

BROOSKET



BILD: Sofia Gardelin

Fr.v. Martin Svensson Eikenäs/Svaide H12,
Gustav Hellmin/VOK H14, Olof Levin/Svaide H16,
Felice Gardelin/Bro D16, Evelina Sandgren/Bro D12, Brian Löfkvist/Bro H12

► **OrienteringsGotlands framtid på scen under 100 års-jubiléet!**

► Ordförande har ordet

Vi har någonting i Bro OK (precis som i många andra föreningar förstås) som är otroligt värdefullt - ideella ledare. Ideella ledare är nånting av det finaste som finns. Personer som engagerar sig på olika sätt, träna ungdomar, bygga hemsida, stå i målet på en tävling, bygga duschhus, grilla hamburgare, koka soppa, hänga ut kontroller, städa, fixa läger, bre mackor, följa upp, lägga banor. Listan kan göras hur lång som helst. Utan ideella ledare och funktionärer stannar vår förening och resten av idrottssverige.

När detta skrivs har vi ganska nyligen fått beskedet att en av våra ideella krafter, Karin Skalberg, somnat in. Det finns en särskild sida med minnesord till henne på annan sida i detta Broosket. Kajsa har lagt större delen av sitt liv på att engagera sig i vår klubb. Det är helt fantastiskt såklart, och också oerhört sorgligt och saknesamt när hon plötsligt inte är med oss längre. Det kommer att märkas på många sätt, sorg och saknad framför allt, men också rent praktiskt att allt det Kajsa gjort på ett förtjänstfullt sätt, måste ersättas av någon annan. Det kommer att fortsätta

kännas sorgligt, men vi tar med oss all Kajsas omtanke och arbete in i hjärtat och fortsätter jobba ideellt i Bro OK.

Ni ideella ledare har som sagt en viktig roll i Bro OK. Och ni som ännu inte klivit in i engagemanget, behöver vara beredda att göra det för att vår verksamhet skall fortsätta fungera. Till dig vill jag säga – våga säga ja, våga säga – kan jag bidra på något sätt. Alla behövs, man måste inte kunna orientera, det finns så mycket annat man kan bidra med. Kanske är ditt barn en del av vår ungdomsverksamhet, kanske kan du vara ledare eller kanske du kan bidra med något annat. Och till oss som redan är engagerade, vi behöver vara bra på att fånga in och fördela jobbet på fler personer. Kan vi göra det, blir det bättre för oss alla.

Med dessa ord vill jag uttrycka min tacksamhet till alla som bidragit till ett bra 2022, tack för det jobb ni gör, stort som smått!

Hoppas vi ses på tisdagarna framöver!
Önskar er alla en God Jul och ett Gott Nytt år!

/Helene

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

► Arrangemang på Gotland

I augusti kallade Gotlands Orienteringsförbund till ordförandeträff, vid det mötet gjordes avstämmning kring aktuellt läge i respektive förening. Samtalet mynnade ut i att vi behövde ses och prata arrangemang framöver i stället för den framtidsdag man egentligen planerat för. En arrangemangs-dag genomfördes med representanter från alla klubbar i oktober.

Alla föreningar upplever ett ansträngt läge när det gäller arrangemang. Ingen vill ha fler uppdrag än det som redan ligger i planen. För vår del har vi förutom Broruset, Nattinatta och DM-tävlingar som är ganska få deltagare, även 3-dagars vartannat år och Helg utan Älg vartannat år så som det har sett ut nu.

Det man är överens om är att Helg utan Älg är ett viktigt arrangemang som vi behöver behålla. Där har Garda OK av sagt sig att arrangera, eftersom man tycker att det blir ett för stor arrangering, och det saknas en arrangör för 2024 i nuläget.

Kontentan av det hela är att vi har ett arrangemang för mycket på ett år. 2023 är OK, men därefter blir det bekymmer. Vi avvaktar nu Svaide/Roma som skall utvärdera 2-dagars efter 2023. Och Hansa/Hoburg som eventuellt tar på sig Helg utan Älg 2024.

Fortsättning följer...

/Helene

Grattis säger vi till:

Elisabeth Kimell	80 år	17 december
Bo Sandahl	75 år	7 mars
Anders & Thomas Blomér	70 år	30 december
Marie Blomér	60 år	17 januari
Mattias Westfält	50 år	23 mars
Folke Svangren	20 år	20 januari
Liv Mattsson	20 år	15 februari
Ingrid Dohse Nylén	10 år	22 december
Ebba Jerpheden	10 år	4 mars

► Preliminär planering för läger och resor våren 2023

13/1-14/1	Nyårsläger vid Kinner för barn/Ungdom	18-19/3	Fåröläger. Bro ansvariga. Alla åldrar
21/1	StOF-träff junior/senior (psyisk ohälsa)	7-9/4	Påskläger för USM & IOMILA i Blekinge. Från 13 år.
21/1	Dagsläger på Gotland, 13-16 år	13-14/5	Breddläger för ungdomar t.o.m. 12 år
4/2-5/2	Stockholm Indoor Cup, från 11 år	20-21/5	IOMILA Skellefteå, Endast herr och dam. Vi åker inte med ett ungdomslag i år.
18/2	StOF-träff, 15-16 år	27-28/5	STOF-träff 10-16 år.
19/2	StOF-träff junior/senior (Tema kost)	25-30/6	Riksläger 13-16 år
11/3	StOF-träff, 15-16 år		
11/3	StOF-träff, junior/senior (tema skadeförebyggande)		

► Jubileumsboken

I samband med gotländsk orienterings 100-årsjubileum har det tagits fram en bok. Boken finns till försäljning för 200 kr/st. Kontakta Helene Eklund heleneeklund.brook@gmail.com 0736766746 eller någon annan i styrelsen om du vill köpa en.

► Dessa ungdomar vinner tävlingspokalen 2022!

Riktigt glädjande att få dela ut så många som 15 st. tävlingspokaler 2022. Noterar att smått fantastiska 41 st. namn fanns i listan som sprungit minst en tävling! Vi ser också att Lars Nyström bara är dryga 3,5 år gammal! Bra jobbat alla deltagare!

Priset tilldelas de ungdomar under 12 år som startat minst 9 gånger på de 18 tävlingar som genomfördes, priserna delas ut på årsfesten 11/2 2023.

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.

VINNARE 2022:

Wilma Björling	Hanna Eklund	Emmett Key
Lewis Key	Brian Löfkvist	Jacob Löfkvist
Lars Nyström	Lova Nyström	Alice Samuelsson
Agnes Sandgren	Edvin Sandgren	Evelina Sandgren
Sigge Svangren	Norah Söderholm Gardell	Elsa Westerlund

► Nyårsläger 14/1

Fredag 13- lördag 14 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, du tar med egen madrass och sovsäck. Det blir två träningspass, ta med pannlampa om du har. Vid snö blir det pulkaåkning, ta med det du behöver. Anmäl senast tisdag 10/1 till Göran på 0701679923 eller skrivtillgoran@gmail.com

Meddela även om du behöver specialkost.

► Till minne av Karin –Kajsa

När detta skrivs har det gått en vecka sen vi fick det besked som för väldigt många var oväntat och lite chockartat. Under den veckan har många av oss försökt förstå vad som hänt och bearbeta de tankar som det innebär att förlora någon nära eller någon man haft mycket kontakt med under många år.

Kajsa har funnits med i Bro OK:s verksamhet under många, många år. Redan i slutet av 70-talet var hon med och jobbade med försäljning och fester i Ekonomi och PR-kommittén. Fester och försäljning har ju på något sätt varit Karins ”signum”. Man vet att blir man bjuden på mat hos Kajsa då är det väl förberett och fantastiskt gott. Och med Kajsa i försäljningen har det varit hembakat och väl förberett även där. Massor av jobb för att gästen skall känna sig utvald och välkommen.

Karin också engagerat sig i Kinnerstugan. Under båda gamla och nya Kinner har hon varit delaktig i och på många sätt chef över hur stugan utrustas, städas och hyrs ut. Under många år idogt hållit ihop städdagar och sett till att lägenheterna rustas för uthyrningssäsongen. Många år dom som kommit i kontakt med Kajsa inför bröllop, dop och läger.

På tisdagarna har Kajsa haft en given plats i köket, antingen det varit kurskväll

eller soppkväll. Hon har velat hjälpa till och underlätta för alla som haft ett ledaruppdrag. När vi i tisdags samlades för träning och soppa var det med en konstig känsla att veta att Kajsa inte kommer att titta in fler tisdagar. Det kommer att fortsätta vara konstigt en lång tid framöver.

Utöver dessa delar har Kajsa inte varit rädd för att ta på sig ledaruppdrag, hon har varit både tävlingsledare och ordförande (Bro OK:s första kvinnliga ordförande). Och för alla dessa uppdrag som hon genom åren jobbat med fick hon 2019 ta emot RF:s förtjänstmedalj i guld. Det är ganska få kvinnor i den skara som fått ta emot den medaljen, men är det någon som var värd den så är det Kajsa.

Kajsa var också min moster, en oerhört kär moster som varit mig nära genom hela livet. Som stöttat mig när det har behövts och som också varit den föregångare som gjort att även jag tagit på mig ledaruppdrag, vågat kliva fram när det har behövts. Många med mig har fått känna av hennes omtänksamhet och klokskap genom åren, det kommer att fattas mig och oss oerhört mycket.

Kajsa – du har varit en enorm ideell kraft, vi kommer att sakna dig.

Jag vill med dessa minnesord skicka mina och våra allra varmaste hälsningar och kramar till Kjell, Christer, Annika och Peter med familjer.

/Helene

► Bro OKs egen gubbklubb

-manliga seniorer har haft årsmöte.

Under höstlig helgkvällshimmel hade herrarna hittat hela vägen till nyingen. Det sprakande eldskenet välkomnade Bro OKs gubbar till samling. Förunderliga gåtor förelades gubbgrupperna när de lurades ut i den kolsvarta Kinnereskogen. De väldiga terrängformationerna skördade sina offer men med uttömmande av sina yttersta krafter och stödjande varandra kunde alla till slut nå fram till bastun där återhämtning påbörjades.

Årsmötet under ledning av den stadige ordföranden Ulf avhölls galant med utdelande av hederstitlar och ty åtföljande applåder. Ulf omvaldes. Allt protokoll-

fördes av sekreterare Helge, som något kuppärtat lät sig avtackas efter mer än många år och lämnade över gåspennan till Sven Spökskrivare.

Sånger sjöngs. Tyvärr var texterna på slarvig kymriska. Men det sjöngs högt.

Fler fiffiga frågor fanns för de kluriga karlarna under pratglada kvällstimmar. Trots besittandet av så mycket klokskap nödgades de är(r)ade herrarna inse att det ändå finns så mycket kvar att veta och kunna. När den delikata köttgrytan var uppäten, vinnare utsedda, kommittén avtackad och årets möte avslutat så kunde den nya kommittén påbörja nästa årsmötesplanering medan de sakta cyklade hemåt.

/Sven Spökskrivare

► Långdistansträning 2023

Datum	Ansvariga
7/1	Bro
14/1	Svaide
21/1	VOK
28/1	Bro
4/2	Svaide
11/2	VOK
18/2	Bro
25/2	Svaide
4/3	VOK
11/3	Bro

lördagar, januari-mars:

Gemensam start 10:00

Genomförs i grupp/grupper i lugnt/snacktempo.

Bana med avkortningsmöjlighet alternativt olika banor/slingor från 6 km upp till ca 14-16 km.

Information om varje långdistans kommer ligga på respektive klubba hemsida.

► Intervaller i Kinner 2023

Gemensam start på träningen är kl. 18 vid Kinnerstugan. Gemensam uppvärmning, löpskolning och sedan intervaller. Man deltar på sina egna villkor och på den nivå man vill. Dusch, bastu och soppa efter träningen.

VÄLKOMNA!

V.	Datum	Träning	Intervall
3	17/1	Medellång intervall:	2x 8x(60s x30s), 2 min setvila
4	24/1	Längre intervall:	4x (5 min), 1 min setvila
5	31/1	Fartlek:	3x 2x(30s -45s -60s x40s), 2 min setvila
6	7/2	Backe:	6 x(3 min), 1 min setvila
7	14/2	Kort intervall:	3x 7x(40s x20s), 2 min setvila
8	21/2	Medellång intervall:	2 x4 x(2 min x45s), 2 min setvila
9	28/2	Längre intervall:	1x (6-5-4-3-2-1 min x60s)
10	7/3	Fartlek:	3x ((20s x20s)+(30s x30s)+40s x40s)+ (50s x50s)+(60s x60s), 2 min setvila
11	14/3	Backe:	6x(3 min), 1 min setvila
12	21/3	Kort intervall	2 x13 x(30s x30s), 2min setvila

► 6-manna

Första helgen i oktober var det en ny tävling på ön, nämligen "Gotlands 6-manna". Jag tog på mig ansvaret att få ihop lag eftersom jag själv tycker att stafettävlingar är roligt. Det skapar mycket gemenskap, glädje och hejarrop. Detta leder i sin tur till adrenalin och motivation. Det blev ett stort intresse för stafetten och klubben hade hela 5 lag till tävlingen, totalt 18 herrar och 12 damer i blandade åldrar. När jag fördelade lagen ville jag ha 2 rena damlag, bara för att vi kan och för att skapa girlpower. Därför

blev det även 3 herrlag. Jag ville dessutom att lagen skulle vara så jämna som möjligt och inte fokusera på att toppa något lag. Det slutade med att klubben tog hem både guld och silver, bra jobbat av samtliga löpare. Trots att det var en mycket regnig dag så hade vi kul. Alla hejade på varandra oavsett lag och det var ett mycket bra arrangemang. Tack för att så många var med och sprang, utan er hade det inte blivit så bra. Hoppas på lika många, om inte fler lag till nästa år!

/Carita



BILD: Okänd

► 25-manna 2022

Efter att senast 2019 fått resa iväg på en 25-mannaresa blev det äntligen dags igen.

Fredagen den 7 oktober samlades alla som skulle med på årets happening på hamnen och packade in våra väskor i de 2 bussarna som skulle ta oss runt under helgen.

Som reseledare är min roll att hålla ihop flocken. Jag håller ordning på vem som ska med, vem som reser upp och hem när, vem som ska bo och äta på hotellet och vem som ska åka med i bussen de olika turerna. Till min hjälp har jag listor, listor och åter listor. Ni som känt mig ett tag vet att jag älskar listor. Vad vore världen utan listor.

På båten har vi alltid genomgångar med de olika lagen. Då är jag som reseledare med och berättar om allt det praktiska som gäller resan. Tider, boende, mat osv. I år var det tre lag som skulle springa för Gotland. Så det blev tre genomgångar för min del.

När båten var iland så körde Per-Axel Karlssons från Karlssons buss oss i Bro OK till Scandic Hotell i Alvik. Alla fick sina rum och kunde börja installera sig. Någon saknade en kompis en annan saknade en säng. Men till slut kunde vi alla gå och lägga oss och ladda inför den kommande stora tävlingsdagen.

Klockan 5.30 ringde klockan och klockan 6.00 öppnade frukosten. Älskar att alla är så punktliga för klockan 7.30 satt alla som skulle med i bussarna och vi

kunde börja rulla mot Flemingsberg. Som vanligt kunde inte bussarna köra ända fram till arenan så vi fick hoppa av på bussparkeringen. Man skulle kunna säga att det var lite halvkaos på parkeringen. Men Bro gänget var snabbt ur bussen och kunde därefter börja gå de 2 km till arenan.

Klockan 9 gick starten och vi hann precis fram till den.

Även om det låter lite klyschigt så måste jag säga: Vi hade i alla fall tur med vädret. Inte en regndroppe och ingen blåst. På något vis blir 25-manna helgen ännu roligare då. Som vanligt så var det Helene Eklund och Christina "Wallis" Wahlgren som var lagledare från Bro. Wallis står inne i fällan och hjälper till vid växlingarna och Helene står utanför och håller ordning på alla som står näst på tur att gå in i växlingsfällan. Härligt teamwork.

Jag själv byter under dagen roll från att vara reseledare till att agera hejarklack. Det krävs lite röstresurser för att höras i folkmassan. Men någon löpare hörde nog mig i alla fall.

När dagen på arenan börjar lida mot sitt slut tar jag på mig reseledarrollen igen och samlar ihop min "flock". Tid för avresa mot hotellet ska bestämmas, tid för när vi lämnar arenan ska bestämmas och jag ska hålla ordning på vem som går tidigare osv. Men tack vare min lilla busslista så har jag koll på att alla kommer med bussen hem till hotellet igen. Ingen glömd den här gången heller, tror jag.....



BILDER: Sofia Gardelin

När vi är tillbaka på hotellet är det alltid skönt med en värmande dusch innan man går ner till restaurangen och äter en vällsmakande middag. Men eftersom jag vet att klockan ringer 5.30 även på söndagen så blev det tidig säng gång för mig.

På söndagen var det samma tider i stort sett som gällde men det är lite lugnare över lag. Inte riktigt samma pirr och go i gänget. Men ändå alla är på plats i tid och bussen kunde rulla på utsatt tid.

Den här gången hade vi reseledare styrt upp det (efter lite påtryckning från deltagare) så att alla som skulle springa startade i tidiga startgruppen och vi alla kunde därefter åka hem med eftermiddagsbåten klockan 15.00. Helt rätt gjort av påtryckande deltagare. Mycket bättre att gå upp tidigt och komma hem på rätt sida om tolvslaget än att ha sovmorgon

och åka hem med sena kvällsbåten så TACK!

Jag vill rikta ett stort tack till alla Broare som jag hade under mina vingar den här resan. Tack för att ni säger till när ni avviker från arenan så jag har koll, tack för att ni håller tider och tack för att ni är så roliga att umgås med.

**/ Sofia Gardelin ,
reseledare 2022**

► Intervju med Sara Hagström 15/10

Årets Helg utan älg gick den här hösten här hemma i min socken Etelhem.

Jag såg i startlistorna att landslagslöparen Sara Hagström skulle komma hit och springa både lördag och söndag. Jag kontaktade då henne via DM på Instagram och frågade om jag kunde få chansen att intervju henne under lördagen. Självklart kunde jag få göra det var hennes svar.

Sagt och gjort på lördagen när vi båda sprungit klart så träffades vi en liten stund. Jag hade förberett mig med lite frågor som jag ville få svar på.

Jag började med att fråga hur Sara haft det på Gotland så här långt. Sara svarade att hon haft det jättebra. De kom till ön under fredagskvällen och har bott på hotell i Visby. Sara berättade även att hon tog en morgonjogg i morse längs havet samtidigt som solen gick upp. Sara tycker att det är en så fin terräng här på Gotland. Lite platt men ändå kul. Hon hade kommit ut på en hejd idag under tävlingen och då såg hon väldigt långt eftersom terrängen var platt.

Här på Gotland säger Sara att man måste hålla hårdare i kompassen. Hon upplever själv att hon är lite sämre på det då hon endast använder hanledskompass. Vilket då innebär att det blir lite svårt att ta ut kompassriktning med linjer. Kompassen använder hon mest för att kunna passa kartan. Hon passar mest kartan efter objekt i terrängen i vanliga fall, men det fungerar inte riktigt här på ön. Hon är inte så rutinerad i Gotlands-

terrängen eftersom hon kommer från Göteborg. Hon upplever att många andra av hennes landslagskompisar har bättre koll på Gotlandsterrängen än henne.

Dagens lopp gick bra. Det fanns en del kluriga vägval där det var lite ”kulligt” så hon behövde välja om hon skulle springa runt eller över kullen. Dessutom måste man tänka på vilka vägval som är säkra och vilken väg man ska gå in till kontrollen för att det ska bli en bra kontrolltagning. Hon missade lite på några kontrollera på slutet då hon började bli trött.

Sara har orienterat sedan hon var liten. Hon började tävla i 10 års klassen och innan dess hade hon sprungit några miniknat.

Jag frågade Sara hur mycket hon ungefär tränar på en vecka. Sara svarade att det beror på vilken säsong det är. På hösten och vintern tränar hon ofta 2 gånger om dagen. Då kör hon mest löpning. Då hon tycker det är roligast och hon tror att hennes kropp mår bäst av att inte blanda in olika sorters träning utan att det ska bli så likt orienteringen som möjligt. Det brukar bli 100-120 kilometer i veckan. Roligaste träningen är orienteringsträningen och då gärna orienteringsintervaller för konditionens skull och fartträningen. Men givetvis tränar hon även en del styrka som man behöver göra för att bli stark i hela kroppen.

Jag var lite nyfiken på hur Sara kom med i landslaget. Sara berättade att hon kom in i landslaget som 17 åring alltså

som junior. Hon sprang då en uttagnings-tävling för att få åka med på junior VM. Hon visste inte att det fanns ett landslag för juniorer då utan fick bara höra det från någon. Därefter gick hon vidare in i senior landslaget. Sara är tacksam för att hon klarat sig lindrigt undan från skador osv så hon har kunnat tävla aktivt hela tiden.

Det är jättekul att få vara med och uppleva denna resa med landslaget och tillsammans få utvecklas som lag säger Sara.

När landslaget är iväg och reser så bor de oftast på hotell när de är utomlands. Det händer också att de hyr lägenheter ihop. Då får de tillsammans laga mat och få inspiration utav varandra osv. Det tycker Sara är roligast. För då gör man saker mer tillsammans.

Innan landslagslöpare får starta på större tävlingar så sitter de i karantän. Dvs de får inte ha kontakt med någon som redan sprungit en bana. Det betyder tex mobilförbud. Då roar sig Sara med att sitta och sticka om karantänstiden är lång. Annars sitter hon och pratar med andra, slappnar av, spelar spel och bara har kul.

Inför tävlingar tycker Sara inte att det är jätteviktigt att studera gamla kartor. Det är svårt att veta efter en tävling hur mycket det gav att titta på kartorna. Men på sprint tycker hon det är viktigare. Så att man lär känna igen en stad eller veta hur långt det är runt ett hus osv. Inför en sprinttävling försöker hon också titta på tidigare tävlingar och se vad andra löpare har gjort för misstag så att hon kan lära sig utav dem och inte göra om samma misstag.

Jag tog upp jämställdhetsfrågan med Sara. Hon upplever att just orienteringen är väldigt jämställd. De är med på samma tävlingar. Uppmärksamheten

för damklasserna och herrklasserna upplevs jämlik. Båda damtävlingarna och herrtävlingarna tv sänds nu. Så hon upplever inte någon orättvisa här.

Utanför orienteringen så arbetar Sara som civilingenjör inom samhällsbyggnad, inom byggbranschen. Just nu jobbar hon tex med översvämningar. Hur man ska ta hand om vatten som hamnar på vägen. Hon försöker även resa lite och hänga med vänner. Naturen ligger Sara varmt om hjärtat så hon är även också mycket ute i naturen när hon inte tränar eller tävlar.

/Natalie Gardelin



BILDER: Sofia Gardelin

► Gotländsk orientering firade 100 år

Lördagen den 12 november var det på dagen 100 år sedan första orienteringstävlingen hölls på Gotland.

Detta ville så klart Gotlands orienteringsförbund fira med en stor galakväll för alla gamla, nya och nuvarande aktiva.

På kvällen samlades vi alla vid Donners Event i Visby. Utanför entrén möttes vi utav en välkomstkommitté på höga styltor, facklor och marschaller. Inne i

värmen spelade Gutesons Trio för oss när vi kom in. Dessutom serverades det en fin välkomstdrink.

Festen började med lite mingel innan vi tog oss en trappa ner till själva festlokalen. Det var så fint dukat med en rund bord, vita dukar, levande ljus och kristallkronor i taket. För att veta vid vilket bord man skulle sitta så fick man leta upp sitt karttecken som man blivit tilldelad vid ankomsten. Ett härligt sorl spred sig i festlokalen. Många minnen med tillhörande skratt hördes här och där.

Ann-Sofie Olsson som är ordförande för Gotlands orienteringsförbund hälsade oss alla välkomna till jubileumsfesten.

Vi bjöds på en riktigt god buffé med

en massa olika rätter att ta för sig utav. Efter middagen blev det kaffe och kaka.

Under kvällens gång så var det mannekänguppvisning utav tävlingsdräkter från förr till nu. Varierande utformningar och storlekar kan man säga att det var på dessa dräkter.

Ett gäng ungdomar spelade upp två olika spex från tidigare tröjfesten. De rev ner ordentliga skratt och applåder med händelser från tidigare tävlingar.

Men mest skratt och applåder fick nog ändå en något sliten "dam" med svart klänning, trasiga strumpbyxor och rosa boa runt halsen. "Hon" berättade om händelser från förr och sjöng en liten sång. Kul att "hon" kunde komma förbi. Men ingen uppfattade hennes namn...

På ett jubileum måste vi ju också få fira o gratulera. Vi började med att gratulera de ungdomar som under årets gjort bästa resultat. Det är Skogskarlarne och Skogsflickorna som uppvaktar de bästa H/D 12, 14 och 16. Från Bro var det Felice Gardelin, Evelina Sandgren och Brian Löfqvist som fick ta emot pris. Därefter

var det dags att fira alla tröjmästare som vunnit under åren. De som var på plats fick komma upp på scenen med sina tröjor. Tyngst var det för Ronny Liljegren som hade med sig alla sina 13 tröjor!! Imponerande.

Näst på tur att firas var Klara Bäckstade från VOK som blev årets bästa junior.

Sist men inte minst firades årets tröjmästare. Tröjmästarna blev eskorterade upp på scenen utav Ann-Sofie Olsson och Pernilla Mellin som kvällen till ära bar gamla klubbdräkter med tillhörande klubbväska. Junia Birgersson från VOK och Brent Key från Bro heter tröjmästarna. Mästarna fick motta varsin tröja från Gotlands Tidningar och därefter uppvaktades de utav förbundet, klubbarna och vänner. Många blommor blev det.

Innan middagen avslutades och dansen tog vid så bjöds vi på en eldshowuppvisning utav Elena Berg Österdahl från VOK tillsammans med en kompis. Mäktigt och hett.

Stort tack till festkommittén som gjort ett fantastiskt jobb med att styra upp kvällen.

/Sofia Gardelin



BILDER: Sofia Gardelin



► ”Jag bommade bort nästan en minut på min gamla fotbollsplan”

Den 14 juni 1974 bildades kvartersfotbollslaget Puma i Mellangården i Vetlanda. Jag var tolv år då och Mellangården är det villaområde där jag växte upp. Vi brukade hålla till på fotbollsplanen och lira och när sedan sommarlovet antligen var kommet tänkte vi att varför inte bilda ett riktigt lag.

Det gjorde vi, det var jag, Peter, Stefan och Anders Hansson. Han hette just så. Aldrig bara Anders, alltid Anders Hansson.

Visionerna var stora och vi tog oss faktiskt dit, berömvärt kan jag tycka i vuxen ålder.

Vi fick igång ytterligare några kvarterslag, ett hette MKL (Mellangårdens knattelag), ett annat hette Brazos och på andra sidan stan hade Stensåkra sin hemmaplan.

Anders Hanssons pappa var kamrer på Handelsbanken och på bankens vind fick vi ett litet krypin att använda som klubblokal. Där fanns även en pinup-kortlek, fokuset var aldrig att få ess och kungar på hand, viktigast var de största brösten.

Vi sålde lotter och drog in pengar nog för att köpa oss matchtröjor, det blev vita reklam-t-shirts från OK, vi hade protokollförda styrelsemöten och värvade spelare från de andra lagen. Målvakten Leif köpte vi från Brazos, han kostade en krona. 50 öre i hans egen fick, lika mycket till klubben.

Så många år har gått sedan denna fotbollsepok då vi i Puma vann det allra mesta.

Minnena består, liksom faktiskt målen på vår hemmaplan i Mellangården. De har inte längre nät men själva ställningarna står där och minner om en tid som få kommer ihåg.

MEN VARFÖR FINNS DE DÅ INTE ÄVEN PÅ EN SPRINTKARTA FÖR ORIENTERING!

Jag menar, allt annat finns ju där, rutschkanor, klätterställningar, statyer och sådant.

I september avgjordes veteran-SM i orientering och sprintdistansten hölls i just Mellangården. Hemmaplan, alltså. Även om det är länge sedan jag flyttade därifrån. Men livet är ju som en komet, som poeten Tomas Tranströmer beskrev det. Barndomen är huvudet, där finns alla intryck och referenser, resten av våra år är blott den tunna svansen.

Så det är klart att jag borde ha fördel.

Hade jag det? Du anar svaret.

När jag sprang genom ett rätt nybyggt snirkligt område hade jag full koll på gångvägar och prång. Men sedan: ett långben över vår gamla hemmaplan - jag såg ju den framför mig, den låg ju där, såg den med egna ögon - och jag drev iväg helt fel.

Trots att jag även såg den lilla grusplanen intill där det spolades is om vintrarna, trots

att jag såg Stefans barndomshem, trots att jag såg fotbollsmålen. I verkligheten, alltså. **MEN VARFÖR FANNS DE INTE PÅ KARTAN!**

Fast jag visste ju hur det skulle gå, hur det brukar gå. Där jag känner igen mig släpper jag garden och så går det år pipan.

Längs med cykelvägen som passeras mellan kontroll sex och sju ligger den där planen, vilket ju inte syns på kartan. Inte heller några mål finns markerade. Detta gjorde mig helt ställd, tänkte ”är den vita ytan fotbollsplanen, kan det ju inte vara, eller” medan jag sprang i riktning mot där Stefan växte upp, han som var Pumas flitigaste målskytt, innan jag till slut fick ihop det och vinklade upp mot lekredskapen.

pen. Hjärntrött, hjärnslött, hjärndött.

Jag lade bort nära en minut på denna manöver men det var roligt ändå, så mycket kom tillbaka, det var ju mina viktiga år som omgav mig igen.

Ronny Liljegren vann min klass, H60. En sekund till tvåan, han är makalös, Ronny. En riktig grattisgubbe. Jag kom en bra bit ner i listan.

Lördag och söndag var det skogsorientering, medel och lång. Kuperat och rätt risigt. Ronny blev sjua båda dagarna. Oss andra, Ylva Svangren och jag, talar vi tyst om.

/Magnus Ihreskog



► Höst Öst 2022

Göran Kimell och undertecknad deltog i den 55:e Höst Öst resan som varade mellan 30/10 och 14/11. Höst Öst är en säsongsavslutningsresa som anordnas av Peo Bengtsson, som har hunnit bli 89 år gammal. Numera har han hjälp av sin fru Mona och sin dotter Bitte men PeO är fortfarande huvudansvarig. Peo satsar på att fira sin 90-årsdag på nästa Höst Öst resa.

Resekonceptet är i en 2-veckors buss-turné med minst en orienteringstävling om dan i så många olika länder som möjligt. Övernattning på hotell och halvpension. Helgen i mitten av resan brukar anpassas till någon existerande utländsk tävling, i år Ungerska mästerskapen i Långdistans och

Lag-OL, men mer om det senare. Övriga tävlingar ser Peo till att hans kontakter ute i Europa arrangerar åt resans deltagare men gärna med så mycket lokala deltagare som möjligt. I Revine Italien så deltog den lokala Orienteringsklubben Orienteering Tarzo A.S.D med flera deltagare, men då var den sprint-orienteringen också förlagd på eftermiddagen. Det blir med andra ord mest ”intern busstävling” eftersom arrangemangen ligger så att de passar bussens turnéplan. Det brukar finnas 3 olika banor att välja på och det är oftast medeldistans varvat med lite längre distans och sprint-orientering. Det är 100% fokus på orientering så sightseeing och att ta reda på information och historik om de platser man besöker får man ombesörja helt själv. Vi hann med en bryggerivisning och sen såg vi själva till att titta på Titos monument över partisanerna i Bosnien

Årets tour:

- Tjeckien, Staré Splavy, 2 nätter
- Slovakien, Betliar, 2 nätter
- Ungern, Budapest, 2 nätter
- Bosnien, Banja Luka, 2 nätter
- Kroatien, Rijeka, 3 nätter
- Italien, Venedig, 2 nätter

samt en rundvandring i Venedig.

Årets resa startade och slutade i Göteborg men Göran och jag anslöt i Ystad med flyg Visby – Bromma – Malmö. Eftersom bussen avgick på GGN-söndagen så gick det inte att komma av ön med egen bil utan det fick bli flyg till andra sidan vattnet. Vi valde också att avsluta resan en dag tidigare i Venedig och flög hem Venedig – München – Arlanda – Nynäs – kvällsbåten, för att undvika den långa bussresan hem. Dessutom räknade vi ut att vi tjänade in 2 jobbdagar/semesterdagar med hjälp av den manövern.

På väg från Kroatien till Italien så gjorde vi stopp i Slovenien så det blev även en orientering där.

Jag måste säga något om deltagarna på resan. Det är mestadels Svenskar och Norrmän men även några Danskar. Yngsta deltagaren var 16 år men sen var jag en av de absolut ”yngsta”, så medelåldern är gissningsvis lite drygt 60+. Man är hela tiden omgiven av en blandning av dialekter, så nu väl hemkommen så saknar jag Värmländskan, Västgötskan (Falköping) och Norskan. Göran och jag kan tyvärr inte bidra med Gotländska men vi fick ändå glida med under paketnamnet ”Gotland”. Danskan är obegripligt och det gör att de konversationerna blir få och lite småjobbige. Man får gissa på hälften av det som sägs, tänka en massa och man upplevs säkert av Danskarna som otroligt trögtänt men det bjuder jag på.

Väder är alltid kul att prata och jag tror att vi hade lite otur den här resan. Det var oftast mulet eller till och med så att vi vid två tillfällen sprang ”i molnen”. Några dagar var det riktigt kallt så då fick det bli underställströja och mössa. Shortsen var på vid tre tillfällen men något riktigt

T-shirtväder blev det inte på den här resan. Det var i alla fall skönt att vi klarade oss så gott som helt utan regn.

När jag så här i efterhand sitter med 15 stycken kartor/banor och ska välja ut några godbitar så är det snarare så att det bara är en av dessa som inte var så intressant. Alla andra kartor är av den karaktären att man gärna skulle springa där igen. Inte helt oväntat så bjöds det på betydligt fler höjdmeter än vad man kan få hemma på Gotland.

I Svojkov i Tjeckien så sprang vi i Svojkov Rocks som är branta sandstensklippor med stora höjdskillnader. Kartan var i skala 1:4000, så att det skulle gå att läsa. Banorna (3 st olika) var korta men eftersom det var på gränsen till bergsklättring så blev min bästa kilo-metertid 12,5 min/km. Här var det så pass brant att man fick tänka sig för när man letade efter några av kontrollerna. Trillade man ner så hade man inte överlevt. När vi var där så var vi inne i molnen så ingen utsikt alls och allt kändes väldigt mystiskt. Jag tänkte på filmen Avatar när de klättrar upp till de flygande bergen för att hitta sin Ikran. Här hittade man ingen flygdrake men väl en SI-enhet. Kanske inte världens bästa orientering utan mer äventyr, upplevelse och bra backpass men inget som jag skulle vilja ha gjort.

I Slovakien så blev det en kall morgonsprint samt 2 kartor i ”gropterräng”. Till den första kartan så körde bussen upp på Plesivecka plateau via en smal väg, som saknade räcke där det stupade riktigt brant nerför. Det var inte alla på övre däck i bussen som var jättebekväma under den färdan. Terrängen uppe på plattan består av rätt rejäla kullar som har som ett täcke

Fortsättning följer ►►



Långsträcka på Plesivecka plateau i Slovakien. Stefan är precis på väg att bomma dvs har räknat en grop fel.

med doliner/gropar över sig. Dolin är ett kapitel för sig men marken är kalksten som har lakats ur, rasat samman och då skapat en väldigt stor och djup grop, 10-30 meter djup med ganska branta sluttningar. Här blir det alltså väldigt speciell orientering eftersom det inte är helt lätt att se åt vilket håll marken i huvudsak lutar och dessutom har man dessa gropar som man inte ska springa ner i utan man ska springa runt på gropkanten/åsen. Platån var täckt av högstammig lövskog med bra sikt och ingen undervegetation. Skogen var dock till kanske hälften täckt av partier med lösa stenar som dessutom hade börjat täckas av höstens alla löv, så det gällde att se var man satte fötterna för att inte vricka sig.

Vid start och mål hade arrangörsklubben ordnat med riktigt bra marketen-teri med fika, smörgåsar och fikabröd. Det fanns bland annat smörgås med ister och rå lök. Provade inte den men jag antar att man får fin andedräkt! Den andra dagen i Slovakien bjöd på liknande kurvbild men där var det mer som en enda stor betesmark och inte så mycket skog. På några ställen så var det ett sånt där eländigt täcke med småbuskar av tynne så då kändes det verkligen som hemma, eftersom man blev

sönderdriven och blodig.

I Ungern så deltog vi på Spartacus cup/ Ungerska öppna mästerskapen lite nordväst om Budapest på Vértes höjderna. Det var resans höjdpunkt på alla sätt och vis. Här blev det riktigt mycket upp, ner, på skrå och försök att följa höjdkurvor i den fantastiska högstammiga bokskogen. Träden hade inte tappat sina löv ännu så det var lite skumt bitvis även ifall det var mitt på dagen. Marken var täckt med löv men ändå rätt lerig och hal så när man sprang på skrå så fick man se upp lite så man inte halkade omkull. Det här var tävling på riktigt och på lördagens långdistans så lyckades jag skapligt bra med en 3:e plats av 60 anmälda i H50, eller F50 som det heter på Ungerska. Det är ju lite svårt att träna på den här typen av förhållanden hemma på Gotland, så skumt nog så kom den egentliga bommen på slutet i ett gammalt grustag med lite tätare tallskog, platt och få detaljer dvs verkligen hemmaterräng.

På Söndagen var huvudnumret på mästerskapet Lag-OL men vi Höst Östare var anmälda på en medeldistans på samma TC. Jag blev dock tillfrågad om jag ville vara med och fylla upp en lucka i ett Ungerskt Lag-OL lag. Jag hade för-

stått att Lag-OL var någon form av poängorientering/rogaining och att jag antagligen skulle få springa lite längre i finskogen så jag hoppade på det d.v.s köpte grisen i säcken. Söndagen blev alltså Lag-OL i lag GOC Göcsej KTFE i F21 tillsammans med Éles András och Varga Zsolt. Vår buss kom aningen sent till TC så efter att ha stått ett bra tag i BajaMaja-kön så bar det av till start. Éles förklarade Lag-OL upplägget på väg till start och det fungerar så här:

Laget består av 3 löpare med varsin SI-pinne och sämsta tiden i mål blir måltid Lagen startar med långt mellanrum

Alla löpare hade en bana på 7,3 km som måste tas i ordning den har kontrollerna A, B, C, ... (och på den här tävlingen till L och sen mål). Banan är en riktig OL-bana.

Totalt på kartan finns det 34 kontroller

De kontroller som är utöver banan behöver alla besökas av någon i laget men får inte besökas innan man har tagit A eller den sista kontrollen (L)

Så efter start fanns det partytält och bord och vi hade alla med varsin penna. Zolt var lite justerad i knät och fick några

kontroller som låg bra till utefter banan. Éles tog alla som låg spridda på utsidan av banan och jag fick ett "bo" i mitten på kartan. Uppdelningen var avklarad på mindre än 1 minut och sen var det bara att kuta iväg. Det blev en skaplig resa på 90 minuter, 11,5 km och 400 höjdmeter i stigning. Halva banan var jag helt ensam i skogen och såg inte en enda löpare vilket var rätt mäktigt! Jag var sist i mål av oss 3 och exakt 2 minuter efter Zolt och Éles och det måste ju vara värsta turen att det blev på det viset. Vi kom 11 av 15 lag och var 25 minuter efter.

En annan sak jag lärde mig på söndagen var att Ungerska BajaMajor har ett litet men ganska stabilt magnetlås och att det bara finns en färg på dörrlåset. Det är rött eller rött så lite svårt att veta om holken verkligen är upptagen. Därav den långa kön. Bara ett fåtal holkar var i bruk och övriga såg bara upptagna ut. Det krävdes en funktionär som kände på dörren, knackade några ggr och samtidigt lyssnade noga vid dörren och sen med ett

Fortsättning följer ►►



Långsträcka Ungerska Öppna H50. Jag följer höjdkurvan ut från kontrollen och får dessutom lite stig på vägen till 7:an.

ryck öppnade dörren. Efter den insatsen försvann kön omgående.

Efter Budapest blev det Banja Luka i Bosnien Hercegovina vilket var intressant på många sätt men vi får hoppa lite längre fram till Kroatien, Rijeka, medelhavskusten och dagen då vi tog båt ut till ön Cres innan det blir finterräng igen. Cres är en av Kroatiens nordligaste öar i Adriatiska Havet. Det blev en riktigt trevlig upplevelse som man sent kommer att glömma. Här var det buss i 30 minuter från färjeläget på en väldigt smal och läskig väg där bussen var tvungen att backa och trixa vid flera tillfällen när det blev möten. Dessutom höll vi på att frontalkrocka med en mötande minibuss. Varför den mötande föraren inte bromsade direkt var en gåta.

På Cres finns det Gåsgam och vi fick se gamar vid två tillfällen. Bland annat en som cirklade bara 20-30 meter utanför bussens fönster när den åkte utefter en brant bergssida. Gåsgamen är större än havsörn så en riktigt mäktig fågel.

Terrängen såg inte alls lovande ut från vägen, för det var ett enda helvete med vassa kalkstenar. Bussen släppte av oss vid byn Beli och därifrån gick vi uppåt på en stig till en högplatå där det helt plötsligt såg betydligt bättre ut. Där uppe på berget var det rätt mycket lövskog och olivträd blandat med små ängar och låga stenmurar som löpte kors och tvärs. Det fanns även små dagbrott där de utvunnit bauxit. Hela ön verkade vara en betesmark för lamm och getter så alla stötte vi på dessa som sprang lite som yra hönor kors och tvärs. Det fanns även hjortar och jag hamnade i samma ravin som fröken vildsvin. Hon stod bara 5 meter bort när jag hoppade ner och jag lät henne ta sig upp på andra sidan i lugn och ro innan

jag själv tog samma väg upp. Antagligen den bästa vägen tänkte jag. Just den här dagen var det lite svårt att enbart fokusera på att få bästa tid och inte bomma eftersom det här var ett ställe där man gärna spenderade några timmar extra. Jag hade med mig telefonen så stannade några gånger och tog lite bilder. Vi åt lunch i utkanten av Beli och här får man inte torr kyckling med överkokta grönsaker, utan här blir det mer "medelhavsmat" med gnocci, polenta, ragu o.s.v. I väntan på färjan tillbaka så tog vi ett principdopp i Medelhavet, som visade sig vara riktigt behagligt. Vattnet måste ha varit minst 18 grader om inte mer.

Efter Cres blev det en tävling uppe vid en skidanläggning i molnen och sen en annan tävling i gropterräng i Slovenien på väg från Kroatien till Venedig. Sprintorientering i Venedig är också något man sent kommer att glömma. Vi började på någon form av idrottsskola inne i stan där de berättade att de inte hade fått tillstånd till att hänga ut skärmar eller att ha SI-enheter i staden, utan vi fick en karta och en deff med portnummer och andra beskrivningar av kontrollpunkterna. Självklart lite synd att det inte gick att jämföra sträcktider sen efteråt. Vi ombads också att ta hänsyn till stadens innevånare och turister. Eftersom Venedig till stora delar består av riktigt trånga gränder som ändå är stadens huvudstråk så blev det mycket stopp, slalom och annat för att ta sig fram.. De som ser till att staden fungerar använder sig av diverse kärror och vagnar och var det smalt så skapade dessa kärror kö med växelfrafik för de gående. Hela loppet blev därför bitvis som ett intervallpass med 30 sekunders

löpning 3 sekunders vila o.s.v.

Nu hade jag börjat få ont i halsen och konstigt var inte det för vi hade i princip hela bussresan någon som var sjuk, febrig och som satt och hostade rakt ut. Eftermiddagens sprintorientering i en by 6 mil norr om Venedig stod jag därför över. Jag ägnade mig åt byvandring/fotosafari istället och att fascineras över hur det kan bli när man får bygga fritt utan att ha en ritning/stadsplan eller någon plan över huvud taget. Det här var också det sista loppet som Göran och jag deltog på, för nästkommande dag var det dags att ta flyget hem till Sverige.

Är det någon som har blivit sugen? Om jag vill göra om det? Höst Öst är trots allt lite av en "strapats"... eller åtminstone inget som motsvarar en charterresa i alla fall. Efter loppet så var det våtklut, ombyte till torrt och sen en bussresa av varierande längd. Inte ens på Spartacus Cup fanns det dusch. När vi åkte från TC på Spartacus Cup i Ungern så blev det middag i Kroatien/Zagreb innan vi åkte vidare till Banja Luka i Bosnien, där vi kom fram rätt sent. Göran och jag är renliga av oss så först duscha

och sen direkt i säng. På Hotellet i Banja Luka så var det dåligt med varmvatten och vattentrycket över huvud taget, så sista duschen där var i kallvatten med svagt droppande brunt vatten. Det påminde mig om något avsnitt med Morran och Tobias. Göran hade varit med förr så vi hade en regel att inte torka kläder där vi sov d.v.s. alla träningskläder fick torka på toaletten eller som i Banja Luka i det intilliggande konferensrummet! Jag hade två plastpåsar på gång under resan. En där de icke tvättade ammoniakdoftande kläder huserade och en annan med det uppskölda/handtvättade som inte hade hunnit torka under natten. Enda hotellet med en fungerande handdukstork var i Betliar i Slovakien. Skorna var det ingen idé att bry sig om. Efter Spartacus Cup hade jag fått in så mycket lera i skorna att det var dags att gräva ur det värsta.

Men trots alla dessa vedermödor så är man definitivt sugen på att åka med fler gånger. Det är något mycket speciellt att springa i kontinental terräng. Nu gäller det bara att samla på sig bra med semesterdagar igen...

/Stefan Wittmann

"Jag har liveloxat nästan alla mina lopp och är du intresserad finns länkar till dem att hitta på Bro OKs hemsida"

/Stefan



► Tröjmästaren som sprungit Tiomila för sex olika klubbar

Orienteringstekniken var Evert Larssons styrka, löpningen något sämre men det hindrade inte att han plockade hem en mästartröja i tuff konkurrens.

Det var 1978, avgörandet kom på avslutande nattedistansen och var inte helt utan dramatik. Men vi kommer till det.

Evert tillhör idag OK Skogshjortarna i Alingsås, dit han och hustrun Kerstin flyttade för 30 år sedan, 1992.

Orienterandet inleddes i Bro SK. Evert växte upp vid Kanalen, några få kilometer från där Kinnerstugan ligger i dag. Han spelade boll i Stenkyrka och var hygglig på plan, skogssporten kom han in i via en lapp i skolan.

– Jag och Torgny Samuelsson gick i samma klass och även Annika Eriksson, vi provade orienteringen och tyckte det var kul.

Han skickar ett tack till alla ledare; Ove Lindell, Janne Norrby, Totte Blomér, Rolf Westerlund och säkert ännu fler, som hjälpte till att skjutsa till träningar och tävlingar.

Sin första tävling sprang han 1966, då var han elva år. Två år senare, 1968, kom den första moderna kartan i Kronvald, Evert gjorde ett bra lopp och blev trea. Det räknar han fortfarande som ett av sina främsta resultat.

– Det var det som gjorde att jag började satsa lite. Jag spelade fotboll parallellt tills

jag var 18, men orienteringen gick bra och tävlingsinstinkten har alltid funnits.

Det blir kanske så, yngst av fyra syskon, en ”sladdis” undantagen. En av brorsorna har för övrigt blivit tv-kändis under hösten; Stig Larsson, tidigare polisen som engagerat sig i Sven Sjögren-fallet.

1978 vann Evert alltså det finaste som går att vinna på Gotland – mästartröjan. Konkurrenten var stenhård, ett 30-tal löpare i H21-klassen på den tiden.

Hårdaste kampen stod mot Torgny Samuelsson, som blivit tröjmästare året före, 1977. Samuelsson var i ledningen inför avslutande natt-DM, där inte bara löptiden utan också ett jurybeslut kom att bli avgörande.

Nämligen: En av klassens löpare misstänktes för att ha släckt en av lyktorna i skogen. Det var röda lyktor på den tiden, inte reflexer som i dag.

– Men resultaten godkändes till slut och tävlingen slapp springas om. Jag hade dessutom gjort ett bra lopp och slagit Torgny med ganska många minuter. Det var stort.

Ytterligare ett par år var Evert Larsson med i tröjkampen, men lyckades aldrig mer vinna totalt.

Det udda med Everts vinst var att han vid den tiden tävlade för två klubbar. På Gotlands DM-tävlingar representerade

rade han Bro OK, i övriga tävlingar IFK Lidingö.

– 1978 var jag 23 år och gick på KTH. Men då var reglerna så att jag kunde tävla om tröjan trots att jag tillhörde en annan klubb.

Tre år senare, 1981, var Evert med i det Lidingö-lag som kom på fjärde plats i Tiomila. Han sprang femte sträckan, natt, gick ut i ledningen men kom inte in i tät. Som helhet dock en kanontävling för laget, han är stolt över att ha varit delaktig.

1981 gick Tiomila i Kungsängen och har gått till historien för det oväder som rådde; regn, lera och till slut ett rejält lager snö, kallt och fruktansvärt på alla sätt.

Faktum är att Evert sprungit Tiomila för sex olika klubbar, det blev så när han flyttade omkring en del genom sitt jobb i byggbranschen. Förutom Lidingö och Bro också Hagaby, Kalmar, Södertälje och Skogshjortarna.

Orienteringen har följt Evert genom livet, även om tävlandet på senare år trappats ner en aning. I år blev det inte en enda tävling.

– Men jag saknar det, jag lurar lite på veteran-VM i Slovakien nästa år, det vore kul att komma dit.

Han fyller 68 i januari men arbetar fortfarande i ett eget företag. En hel del tid tillbringas också i stugan i norska Kvittfjell, där störtloppet vid Lillehammer-OS avgjordes 1994.

/ Magnus Ihreskog



BILD: Privat



BILD: från tröjfesten 1978

► Idrottens Ö och Eva-Lena Frick

Den 10 november bjöd RF-SISU Gotland in till träff för Idrottens Ö-arrangörer. Bro OK representerades av Ann-Sofi Lindskog och Birgitta Hjerthén.

Till att börja med fick vi alla beröm för våra arrangemang, hela 110 st under konceptet Idrottens Ö under 2022. Idrottens Ö är ett samarbete mellan idrottsrörelsen och besöksnäringen, med syfte att få hit idrottare på tävling och träning. Förutom orientering (Sommartävlingarna, Medeltidskampen och Helg utan Älg), finns här allt från GGN till små sporter som t.ex. dart.

Eva-Lena Frick var inbjuden föreläsare. Hon har ett förflutet som elitskidåkare (med ätstörningsproblem) samt som VD för Vätternrundan och Vasaloppet. Kvällens föreläsning handlade om hur man kan utveckla sitt arrangemang. Lite tankar som hon förmedlade:

Kolla på andra idrotters arrangemang. Ta hjälp av varandra. Även om det inte är samma idrott, kan man alltid snappa upp någon idé.

Historieskrivningen är viktig. Hur startade ditt arrangemang? Vem kom med idén? Dokumentera detta. Här fick vi veta hur både Vasaloppet och Vätternrundan kom till.

Ha ett långsiktigt mål, alla ”stora” arrangemang började i liten skala. Ställ dessa frågor: Vad står vårt varumärke för? Var står vi? Vart vill vi och hur?

Våga misslyckas. ”Vi förlorar aldrig, antingen vinner vi eller så lär vi oss.” Våga prova nytt och utvecklas av det.

Möt alltid med ett leende, både mot deltagare och medarrangörer.

Visa uppskattning, känn stolthet över gemensamt arbete.

Kloka ord varvat med anekdoter från Vasaloppet och Vätternrundan. Vi fick också tillfälle att träffa arrangörer från andra idrotter. Kvällen avslutades med bowling, men innan dess fick vi med oss ett tillskott till klubbkassan. Destination Gotland gav kick-back i form av 20 kr/resa till våra arrangemang. Bro OK:s andel av hitresta löpare till 2- och 3-dagars gav dryga 8 000 kr.

/Birgitta Hjerthén

► Plyometriska styrkeövningar

Plyometrisk träning går ut på att man utsätter kroppen för övningar där man snabbt ändrar riktning. På engelsk används uttrycket: ”Stretch-shortening-exercises”. När man sträcker ut en muskel innan den ska förkortas kan den leverera mer kraft. En effekt som kan liknas vid ett gummiband.

Syftet med att träna plyometrisk styrke-träning är att förbättra den så kallade *stretch-shortening-cycle*, eller gummibandseffekten som det i vardagligt tal brukar kallas. Gummibandseffekten innebär att det lagras elastisk energi i senor och muskler vid den excentriska fasen av en rörelse (när muskeln

sträcks ut), vilken sedan utnyttjas vid den koncentrisk fasen (när muskeln dras ihop). Tack vare gummibandseffekten sparas energi, och det kan därför vara mycket fördelaktigt att träna detta. Plyometrisk träning utförs genom olika typer av vertikala och horisontella hopp, med ett explosivt utförande och kortast möjliga markkontaktid. Muskler och senor utsätts därför för mycket hög belastning. Få repetitioner och lång vila krävs för att orka utföra varje repetition med maximal kraft. Det är mycket viktigt att introducera plyometriska träningspass försiktigt, och öka volymen succesivt, för att inte riskera överbelastning och skadeproblematik.

Hämtat från Svenska Orienteringsförbundets utvecklingsplan:

Här är ett förslag på plyometrisk träning att utföra två gånger per vecka:

FÖRSLAG 1 – Olika hoppövningar:

- Vertikalhopp 2×5 repetitioner
- Saxhopp 2×5 repetitioner/ben
- Enbenshopp 2×5 repetitioner/ben framåt
- Vristhopp 2×10 repetitioner

Vila 1-2 minuter mellan seten respektive övningarna. Utför hoppen med intentionen att hoppa så högt respektive så långt som möjligt. Vid vristhoppen försöker du även minimera markkontaktiden.

FÖRSLAG 2 – Hoppa hopprep:

Utför 30:30-intervaller under 5 minuter där du hoppar hopprep alternativt utför vristhopp. Du ska alltså hoppa under 30 sekunder och därefter vila 30 sekunder i totalt 5 minuter.

Försök hoppa så högt som möjligt samtidigt som du försöker ha minimal markkontaktid. De första veckorna kan du hoppa jämfota för att sedan gå över till alternerande enbenshopp, det vill säga hopp från det ena benet till det andra.

B

PP

Sverige, Port Payé

~~Gotlands Bro OK~~

~~Box 1145~~

~~621 22 Visby~~

Gotlands Bro OK bjuder in till:

ÅRSMÖTE

lördagen den 11 februari, kl. 17.00

i Kinnerstugan,

ÅRSFEST

med början kl. 18.30.



■ Middag med måltidsdryck, samt kaffe & kaka

Prisutdelningar, utmärkelser,
tävlingar och någon överraskning!

■ Kostnad: c:a 200 kr för vuxna. 0 kr för barn o ungdomar

Vin & öl serveras till självkostnadspris

■ **Anmälan till årsfesten, senast lördagen den 4 februari**
till Ronny Liljegren via e-post: ronnyliljegren@hotmail.com
eller på sms: 070 631 15 86
(ange namn, antal personer och ev. allergier)

VARMT VÄLKOMNA ÖNSKAR ÅRSFESTKOMMITTÉN 2023:

*Ronny o Birgit, Håkan o Pernilla, Gunnar o Annika,
Thomas o Cathrine, Carina, Björn.*