



BROOSKET



Brent Godman, Gotlands Bro OK:s första löpare i VM.

Foto: Ken Walker Jr

I denna tidning:
**Brent om VM-äventyret:
Mitt mest perfekta lopp**

**Nr 3 Årgång 30
September 2016**

► Ronny, ordförande:

Hoppas ni har haft en bra sommar och hunnit njuta av det fina vädret! Min ledighet fylldes av en vecka i Barcelona, 75-årsfest hos svärföräldrarna i Danmark och 4 dagar med 3-dagars, avslutade sen med en veckas camping på Fårö (jobbade också lite in i mellan)! Visserligen fick jag avbryta lite på slutet, men som det sägs ”som man sår får man skörda”!

3-dagars och Jungfruloppet blev två kanonarrangemang med två duktiga tävlingsledare i Peter Skalberg och Mats Sigalit. Båda lyckades med sitt engagemang få fram glädjen i gruppen och att vi tillsammans gör ett bra jobb trots en del tuffa arbetspass! Min uppgift på 3-dagars var att sitta inne i kanslivagnen och det som gladdde mig just extra, var att höra alla funktionärer som skrattade och hade skoj både före, under o efter tävlingen! Bro OK tackar alla som hjälpte till med arrangemangen, vilket också stärkte klubbkassan rejält!

Efterföljande sommarfest lockade dryga 130 deltagare. Helt fantastiskt kul att så många kom på denna 3-dagarsavslutning! Ett tack till festkommittén, som trots kort förberedelse tid bjöd på god grillat lamm med tillbehör och kaffe med hembakad tårta!

Mer tråkigt var att vår hårdtsatsande junior Amadeus Hansson skadade ett knä, vilket spolierade hela hans tävlingssäsong! Glädjande var att Brent Godman lyckades kvala in i Kanadas landslag i orientering, i och med detta fick han springa VM-stafetten i Strömstad! Väl där gjorde Brent en imponerande förstasträcka och skall vara kanonnöjd med insatsen! Grattis till det Brent!

Nu stundar den härliga höstsäsongen som bjuder på DM-tävlingar, höstträff, ungdomsresa, 25-manna, Daladubbel och avslutas med Helg utan Älg! Hoppas vi ses ute på arenorna!

Ronny Liljegren, ordförande

Den här gången säger vi GRATTIS till

Maj-Britt Andersson 80 år 25/11

Ing-Marie Swedborg 70 år 4/12

Åke Larsson 75 år 18/10

Magnus Thomsson 50 år 28/9

Håkan Mattsson 50 år 14/11

Peter Pettersson 40 år 16/9

Monica Damberg Björling 40 år 23/9

Maja Flodman 10 år 29/10

Noel Bleckhorns 10 år 31/10

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 september. Manusstopp 1 december.

►Passa på! Utbilda dig under vintern

Ta chansen - utbilda Dig på kurser i vinter

Alla klubbar behöver välutbildade ledare för att bedriva en framgångsrik verksamhet. Vi har bra ledare men vi behöver fler och vi alla behöver utvecklas!

Lokala kurser finns i massor och information hittar Du på SISU-idrottsutbildarnas hemsida.

Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) har tränarutbildningar och det är utbildningar som helt inriktas på orienteringskunskap enligt följande:

Barntränarutbildning för utbildning av barn upp till gul nivå:

21–23 oktober i Örebro

4–6 november i Södertälje

14–15 januari någonstans i Småland

Ungdomstränarutbildning för utbildning av ungdomar från orange till svart nivå:

4–6 november i Södertälje

Junior/seniortränarutbildning:

Tid och plats ej klart

Mer information hittar Du på svenskororientering.se

►Ta cykeln mellan kontrollerna

Det finns ytterligare två möjligheter att testa denna roliga variant av orientering. Totalt kommer det att ha körts sex stycken MTBO-träningstävlingar under säsongen.

Dessa två tillfällen återstår:

Onsdag 21 september

Onsdag 19 oktober

Info kommer på hemsidan om plats och tid.

PASSA PÅ! HÖR UPP! KOM HIT! MISSA INTE CHANSEN!

►Lyssna på världsmästaren vid Kinner

Boka årets inspirationsföreläsning!

Torsdagen den 17 november gästas vi av **Anna Jakobsson**, Endre IF

Innebandyspelaren med bland annat två VM-guld på meritlistan.

Räkna med en spännande och intressant kväll i Kinnerstugan.

Närmare information kommer på hemsidan och facebook under hösten.

► 3-dagars blev en succé

Tävlingsledaren: Stort tack till alla!

Att sammanfatta 3-dagars 2016 är inte lätt, ångest, vånda, stor glädje och en enormt stor stolthet att vara Gotlands Broare !

Fick frågan tidig vår 2016 av Anders Nilsson som kom in sent en kväll när man låg i TV-soffan i bara kalsongerna, sade ja utan att fundera så mycket vidare på det.

Men rätt snart började planeringen sätta fart, det mesta av markägarkontakterna var redan klara av tävlingskommittén. Så det var att sätta igång med bemanning av de olika chefs-posterna.

Redan här märkte man att klubbmedlemmarna ville hjälpa till, de allra flesta vi frågade, sade JA utan någon längre betänketid.

Banläggarna gjorde som vanligt ett gediget hästjobb och höll utsatt tidplan.

I början av juni träffades samtliga ansvariga vid Kinner för genomgång. De flesta grupper vara då klara med bemanning och samtliga grupper låg i fas.

Med en vecka kvar började nu ångesten och våndan göra sig påmind, hade vi kommit ihåg allt? Hade vi check på alla punkter.

Man kan reflektera att nu för tiden har de tävlande många olika önskemål och frågor, allt från familjelottning till olika skalor på grund av synfel med mera. Hela tiden krävdes att hålla koll på sms och mail, svaras det inte inom ett dygn återkommer frågan , kraven höjs helt klart beträffande tillgänglighet och nåbarhet. Så 4-5 veckor innan tävling är det att svara på mail varje kväll.

Dagen innan tävlingsstart byggdes arenan upp vid Gardestugan och det gick som en dans, det var gott om medlemmar som högg i där det behövdes, och mot eftermiddagen såg arenan jättefin ut. Vi kom att få mycket beröm för den, kompakt och nära till all service.

De tre tävlingsdagarna avlöpte utan större problem och som tävlingsledare gick jag mest och njöt och var stolt över alla funktionärer som kämpade på, det var för mig personligen jobbigt då jag har svårt att sitta still och vill känna att man gör nån nytta, men allt fungerade så smärtfritt att man kände sig lätt överflödig.

När alla var i mål sista etappen och prisutdelningen var avklarad så började ihopplock och nedmontering, som vanligt fascinerar man av hur fort det går, ca kl. 16.30 lämnade jag arenan och då var allt borta, (förutom en container som företaget som sponsrat med denna, den kom bort 5 veckor senare).

Och så 3-dagars i siffror:

§ Vi hade ca 1200 starter varje dag

§ Vi sålde ca 1300 hamburgare

§ Ca 240 sprang miniknat

§ Det var ca 50 husvagnar och 45 tält på campingen som Stenkyrka IF:s skidsektion ansvarade för.

§ Vi förbrukade ca 42 kubikmeter vatten, mindre än normalt i tider av vattenbrist!

§ Vi hade 14 startande i Challengeklassen (nyhet för året)

§ Alla kontroller satt där de skulle ! (Inte enligt alla tävlande kanske!?)

§ Först anmälda deltagare var en H50 som anmälde sig 2 februari !

§ Vi klarade den uppsatta budgeten med bred marginal trots lite färre startande än målsättningen.

§ Av de 300 enkäter som delades ut fick vi in 298 stycken!

Summa sumarum så gick hela arrangemanget fantastiskt bra och vi har bara fått lovord från de tävlande som berömde allt från banläggning till prisbord och vädret.

Ett stort tack till alla som ställt upp och hjälpt till på olika sätt. Det har varit en fantastisk resa, utan er alla skulle det aldrig gå. Ingen nämnd, ingen glömd.

När vi dessutom ha roligt så går det så mycket lättare.

Så vad säger Ni ?

Om två år är det dags igen, kan vi ställa med samma bemanning och glädje så ställer tävlingsledningen upp!!!

Peter Skalberg, tillsammans med **Ulf Nilsson** och **Fia Olsson**

► Gamla burkar gav pengar till tusen

Genom att lämna sina pantburkar till Kinner har klubben, genom projektet Panamera, fått in över 2 000 kronor. Fortsätt gärna att lämna er pant, kom ihåg att vi får pant även på ”tysklandsburkar”.

Stugkommittén håller nu på att ta fram ritningar för anbudsunderlag på nytt hus för duschar och omlädningsrum. Vi behöver hjälp med ansökningar om pengar, är det någon medlem som vill hjälpa till med det får ni gärna höra av er till oss i stugkommittén.

Vi håller också på att färdigställa miniarenan och lekplatsen får en ansiktslyftning. Kajsa får välbehövlig hjälp av Fia att städa omlädningsrum, kanske finns det fler som kan tänka sig att ingå i ”städlaget” hör av er till Kajsa. Och kom ihåg allt blir roligare när vi hjälps åt.

Stugkommittén

► Ett års förberedelser är över

Sju sidor om Brent Godmans VM-äventyr

Gotlands Bro OK har haft sin första VM-löpare i orientering. Lördag 27 augusti gjorde Brent Godman en historisk start som förstasträckare i Kanadas stafettlag. På följande sju sidor skriver Brent själv om sin satsning mot VM.

Nöjd – varken mer eller mindre. Det är nog så jag skulle sammanfatta mitt VM-äventyr. Mina ambitioner inför tävlingarna var att dels få springa stafetten och dels få springa medeldistansen (alternativt någon annan individuell distans).

Förutsättningarna för deltagande i VM för Kanada såg ut som följande, tre deltagare till sprintkvalet, två deltagare till sprintstafetten, en deltagare till medeldistansen, en deltagare till långdistansen samt tre deltagare till skogsstafetten. Potentiellt alltså tio enskilda tillfällen.

Inför tävlingarna var vi fem herrar som anmält intresse för att delta; Damian Konotopetz (boende i Calgary), Eric Kemp (boende i Ottawa), Robbie Anderson (för tillfället boende i Göteborg) samt Will Critchley (för tillfället boende i Jyväskylä, Finland) så möjligheten för mig att få delta tycktes vara stor.

Då Damian vunnit de kanadensiska mästerskapen i sprint ifjol hade han en av platserna till den individuella sprinten. Resterande platser togs ut genom så kallad amerikansk uttagning (där de bäst placerade får de platser som finns för förfogande, där dessutom de två bästa på sprinten får springa sprintstafetten, vinnaren av längen och medeln samt den bästa totaltiden på dessa lopp förutom vinnarna som får springs skogsstafetten) i samband med Götalandsmästerskapen som gick av stapeln helgen innan VM började. Förutsättningarna var alltså mer eller mindre ”vinn medeldistansen vid GM så får jag springa medel och skogsstafett vid VM”.

Jag vet inte riktigt när eller hur jag fick för mig att springa ett VM för Kanadas landslag. Det är nog något som funnits i mitt bakhuvud under flertalet år och som sakta växt fram till en konkret tanke och vilja att lägga ned tid, kraft och pengar på att göra en gedigen satsning för att få testa mina kunskaper på den största av arenor.

Jag var med som publik i Västerås år 2004 då VM senast avgjordes i Sverige och jag har fina minnen därifrån, men inga av att någonsin uppmärksammat någon kanadensare (svenskarna var ju väldigt bra då med bland annat tre guld om jag inte minns fel så det är väl inte så konstigt att någon kanadick fångade min uppmärksamhet redan då). Varför då Kanada, jo för att min mamma är kanadensiska och jag har haft kanadensiskt medborgarskap sedan tidig ålder. Min relation med familj och vänner är starkare med mammas sida



Starten i herrstafetten. Brent näst längst upp till vänster.

Samtliga foton i reportaget: Ken Walker Jr

än med min fars (sex kusiner vilka bor i Norge) så min känsla av tillhörighet till Kanada har alltid varit stark.

Under hösten 2015 kände jag att om det skulle bli något VM någon gång så var det 2016 års upplaga i Strömstad som gällde. Hemmaplan, barnen ännu någorlunda små samt att jag själv är i mina gyllene orienteringsår. Efter en kontakt med landslagsledningen och några formulär senare var jag en del av deras trupp, vilken inte var detsamma som att bli uttagen för att springa.

Jag ökade träningsdosen markant och lade en planering för värdetävlingar och årsträningssykel, allt med fokus på VM. Så klart fick jag en del bakslag genom att öka träningsdosen med 100 procent (snitt åtta, nio pass i veckan) med bland annat stel baksida i mars som tog tre veckor att stretcha ut (tack Fia, Wallis och Marie för ”sträckbänksessionerna”), lättare benhinneinflammation precis då Silva League (värdetävling) avgjordes i Kungälv i april, samt en överansträngd fotled under O-ringen (vilket ännu fortsätter spöka något). Men som ordspråket lyder, det man inte dör av gör en starkare. Jag har lärt mig ofantligt mycket av både bakslag och framgångar, både fysiskt och inte minst mentalt.

Jag bestämde mig redan från början att satsningen skulle bli så seriös som den kunde bli så efter jul gick jag ned på 85 procentens arbetstid för att klara av både träning och jobb men framförallt att jag fortfarande kunde spendera tid hemma med familjen. Under våren har jag även varit på västkusten i tre omgångar på olika träningsläger varav ett med lagkam-

► Brents VM, forts: Besviken att det

raterna Emily Kemp och Louise Oram (de bästa damerna) samt vår tränare Raphael Ferrand (fransman som är bosatt i Olso och även tränare för Bäckelaget).

När väl augusti nalkades kände jag mig lugn inför uppgiften där allt förarbete var gjort. Så här i efterhand kan jag dock konstatera att allt mitt fokus legat på VM och några större förberedelser mer än formtoppning och kartcheck av sprinten hade jag inte gjort inför uttagningarna på Götalandsmästerskapen i Varberg.

Min tanke med att ställa upp i samtliga lopp där (sprint fredag, lång lördag och medel söndag) var att jag då skulle ha maximal chans att kvalificera mig till någon av VM-distanserna.

Jag visste ju inte vilken kaliber herrarna hade förutom några enstaka resultat i tidigare mästerskap vilka inte sade så värst mycket. Med facit i hand skulle jag nog bara inriktat mig på lång- och medeldistan- sen.



Sprinten gick i och omkring Varberg fästning i ett riktigt skitväder, hällregn och vindbyar på 15 sekundmeter. Det gick inte ens att urskilja fästningen från parkeringen och då var avståndet inte ens 700 meter. Minuten innan min start kraschade startklockan på grund av vädret så jag hade minst sagt svårt att behålla mitt fokus.

När dessutom kartan var helkass (knasig kartnorm och urdåligt tryck där man till exempel inte kunde se skillnad på passerbar och icke-passerbar byggnad) så blev dessvärre resultatet därefter. Will vann 37 sekunder före Damian med Robbie på tredje 1.20 efter och jag hela 2.21 min efter.

Dock så kan jag med säkerhet säga att jag aldrig skulle ha slagit Will eller Damian. De var helt enkelt hungrigare och mer fokuserade på uppgiften.

Imponerad av deras hastighet samt att Eric stod över sprinten så hade jag återigen fel fokus på långdistan- sen då jag inriktade mig på att först och främst se till att hålla farten uppe vilket straffade sig orienteringsmässig där jag hade en stor fyraminutersbom efter halva loppet och sedan två stycken tvåminutare i slutet på loppet. Långdistan- sen vann Damian

inte hade räckt hela vägen

med en minut före Eric, två minuter före mig och tre och en halv före Will (Robbie bröt loppet) och jag hade helt klart det sämsta loppet av oss alla så med ett bättre fokus hade det helt klart gått vägen. Min känsla var att jag hade den bästa orienteringskunskapen, jag hade bara inte dragit nytta av den.

Det positiva med loppet var dock att vi var väldigt samlade tidsmässigt varav det med ett säkert lopp på medeldistansen skulle med största sannolikhet innebära åtminstone en stafettplats.

Väl på medeldistansen kände jag mig säker på det som väntade och loppet gick väldigt bra där jag inte missat någon kontroll nämnvärt utan varit i kontroll hela vägen och låtit orienteringen styra tempot. När både Will och Damian kommit in en flertalet minuter efter mig var stafettplatsen klar men jag ville så gärna även ha medelplatsen.

Jag kunde dock konstatera att Eric slagit mig med en och en halv minut medan Robbie, visade det sig, hade brutit igen. Där och då kändes det helt okej då jag var nöjd med mitt lopp, men jag var förstås besviken att det inte hade räckt hela vägen fram.

Senare analys visade dock att jag tappat mycket tid på några vägval där jag gått för långt runt (vilket med största sannolikhet lönat sig om terrängen varit mer lik den som väntade vid VM) och att jag egentligen varit den som hade bäst fart.

Efter loppet åkte jag tillbaka till familjen, som stannat hos svärfars sommarstuga utanför Skövde, och deppade först ihop i två dagar innan jag kunde börja ladda om och se fram emot äventyret som ändå väntade, jag skulle trots allt springa stafetten och jag var även reserv för skogsdistanterna om något oförutsett skulle hända Eric och Damian.

Känslan under de första dagarna var den att jag, som hade lagt så mycket tid på förberedelser i relevant terräng inte skulle få visa vad jag lärt mig fullt ut på ett individuellt lopp. Nu skulle istället personer som inte tillbringat mer än några dagar i terrängen innan VM få springa det jag målat upp inom mig som min chans att stå i rampljuset. Men ju mer tiden gick och tankarna for omkring inom mig så blev jag tillfreds med det jag presterat, jag visste trots allt vilka förutsättningarna som gällde för uttagningarna och Eric och Damian hade slagit mig med en, för dem, betryggande marginal.

Påfylld med ny energi anslöt jag till landslaget innan sprintstafetten på söndagen (inga löpare, tre herrar och en dam, tog sig vidare från sprintkvalet till finalen på lördagen). Att följa VM live på plats var jättehäftigt och att stå bland världseliten bakom målet var ytterligare en nivå av upplevelse, detta var nog ett första mentalt hinder att komma förbi för att inte störas av löparens närhet när det väl var min tur.

Under veckan som följde tränade jag något pass per dag fram till torsdag (stafetten var på lördagen). Några av passen var egna träningar medan två av passen bestod av öppna banor på publiktävlingarna. Träningen gav väl inte så mycket fysiskt utan det var mest

► Brents VM, forts: "I know what to do,

att försöka hitta en skön känsla i orienteringen och ge sig själv en ego-kick inför det som komma skulle. Annars bestod mitt fokus mest på att agera supporter för de tävlande och vara en stämningshöjare. För, som det visade sig, årets VM var något utöver det vanliga för Kanadas landslag.

Ni som följde VM känner till hur damernas medeldistanslopp artade sig för Kanadas "nya stjärna" Emily Kemp, hon som stundtals var i ledningen, men slutade på den försmädliga fjärdeplatsen. Men en mer nöjdare fyra kunde man nog inte hitta i världen denna dag då Emily fullkomligt strålade och ovationerna var enorma då hon fick ta emot sin bukett vid blomsterceremonin.

Lite i skymundan gjorde Eric en helt godkänd insats på herrtävlingen och slutade på en hedersam 61:a plats en kvart efter segraren Mattias Kyburz från Schweiz. Mitt hemliga placeringsmål (som jag satt upp innan jag lärt mig allt klokt från Emily) om jag skulle sprungit tävlingen hade varit att komma topp 30 (vilket skulle generera två platser till Kanadas herrar nästa år).

Men jag kan konstatera att det är något jag aldrig skulle ha varit i närheten av då jag lätt hade tappat tio, tolv minuter utan några misstag vilket hade varit en placering kring plats 45. Min reflektion från detta var att Eric hade gjort ett lopp som troligtvis varit i paritet med det jag kunnat prestera och att någon missunnsamhet inte fanns kvar överhuvudtaget. Jag hade inte gjort det bättre själv. Louise Oram (den andra damen) slutade på en hedersam 37:e plats vilket är ungefär där hon bör placera sig.

Vid långdistansen hade inte kanadensarna någon större dag även om Emily slutade som åtta, två dåligt genomförda vägvalssträckor förstörde hennes dag. Louise slutade på en 34:e plats efter ett stabilt lopp utan några större enskilda tidsförluster. Den enda herren, Damian, hade en mindre bra dag i skogen där han slutade på en 57:e plats 43 minuter efter vinnaren Olav Lundanes, Norge.

Min analys är att jag troligtvis kunnat genomföra banan med cirka 30 minuters tidstapp vilket resulterat i en placering runt 40 (två minuter per kilometer långsammare än vinnaren) men detta hade i sin tur resulterat i bedrövliga ben inför stafetten och det var av just denna anledning jag inte velat springa långdistansen från början.

Som ni förstår sparade både arrangörerna och jag själv det bästa till sist, VMs avslutande skogsstafett. Tre sträckor över 6,4 kilometer där löpordningen blev utsedd av Raphael till mig själv på första, Eric på andra och Damian på tredje. Precis som jag ville ha laget och den drömbild som jag målat upp för mig under året. Laget hade en ganska klar bild av hur bansträckningen skulle gå utifrån de fysiska förutsättningarna och vilket område som användes till långdistansen (samma arena) men väl på arenan (karantänen stängde först

thy will be done”

15 minuter innan start) så visade det sig att arrangörerna lurat oss (Jag såg några häpna schweizare också). Sträckningen skulle vara motsols mot lagets tips och troligtvis mer åt det norra området (vilket det även var). Uppvärmningen avklarades i ensamhet för att rensa huvudet och påbörja fokuseringen mot vad som väntade. Planen inför loppet var solklar; **1.** Din egen orientering först, detta bestämmer hastigheten; **2.** Har du löpare runt omkring dig använd dem enbart för hjälp att hålla tempo, lita aldrig på deras orientering; **3.** Det är bara ditt eget lopp du kan påverka, ingen annan kommer att göra jobbet för dig.

Raphael upprepade lagets mantra ”I know what to do. Thy will be done” (”Jag vet vad jag ska göra. Låt det ske”) och 15 minuter innan start blev samtliga förstasträckslöpare uppropade för check av ”bricknummer” och mottagande av GPS-sändare. Sedan en nervös gemensam 200-meters lättjogg mot arenan med några stopp innan vi anlände fem minuter före start.

Så här i efterhand kändes dessa minuter som en halv, men jag kommer distinkt ihåg att jag tillät mig själv tio sekunders icke-fokus för att ta in den helt galna stämningen på arenan. Helt plötsligt stod jag där framför kartan och kunde höra de dånande hjärtslagen i högtalarna (de gjorde sitt jobb, nervositeten steg med varje slag).

Men så small startskottet av och iväg bar det. MITT LOPP! Det jag tränat för så målmedvetet under det gångna året. Det som fick mig att ge mig ut på en mils löpning i snöslask klockan 05.30 en torsdag i februari för att sedan göra det igen tolv timmar senare. Det som fick mig att pina mig igenom flertalet naprapatbesök för att räta ut muskulaturen i hopp om att fortsätta mitt tränande. Det som fick mig att spenderat 20 timmar löpandes i Solbergabassängen för att ge kroppen ”återhämtning”. Nu hade det börjat och jävlar vad snabbt det gick på startgärdet.

Det var så nära en perfekt genomfört stafettsträcka som jag någonsin sprungit. Jag är otroligt stolt över att jag höll mig mentalt samlad genom hela loppet och höll mig till min och Raphaels plan vilket var att vara i total kontroll varje steg hela vägen in i mål. Loppet startade rakt upp på ett detaljerat berg/sluttning och jag märkte direkt att jag hade den längre av gafflingarna så efter den första kontrollen var jag sist i klungan (typ bara de asiatiska lagen efter) och för att hålla mig till min plan var jag tvungen att sakta låta dem springa ifrån mig då klungan fortfarande höll ett galet tempo vilket jag inte var beredd att följa. Detta återgäldades genast då många lag haft problem med kontroll två och tre (första gemensamma kontrollen) samtidigt som jag sprang rakt förbi dem i total kontroll (jag kan fortfarande känna känslan av att se franske stjärnan Lucas Basset se helt vilsen ut i grönområdet) och stämplade in som lag 15.

► Brents VM, forts: På min övre gräns

In i nästa gaffling passerade jag ytterligare några lag men sedan började de som hade gjort misstag i början passera mig så det var en mental utmaning att samtidigt vilja utnyttja deras hastighet då i de fall de höll samma riktning och samtidigt våga vika av eller fortsätta på min egna riktning då den avvek från de andra, allt för att fortfarande vara i total kontroll över min egen orientering.

Strax innan arenapassagen hamnade jag i ett vakuum mellan den snabbare klungan framför och lag som hade gjort för många misstag för att fånga in mig. Vid passagen tillät jag mig själv att släppa koncentrationen i fem sekunder för att åter insupa den helt makalösa stämningen men så fort jag sprungit under bron var jag i total kontroll igen.



Efter en händelselös kortare slutrunda spurtade jag över upploppet med publikens vrål som himmelsk musik i mina öran. Jag växlade över Eric Kemp på en placering 22, cirka tre minuter upp till närmsta lag och runt åtta minuter efter ledande Norge. Efter Damian Konotopetz avslutande sträcka slutade laget på plats 25 omkring 38 minuter efter vinnaren Norge (samtliga norrmän vann sina respektive sträckor, wow vilken prestation!). Lagkamraterna gjorde hyfsade lopp men samtliga i truppen var väldigt imponerade av min prestation, tydligen hade laget inte haft en så bra start de senaste tio åren, om än någonsin!

Jag hade önskat att jag kunde ha haft farten i benen för att matcha hastigheten av lagen framför mig, men så var inte fallet (och jag kände att jag verkligen sprang på min övre gräns så det var inte bara en dålig dag) så därför kan jag summera att mitt lopp var så nära perfekt som jag hade drömt om, rent av en dröm som gick i uppfyllelse!

Kan man vara något annat än nöjd?

Brent Godman

► 230 sprang Jungfruloppet

Den 19 juli genomfördes Jungfruloppet i strålande väder med 230 löpare på startlinjen. Glädjande att 45 av dessa startade i barnklassen, det finns hopp! Antalet tycker jag får ses som positivt med tanke på konkurrensen av andra lopp som ligger nära i tiden. Det krävs planering till nästa år så vi inte hamnar för nära Levaloppet och Viruddenloppet.

Arrangörsmässigt var det en succé, alla funktionärer gjorde en strålande insats. Roligt också att så många deltagare stannar kvar till prisutdelningen och hyllar segrarna (beror kanske mest på de fina utlottade priserna men ändå). Nog lite tack vare av vårt positiva bemötande som gör att det inkom väldigt många positiva kommentarer från deltagarna både där och efteråt.

I sanningens namn ska väl sägas att det också kommit några gnäll kommentarer främst då att det är för mycket rötter på banan, som en sa ”Är ju en underbar bana att springa men livsfarlig att tävla på” men samtidigt är det väl kanske det som gör Jungfruloppet speciellt? Tack alla som var med och hjälpte till och gjorde kvällen/loppet glädjefyllt.

Mats Sigalit, tävlingsledare

► Här är alla som ordnar kalasen

Vi rullar på med våra festkommittéer under 2016-2017. Här kommer de som är närmast i tiden. Första namnen i respektive kommitté fungerar som sammankallande. Med stor säkerhet tar en ”broare” hem mästartröjan 2016 då arrangerar nr 3 denna, om inte så arrangerar nr 3 Årsfesten 2017 som är inplanerad den 18/2 2017.

Nr 3 Ol-galan 2016

Malin och Peter Skalberg
Camilla Leveau och Kurt Löfgren
Ulf Nilsson och Kristina Hederstedt
Sofia och Marcus Gardelin
Gunlis Samuelson
Björn Flodman

Nr 4 Årsfesten 2017

Håkan och Pernilla Mattsson
Mårten och Susanne Korall
Birgit och Ronny Liljegren
Mattias Åkerblom
Magnus Thomsson
Carina Nilsson
Linda Zakrisson

Håll koll på vad som händer i klubben

- **Hemsidan www.gotlandsbrook.com**
- **Facebook www.facebook.com/gotlandsbrook/**
- **Instagram [gotlands_bro_ok](https://www.instagram.com/gotlands_bro_ok)**

► Om hjärnskakningen är framme

Ur en idrottsmedicinsk grundkurs

Elisabeth Johansson deltog i juni i idrottsmedicinsk grundkurs och fick ta del av idrottssve-
riges främsta föreläsare. Däribland Ylverton Tegner, Luleå hockeys lagläkare, en av auktorite-
terna i världen på idrott och hjärnskakning och den som introducerat Hjärntrappan.

Texten nedan kommer mestadels från Sisuidrottsböckers Tränarpasset, augusti-16, om
hjärnskakningar.

Skrivet av Eva Andersson, docent på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm.

Källhänvisning: Tegner et al. 2007, 2012, Lundgren et al. 2012, Shahim et al. 2012, Nese-
lius 2014. (www.tranarpasset.se, som du kan prenumerera på)

OM HJÄRNSKAKNINGAR

Hjärnskakning är en av de vanligaste idrottsrelaterade skadorna. Tränare, ledare, aktiva
bör känna till vilka symptom som kräver akut läkarvård.

När behövs akut hjälp?

Åk akut till sjukhus eller ring ambulans om

- medvetlöshet inträffat eller
- minnesbortfall har förekommit strax före eller efter skadetillståndet (personen kan inte minnas vad som hänt).

Åk även akut till sjukhus om följande symptom uppkommer (direkt eller i ett senare skede) eftersom bakomliggande orsaker kan vara en blödning i hjärnan. De fyra första symptomen är vanligast:

- Lätt omtöcknad/desorienterad
- Huvudvärk
- Illamående, kräkningar, yrsel
- Kramper, känselbortfall i arm/ben/ansikte
- Svårighet att röra arm/ben/ansikte, talsvårigheter
- Olika stora pupiller/synrubbing
- Uttalad trötthet
- Förändrat allmäntillstånd

Det finns ytterligare en längre och lite mer utförlig lista på typiska symptom och fynd vid
hjärnskakning som också kräver akut sjukhusbesök med bedömning av läkare.

Läs vidare på www.tranarpasset.se

Om man är osäker på om akut sjukhusbesök behövs vid endast något enstaka mycket
lindrigt symptom, till exempel endast mycket lätt illamående som går över och utan någon
förekomst av medvetande-förlust eller minnesbortfall, kan man alltid kontakta vården för
en konsultation.

Efter en hjärnskakning ska man ta det lugnt, annars kan man få skador på lång sikt!

HJÄRNTRAPPAN

Hjärntrappan är ett säkert sätt att återgå till fysisk aktivitet efter en hjärnskakning. Genom att stegvis öka belastningen är det möjligt att vara observant på eventuella tillkommande symptom.

Man ska vara symptomfri i minst 24 timmar innan återgång till fysisk aktivitet och mellan varje ”trappsteg” ska det gå minst 24 timmar. Om symptom uppkommer måste man avbryta aktiviteten och vila (total hjärnvila) och vilan ska fortlöpa tills man återigen är symptomfri. Sedan väntar man 24 timmar innan man provar igen.

Om det är så att man får besvär efter att ha varit symptomfri och vilat i 24 timmar, ska man ta ett steg tillbaka, ned, eftersom man uppenbarligen inte är redo för nästa steg. Om symptom uppstår igen vid ytterligare ett försök (på samma nivå) avbryts rehabiliteringen och ny medicinsk undersökning görs. Innan återgång till full aktivitet ska alla kända belastningar i den aktuella idrottsgrenen stegvis introduceras.

Hjärntrappans steg

Steg 1) Hjärnvila

Personen ska avstå helt från både psykisk och fysisk anspänning (dvs stress) till dess att alla symptom försvunnit. Detta innebär att avstå från tv-tittande, arbete med dator, läsning av läxor och likartade påfrestningar för hjärnan. Här ska även all fysisk aktivitet med stegring av hjärtfrekvensen undvikas. Lugna promenader är tillåtna.

Steg 2) Lätt aerob träning

När personen varit besvärsfri i 24 timmar är det dags för detta steg. En ergometercykel används lämpligtvis som kan ge en bra överblick av intensitetsgrad eftersom belastningen lätt kan justeras och beräknas. Ansträngningsgraden ska vara max 12 på en 20-gradig Borgskala, det vill säga utan känsla av mjölksyra, under 30-40 minuter.

Steg 3) Grenspecifik personlig träning

Joggning, skridskoåkning, friåkning alpint och liknande grenspecifik träning kan ingå i detta steg. Mängd och intensitet anpassas efter personens ”normala” kapacitet.

Steg 4) Grenspecifik träning utan kroppskontakt

Full fysisk belastning och teknikövningar (tillsammans med laget) ingår här.

Steg 5) Grenspecifik träning med full kroppskontakt

Kroppstacklingar, till exempel inom ishockey, och nickningar inom fotboll tillåts i detta steg.

Steg 6) Återgång till match och tävling

För barn/unga tar det något längre tid, i jämförelse med vuxna, att återgå till full fysisk aktivitet.

► Våra arrangemang nästa år

Vi har nu genomfört våra tävlingar för 2016, ett stort tack till alla huvudansvariga och deras medhjälpare. Redan nu ser vi fram mot nästa säsong och det flertal arrangemang klubben har då.

Arrangemang:

Natt DM

Ireviken

Tävlingsledare Ej klart

Banläggare Erik Löfgren

Nattinatta och Broruset

Irebladet

Gabriella Hammarskjöld tävlingsledare

Banläggare Leif Svangren och Göran

Kimell

Lillkorpen

Ica Maxi arena

Tävlingsledare Kurt Löfgren

Banläggare ur GOF

Lång DM

Lickershamn

Tävlingsledare Ej klart

Banläggare Ej klart

Helg utan älg

Ire kvarn

Tävlingsledare Per Lindskog

Banläggare

Keith Samuelson och Birgitta Hjerthén

Kartritning

Inför Lång DM 2017 och 3-dagars 2018, Lickershamnsområdet utförs av Anders Nilsson

Inför Natt DM 2017 och Helg utan Älg 2017 vid Svarthäll utförs av Kurt Löfgren

Inför 3-dagars 2018 så jobbar Gabriella Hammarskjöld med markägare kontakter där vi har tänkt oss ha arenan

Sedan får vi titta framåt mot utbildningar mm inför vintern

Som ni ser fattas det ännu några tävlingsledare och en banläggare inför 2017

Känner ni att ni vill göra det så hör gärna av er till mig, känner ni att ni vill göra det och behöver utbildning så ska vi lösa det i vinter

**För tävlingskommittén
Kurt Löfgren**