kabinen.

Birgitta Hjerthén

► Vikten av fika

Efter träning och tävling är det viktigt att fylla på depåerna med vätska och mat. Om det inte vore 2020, hade det varit en massa tävlingar och antingen har man då med sig en välfylld fika-korg, eller så besöker man markan och köper sig något nyttigt, eller onyttigt. Men i år får vi fika på parkeringen, någon mark finns inte. Brosket är nyfiken på vad som finns i matsäcken.

Jonas Pettersson

Oftast pastasallad eller korv med bröd. Är vi lata blir det bara macka.

Leif Svangren

Grekmacka är vår specialitet – baguette med fetaost, sallad och tomat.

Om vi är riktigt ambitiösa kan det bli skinksallad. Och om jag har tur får jag kolakaka. Men det blir inte varje gång.

Johan Malmros

Jag har med mig vatten och chokladkaka. Eventuellt en macka. Men jag besöker gärna markan när det finns.

Mattias Westfält

KAFFE!!! En tävlingsdag brukar det bli en kopp till frukost, en i bilen, en innan tävling. Jag gör en stor termos, så det brukar bli en skvätt kvar till efteråt också. Banan och äpple packar jag också ner. Ofta tar vi med oss korv i termos med bröd och senap till.

Ann-Louise Björksved

Kolakakor bakas alltid dagen innan tävling, det är heligt. Sen har vi äggmackor och kaffe. Emil dricker vatten eller chokladmjölk.

Carita Thorén

Banan och kexchoklad haha!

Frida Boman

Banan och vatten får räcka för mig.

Julia Key

Pastasallad har vi ofta. Denna gång (DM-helgen) blev det även nyplockad majscolv.



Foto: Birgitta Hjerthén

Det var ju lite olika. Men vad borde vi egentligen ha med oss. Svaret kommer här:

Vad har du i din fikakorg?

Svenskt fika, kaffe och bullar? Eller prestationsidrottarens *återhämningsmål*, med tanke på mängden kolhydrater och protein.

Att både kunna få njuta och ge kroppen bra bränsle och byggstenar behöver inte var en motsats.

Generellt; lättsmält, lättuggat, snabba kolhydrater, fiber- och fettfattigt.

Känns det jobbigt att tugga, gör en smoothie.

Om du tränar/tävlrar hårt och mest varje dag och flera pass om dagen, är det avgörande för prestationen att **inom en halvtimme** fylla på med livsmedel som ger dig ca 1gr kolhydrater / kilo kroppsvikt. Plus ca 0,3 gr protein /kg kroppsvikt. Plus vätska, ca 5 dl.

Återuppbyggnad av energilager och muskelreparation är optimerad direkt efter avslutad aktivitet.

Timmen efter målgång kan kroppen även vara mer infektionskänslig pga låga energi- och vätskenivåer.

Har du lång väg att köra hem och det tar mer än 1,5 timme innan du får "riktig mat" är en äggmacka inte så dumt.

Intervjuare: Birgitta Hjerthén

Sakkunnig: Elisabeth Johansson, går bra att kontakta om någon vill ha specialråd kring kost och träning

Förslag på livsmedel

Mejeriprodukter; lättmjölk, keso, kesella, lättyoghurt, mjölkchoklad, ost 17%

Gul banan

Päron

Bröd; fralla, limpa, bulle, knäckebröd, skorpor

Riskakor

Torkad frukt; russin, aprikoser

Juice

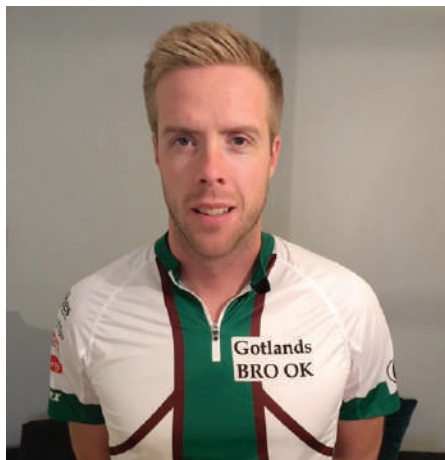
Nypon/blåbärssoppa

Soja/havredryck

Hummus

Återhämningsdryck (tex Gainomax)

► Oskar är tillbaka till rötterna



För den som följer Visby Roma Hockey är Oskar Lundberg ett känt namn. Nio säsonger som center och omskriven som poängmaskin. Men nu är det slut med ishockey, Oskar har blivit Broare och därmed tillbaka till den sport som alltid legat honom varmt om hjärtat. Debuten i den nya klubbtröjan skedde på DM-helgen i september.

Presentera dig själv för oss i Bro OK!

Jag är uppväxt i Avesta, båda mina föräldrar är orienterare (Sussie Björkman och Mats Lundberg Dalaportens OL). Upp till ca 14 års ålder höll jag på med många sporter bl.a. orientering och hockey. Men sedan har hockey varit min sport. 16 år gammal flyttade jag till Västerås för att gå hockeygymnasium. Där spelade jag i både junior och A-lag. Efter ett år i Olofström, blev det så Gotland och nio säsonger i Visby Roma. Orientering har alltid funnits med mig och jag har sprungit öppen klass i 2-och



3-dagars många gånger. Jag är 32 år har sambo och ett barn, bor än så länge i Visby, men flyttar snart till Stenstugu i Bäl. Jobbar på Svenska Spel där jag är redovisningsekonom.

Hur kom det sig att du hamnade på Gotland?

Jag blev värvad till Visby Roma. Två av mina kompisar från gymnasiet hade spelat ett år för Visby Roma och tipsade om att jag fanns. Jag har alltid gillat Gotland, så det var ett enkelt val.

Jag vet inte mycket om hockey, men är man på något sätt "proffs" på den nivån?

Viss ersättning får man. Men jag har både pluggat och jobbat heltid under mina aktiva år. Vi spelar bara match på helgerna, i högre divisioner är det match även på vardagar, det blir lite annorlunda. Oftast åker vi båt till matcherna, ibland kan det bli flyg.

Var det naturligt att återvända till orienteringen efter avslutad karriär?

Ja, det var det. Jag har alltid sprungit så mycket jag kunnat och som sagt, båda mina föräldrar är aktiva. Det är en mycket stimulerande miljö kring orientering, många ungdomar och härlig gemenskap.

Vilka egenskaper från hockeyn har man nytta av som orienterare?

Stryktåligheten kanske, och att fortsätta springa fast det gör ont. Så tycker jag att det är en fördel att ha bakgrund både som lag- och individuell idrottare. Jag vill gärna komma i bättre OL-form och få springa 10-mila och 25-manna. Jag tränar inte särskilt hårt nu. Springer och spelar lite padel, inget gym alls. Veckans bana springer jag gärna. Jag har gått ner några kilon och då är orken bättre.

Var det svårt att välja OL-klubb? Du kanske kände någon Broare?

Nej, jag har ingen koppling till Bro OK, men det är väl den största klubben? Bro OK syns och hörs, kändes mest attraktivt, det var inget svårt val. Klubben känns väldigt proffsig och välkomnande, men det visste jag ju att så är orienterarna.

Oj, tack, det var fina ord. Men vad tycker du om Gotlandsterrängen?

Ja, det är väl lite blandat om jag skall vara ärlig. Det får gärna vara lite brunbild, jag gillar Lojsta och Hejnum Höllar är ju helt underbart. Men när kartan är mest vit och lite gult är det lite lotteri.

Och ibland är det mest grönt, har du varit vid Kinnerstugan?

Jag har sprungit spåret, men inte i skogen. Stugan är ju väldigt fint belägen.

Du inledde med ett brons (fjärde tid, men tredje gotlänning) på DM Medel, men på DM Lång var du inte godkänd, vad hände?

På lördagen gjorde jag en bom, så jag kunde ha haft lite bättre tid. På söndagen fick jag känning i ett knä. Banläggaren var ju snäll som hade lagt in varvning, då passade jag på att kliva av.

Till sist, vad kan vi orienterare lära oss från hockey-världen?

Jag skulle vilja säga att orienteringen ligger långt framme. Men det är svårt att jämföra lagspel med en individuell sport. Jag måste säga att det var bra frågor. Inte alls vad jag är van att få svara på, som "Varför gjorde du inte flera mål?"

Men nu är det ju så att sanningen är den att Oskar oftast gjorde många mål. 123 stycken närmare bestämt, och 196 assist på sina säsonger i Visby Roma, till och med jag fattar att det är bra. Och när Oskar slutade till sommaren 2019, listade svensk hockey.se Oskar som den mest saknade spelaren i Hockeyettan "i Hockeyettan som liga lämnar han ett väldigt stort tomrum efter sig. Tack för showen!"

Välkommen till Bro OK!

Birgitta Hjerthén

► Gotlands Bro OK 50 år

Kan man resa genom tiden? Kanske inte på riktigt som i filmernas värld men med Gotlands Bro OKs jubileumsskrift "De femtio första åren 1970-2019" kan jag i alla fall göra det i klubbens historia.

Så med den i handen satte jag mig ner och började läsa. När jag blev tillfrågad att skriva en recension på skriften var jag först lite tveksam men så ändå ja. Jag skulle dock inte helt vilja kalla det en recension utan mer en liten reflektion över det jag läst.

Som den gröngöling jag är inom klubben är det långt ifrån alla namn i skriften som jag känner igen. För det är en hel del namn som är återkommande i klubbens jubileumsskrift. Det är namn och resultat som för andra mer insatta kanske säger mer än för mig. Men om jag inte hakar upp mig vid namn så får jag även en inblick i hur klubben utvecklats, hur Kinnerstugan kom in i bilden, tävlingskläder ändrar design och hur man arrangerat tävlingar. Och det känns naturligt att läsa om klubben och dess engagemang.

En annan sak som slår mig när jag läser är hur klubben är en generationsklubb. Hur den samlar familjer och att man när man läser kan se hur generationer löser av varandra. Den yngre tar vid men den äldre finns oftast kvar vid sidan om. Visst är det väl en del av charmen med orientering? Att alla generationer kan vara med sida vid sida med varandra. Rollerna kanske ändras men de äldre finns kvar i klubben, bredvid barn och barnbarn, kanske



fortfarande som tävlande, kanske som banläggare eller köksansvariga. För rollerna är många i klubben vilket är förståeligt eftersom engagemangen och arrangemangen är många. Och det är väl det som gör det till en levande klubb.

När jag kommer till de sista sidorna och läser vilka i klubben som vunnit GT mästartröja är det såklart några namn som lyfter sig själva genom att upprepas många år på rad. Men mina tankar stannar

inte vid deras bedrifter. Utan tankarna går istället vidare till vem i nästa generation som kommer att ta över. Vilka framtida namn kommer att stå där. Självt hoppas jag på fler kvinnliga namn, för jag tycker att Gotlands Bro OKs kvinnor ska ta lite mer plats. Jag är säker på att de finns där, våra nästa kvinnliga stjärnor. Visst handlar det ändå om det, att vårda, peppa och hurra fram nästa generation. Så att klubben kan ge ut en ny jubileumsskrift om ytterligare 50 år. Och jag undrar stilla hur man då kommer beskriva året 2020...

Har ni inte läst klubbens jubileumsskrift så gör det. Och tänk er det som en tidsresa, fundera på hur klubben utvecklats, hur det moderniserats, hur människorna följt med, lyft och värdesatt sin klubb. Kanske är det som för mig att ni inte känner till alla namn och det är helt okej men kom ihåg att bakom varje namn är en människa som fört klubben framåt

Gabriella Tjernby

Jubileumsskriften

Jubileumsskriften är sammanställd av Magnus Ihreskog.

Skriften delades ut tidigare i år, när vi fortfarande kunde träffas.

Alla medlemmar har inte fått den, för den har inte skickats ut. Du som vill ha ett exemplar, ta kontakt med någon i styrelsen, så ser vi till att du får.

► Tröjmästare

Denna gång blev det inget tröjmästarreportage. Men nästa till nästa nummer räknar vi med att berätta om Karl-Erik "Älgen" Hammarström, tröjmästare 1957.

B

PP

Sverige, Port Payé

~~Gotlands Bro OK~~

~~Box 1145~~

~~621 22 Visby~~

Spinning

till dig som är orienterare.

Lördagar kl 9.30

Start 5/9

Pris 60 kr/gång

 **Tränings
center**



Visby Söder • Stenkumlaväg 51 • 0498-215540
www.visbytraningscenter.com