



BROOSKET



PAGE 7		Etape : OULED DRISS - TAGHDOUT Sélectif - M'HAMID-TISSINT		KM TOTAL : 380.56 KM SECTEUR : 195.53	
KM TOTAL KM PARTIEL		DIRECTION		INFORMATIONS	
122.27 6.68				ET S	
124.21 1.94					
124.76 0.55				ET	
125.52 0.76				OULED SABLE CAP 250°	
129.63 4.11				CAP 270° 280°	

Vägvisningen genom öknen, Berra Marcusson berättar.

Foto: Birgitta Hjerthén

I denna tidning:
**Intervju med ultra-Björn
Bra och dåligt i klubben**

Nr 4 Årgång 28
december 2014

► Örjan, ordförande:

Då har vi snart avklarat ytterligare ett år som vi kan känna oss nöjda med tycker jag. Vi har åter fått en tröjmästare och extra roligt att det blev en ungdom nämligen Brent Godman. Många DM har gått till klubben och arrangemangen har vi klarat av bra där höjdpunkten var 3-dagars i Fårösund och Bungenäs.

Brent har hållit i Skinkjakten på ett föredömligt sätt och ca 170 löpare har deltagit i de fyra uppskattade nattävlingarna. Men nu kan vi istället börja mumsa i oss skinkan och övriga julbordet och njuta av lite längre ledighet. Men vi måste ju även hålla igång lite så det finns aktivitet även under helgerna, bland annat poäng-OL i Etelhem den 28/12, motions-OL på nyårsafton vid Svaide och trettondagen vid VOK.

Härmed tillönskas alla klubbmedlemmar också en god jul och ett gott nytt orienteringsår.

**Örjan Högberg,
ordförande**

VIKTIGT VIKTIGT VIKTIGT VIKTIGT

Årsmötet lördagen den 21 februari

Boka in årsmötet i er kalender. Eventuella avsägelser skall lämnas in till Valberedningen före 15 januari (Thomas Romin Andersson och Erik Löfgren). Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 24:e januari.

Den här gången säger vi GRATIS till

Rolf Lenströmer 80 år 6 februari
Evert Larsson 60 år 17 januari
Stig Hjelström 60 år 15 februari
Ulf Nilsson 50 år 22 december

Gunnar Nilsson 50 år 6 februari
Sandra Flodman 40 år 9 februari
Cornelia Hansson 20 år 9 februari

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 i mitten av mars, när nästa säsong står för dörren. Manusstopp 10 mars.

Inbjudan till
ORIENTERINGSGALA

Vi firar 2014 års vinnare av GT-tröjan

**Anna Samelius och Brent
Godman**

**Lördagen 17 januari kl 18.30 i Fole
bygdegård**

2-rätters middag med kaffe o kaka

Prisutdelningar

Underhållning

Lotteri

Kostnad: 150 kr för vuxen, 75 kr t o m 19 år

Anmälan senast lördag den 10 januari!

till Karin Skalberg 070-625 8771

eller Ingrid Danielsson 070-517 5942

e.mail: karin@skalberg.se eller ingrid.danielsson@spray.se

Meddela ev specialkost

► Träning, bowling och bad

Nyårslägret

Genomförs 9 – 10 jan vid Kinner. Avslutas med bowling lördag kl 15 -- 16. Anmäl Er till Jonas

Teorikvällar med orienteringsteknik blir 13 januari, 3 februari, 17 februari och 17 mars klockan 1800.

Även vuxengrupp startar 13 januari

Bad i Roma planerat till 17 januari, 14 februari och 14 mars. Insläpp kl 1315.

”Fåröläger”

Genomförs 20 – 22 mars på södra Gotland. Anmälan till Andreas.

Kursverksamhet vår – höst

Vårens kurskvällar 7 april till och med 2 juni

Höstens kurskvällar 25 augusti till och med 29 september

Morotsloppet genomförs 12 maj

► Nya lampor i spåret

Rapport från stugkommittén:

Nu är det upplyst. Hela motionsspåret har nu fått nya lampor uppsatta och förhoppningsvis är det lättare att springa och gå där än tidigare.

Henri har nu satt upp ett nytt räcke på parkeringen då det gamla var ganska risigt.

Så småningom kommer det att byggas en ny lekstuga. Den gamla har sett bättre dagar.

Peter och Janne tar in anbud på fönstermålning. Både storstugan och uthyrningsstugorna behöver fräschas upp.

Vi önskar oss också ett nytt bastu/duschhus, men det är ännu under projektering.

► Lär dig arrangera en tävling

Utbildning för de allra flesta

Att arrangera en tävling!

Kom med på en rolig och givande utbildning, där vi lär oss att arrangera en tävling! Vi börjar första träffen med rent allmänna frågor kring ett arrangemang, sedan delar vi upp oss i 3 grupper, tävlingsledning, sekreteriat/data och banläggning, vi riktar oss till alla 15 år och uppåt och kräver inga förkunskaper i ämnet eller krav på orienteringskunnande. Även ett ypperligt tillfälle för er som vill lära er något nytt i ämnet att arrangera en tävling!

Vi startar kursen tisdagen den 20/1 2015 kl. 19,30 vid Kinner, kör fem tillfällen, 1,5 tim varannan tisdag!

Anmälan till ronnyliljegren@hotmail.se senast 10/1 2015

Polen 1-3 Maj 2015

Vi planerar en resa till polen första helgen i maj, en 3-dagars tävling några mil nordväst om Gdyna. Preliminär resa från Visby onsdagkväll och hemma måndagkväll!

Mer information kommer på hemsidan, klubben bidrar med resestöd!

Intresseanmälan till bo.g.sandahl@tele2.se senast 15/1 2015

Bara tre månader till första tävlingen på Gotland!

Fredagen den 27 mars kör vi igång säsongen genom att Bro OK arrangerar DM-natt på det nyreviderade Bro-bladet. Detta följer vi upp med Bro-ruset den 12 april, Bro-ruset avgörs på den också nyrev. Visby NO.

Banläggare i båda fallen Magnus Ihreskog.

Flera resor

Följande resor är planerade med resebidrag från klubben: Påskresa, 10-mila, resa i halva maj, SM, Jukola, och 3 skåningar och 1 dansk, passa på att tävla mot annat motstånd första halvan av 2015.

Mera information kommer i senare Broosket och på hemsidan.

För tävlingskommittén: Ronny Liljegren

► Paris Dakar-rallyt

Berra Marcusson om målbilder och stark vilja

Berra Marcusson har kör Paris Dakar-rallyt på motorcykel vid två tillfällen. Nu har han också varit gäst på ett medlemsmöte med Bro OK. Där berättade han om vikten av att ha en målbild inom allt man tar sig för.

Ingenting är omöjligt, med rätt förberedelser, rätt inställning och tillräckligt med vilja når man målet!

Så löd rubriken på inbjudan till höstens medlemsmöte den 13 november. Info-kommittén ville testa lite nya grepp och i samarbete med SISU anlätade vi Bertil "Berra" Marcusson som gav oss mycket inspiration och många skratt.

Berra tog oss med på sin resa från Visby till Dakar för några år sedan. Han genomförde det klassiska Paris Dakar-rallyt på motorcykel, 1000 mil genom bitvis väglöst land i Afrika. Under sju dagar genomförde han motsvarande 100 stycken Gotland Grand National, 50-80 mil per dag.

Naturligtvis är en sådan uppgift inte möjlig att genomföra utan noggranna förberedelser och väldigt mycket vilja. Det verkar omöjligt för "en vanlig dödlig", men då gäller det att sätta upp delmål, och slutmålet var i Berras fall ett år framåt i tiden. Att ha en tydlig målbild är viktigt, oavsett vad det är du önskar genomföra. Var och en måste skapa sin egen målbild. Tänk dig målet gärna dubbelt så långt bort som du egentligen tänkt, då är det oftast inga som helst problem att nå halva vägen. Till exempel: "Idag skall jag springa 5 km" (du är helt slut efter 5 km). "Idag skall jag springa 10 km" (då har du mycket ork kvar vid 5 km).

Berra varvade sin föreläsning med anekdoter från tävlingen, bilder och filmklipp och många tankvärda ord om hur man når sina mål. Kvällen var också en lektion i Afrikas geografi och en hel del motorcykelkunskap. Men tankarna om att nå sina mål och vägen dit, går att tillämpa på alla idrotter såväl som yrkeskarriären.

Mycket intresse tilldrog sig exemplet på "road-book" som vi fick se. Det var inte helt olikt en kontrollbeskrivning. Det är en form av mycket förenklad vägbeskrivning som deltagarna får över varje dagsetapp. Dessutom använder man en förenklad GPS för navigering. Det var då Berra sa: "Kommer man fel får man backa tillbaka". Något vi orienterare kanske borde ha i åtanke lite oftare.

Tävlingen startade i Paris, men Berra nöjde sig inte med detta utan tog sig till starten med motorcykel hela vägen från Visby. Därav projektnamnet Visby – Dakar.



Året efter var det dags att ställa upp en andra gång, då var starten i Barcelona. Och en ny utmaning så klart: Barcelona-Dakar tur och retur och sedan vidare hem till Sverige, på motorcykel. Berra VÄNDE alltså när han kom till Dakar, det som är slutmålet för alla andra deltagare. Han tog sig till Göteborg på sin motorcykel, om än på något mera civiliserade vägar än tävlingsbanan.

Vi fick höra många dråpliga episoder om vad som hände under racet, berättat på ett mycket underhållande sätt. Men kvällens budskap var

- Ha en klar målbild
- En stark egen vilja
- Våga, bestäm dig

Då kommer du långt!

Berra driver idag ett äventyrsföretag med bas på Tjauls Gård i Lummelunda. Vi borde kunna dra nytta av varandra i framtiden, Berra arrangerar exempelvis mountainbike-event. Och vi vill ibland göra annat än orientera i samband med läger.

Får du någon gång chansen att höra Berra föreläsa så ta den, du blir inte besviken!

Birgitta Hjerthén

►...så tyckte de om Berra-kvällen

Broosket ställde följande frågor till tre klubbmedlemmar som lyssnade på Berras föredrag:

1) **Vad tyckte du om föreläsningen?**

2) **Är det något särskilt budskap som du tar med dig?**



Fia Ohlsson

1) Det var mycket bättre än förväntat, gav mer än jag trodde. Berra är en inspirerande person att lyssna på. Man känner sig glad.

2) Tanken att ingenting är omöjligt bara man tar den rätta vägen. Bro OK skulle behöva en inspirationscoach som han lite då och då. T.ex. kan man tänka sig att ha något snack med bara ungdomarna, och med de vuxna för sig.

Filip Hansson

1) Mycket bra, mycket givande. Han la upp på ett bra sätt, berättade även om allt runt omkring, inte bara själva tävlingen.

2) När man väl har satt upp ett mål, så skall man aldrig ge upp. Det är han ett utmärkt exempel på.

Karin Skalberg

1) Väldigt bra, väldigt inspirerande. Berra är rolig att lyssna på. Allting verkar lösa sig. Berra är en person som bara ser möjligheter, svårigheter är till för att klaras av. Bra initiativ att engagera honom.

2) Det finns alltid möjligheter även om det ser hopplöst ut. Och så var smörgåstårtan väldigt god!

► Bra och dåligt i klubben

Så här tycker medlemmarna

Bra och dåligt i Bro OK 2014

Vid höstens medlemsmöte (tidigare kallat planeringsmöte) brukar vi gå ett varv runt deltagarna och be om ris och ros från det gångna året. Årets möte hölls den 13/11 och var i lite annorlunda tappning än tidigare (se artikel på annan plats i detta Broosk).

Deltagarna gavs ändå chansen att tycka till genom att skriva synpunkter på post-it lappar som infokommittén sedan samlade in. Detta är vad som framkom:

Bra

- Smörgåstårten var god. Bro OK är bäst!
- Många har funnits i klubben länge – beundransvärt vilket entusiastiskt arbete som fortfarande dessa människor mäktar med i respektive kommitté.
- Elljusspåret. Ihärdiga=duktiga ledare i de olika träningsgrupperna. Våra arrangemang håller hög klass.
- Nytt grepp på medlemsmöte. Bra Infokommittén.
- 3-dagars 4 etapper. All logistik som fungerade. All heder till tävlingsledningen!
- Kassören
- Våra arrangemang
- Peder seger i H10 3-dagars
- Bettans bokningsservice

Dåligt

- Uppslutning av äldre på aktiviteter
- Markägarkontakt 3-dagars
- Få barn/ungdomar fortsätta träna efter kurslut. Hur engagera dem även efter.
- Kinnerstugan yttre , lekplats, grill, lekstuga
- Att TRK inte samordnar sig bättre trots idoga snack.

Sammanställt av Birgitta Hjethén

► Bros egen ultraman

Björn Flodman håller i långa loppet

Björn Flodman är ingen större orienterare, nästan dålig, rent av. Ändå kommer han väldigt långt. Brooskets Magnus Ihre-skog tar pulsen på en långloppsgigant.

Hej du, Björn, hur länge har du egentligen hållit på med löpning?

– Jag har egentligen alltid sprungit, ända sedan jag var liten. Fast jag var aldrig med i någon klubb. I mellanstadiet började jag med friidrott, särskilt 800 meter gick bra, minns jag. Vi tävlade i ”Mjölkkannan” och så där. Men mest bara sprang jag utan att tävla.

När kom du med inom orienteringen?

– Det var i samband med att jag träffade Lena, Peter Falks syster. Då blev det naturligt att testa orienteringen. Jag har alltid tyckte det var ganska kul i skolan, men i och med att jag inte hade någon kompis som höll på så blev det aldrig att jag började.

Men nu är du igång!

– Lite grand, i alla fall. Jag gick en vuxenkurs, få se nu...2002, kan det ha varit det? Springa kan jag, det insåg jag, men att kombinera det med orienteringen var en annan sak. Men Anders (Nilsson) lärde mig rätt mycket nyttigt.

Hur är han som kursledare, egentligen, Anders?

– Han är major, så kan man säga. Nä, han är bra. Han är kul.

Har du någon styrka inom orienteringen över huvud taget?

– Nja, det är väl just löpningen, då. Det tekniska är jag inget vidare på. Men långa, lite lättare banor...då kommer jag in i det rätt bra på slutet.

Sedan några år är Björns och Lenas barn Jonathan, 10 och Maja, 8, med inom orienteringen. I sommarens 2-dagars debuterade Jonathan i H10, vilket innebar ståpåls för en stolt farsa. ”När han kom längs upploppet...det var så jäkla häftigt”, som Björn säger.

För egen del innebar sommaren nio mils löpning i Vasaloppsspåret, från Sälen till Mora i tidernas första Ultravasa. Björn har under flera år sprungit fjällmaraton i Åre (fyra mil, packning på ryggen och tre fjälltoppar att passera) och året dessförinnan Swiss Alpine Marathon, ett försvarligt långskubb bland Alpernas toppar. Men för 2014 valde han Ultravasan som krydda i tillvaron.



Nio mil...berätta, hur förberedde du dig?

– Jag började så här, vilket jag gör nu igen eftersom jag ska springa i sommar också. Dels lite ”vanliga” pass för att hålla igång, det blir kanske tre, fyra pass per vecka. Och så är det viktigt med något distanspass i veckan. Jag började köra 15 kilometer, sen ökade jag på ned några kilometer varje vecka till jag kom upp i 35 kilometer. Då gäller det att variera sig för att det ska bli roligt.

Björn berättar att det finns flera komponenter som måste stämma. Dels maten och drycken, att man försöker stoppa i sig samma saker som bjuds under det lopp man ska springa, så att magen och kroppen vänjer sig. Lika väl är psyket viktigt, många bryter lopp som dessa just för att det är svårt att ta in hur långt som egentligen ska springas.

– En månad före tävlingen sprang jag tre varv på Kinner's 14 kilometersslinga, med rygg-säck och mat, jag försökte göra det så tävlingslikt som möjligt. Sen trappade jag ner ju närmre Ultravasan jag kom.

Tränar du med kompisar eller ensam?

– Mest ensam. En långdistansares liv är ganska ensamt, faktiskt.

Själva loppet gick bra, utan större schackningsperioder. Av de runt 800 startande kom cirka 650 i mål. Björn var förstås en av dem. Rejält sliten efter 9 timmar och 58 minuter.

Hur lång tid var du still, som du uppskattar det?

– 20 minuter, kanske. Man stannar och äter, pinkar nån gång, annars är man igång hela tiden.

Och när du passerat mållinjen firade du med sit-ups?

– Nej du, man är rätt färdig, faktiskt. Jag gick som Zeb Macahan. Dagen efter försökte jag jogga, men det funkade inte, men efter två dagar var jag ute en sväng, det är viktigt att komma igång så fort som möjligt.

Privat arbetar Björn som kanalutvecklare på Svenska spel. Han och Lena är separerade, numera delar han sin tid mellan hemmet i Hejdeby, där han varannan vecka bor med barnen, och sitt nya förhållande i Tyresö.

När Bro arrangerar tävlingar, på vilket post brukar du passa in då?

– Oftast hamnar jag i närheten av it-systemet eller vid speakerutrustningen. Jag brukar hjälpa Helene och Kjell på speakertribunen.

Så du byter inte klubb nu när du är halvstockholmare?

– Absolut inte, det är inte aktuellt.

Magnus Ihreskog

► Bosse is back

Hårda julnötter att knäcka i helgerna

Det har varit nötfritt i Broosket ett tag. Efter enträgna uppmaningar och kraftfulla påtryckningar ger Bosse nu till slut efter och serverar några nötter till julbordet.

Numeropathia

Jag har en tvångsvana som yttrar sig i att när jag vaknar upp i natten måste jag kolla tiden på min digitala klockradio. Förutom att beräkna tvärsumman (siffersumman) måste jag kolla om siffrorna är i följd (direkt eller om man flyttar om dem). T.ex. 4:35 är i följd (3,4,5). Är de i följd då jag tittar på klockan måste jag hålla mig vaken tills nästa klockslag i följd (vilket ju blir 4:53 i detta fall), innan jag får somna om igen. Frågan är nu vid hur många tillfällen på natten min klockradio visar klockslag med siffror i följd. Låt säga att jag är riktigt trött och sover ända från tio på kvällen till åtta på morgonen (min sömn är ju så dålig). Jag har 24-timmarsvisning på min klocka så mellan tio och tolv är det fyra siffror på displayen (typ 23:07) och mellan tolv och åtta är det tre siffror (typ 0:26).

Jordgubbar

Vid ett självplock i somras plockade jag 1517 jordgubbar. Jag ville lägga dem i kartonger med lika många bär i varje och dessutom använda så få kartonger som möjligt. Hur många kartonger använde jag och hur många jordgubbar blev det i varje?

Ordspråk

MNFRTSDNDTMNKMMR

Här saknas det en del vokaler och kanske några mellanrum mellan orden. Hur ska det låta?

Att dela 100

Dela 100 i fyra delar, så att du får samma resultat, när du dividerar den största med 4, drar 4 från den näst största delen, lägger 4 till den näst minsta delen och multiplicerar den minsta delen med 4!

Tre syskon

Aurora är en femtedel äldre än Sixten som i sin tur är en fjärdedel äldre än Jeremias. Hur gamla är syskonen? Jag kan väl tillägga att de tillsammans är 105 år.

Det var allt för denna gång. Kom igen och knäck nu Erland, Uffe, Beata, Göthe och ni andra. Pris till bästa lösare är ett halvt kilo kaffe eller ett paket te eller en påse nötter.

God Jul önskar nöttomten (**Bo Sandahl**)