

BROOSKET



► **En riktig
orienteringssommar!**

BILD: Bro OKs facebook

► Ordförande har ordet

Så fort tog ledigheten slut och det är dags att återigen kliva på arbete, skola, träning och rutiner. Ganska trötta men ändå skönt att komma tillbaka till vardagen.

När jag blickar tillbaka på vår och sommar har det som vanligt varit massor av aktiviteter, kommenterar några av dom här:

Kurstillfällen med nya och gamla kursdeltagare – kul att så många vill orientera!

10-mila i Nynäshamn – jag hängde bara med på Ungdomsstafetten – där vi hade 3 ungdomslag, 17 ungdomar där många gjorde debut både på 10-mila och på en större stafett. Nervösa och spända, men alla lag blev godkända! En jättebra prestation!

Herrar och damer hade ett helt nytt upplägg, två gotländska lag i respektive klass. Även här alla lag godkända, och många bra prestationer!

Städdag vid Kinner – samlade många medlemmar även i år och det blev mycket gjort. Oerhört värdefullt att så många ställer upp!

Riksläger i Idre – ett helt gäng nya 13-14-åringar fick uppleva veckan med värdefull teknikträning, massor av häng och nya kompisar. En härlig vecka!

3-dagars – som vanligt välarrangerat, uppskattat av deltagarna och många som ställer upp och jobbar så att vi kan göra tävlingen så bra som möjligt för våra gäster.

Mitt 3-dagars tillbringades återigen i speakertribunen, och med det sällskap jag hade var det riktigt roliga dagar. Vi är inga proffs, vi gör så gott vi kan och vi (eller i alla fall jag) har väldigt roligt! Tack Magnus, Sven-Åke och Natalie för fina dagar!

Jungfruloppet – lyckades vi genomföra trots att det såg lite mörkt ut ett tag. Vi har ofta diskussionen om vi verkligen skall genomföra arrangemanget, med tanke på att vi är ganska tyngda av andra arrangemang. Men när vi väl är på plats är det – ur mitt perspektiv – en bra möjlighet att visa upp vår anläggning och vår verksamhet, och våra deltagare tycker att det är ett trevligt arrangemang. Vi kommer att ta oss en funderare på hur vi gör nästa år!

O-ringen i Oskarshamn – med fler Broare (och gotlänningar) än på länge.

Mer om O-ringen på annan plats i Broosket.

Det finns många fler aktiviteter att nämna såklart men ni som följer oss på Facebook får förhoppningsvis en del inblick i vad som händer.

Nu laddar vi för höstsäsongen med Götalandsmästerskapen som den första stora grejen!

Jag ser såklart fram emot 25-manna, det tycker jag är en riktig höjdare där arbetet med att ta ut lag nu när vi mixar mellan klubbarna är en riktig utmaning men det kommer vi att lösa!

Vi ses!

Helene

Grattis säger vi till:

Bernt Carlsson	90 år	29 september
Lena Dahlberg	85 år	17 augusti
Kjell Skalberg	75 år	4 september
Anders Löfveberg	70 år	14 augusti
Susann Hansson	70 år	22 september
Thomas Persson	60 år	25 oktober
Marcus Gardelin	50 år	23 september
Elin Leijon	50 år	11 oktober
Ingemar Wijkström	10 år	5 juli
Emmett Key	10 år	7 juli
Jacob Löfkvist	10 år	25 augusti
Roy Flodman	10 år	7 september
Wilhelm Såger	10 år	18 september
Leo Hermansson	10 år	24 september
Aina Norrby	10 år	28 september
Elmer Falk-Rindbäck	10 år	7 oktober
Arvid Johansson	10 år	24 oktober

Gotlands Bro OK
Lummelunda Tjauls 141
621 71 VISBY
Kinnerstugan
Hemsida: www.gotlandsbrook.com
E-mail: info@gotlandsbrook.com

Innehåll och Text: Styrelsen
Layout: Julia Key
Tryck: Mats Runander

Nästa nummer

Nästa nummer av Broosket ges ut i december

► Info från Träning & Rekrytering

PRELIMINÄRT SCHEMA:

20 aug	Kinner
27 aug	Hejnum
3 sep	Lickershamn
10 sep	Eventuellt Potatisloppet Svaigestugan
17 sep	Sjunde Himlen
24 sep	Kinner
1 okt	Kinner
8 okt	Kinner (Kursavslutning)

Kurskvällarna startar den 20 augusti vid Kinner. Det är ett härligt gäng ungdomar och ledare som kör träning i grupper för alla åldrar. Vi planerar att köra orienteringskurserna t.o.m 8 oktober för att därefter övergå till löpträningar.

För de ungdomar som har börjat att tävla hoppas vi även kunna åka på några resor till fastlandet.

Har du frågor eller vill ha mer info kontakta Göran Gustafsson, 070-167 99 23

Hälsningar från oss i T&R

► Broosket blir digital

Från och med nästa nummer kommer vi att på prov endast ge ut Broosket digitalt, detta för att spara på miljö, ekonomi och ideellt arbete. En digital bilaga kommer att mejlas ut till alla medlemmar samt publiceras på vår hemsida. Vi kommer också att trycka upp ett antal ex som finns för de medlemmar som är på plats vid våra aktiviteter. Om det utöver det finns någon som är angelägen om ett tryckt exemplar, meddela Catrine Löfkvist på catrine.lofkvist@gmail.com så får du en tidning med posten.

Styrelsen

► Medel-DM

Klubben arrangerar Medel-DM i närheten av Hejnum bygdegård lördagen den 24/8. Tävlingsledare är Leffe och Ylva Svangren. Erik Löfgren är banläggare med Kurre som assistent. Finfin och välansad terräng på helfräsh karta utlovas!

Undertecknad tänkte passa på och skriva lite om hur vi har valt ut de områden där klubben arrangerar sina tävlingar i år. Det har varit många turer fram och tillbaka och från början så hade vi i tävlingskommittén planen att köra Nattinatta och Broruset från Hejnum Bygdegård på Hejnum Höllar och använda den nya kartan vid Gutestugan till Medel-DM.

Efter att ha kontaktat Länsstyrelsen så blev det blankt nej för att använda Hejnum Höllar på grund av att ett Kungsörnspar tidigare har häckat i området. Första beskedet var att hela Hejnum Höllarkartan var obrukbar från 1:a mars till 1:a augusti vilket kändes helt orimligt ur vårt perspektiv. Det här var på hösten 2023 och vi valde då att byta plats på NiN/Broruset och Medel-DM så att det blev som det är nu. Vi hade inte tid att deala hektar utan behövde jobba vidare med vårens tävlingar.

Diskussionerna med Länsstyrelsen fortsatte för 3-dagars räkning och efter att Brent ordnat ett möte med Länsstyrelsens så fick vi besked att örnpåret precis skickat in flyttanmälan och att 3-dagars gick att arrangera så som det nu blev, det vill säga tillgång till hela den nyreviderade Hejnum Höllarkartan.

Tävlingskommittén genom Stefan Wittmann

► 25-manna

25mannastafetten kommer i år att gå av stapeln vid Rudans friluftsområde i Haninge. Vi kommer att bo i Nynäshamn på Skärgårdshotellet. Vi reser gemensamt från Visby till Nynäshamn fredagen den 11 oktober klockan 16.00 och hem söndagen den 13 oktober klockan 20.10. Till och från tävlingsplatsen åker vi kommunalt med pendeltåg. Resan tar ca 40 minuter. Uttagningskommittén (UK) kommer att påbörja arbetet i samband med DM tävlingarna.

Innan och under resehelgen kommer jag att kommunicera med er via en Messenger grupp likt tidigare år. Detta för att alla ska få samma information under helgen. Meddela mig om du inte har Messenger så hittar vi en annan lösning för dig. I denna grupp kommer jag skriva tex samlingstider, sända ut PM osv. UK brukar även lägga ut lagen här.

En liten önskan är att så många som möjligt stannar kvar på tävlingsplatsen på lördagseftermiddagen för att heja i mål våra sista löpare i lagen. Detta då det är en gemensam resa, vi åker som en stor Gotlandsgrupp och det blir roligare om många är kvar och hejar.

Skulle ni ändå avvika ifrån gruppens resplan så vill jag att ni meddelar mig detta så jag vet att vi har med oss alla till och från arenan.

Skulle någon få förhinder för att kunna åka med på resan måste ni meddela detta direkt till mig så jag kan kontakta UK och justera bokningar.

Frågor och funderingar, tveka inte att höra av er till mig.
Ser fram emot en riktigt rolig stafetthelg i Stockholm.

Er reseledare Sofia Gardelin
Tel: 070-535 22 51



► Rutiner för idrottsresor

Jag vill börja med att tacka Elisabeth Kimell som under många år har hanterat bokningarna och redovisningen för våra orienteringsresor. Det har du gjort med bravur Elisabeth. TACK!!!

Från och med nu kommer vi vara en grupp som hjälps åt med bokningar och redovisning av orienteringsresorna. Gruppen består utav Sofia Gardelin, Helene Eklund, Göran Gustafsson och Ylva Svangren.

Gruppen ansvarar för att sköta bokningar vid större gruppresor som arrangeras av klubben samt redovisning utav resor till RF-SISU.

Om ni vill åka på egna orienteringsresor till fastlandet som inte arrangeras utav klubben så ansvarar ni själva för att boka resan och betala den. MEN viktigt att ni meddelar i första hand Sofia Gardelin att ni genomfört resan, när ni åkte, vem som åkte, om ni hade med något fordon och vilken tävling ni deltog på. Detta då vi får bidrag för de idrottsresor som vi genomför. Men om ni inte meddelar Sofia att ni åkt så får vi heller ingen information om detta och kan därmed inte söka något bidrag för resan.

Idrottsresor bokas hos Destination Gotland Tel: 077-122 33 50 eller Mejl: idrottsresor@destinationgotland.se

Hälsningar Sofia Gardelin



BILD: Destination Gotland

► Reflektioner från den frivilliga (men ändå ofrivilliga) ledaren under tiomila

När jag återvände till orienteringen häromåret var det inte för tävlingarna. De var (och är) jag i ärlighetens namn ganska ointresserad av. Det som lockade mig var tisdagsträningarna och gemenskapen.

Så, hur kommer det sig då att jag var med på färjan till Nynäshamn och tiomila i maj? Jo för att min kära sambo Mikael Gardelin vid ett svagt ögonblick sagt ja när han fick frågan om att springa långa natten. Ett begrepp jag för övrigt aldrig hört talas om tidigare, som jag nu sett skördar både vadmuskler och pannlampor.

Jag var också nyfiken på att få uppleva en av världens största orienteringsstafetter. Så jag räckte upp handen och sa att jag kunde vara ”lite behjälplig” vid behov. ”Bra, det behövs fler ledare”, var svaret jag fick. Ledare? Jag? Som fortfarande tragglar med att identifiera hur hög en höjdkurva är och vad som klassas som en gotländsk sten-i-knähöjd.

Nåväl, jag skulle ju ändå inte skulle vara ensam. Om någon behövde vattenflaskan påfylld eller pannlampan laddad kunde jag absolut rycka in som ledare, inga problem.

Inför tävlingsdagen hände dock det som inte får hända; sjukanmälningarna avlöste varandra. På färjan upp satt därför Anna Samelius med pannan i djupa veck när hon försökte lägga sista pusselbitarna för vem som skulle springa vilken etapp. Snart konstaterade hon att batteriet med reserver var slut och att samtliga ledare på seniorsidan skulle behöva springa. Förutom jag då, som vägrade likt en trotsig treåring.

Som en naturlig följd behövde alla ledare sin skönhetssömn och plötsligt var det min uppgift att se till att alla steg upp när de skulle, åt när de behövde, var i startfällan i tid och fick sina överdragskläder efter målgång. Min respekt för ledaruppdraget växte i samma takt som minuterna tickade på för löparna ute i terrängen.

Erkännas ska också att min vetskap om vilket ansikte som tillhörde vilket namn i startlistorna var ytterst bristfällig inför tävlingsdagen. Inte blev det lättare när de sena avhoppen gjorde att Donald fick heta Frej när Frej skulle heta Brent.

Snart föll bitarna på plats och jag kunde jag se hur allting och alla hörde ihop. Hon är dotter till honom, han är gift med henne, de är bröder och de är bästa vänner. Det var ju det som lockade mig tillbaka, och det som orienteringen handlar om: gemenskapen.

Jag insåg snabbt att löparna inte behövde mig för att diskutera kartteori, de behövde stöd och omtanke. I takt med att tröttheten ökade blev kanske mina tips desto luddigare och jag fick för mig att ge löparna affirmationer. Jag vet inte riktigt varför – det var väl mitt sätt att bekräfta dem och säga att orientering är mycket mer än resultatsiffror. När Beata kom in i mål sa hon att hon hade hört min röst i huvudet säga ”Inget berg är högt nog för dig!” och att det hade gett henne motivation. Det var antagligen hennes sätt att bekräfta mig som ledare. Det funkade.

Trots bristen på sömn och en steg-

räknare som vittnade om att jag vimsat runt 25 000 steg kände jag mig fylld av energi på färjan hem. För vilket fantastiskt gäng, vilka fysiska och mentala prestationer jag bevittnat och vilken fantastisk men helvrickad tävling tiomila är.

Och framför allt: Vilket otroligt jobb alla ledare gör. År in och år ut, i ur och skur, dag som natt. Det är de ideella krafterna som utgör idrottens och föreningarnas ryggrad, tack för allt ni gör! Alla kan inte vara en Helene Eklund eller Anna Samelius, men alla kan hjälpa till på sitt sätt. Det är orienteringen ett bevis på.

Malin Stenström

► Bornholm 24-28/10

Resa planeras till Bornholm Höst-Open . En sprint och sedan två etapper långdistans på trevliga Bornholm.

Avresa torsdag 24/10 kl 16.50, hemkomst måndag 28/10 midnatt. Resan ingår inte i klubbens ordinarie program, så alla kostnader för resa och boende betalas av den enskilde. Tävlingsavgiften ingår i klubbens ”tävlingskort” som vanligt.

Boende måste bokas omedelbart, så du som är intresserad, kontakta Birgitta för mera information.

birgitta.hjerthen@telia.com eller 0727-107697



► Sprint-VM i Edinburgh

Det var någon gång förra sommaren som min i Skottland boende dotter sa ”När VM går i Edinburgh så kommer ni väl?”

Äh, jovisst, blev svaret. Och så fick jag kolla, jag som inte hade en aning om att sprint-VM skulle avgöras där.

Så blev det, även om det blev lite tajt att klämma in VM mellan 3-dagars och Öringen. Vi anlände ungefär samtidigt som kvalet till individuella sprinten avgjordes, så det hoppade vi över. Men till eftermiddagens final i centrala Edinburgh var vi på plats. Arenan skulle vara i Princes Street Gardens, en stor park mitt i stan. Vi tog tåget från Livingston och räknade med att se en massa orienterare direkt, parken ligger nära stationen. Men icke, parken är långsmal och arenan var belägen några hundra meter från stationen.

Invigningen skulle vara 15.00, start 16.00. Jag hade förväntat mig brittisk pompa och ståt. 15.30 var det dags och stadens höga tjänstemän höll tal. Det var nästan allt, inte en säckpipa så långt ögon och öron nådde. Tävlingen kunde vi följa bra med hjälp av storbild och tracking. Pelle Forsberg och hans brittiska kollega rapporterade utförligt allt som hände. Arenan var på en utohusteat, vi satt ganska långt bak. Jag gick lite närmare för att se löparna komma över mållinjen. Det var lite staket med stor öppning och inga vakter. I den fällan var det inte så många, men de som var där hade ID-brickor runt halsen. Jag hade SoFTs supportertröja och alla hälsade glatt. Jag fick närbilder på de svenska herrarna. När jag gick ut ur

fällan såg jag en liten skylt ”VIP”. När det var dags för damernas målgång vågade jag inte gå in där. Dagen slutade med tre svenska medaljer, kunde varit en till. Alla kunde se på storbilden att Hanna Lundberg intensivt läste kartan medan hon passerade 12:e kontrollen utan att stämpla. Kul var däremot att Sara Hagström kunde knipa en 8:e plats efter en säsong full av skador och operationer.

Nästa dag var det inga tävlingar. Då gjorde vår familj en utflykt till Loch Lomond och den lilla byn Killlearn.

Söndag 14 juli var det dags för sprintstafett vid Riccarton universitetsområde i Edinburghs sydvästra utkant. Här var själva arenan inne i en sporthall. Det hade tydligen sålts biljetter för att få sitta inne i hallen, men det hade jag missat. Så vi trängdes med de flesta andra på en liten gräsplätt utanför. Men där fanns storbild och speakerljud och man kunde se löparna passera en kontroll strax innan växling. De tre sista kontrollerna var i en labyrint inne på arenan. Det var spännande med Sverige och Schweiz som kämpade om segern och vi trodde att det blev silver i alla fall. Då meddelade Pelle speaker ”Sweden have red result!” Dvs diskade pga att Tove missat en kontroll. Då var det inte så kul att gå med blågul tröja. Efter tävlingen tog jag och dottern bussen in till stan och gick delar av individuella banan. Kartor med banorna såldes varje dag efter att starten gått. Det arrangerades publiktävlingar varje dag, men pga skadad fot var det inget jag deltog på.

Efter ytterligare en vilodag var det dags för avslutande knock-out. Åter till centrala Edinburgh, St Johns Street var packad med folk. Vi hittade en plats nära en av storbildsskärmarna där det också var start för semifinal och final. Kvartsfinalerna startade på annat ställe, men samtliga målgångar var på St Johns Street. Den här dagen regnade det från och till, dvs normalväder i Skottland. Att det var soligt och varmt de andra dagarna var lite märkligt. Starten var på ett podium, utan ramp. Jag tyckte det såg lite vådligt ut att kasta sig nerför i starten, men det gick bra. Värre var det på upploppet där det kubbades en hel del. Det ledde till att två av herrarnas semifinaler innehöll sju startande i stället för sex. Sverige gick från denna tävling med en medalj i varje

valör: Jonatan Gustafsson fick brons, Tove guld och Karolin Ohlsson silver. Vi var nog alla lika tårögda som Tove över Karros silver. Vilket pannben hon har, den spurtan var mäktig vill jag lova. Nu syntes inte min blågula tröja, men när jag tog av regnjackan så kände jag mig stolt i den gröna Brojackan.

Jag hade ju kartorna att kolla på medan loppet pågick, och jag stirrande mycket, men lyckades sällan se de smartaste vägvalen. De som löparna uppfattar på sekunder! Sprint i komplicerade stadsmiljöer (där man dessutom gör det ännu mera komplicerat med avspärrningar) är en annorlunda form av orientering. Men det är minst lika utmanande och utslagsgivande som skogsorientering. Häftigt att vara på plats var det sannerligen.

Birgitta Hjerthén



BILDER: Birgitta Hjerthén

► Idre 2024

I år hade vi med oss 16 ungdomar från Gotland till Rikslägre. Vårt 14-årsgäng från Bro Norah, Brian, Elsa och Hanna fick summera veckan.

Vad har varit roligast?

Elsa: Äventyrsdagen – att man fick träffa nya kompisar och att det var uppdrag man fick göra.

Norah: Fjäll-orienteringen på Nipfjället, vi fick se hela fjället, lära oss saker, och bada i vattenhålet.

Brian: Att få lära känna varandra mer och så har det varit fina och roliga träningar

Hanna: Att bestiga Stadjan (men inte gå ner för för då blev jag jagad av en broms)

Vad har varit jobbigast?

Elsa: Backarna på träningarna

Norah: Att gå upp på morgonen

Brian: Alla backar

Hanna: Efter träningarna hann man inte vila så mycket, så då blev det lite intensivt och jobbigt.

Vad har varit svårast?

Elsa: Att äta frukost

Norah: 4-hörnträningen, annan skala på kartan och lite svår orientering.

Brian: Läsa på höjderna och hitta på kartan

Hanna: Läsa på höjderna

Vad blev du förvånad över?

Elsa: Hur Äventyrsdagen skulle vara

Norah: Att det var så mycket renar överallt, det var det inte förra året.

Brian: att det var så blött i skogen

Hanna: Att det inte var så läskigt på äventyrsdagen, det hade jag fått höra i förväg att det skulle vara.

Vad har du lärt dig?

Elsa: Bli lite bättre att äta frukost

Norah: Mycket! Att hålla riktning med hjälp av kompassen till exempel.

Brian: Att läsa på höjder och kompassriktning har jag blivit mycket bättre på.

Hanna: Att läsa på höjder

Varför ska man åka på Rikslägre.

Norah: Roliga träningspass, umgås med dina underbara klubbkompisar, lära känna nya vänner, bra mat

Elsa: Kul, bra med längre läger, träffa nya kompisar,

Brian: Kul, man lär känna nya kompisar, väldigt häftigt med fjällen, Äventyrsdagen

Hanna: Bli bättre på att orientera och lära känna alla Gotlandsorienterare bättre.

Kommentar: efter en vecka med det här gänget och alla andra som var med kan jag konstatera att vi har ett piggt 14-gäng där det händer mycket. I tjejestugan (där jag bodde) var det trögt att komma upp på morgonen men sen var det ful fart hela dagen! Det spelas spel, knyts nya kontakter och snackas en massa! Största vinsten

med lägre är – förutom all teknikträning förstås – att dom lär känna varandra och även ungdomar från andra distrikt!

Tilläggs bör att vi varje år söker pengar för och oftast får bidrag för det här och andra läger, vilket gör att vi kan hålla nere kostnaden för våra ungdomar och ge alla en möjlighet att åka med.

Helene



RI D, Göran Kimell



► 3-dagars sommaren 2024

Återigen har vi tillsammans arrangerat Gotlands 3-dagars med flaggan i topp!

När vi planerade för tävlingen hade länsstyrelsen upptäckt örnar vilket starkt begränsade möjligheterna för banläggarna. Det visade sig dock att örnarna fått vingar och lämnat området.

Senare visade fortifikationsverket kalla handen och ville inte ha oss i området som har skyddsvärda objekt. Fortfarande har vi inte klart med tillstånd att orientera i dessa marker men tävlingen är genomförd utan några problem med detta.

En nyhet som banläggarna tillsammans med Stefan Wittman brottades med var att iVisby tryckeri skulle skriva ut våra kartor och det blev många extra arbetstimmar för teamet att lösa detta.

Som tur var så hade vi mycket positiva markägare vid Rings gårdar i

Hejnum som innebar att allt kändes tryggare och lättare. Tack till Karin o Kjell Mårtensson samt Kaj Liljegren för att vi fick gästa era marker. Det var ju också många andra markägare i området som på alla sätt stöttade arrangemanget på olika sätt, inte minst djurhållarna med alla stängsel.

Vi har ju ett väldigt väl fungerande arrangörsteam som kan sina saker och som gör sitt yttersta för att allt skall fungera på ett bra sätt. Helt ideellt ställer alla upp en semestervecka mitt i juli, fantastiskt. Vi var cirka 80 funktionärer som jobbade nästan en hel vecka.

Detta gör ju att ansvaret på oss i tävlingsledningen blir lättare, tack till er alla.

Jag tror aldrig jag under alla mina år som tävlingsledare fått så mycket beröm

och framför allt så lite kritik som under sommarenstävling. Allanöjda och belåtna. Vi nådde målet med 1000 startande per dag om vi räknar med miniknatets 200 startande.

Knappt 1000 tävlingsstarter varje dag och man kan konstatera att allt fler, ungefär en tredjedel, väljer att anmäla sig på direktbanor i stället för tävlingsklass.

Utöver svenska deltagare hade vi gäster från Norge, Danmark, Finland, Schweiz samt ett stort antal klubbblösa som vi inte vet varifrån.

Vi såg också att deltagarna stannade kvar på arenan längre än brukligt för att njuta i det fina vädret och av den fina miljön i den gamla kulturbygden.

Utöver att få njuta tillsammans så finns det ju också en förhoppning om ett ekonomiskt tillskott till framtida verksamhet.

DE STORA INTÄKTERNA ÄR:

Anmälningavgift cirka	430 000 kr
Parkeringsavgift drygt	25 000 kr
Försäljning	ännu oklart

KOSTNADER SOM STICKER UT:

Arrangemangavgift till SOFT ca 160000 kr
HELT GALET!

Karttryck iVisby 15 669 kr
(drygt 5 kr/dag & deltagare)

Priser 10 000 kr

Funktionärströjor 10 800 kr

IP Skogen 5278 kr

Kartritning -
som ju görs för att
nyttjas till fler arrangemang

Sammantaget så pekar prognosen på ett överskott på knappt 400 000 kronor. Det innebär ju att varje funktionär bidrar med 5000 till klubbkassan! Tack till alla för den här gången och lycka till med kommande arrangemang!

Anders



► O-ringen Oskarshamn

Med grannkommunen som värd för O-ringen och barn som tävlar själva var det självklart att vi skulle testa O-ringen i Oskarshamn.

Om jag räknat rätt har jag deltagit 9 gånger förut och den senaste gången var 1997 i Umeå. Då var det tillbaka till min studentstad, vi bodde i en lånad lägenhet, trångt och gemytligt, det väldigt varmt och som jag minns det lagades det väldigt stora portioner mat framför allt till de som sprang H21L (Mattias W och Håkan)

Övriga år jag deltagit har det varit givet att bo på campingen, så även i år. Maken drog över vårt sommarboende på hjul, och åkte sen hem och jobbade. Oskarshamn hade under sommaren fått väldigt mycket regn, och det drabbade även årets O-ringen camping som var placerad i Döderhultsdalen. Så det krävdes en del insats från, till viss del starka armar och till stor del arrangörens traktorer och 4-hjulingar för att få husvagnar och husbilar på plats. En del campingplatser var flyttade till reservområden då vissa delar av campingen såg ut som mindre risfält. Vi bodde nära ett sankt område så doften av sumpmark fick vi vänja oss vid under veckan.

Fler hade tänkt som vi och det var totalt 30 Broare och ett gäng andra gotlänningar som tog plats på område D, typ längst borta från O-ringen-torget. Av Broarna deltog hälften på sitt första O-ringen. Riktigt kul!

Jag har nog aldrig deltagit på ett så smidigt och enkelt O-ringen. Två

första etapperna med buss, ingen väntetid, bara att kliva på och åka. Etapp 3 cykel till Gunnarsö och de två sista etapperna låg i anslutning till O-ringen-campingen, typ 5 min cykel från vår husvagn. Vilket innebar att Hanna på etapp 4 gick upp kl. 9 och startade 11.13. Annars är ju O-ringen oftast förknippat med långa vandringar till och från arena, och till start. Till start var det ganska rejält långt för en del vissa dagar, men oftast ganska rimligt.

Utmaningar i skogen fanns det självklart gott om, förutom mer backar än hemma var etapp 2-kartan helt svart av stenar och branter, stenarna behövde vara riktigt stora för att få vara med. Jag tog en öppen bana på etapp 3 – Gunnarsö, där var det rejält vått i skogen, någon sjönk djupt i ett dike, en annan fick plocka med sig ett barn upp ur samma dike, jag gick runt där det fanns en bro, men var ändå ganska våt när jag kom i mål.

Några långbordskvällar fick vi till, både med Broarna och med alla gotlänningar på campingen. Tyvärr ingen etappseger att fira. I stället tävlade de som ville om att gissa så nära sin tid som möjligt. Vann gjorde Sigge och Albin som båda startade med en fullträff på etapp 1 och båda var bara 9 sekunder ifrån sin gissade tid. Grattis!

Och med så många ungdomar på plats blev det självklart både fotboll, badminton och kortspel. Brent skötte kartgenomgångar, viktigt att lära sig analysera hur man gjorde och lära sig av det. Kart-

genomgångar och Livebox tog också självklart stor plats bland dom vuxna. Först konditionsträning och sen teori, en bra blandning av erfarna ”rävar” och nybörjare gjorde att det i vanlig ordning blev mycket kartsnack efter avklarad bana.

Nu återstår att se hur många som tyckte det här var så roligt att man åker igen. Nästa år är det Jönköping som är arrangörer och O-ringencampingen är på Elmia precis vid Vätterns strand.

För oss (mig, Samuel och Hanna) hade vi nuklarat av tre veckor orientering på fem veckor så när vi kom hem tvättade vi alla OL-kläder och stoppade undan dom ett tag, men nu är det snart dags att plocka fram dom igen.

Helene



BILD: Julia Key

► Klara hård träning bättre med broccoli-groddar

Följande artikel är hämtad från Idrottsforskning.se Skrivet av Johan Pihlblad

En daglig dos broccoligroddar skyddar musklerna från fria radikaler och ökar prestationsförmågan, visar ny studie. – Det gör att idrottare kan klara hård träning bättre och träna mer, säger Filip Larsen, en av forskarna bakom undersökningen.

Elitidrott kräver perioder av hård träning. Men när belastningen på kroppen blir för stor blir effekten av tuffa pass negativ. I stället för nå målet att stärka kroppen och öka prestationsförmågan, bryts muskler ner och presentationen försämras.

Lågt blodsocker kan försämra återhämtningen

Filip Larsen är docent i fysiologi vid Gymnastik- och idrottshögskolan. Tillsammans med sina kollegor intresserar han sig för hur ämnen från växter, så kallade fyto-kemikalier, kan hjälpa idrottare.

Forskargruppen har nyligen visat att elitidrottare under hårda träningsperioder har mindre stabilt blodsocker, än de som inte tränar på elitnivå.

Fortsättning följer ►►

En daglig dos broccoligroddar skyddar musklerna från fria radikaler och ökar prestationsförmågan, visar ny studie. – Det gör att idrottare kan klara hård träning bättre och träna mer, säger Filip Larsen, en av forskarna bakom undersökningen.

Elitidrott kräver perioder av hård träning. Men när belastningen på kroppen blir för stor blir effekten av tuffa pass negativ. I stället för nå målet att stärka kroppen och öka prestationsförmågan, bryts muskler ner och presentationen försämras.

Lågt blodsocker kan försämra återhämtningen

Filip Larsen är docent i fysiologi vid Gymnastik- och idrottshögskolan. Tillsammans med sina kollegor intresserar han sig för hur ämnen från växter, så kallade fyto kemikalier, kan hjälpa idrottare.

Forskargruppen har nyligen visat att elitidrottare under hårda träningsperioder har mindre stabilt blodsocker, än de som inte tränar på elitnivå.

– Särskilt nattetid är risken stor för långa perioder av rejält låga blodsockernivåer. Det kan störa både sömn och återhämtning, säger Filip Larsen.

Erfarenheter från medicinforskning

En liten mängd så kallad oxidativ stress är en viktig del för att kroppen ska svara på träningen. Men för mycket oxidativ stress är skadligt för muskelceller. Från medicinsk forskning vet man sedan tidigare att vissa livsmedel innehåller ämnen som skyddar cellerna mot stressen.

”Groddarna ska användas under hårda träningsperioder när kroppen behöver hjälp.”

Alla kålgrönsaker innehåller till exempel glukosinolater, som aktiverar kroppens eget försvar mot oxidativ stress. I broccoligroddar finns särskilt höga doser

av den här verksamma substansen. Groddar är särskilt potenta, eftersom de innehåller cirka 50 gånger mer av dessa ämnen jämfört med fullvuxen broccoli.

– I vår studie ville vi ta reda på om friska idrottare kan ha nytta av groddar under perioder av hård belastning, för att klara träningen bättre, säger Filip Larsen.

Bättre prestationsförmåga

Forskarna lät två studentgrupper på den egna högskolan träna hård intervallträning på träningscykel under en vecka, vid två separata tillfällen. Den ena veckan fick de dagligen en dryck gjord på 150 gram broccoligroddar, den andra en verkningslös placebodryck.

När deltagarna fick broccolidryck fick de mindre mjölksyra under träningen, en tydligt förbättrad prestationsförmåga och mindre oxidativ stress i musklerna.

– När försökspersonerna fick broccoligroddar tålde de träningen betydligt bättre. Dessutom orkade de arbeta maximalt under en längre tid på träningscykeln. Det är en imponerande effekt jämfört med andra vanliga tillskott som koffein och nitrat, säger Filip Larsen.

150 gram av de gröna groddarna är en ganska stor mängd.

– Vi tror att den optimala mängden groddar beror på hur hårt man tränar. Vid vanlig tuff träning kan en dos på 30–50 gram om dagen vara lagom. Bara under extremt tuff belastning kan det vara rimligt med lite högre doser. I en pågående studie undersöker vi vilken den optimala dosen är, beroende på hur mycket man

FAKTA

Studien genomfördes av Filip Larsen, Michaela Sundqvist, Mikael Flockhart och Lina Nilsson. Samtliga forskare vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

► Ungdomstävlingsresa till Stockholm, 20-22 sep

I sedvanlig ordning bjuder klubben in sina ungdomar till en tävlingsresa till fastlandet i september. Denna gång helgen 20-22 september och Sundbydubbeln som går i Södertörn, söder om Stockholm.

Både på lördag och söndag springer vi tävlingar vilket är en utmärkt första introduktion till fastlandsterrängen som skiljer sig något mot vad vi är vana vid här på Gotland, samt en bra uppladdning inför 25-manna stafetten några veckor senare för de som åker på den.

För deltagande behöver ungdomen vara beredd att springa en bana utan uppföljning samt vara beredd att sova i en sovsal på hårt underlag. Föräldrar uppmanas dock att följa med som stödledare och support (behövs för bl a matlagare) och kan i behövliga fall följa upp sitt barn vid behov.

Avresa sker fredag eftermiddag med båt till Nynäshamn och hemresa söndag kväll. Transport sker med kollektiv trafik alt minibuss.

Boende sker på hårt underlag i Haninge SOKs klubbstuga vid Handen, varav liggunderlag och sovsäck eller liknande behövs tas med.

Kostnad: Ungdomar och medföljande ledare åker gratis medan övriga för betala självkostnads pris. Lunch bägge dagar samt kvällsmat söndag bekostas av samtliga deltagare enskilt. Frukost fixar vi gemensamt.

Anmälan sker till Brent Key senast onsdag den 4 september.

Anmälan sker via epost: Brent.T.Key@Outlook.com

Träning- & rekryteringskommittén

B**PP****Sverige, Port Payé**

~~Gotlands Bro OK
Lummelunda Tjauls 141
621 71 VISBY~~

► 10-mila Ungdomslagen

På årets 10-mila hade vi med 3 ungdomslag, vi deltog senast med 1 lag för två år sedan, förra året inget lag då tävlingen avgjordes i Skellefteå, tidigare var det ju inställt pga pandemin. Att då ställa tre lag på startlinjen kändes ju extra roligt.

Med anledningarna ovan är ungdomarna ganska ovana med stafetter på fastlandet. Så det var många nervösa och spända ungdomar. Ibland tårar både före och efter tävlingen, när man först är spänd och nervös, och sen när spänningen släpper eller man har gått dåligt. Men när man får pepp av kompisarna och ledarna, en kram om man behöver, så försvinner tårarna och skratten kommer fram igen. Jag

hör aldrig (och jag hoppas att dom heller inte finns) dryga eller elaka kommentarer ungdomarna emellan, utan man är bara mån om att alla skall vara OK. Det känns bra i magen för en ledare.

Det var tuffa utmaningar, framför allt för tjejerna som sprang sista sträckan då vi just nu saknar D16-tjejer, så våra D14-tjejer fick ta sig an den sträckan, och vi var ganska långt efter så det blev lite ensamt på slutet. Men alla tre lag tog sig runt, vilket var målet! Fantastiskt bra jobbat! Vi är långt efter, men erfarenheten är bra att ha med i bagaget! Och hänget – framför allt hänget – är ju det viktigaste av allt!

Helene

