



BROOSKET



Marcus Högberg.

I denna tidning:
Intervju med Marcus Högberg
Plus och minus under året

**Nr 4 Årgång 26
december 2012**

► Några ord från redaktören

Vi har så smått kommit igång med arbetet att ordna ett litet Gotlands Bro-museum i Kinnerstugan. Fler och fler leter fram gamla grejer i källare och garage; en gammal kompass, en pannlampa, någon skön tröja från förr. Det går långsamt, men någon gång i framtiden ska vi få till en liten nostalgisk hörna. Alla är välkomna att hjälpa till med gamla saker. Det är inte nödvändigtvis utrustning från 60-talet som är intressant, även 90-tal är historia. Hur såg vår tävlingsdräkt ut då? Hur såg skorna ut? Det är det vi ska visa, för oss själva och för dem som hyr vår anläggning.

Har du något att bidra med så tag kontakt med oss i museigruppen: **Birgitta Hjerthén, Kajsa Skalberg, Cajsa Mårtensson, Jan Norrby** samt jag själv.

Till våren har jag som mål att komma med i Tiomila. Jo, jag vet, jag tillhör inte längre de yngre i föreningen, det har jag minsann noterat. Men jag ska ändå försöka ta en plats i ett andralag, tanken är ju att Gotland ska ha två lag till start (se sidan 11).

Mitt första Tiomila sprang jag för OK Njudung 1978, då var jag 16 år. Eller nej, det gjorde jag inte, jag sprang inte, men jag var uttagen och på plats. Det var **Arne Svensson** som tog ut lagen, han som numera har sportförsäljningen på våra sommartävlingar. Åtta varv på elljusspåret, sedan var man betrodd. Mitt lag bröt på förstasträckan på grund av skada – förstasträckaren såg ut som han kom från kriget – och på den tiden fick inte laget fortsätta utom tävlan så det blev bussen till Småland med rena kläder i bagen.

Dock fick jag verkligen debutera något år senare, medan jag ännu hade en etta först i min ålder.

Jag sprang även ett par Tiomila för Njudung i tidig 20-årsålder innan jag lade av orienterandet 1984.

När jag sedan gjorde comeback i Gotlands Bro, 15 år senare, var jag tillbaka på Tiomilafälten under såväl 30- som 40-åren.

Det är därför jag så gärna skulle vilja springa ett Tiomila till, med en femma först i åldern, vilket jag har sedan ett halvår. Bara för att det är så kul, och tänk om det är sista gången.

Magnus Ihreskog,
redaktör

Gotlands Bro OK
Box 1145 621 22 Visby
Kinnerstugan, tel: 27 31 70
Hemsida:
www.gotlandsbrook.com
e-mail:
info@gotlandsbrook.com

Nästa nummer

Nästa nummer av Broosket ges ut cirka 15 mars, manusstopp runt 1 mars.

► Örjan, ordförande:

Tack allihop för i år

Vad duktiga vi är allihopa i föreningen. Vi har genomfört arrangemangen på ett bra sätt, kvinnorna har tagit för sig i tävlingsarrangemangen, vi fick en tröjmästare (**Mattias Westfält**), har haft premiär för MTB-tävling, många bra tävlingsresultat och framförallt har det varit roligt att se ungdomarna högt upp i resultatlistorna.

Det är lätt att vara ordförande för en sådan förening när det finns så många som hjälper till och så har vi ett gott och roligt kamratskap i föreningen, vilket kanske är A och O. Men trots det behöver vi fler ledare för ungdomarna nästa år om vi skall leva upp till den nya visionen:

Bästa möjliga utvecklingsmiljö för medlemmarna och på sikt få fram orienterare på svensk elitnivå.

Detta är en vision som inte enbart riktar sig till ungdomsledarna eller de som enbart tävlar utan den avser alla medlemmar, även de som sitter i styrelsen, tävlings-, stug-, infokommittén. Vi ska se till att alla får de utbildningar de har behov av. Vi har nu en duktig utbildningsansvarig i **Fia Olsson** och nästa år kommer vi att satsa mycket på utbildningar. Kanske ni själva kommer på något som ni saknar i utbildningsväg, kontakta i så fall Fia.

Som ni vet så består ju orienteringen av fyra ben – löporientering, skidorientering, mountainbike-orientering och precisionsorientering, i år har vi ju gjort MTB-ol och skid-ol har vi prövat på lite tidigare vintrar. Kanske vi skall bli först ut att arrangera Preo på Gotland, kanske redan i vårpaketet, jag håller på att bearbeta några som är lite intresserade.

Till sist önskar jag er alla en riktigt god jul och ett gott nytt orienteringsår

Örjan Högberg,
ordförande

Den här gången säger vi GRATIS till

Elisabeth Kimell 70 år 17 december

Anders och **Thomas Blomér** 60 år december

Folke Svangren 10 år 20 januari

Liv Mattsson 10 år 15 februari

► Så här tränar du under vintern

Under vintern kör gotländska klubbarna gemensam distanslöpning, främst med fokus på våres Tiomila. Minst två Gotlandslag i herr- respektive damklassen är målet, detta överenskommet mellan klubbarna på GOF:s planeringsdag i november.


Därför är det viktigt att vi förbereder oss med lång och lugn distanssträning under uppbyggnadssäsongen.

– **Jonn Boman/TrK**

| | |
|------------------|--|
| Underlag: | Löpningen bedrivs i terrängen och på stigar. |
| Banlängd: | Från 8 till 20 km Lämpligen slingor med varvning där vätska finns. |
| Plats: | Vid klubbstugorna, eller annan lämplig plats. Tillgång till dusch bör finnas under vintern. |
| Tider: | Lördagar med start kl 10.00 |
| Övrigt: | Trevligt med fika efteråt, men inget måste. Enkel orientering, en karta att läsa ett plus. |

Fördelning att arrangera:

| Datum | Arrangör | Plats |
|------------|--|---|
| 15 dec | SvaideRoma | Svaidestugan |
| 22 dec | Kl 13.00 har VOK tränings-OL (ingen långlöpning) Kl 14.30 har Linnea Gustafsson håller föreläsning i VOK-stugan. | |
| 29 dec | Bro OK | Träskväldervägen 10, Tingstäde (Hemma hos Jonn), begränsad duschmöjlighet, ombyte inomhus erbjuds. |
| 5 jan 2013 | SvaideRoma | Svaidestugan |
| 12 jan | VOK | VOK-stugan |
| 19 jan | Bro OK | Gardestugan |
| 26 jan | SvaideRoma | Svaidestugan |
| 2 feb | VOK | VOK-stugan |
| 9 feb | Bro OK | Kinnerstugan |
| 16 feb | SvaideRoma | Svaidestugan |
| 23 feb | VOK | VOK-stugan |

 **Mer om träningspass och tider - sidan 11**

► Följ med till familjebad och läger

Rekryteringskommittén informerar

Planering av verksamheten 2013 pågår för fullt och en del nya grepp skall vi ta.

Vi har insett att vi måste bli duktigare att informera våra ”nya” på ett bättre sätt och därmed kanske vi kan locka fler som engagerar sig i klubbens verksamhet.

Vi måste också försöka samordna resor till och från träning och tävling.

Vi kommer också att satsa på skolinformation innan kursstarten i april för att locka fler nya till vår verksamhet.

Nästa vår kommer vi utöver kurser, träningar och tävlingar att satsa på:

- Nyårsläger vid Kinner i januari (se nedan)
- Familjebad i Roma i januari och februari, datum på hemsidans kalender (www.gotlandsbrook.com). Alla medlemmar välkomna till gratis bad.
- Klubbträningläger i Haninge(Stockholm) i mars.
- Tävlingsresa till fastlandet i april.
- Breddläger med övriga Gotlandsklubbar Klinte i maj.

Mer information om dessa aktiviteter kommer efterhand, håll koll på hemsidan.

Välkomna till vår verksamhet och gemenskap i klubben.

–**Anders Nilsson/Rekryteringskommittén**

► Nyårsläger för barn och unga i Kinner

Du som är åtta år och uppåt – häng med på nyårsläget vid Kinnerstugan.

Läget börjar fredagen den 11 januari klockan 17:00 och slutar lördag eftermiddag klockan 16:00.

Anmäl er till Jonas Pettersson på telefon 270094 eller 070-5808977

Senast tisdag den 8 januari (tala om om ni har specialkost)

Tag med sovsäck och liggunderlag.

Kläder för väder och för minst två träningspass.

Pulka om det finns snö.

– **Jonas Pettersson/Rekryteringskommittén**

► Löpning och gympa på Solberga

Löpningen och gympan på Solberga (torsdagar) håller på till den 20 december. Sedan är det juluppehåll och vi börjar igen torsdagen den 10 januari och har avslut den 21 mars.

Löpningen börjar 17:00 och gympan startar prick 18:00.

► Planeringsmötet

Plus och minus under 2012

Som brukligt inleddes årets Planeringsmöte, vilket hölls i Kinnerstugan den 29 november, med att lista bra och dåligt under året. Förhoppningsvis lyckas vi tillsammans åtgärda minustecknen och behålla det positiva under kommande verksamhetsår. Så här tyckte de närvarande medlemmarna:

Plus

- Klubben har god ekonomi.
- MTB-OL arrangerades för första gången.
- Gott kamratskap.
- Utbildningsansvarig som har koll på LOK-stöd och lärgrupper.
- Resor med blandade åldrar, både tävlings- och lägerresor.
- Vi fick en Tröjmästare.
- Utlandsläger.
- Kinnerstugan.
- God verksamhet trots få ledare.
- Nya tävlingsledare .
- Vi orkar arrangera många bra tävlingar.
- Engagerade ledare och tränare.
- Rekryteringsgruppen fungerar bra.
- Bra arrangemang.
- Många träningsstillfällen.
- Bromästerskapet, ny tävling för året.
- Soppa på tisdagar.
- Alla tisdagsträningar.
- Vi är duktiga, trots allt.
- Resebidrag till O-ringen.
- Broosket, trevlig klubbtidning.

Minus

- Ta bättre hand om våra nya både yngre och äldre, få dem att känna sig hemma i klubben.
- Vi måste tänka på att använda en positiv och välkomnande ton mot varandra, på såväl hemsida som hur vi talar till varandra.
- Det är dåligt med teknikträningar på andra ställen än Kinner.
- Svårt att få nya barn och vuxna att börja tävla.
- Sommarfesten, nattcup, skinkcup med mera är för dåligt deltagande på.
- Dålig uppslutning på träningar.
- För få nya medlemmar, nytt blod behövs.
- Vaktmästarfrågan måste lösas.
- Uppslutningen på tisdagar dålig.
- Bro saknar deltagande i vissa ungdomsklasser.
- Vi tappar folk i alla sammanhang, det är svårt att få arrangörer att ställa upp.
- Attityden på hemsidan får inte stå i motsats till visionen.
- Ungdomstappet mellan vår – och höstsäsong.

☛ Nu gäller det att vi i styrelse och kommittéer försöker jobba med det som listats som negativt. Alla medlemmar är välkomna med förbättringsförslag. Nästa planeringsmöte försöker vi stämma av hur långt vi har kommit.

– **Birgitta Hjerthén**

►Aktuellt:

Gotlands Bro OK och Värdefull IF, del 3

Idrottsföreningarna är, näst efter hemmet och skolan, den viktigaste uppfostringsmiljön för många unga. Därför ingår vår klubb i SISU:s satsning för att bli en Värdefull IF-förening.

Denna gång står värdegrunden **Respekt** på tur att avhandlas.

Jag hade tänkt intervjua ett antal personer, men tidsbrist har gjort att detta får anstå till nästa Broosket. Det här är i alla fall vad vi har kommit fram till att Respekt betyder i Bro OK:

- *Visa respekt för varandra – ung som äldre.*
- *Visa respekt för naturen och markägare.*
- *Komma i utsatt tid.*
- *Ställa upp för klubben.*

Med utgångspunkt från Planeringsmötet, som hölls i Kinnerstugan 29 november, tänkte jag ändå utveckla varje punkt.

Visa respekt för varandra får man hoppas är så självklart att det inte behöver kommenteras. Men här fanns synpunkten att vi inte alltid tar hand om nya medlemmar på bästa sätt. Det är inte så lätt att komma in i OL-familjen där det finns mycket konstiga uttryck och ”ritualer”. På tisdagarna kan man exempelvis sätta sig vid en ny deltagare i stället för vid sitt vanliga gäng.

Visa respekt för naturen och markägare var inget som berördes på planeringsmötet. Men orienteringen bygger på goda relationer till markägare, om inte vi sköter detta så har vi ingenstans att utöva vår idrott.

Komma i utsatt tid, ja det är väl nästan alltid någon som kommer för sent till alla möten. Visst vore det bra om alla kom i tid, för ett irritationsmoment är det. Det finnas godtagbara skäl att komma försent någon gång, men vår startid på tävling brukar vi fixa....

Ställa upp för klubben sades det en del om på mötet. Det känns svårare att få medlemmar att arrangera exempelvis 3-dagars, Sommarfesten var dåligt besökt och så vidare. Vad får oss att välja bort klubbens aktiviteter, vad väljer vi i stället? Samtidigt fanns på pluslistan att vi har gott kamratskap och bra arrangemang.

– **Birgitta Hjerthén**

► Intervju:

Marcus Högberg

Vid Tiomila i våras sattes **Marcus Högberg**, 25, på sista sträckan ”för att han bor på fastlandet och inte behöver hinna med båtan hem”. Det innebär också att han fick sina stadiga 17 kilometer att bita i. Visst är vi bussiga i klubben? Brooskets **Magnus Ihreskog** slog en signal till Linköping för en pratstund med denne hjälte.

• **Du bor i Linköping sedan bra många år nu. Berätta.**

– Ja, jag pluggar till civilingenjör och läser maskinteknik på universitetet. Jag är inne på fjärde året av fem, så det är tre terminer kvar nu. Det är en bred utbildning och jag har väl lite tankar på att kanske specialisera mig på energi eller på fordonsindustrin, att försöka utveckla den till miljömässigt hållbar.

• **Du ska få berätta om Tiomila snart, men först – hur kom du in i orienteringssporten från början?**

– Det var via Lillkorpen. Jag gick i skolan i Tingstäde och hade **Hanna Jacobsson** i klassen, hon började med orientering och då hängde jag på. Hon slutade sedan, men jag tyckte det var roligt och fortsatte.

Det blev förstås Gotlands Bro för Stenkyrka-killen, som dock hamnade lite ensam i ett åldersglapp. **Max Samuelsson** och **Jonn Boman** var några år äldre, mest umgicks han med de något yngre **Andreas Liljegren** och **Christoffer Nilsson**. Dock är han årskamrat med Svaide Romas **Tobias Nilsson** och VOK:s **Erik Pettersson**. Så nog fanns det konkurrens i hans åldersklass.

• **Du har spelat en hel del handboll också, vet jag.**

– Ja, från början höll jag på med orientering och fotboll, men fotbollen slutade jag med tidigt. I mellanstadiet började jag spela handboll med VIF Gute och det har jag hållit på med hela tiden, ända fram till nu, egentligen. Senaste åren med Linköpings Lejon, vi låg i trean och tog oss upp i tvåan men fick dra oss ur serien för att vi hade för lite folk.

• **Vilket är du bäst i, tycker du? Handboll eller orientering?**

– För några år sedan handboll, men för närvarande är jag nog bättre i orientering.

• **Hur mycket tid lägger du ner på orienteringen?**

– Det har inte blivit så mycket de senaste åren, men till nästa säsong har jag tänkt göra en satsning. Jag har som mål att slå mig in i Tiomila-laget, inte bara för att jag bor på fastlandet. Studentföreningen har en orienteringsklubb, eller vad man ska kalla det, som heter Lite Vilse, där kan man få ihop fem, sex pass i veckan om man går på allt. Så jag försöker hålla igång.

• **Du brukar dyka upp i Bro-tröjan på Tiomila och 25-manna, så det är ju inte utan att man undrar: vad gör du där emellan?**

– Det blir inte så mycket tävlande. Det finns en höstcup och en vårcup inom Lite Vilse och där försöker jag vara med, annars blir det inga tävlingar alls. Men i vår har jag tänkt att börja tävla en del här i Linköpingstrakten.

• **Håller du kontakt med Bro, så du vet vad som händer i föreningen?**

– Jodå, jag är inne på hemsidan ibland och ser vad som händer. Och så pratar jag med **Brent (Godman)** då och då.

• **Okej, snart Tiomila, men ännu längre bakåt först. Berätta om den tävling du är allra mest nöjd med under dina OL-år?**

– Det måste vara min första tävling. Det var 3-dagars någonstans utanför Kappelshamn, tror jag. Jag sprang H12Lätt och ledde inför jaktstarten sista dagen. Han som var tvåa kom ifatt mig längs banan och det blev en ordentlig spurtstrid, som jag vann. Jag fick en handduk i pris, den har jag kvar än, jag tror den är hemma på Gotland.

Tiomila 2012 avgjordes i vildmarksterräng utanför östgötska Borensberg. Gotlands Bro sladdade i resultatlistan men lyckades ändå växla ut sistemannen Marcus Högborg några få minuter innan omstarten. Istället för att i så fall få en avkortad bana på 12 kilometer tvingades han, utan andra löpare omkring sig, ut på sina modiga 17,7 kilometer.

– Jag fick ju frågan om jag kunde springa sista och jag svarade ja, men jag insåg att det skulle bli riktigt långt. Det gick ganska bra i början, men när jag kom längst ner på kartan och skulle vända hemåt började jag bli trött i kroppen och orkade inte riktigt. Så började jag bomma efter radiokontrollen. Jag gick ut snett och när jag sedan läst in mig läste jag mot nästa kontroll och hoppade alltså över den jag skulle haft efter radion. Det var inget jag märkte under loppet utan fick veta det när jag stämplade ut. Det kändes väl lite trist när man sprungit så långt.

• **Tar du revansch på sista även nästa år?**

– Nja...vi får väl se, helst inte på sistasträckan, i alla fall.

Till sist några helt andra saker. För en dryg månad sedan förlovade sig Marcus med sin flickvän sedan åtta år, **Jenny Timgren** från Västerhejde. Innan han flyttade till Linköping för studier for han på en halvårslång jorden runt-resa, samt tillbringade en säsong på skidor i Kanada tillsammans med Brent. Men nu har han landat i det alldagliga livet. Han har till och med något så alldagligt som en VW Passat. Den är inte ett dugg miljövänlig.

– **Magnus Ihreskog**

► Alla medlemmar är försäkrade

Alla medlemmar, oavsett ålder i föreningar tillhörande Svenska Orienteringsförbundet är försäkrade i Folksam. Försäkringen gäller vid olycksfallsskada som inträffar under deltagande i av SOFT, dess distriktsförbund eller förening anordnad tävling, organiserad träning, samt under direkt färd till och från dessa aktiviteter. Ledare och funktionärer är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet där vi ingår.

Fullständiga försäkringsvillkor, samt information hur man gör vid ev. olycksfall finns hos kassören.

Årsbokslut

Ni som har utlägg för klubben önskar jag få räkningar före den 15:e december så att det kommer med på rätt år.

Gunnar Eriksson, kassör

► 3-dagars i Belgien 2013

Det finns lite lösa funderingar på att göra en resa till Belgiska 3-dagars. Tävligen går den tredje helgen i maj 2013. Finns det intresse för detta i klubben? Alla kan delta.

Skicka intresseanmälan (ej bindande) till Bosse Sandahl snarast.

bo.g.sandahl@tele2.se

► En ny bok om orientering

Beställ boken ”Sluta med din förbannade idrott”.

I senaste numret av tidningen Skogssport finns en artikel om denna roman skriven av **Sverker Tirén**, journalist som tävlar för Stockholmsklubben Hellas.

Så här beskriver **Per Elfström** (tidigare redaktör för Skogssport) boken:

En mycket spännande välskriven historia om relationer, om sorg, kärlek och sjukdom. Om livets alla vägval när man försöker att inte tappa orienteringen. Ordgrant faktiskt. Ständigt detta orienterande, i nutid och dåtid, som sätter sin speciella prägel på romanfigurernas tillvaro. Etikkartan och moralkompassen tillhör självklart utrustningen.

Om man beställer 10 böcker kostar det 1300 kr + 175 kr frakt (enstaka bok kostar 150 kr + 35 kr frakt).

Vill du hänga på, hör av dig till **Birgitta Hjerthén** innan nyår.

birgitta.hjerthen@telia.com

► Gotland gör en satsning på Tiomila

Siktar på två herr- och två damlag

Under Framtidsdagen som anordnades av GOF under slutet på november diskuterades huruvida Gotland skall ställa upp med lag till 10-mila. Det har de två senaste åren (då vi ställt upp med gemensamma Gotlands lag) varit väldigt svårt att få löpare som vill springa. Innan detta så hade Bro två lag och Svaide och VOK ett vardera. Från att ha haft 40 löpare fick vi i våras ta in **Fredrik Levin** som sprungit ungdomssträckan innan, inte ens tio löpare ville eller kunde inte!! Dessutom bara ett damlag!

MEN, de ungdomar som åkt för att springa ungdomskavlen och varit kvar och sett seniorklasserna har blivit som hänförda och fått ett mål i sin satsning att någon gång få springa stora kaveln. Detta tyckte hela församlingen på Framtidsdagen var en tillräckligt starkt anledning att fortsätta även nästkommande år.

För att klara denna satsning och få in de ungdomar och juniorer som bankar på dörren (förra året var det fem stycken nya juniorer som inte sprang och i år blir det ytterligare två, tre stycken) måste vi dock satsa på att få ihop minst två lag i respektive dam och herrklass och för att kunna detta måste ni "gamla rävar" ställa upp. Jag menar då främst inte 45-50 åringarna utan ni 35-45 åringar som varit så frånvarande de senaste året. Snälla kom tillbaka, inte bara för 10-mila utan för oss alla som saknar er!

Brent Godman/Träningskommittén

► ...och här kan man förbereda sig

Följande veckoprogram gäller under vintern:

Måndagar: Ingen riktig organiserad träning men oftast löpning runt Visby med ABBA (Amadeus, Brent, Björn och Andreas). Tid och plats, se hemsidan.

Tisdagar: Intervallträning vid Kinner, (korta, långa, backe var tredje vecka)

Onsdagar: Inget uppstyrt men förslagsvis skidor! Nu siktar vi på ett Bro-lag i stafett-DM på skidor

Torsdagar: Välj och Vraka. Gympa eller kvalitetsintervaller. VOK arrangerar gympa vid Solberga 18.00, de som vill samlas en timma innan för en löptur. Intervallerna utgår från Gutavallen och sker tillsammans med löpeliten på Gotland, 17.00.

Fredag: Vila?!

Lördag: Långskubb med övriga OL-Gotland (se mer sidan 2).

Söndag: Förslagsvis ett lugnt skidpass!

Som ni ser är det ett fullspäckt schema och vi räknar med att se er alla på åtminstone två pass varje vecka!!

Brent Godman/Träningskommittén

► Bosses julnötter

Gurka, vin, choklad och brinnande rep

Allt är åter som förr, **Bosse Sandahl** är tillbaka med sina tankenötter. Här har ni något att fundera på under julhelgen, belöningen för rätta svar levereras av påskharen.

Torkad gurka

En gurka består till 99 procent av vatten. Efter att gurkan legat i solen ett tag består den till bara 98 procent av vatten. Hur mycket väger gurkan nu om den från början vägde 1 kilo?

Vinblandning

Man har två glas, glas A innehåller rött vin och glas B innehåller vitt vin. Man flyttar över en del ifrån glas A till glas B, sedan flyttar man över lika mycket ifrån B till A. Vilket glas har störst koncentration av sin ursprungsvätska? (Glasen är lika stora, de innehåller från början lika mycket vätska och vätskorna har samma densitet.)

Bränna rep

Du har tillgång till ett antal rep av varierande brännbart material. Repen har det gemensamt att om man tänder på dem i ena änden brinner de färdigt på exakt en timme. De brinner dock ojämnt och olika under den timmen. Din uppgift är att med repen och en tändare mäta upp tiden 45 minuter. Hur?

Choklad

När man köper en chokladkaka för 10 kronor av ett visst märke, hittar man innanför omslagspappret dels chokladkakan, dels en liten kupong. Samlar man på sig 10 kuponger så kan man byta dem mot en ny chokladkaka (inkl en kupong), alldeles gratis.

Om man slår på stort och köper nämnda chokladkakor för 1000 kronor, hur mycket choklad får man då?

Och hur mycket är en kupong värd, mätt i choklad?

Lösningar kan skickas till Nöt-Bosse (bo.g.sandahl@tele2.se) senast en vecka före nästa manusstopp. Bästa lösare förlänas med en nötpåse så då alltså kan avnjutas lagom till – påsk!

–**Bosse Sandahl**