



BROOSKET



Thomas Löfkvist tackades av med blommor, klubbdräkt och medlemskap i klubben efter sin föreläsning "Vägen till Tour de France".

Foto: Birgitta Hjerthén

I denna tidning:

Cykelproffset tillbaka i klubben

Nästa års tävlingsprogram

Nr 4 Årgång 29
december 2015

► Ronny, ordförande:

Hej i stugan!

Så här i innan jul, är det mycket som skall hinnas med, ”skinkor skall jagas” och klappar skall inhandlas.

En kväll i november fick vi lyssna på Thomas Lökvist och hans väg mot ”Tour de France”. Fascinerande att lyssna på hur han lyckades komma så pass långt inom i cykeleliten, och då med ”sjysta” tränings-metoder, talang och envishet! Extra kul för oss, eftersom han startade sin idrottskarriär i Bro OK.

De medlemmar som var där fick också skriva ner vad de tycker varit bra och mindre bra under året. Av resultatet kan vi utläsa (finns på annan plats i Broosket), att vi ledare och andra som hjälper till på något sätt, gör ett fantastiskt bra arbete och får beröm för den tid vi lägger ner. Vi fortsätter så!

Den 23-24 januari, gör vi en spännande och rolig framtidskonferens till Åland, där vi ska komma fram till vilken riktning vi sätter klubben in i framtiden. Hoppas just DU är anmäld!

Avslutningsvis vill jag nämna vad Frida från SISU uttryckte efter ett besök vid klubbstugan: ”Det värmer ett SISU-hjärta att se både vuxna och ungdomar som skulle ha full koll-kurs”.

God Jul och Gott Nytt

**Ronny Liljegren,
ordförande**

Den här gången säger vi GRATTIS till

Helge Gardelin 75 år 6 februari
Samuel Damberg 10 år 21 januari
Angelica Vinberg 10 år 4 februari
Ida Palmqvist 10 år 27 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 mars. Manusstopp 1 mars.

►Träning (nästan) varje dag

Vi har ett stort utbud av träning denna vinter.

Måndagar kl 18.00 kör vi MAQ (styrka och rörlighet) vid Tjelvarskolan.

Tisdagar kl 1800 kinnerkväll, där vi kör intervall i olika former med bastu, soppa och umgänge efteråt.

Torsdagar bjuder VOK på löpning och cirkelgympa vid solberga. Samling 1700 för löpning och 1800 för gympa.

Fredagar kl 1700 bjuder Svaide på cirkelfys på friskis och svettis.

Lördagar finns spinning på träningscentret kl 9.40 eller långpass i skog kl 10.00

ALLA träningar är öppna för alla. Så vi hoppas så se många på träningarna i vinter!

För med specifik info: www.gotlandsbrook.com

►Festkommittéer 2015-16

Vi fortsätter på den inslagna vägen, att rulla runt med våra festkommittéer, en bra idé som vi tycker fungerar bra, här kommer de som är närmast i tiden. Första namnen i respektive kommitté fungerar som sammankallande. Sommarfestens datum är inte satt ännu, men det blir preliminärt 14/7 eller 15/7.

Nr 9 Orienteringsgalan 2015

16 januari Västerhejde bygdegård

Göran Kimell och Maria Tynnvall

Leffe och Ylva Svangren

Elisabeth och Åke Kimell

Magnus Ihreskog och Lollo Florin

Leif och Marie Björkegren

Nr 1 Årsmötet 2016

13 februari kinnerstugan

Erik och Mia Löfgren

Gabriella och Tomas Hammarskjöld

Henri och Susann Hägg

Jonn Boman och Tindra Thomsson

Lena och Göthe Dahlberg

Nr 2 Sommarfesten 2016

Jenny Andersson och Kjell Nilsson Lena Falk

Christina Wahlgren Ola Udén

Mats Sigalit Kristina och Anders Blomér

Jonas Pettersson och Fia Olsson

►Orienteringsgala 16 januari

Vi firar 2015 års vinnare av GT-tröjan

Tove Rönnbäck och Brent Godman

Lördagen 16 januari i Västerhejde bygdegård.

Utdelning av juniortröjor, ungdomspriser, lotterier med mera.

► Temperaturen i klubben

Följande är bra – och mindre bra

Vad är bra och vad är mindre bra i klubben? En enkät delades ut i samband med inspirationskvällen i Kinnerstugan 12 november. Mycket är bra, men en del negativt finns att fundera kring inför framtiden.

Av de 94 positiva och de 42 negativa omdömena kommer här ett axplock.

Omdömen som stack ut mest var, Älghelgen, ”soppkvällarna” och den positiva stämningen i klubben! Minde bra – arbetsbelastningen!

Det som är bra:

Helg utan Älg - toppen!
”Soppkvällarna” på tisdagarna,
Stämningen i klubben,
Ordföranden och styrelsen,
Bra arrangemang,
Ungdomsverksamheten,
Ungdomars vinst av lammskinnet,
Duktiga och engagerade ledare,
Det stora jobb de äldre gör,
Bra tränare,
Kurskvällarna,
Utlandsresorna,
Facebook o hemsidan,
Jungfruloppet,
Träningsutbudet,
Roliga träningar,
Sprintcupen,
Bra tävlingsledare,
Vuxenkursen med Anders N,
Fin klubbstuga,
Ny positiv anda,
Livelox med Brent,
Inspirationskvällar,
Gubbarna som hjälper banläggarna,
Kul att vara engagerad i klubben,
Bra kamratskap,
Välorganiserad,
Snygg buff!

Mindre bra:

Vi arrangerar för mycket,
Tungt driva kinner ideellt,
Svårt få nya på tävlingar,
Få personer gör mycket,
”Kommer inte på nåt”,
Kort kursperiod,
Dålig uppslutning på städdagar,
Tränarna får göra för mycket,
”Nä, jag har inget, allt över förväntan”,
Samarbetet mellan klubbarna bör bli bättre,
För lite barn mot vår verksamhet,
Arbetsbelastningen,
Höga krav på arrangörsinsatser,
Dela med sig av sin kunskap – mera mentorskap,
Tillbaks med sommarfesten!

► Läger och resor

Massor att skriva in i kalendern

Tränings- och rekryteringskommittén informerar

Information kommer efterhand även på hemsida och Facebook.

• Ungdomstisdagarna varvar teori och praktik var tredje vecka på följande sätt:

- 13 jan - Teorikväll
- 20 januari - Nattorientering
- 27 januari - Intervallträning osv

• Nyårsläger för barn och ungdomar

Fredagen den 15 januari klockan 1700 till lördagen den 16 januari klockan 1400 vid Kinnerstugan. Övningar både inne och ute.

Anmäl till Jonas jspn02@gotlandedu.se senast 10 januari.

• ”Fåröläger”

Genomförs 11–13 mars med boende i Fårösund och träningar både på Fårö och i Fårösund. Andreas planerar

• Planerade fastlandsresor 2016

- a. Stockholm Indoor cup 6 – 7 februari
- b. Påskresa med VOK främst för äldre ungdomar
- c. Vårresa delar av helgen 5 – 8 maj.
- d. Deltagande i 10-mila 14 maj
- e. Riksläger i Sälen w 26. Ylva + Adde?? blir ledare
- f. GM i augusti med efterföljande läger för USM-deltagare
- g. VM i Bohuslän slutet av augusti (GOF-resa)
- h. Höstresa 24 – 25 september
- i. Gotlandsresa som vi ansvarar för troligen till Daladubbeln 15 – 16 oktober

• Kursverksamhet vår – höst

- a. Vårens kurskvällar 5 april tom 1 juni vid Kinner
- b. Höstens kurskvällar 30 augusti tom 4 oktober vid Kinner
- c. Morotsloppet genomförs 17 maj vid Kinner

• Övrig verksamhet

- a. Bad i Roma planerat i vår men reparation av badet pågår.
- b. Bowling med pizza troligen sista helgen i januari

► Tillbaka till orienteringen

Intervju med cykelproffset Thomas Löfkvist

Cyklisten Thomas Löfkvist är den klubbmedlem som nått de största internationella framgångarna. Under flera år tillhörde han världstoppen och hade tuffa etapplopp som Giro d'Italia och Tour de France som sin arena. Nu bor han åter på Gotland och förbereder sig på en comeback som orienterare.

Vi kommer till cyklingen, Thomas, men först tillbaka till barndomen på Gotland. Berätta, hur kom du in i orienteringen?

– Jag minns inte riktigt, jag var ganska liten, men jag förutsätter att det var pappa (Stefan), han sprang ganska mycket då. Han tog väl med mig till torsdagsträningarna, som det var då. Det var Tarzan-banan genom sumpmarker och träsk. Jag tyckte det var kul och började satsa en del.

Vilka var kompisarna du hängde med?

– Jag var lite yngre än de andra, så jag försökte hänga på så gott det gick. Det var Andreas Lundquist, Max Samuelsson och Dennis Samuelsson, Jonn Boman, Robin Boman...det tyckte nog jag var lite för liten, jag fick inte riktigt vara med.

När du tänker tillbaka på orienteringsåren, hur tänker du?

– Att vi reste väldigt mycket till fastlandet, hela tiden åkte vi till tävlingar. Jag var på femdagars två gånger, på ungdomens Tiomila, en gång var jag tävlingsresa till Annaboda utanför Örebro. Jag var där och körde en mountainbiketävling några år senare och kände igen mig, minns jag.

Du var ganska bra som orienterare, tog en del DM-guld har jag sett i gamla resultat. Vad var det som gjorde att cyklingen till slut tog över?

– Jag fick ont i knät, kunde inte springa och började cykla istället. Jag kände rätt snabbt att det var min grej och hade en enorm utveckling där. Den första tävlingen jag körde, en mountainbiketävling, vann jag. Det var vid Kinner, faktiskt.

En symbolisk plats att lämna en sport för en annan!

– Ja, det blev så, fast det visste man ju inte då.

Thomas kom så småningom in på cykelgymnasiet i Skara, började tävla på landsväg såväl nationellt som internationellt och blev 2004, 20 år gammal, Sveriges yngste proffscyklist någonsin i franska stallet Fdjeux.com. I elva år har vi kunnat följa hans resultat i de stora sammanhangen, OS, VM, de tunga etapploppen i Europa. Han har representerat de stora etablerade ställen Team Colombia och Team



Foto: Karl Melander/Gotlands Tidningar

Sky, det är som att spela boll i Milan eller Barcelona. Du som vill veta mer kan kolla med någon dator, där finns alla fina resultat återgivna.

Du slutade i fjol för att motivationen inte längre räckte till, när du tittar bakåt, vad är du mest stolt över i karriären?

– Det är flera resultat från olika skeden, men så klart första stora etappvinsten i Frankrike 2004 (Circuit de la Sarthe) som grundlade hela min karriär. Och förstås att ha haft rosa ledartröjan i Giro, även tröjan på Touren, ungdomströjan. Det är många delar som skapat en helhet som jag är stolt över. Och så är jag rätt nöjd med jobbet som ligger bakom, förstås. Det har inte kommit av sig själv.

Så är det naturligtvis. Thomas Löfkvist höll i november föreläsning för en fullsatt Kinnerstuga och berättade där om den monsterträning som tagit honom till världstoppens och som till slut ledde till överträning. I alla fall var han aldrig undertränad under åren på toppen. Berättade om mängdträningen på fyra eller sju eller rent av tio timmar per dag, om intervallerna i de schweiziska bergen, Schweiz där han bodde under flera år av karriären. Ofta ensam, med enorm vilja och självdisciplin. Intervaller med tempoökningar och simulerade spurter när benen skriker. Allt detta dag ut, dag in, vecka ut, vecka in, månader, år.

Nu när karriären ligger bakom dig, hur reflekterar du över att du kom så långt som du gjorde?

– Det är svårt att göra när man är mitt i det, då är allt normalt. Alla mina kompisar kör Tour de France, då är det inget speciellt med att jag också gör det, det är liksom vardag. Det är mer nu efteråt när jag märker att folk är imponerade och har en massa frågor, som nu på Kinner...först nu inser jag att det jag åstadkom nog var rätt bra gjort.

Fortsättning nästa sida

►Fortsättning

Proffscyklisten Thomas Löfkvist

För så tänkte du inte när du låg i klungan genom Lyon eller Grenoble?

– Nä, då var fokus mer på att inte krascha och att vara alert på hur loppet utvecklade sig.

Att det möjligen går att träna sig till att kunna klättra uppför alpslutningarna kan jag i någon mån förstå. Även om jag säkert inte fattar HUR tufft det är.

Men hur tränar man sig till att övervinna rädslan att köra i hundra blås utför?

– Man börjar ju inte där.

Inte?

– Det handlar förstås om att flytta gränser hela tiden, först kör man fort utför en kort backe, sen längre och längre, det blir en tillvänjning samtidigt som man får mer och mer kontroll över cykeln. Men jag upplevde det jättesvårt i början, det gick så enormt fort. Och det var inte alltid kul när man visste att man skulle upp i den farten med en frigolitbit på huvudet och lycra-kläder på kroppen. Man jag har klarat mig genom karriären och varit rätt fri från större krascher.

Kan vem som helst cykla?

– Ja, alla kan cykla. Men att lära sig cykla effektivt är svårt. Det är en rörelse som inte är naturlig för kroppen, att ha drivet i hela cirkelrörelsen, så i den meningen kan man nog säga att alla inte kan cykla. Det krävs tusentals timmar för ett effektivt tramp.

Det händer att vi i Bro springer ”Kälksvängen” på träningarna, det är 14 kilometer. Då tycker vi att vi sprungit långt. När du cyklade dina längsta distanspass, hur långt kom du då? Skulle du komma runt hela ön?

– Nej, Gotland är rätt stort ändå. Jag skulle väl hinna 20-25 mil, neråt Hoburgen och vända kanske. Jag har aldrig kört runt Gotland, men jag har cyklat runt Mallorca under en dag, det var 34 mil.

Hur mycket tränar du i dag?

– Jag har kommit igång lite, faktiskt. Tre gånger i veckan, kanske. Lite cykel, lite rullskidor, lite löpning, lite styrka, jag försöker träna allsidigt, jag har ju hållit på med väldigt ensidig träning i många år.

Hur står det till med vikten, då?

– Jag ligger nog tio kilo plus. Under proffsåren låg jag precis över 70 kilo på mina 186 centimeter, så nu är det mer normalt, kanske. Det är viktigt att vara lätt inom cykel, det hjälper till i stigningarna.

Cyklister rakar benen, eller hur?

– Ja. Och det gör jag fortfarande, svårt att komma ur vanan. Det är mest för att vi får så mycket massage, det är obekvämt för så väl massören som cyklisten med hår på benen. Och så ser det lite bättre ut och går lite snabbare, rent aerodynamiskt.

I en intervju jag tidigare gjorde med dig sa du att du aldrig kunde tänka dig att cykla när du inte var tvungen. Till affären, till exempel.

– Ja, så var det. Då skulle jag aldrig få för mig att cykla om det inte gällde träning eller tävling. Lite så är det fortfarande. Och nu bor jag i Tofta och har rätt långt till affären, så det blir inte så mycket cyklande nu heller.

Har du ens en vanlig cykel?

– Jo, en militärcykel, en tung Monark från 1947 med grova originaldäck, den har stått i nåt förråd i många år. Jag använder den när jag cyklar med grabben (Thomas har två barn, fyra och ett år gamla).

Tillbaka på hemön nu efter alla proffsår. Han och sambon Catrine har byggt hus i Tofta, därifrån sköter Thomas jobbet som sportchef för Tre Berg Bianchi-stallet, ett svenskt proffsstall på ”division 3”-nivå, i en gradering där de stora etapploppen är ”division 1”.

Efter din föreläsning på Kinner tackades du med ett medlemskap i klubben, fria startavgifter under 2016 och dessutom tävlingsdräkt och klubboverall. Hur har du tänkt att det ska komma till användning?

– Tanken är att ta upp orienteringen igen. Det tänkte jag redan när jag lade av med cykel. Just nu ligger allt nedpackat, men jag får väl leta fram kompassen igen, jag har en någonstans här i lådorna. Det vore kul att få med barnen, även om de ännu är små. Det verkar kul i klubben, med mycket som händer och mycket folk.

Jag vet att du har sagt att du någon gång vill springa Tiomila med Bro.

– Det är Kjell Nilsson och jag som har ett slags vad, att vi ska springa i samma lag någon gång. Det är upp till honom nu, är han redo så är jag redo!

Vi försöker så smått dra igång mountainbike-orientering, MTBO, på ön, vad sägs om det? Du kan få vara dragplåster för att locka folk.

– Ja, kanske det...jag har kört det en gång för en herrans massa år sedan, jag minns inte riktigt hur vi fick fast kartan. Ni får väl höra av er när det är dags.

Thomas Löfkvist där, alltså. Tillbaka i klubben. Under hela sin cykelkarriär gick han under smeknamnet ”Gotland”. Det är slut med det nu. Nu kallar vi honom Thomas ”Gotlands Bro” Löfkvist. Deal?

Magnus Ihreskog

► Så tyckte vi om Löfkvist-kvällen

...och vem vill vi bjuda in nästa gång?

Torsdagen den 12 november arrangerades årets medlemsmöte i form av föreläsning av Thomas Löfkvist. Han berättade om extrema träningsperioder, om vansinniga bergsintervaller och också om den "helvetesvecka" där alla tänkbara fysiska gränser sprängdes. Så tyckte många som besökte Kinnerstugan den kvällen.

Jag frågade några medlemmar följande:

- 1. Vilket var ditt intryck av föreläsningen?**
- 2. Vem tycker du vi skall bjuda in nästa gång?**

Andreas Liljegren:

- 1.** Det verkar vara ett hårt liv att vara elitidrottsman! Vikthetsen bland cyklister är verkligen osund.
- 2.** Jonas Buud (ultralånglöpare, före detta orienterare) är mitt förslag.

Kurre Löfgren:

- 1.** Det som Thomas kallade "Helvetesveckan" när han visade träningsupplägget för den veckan.... Om jag hade genomfört 10-15 procent av detta, så hade jag gått ner 10 kg!
- 2.** Varför inte Rune Larsson? Även han ultralånglöpare och äventyrare.

Ylva Svangren:

- 1.** Hans föreläsning gjorde verkligen intryck! Elitidrott verkar inte vara sunt. Man prioriterar bort ett vanligt liv. Verkligen imponerande att ha en sådan drivkraft som Thomas haft.
- 2.** Kjell Enhager, men om han blir för dyr kan vi prova med Torbjörn Sköldefors, Svaide Roma, löptränare.

Beata Pettersson:

- 1.** Det var ett bra föredrag. Jag tänker särskilt på hans inställning, vilken vinnarskalle.
- 2.** Någon med idrottserfarenhet.

Intressanta förslag till nästa gång, där, för vi räknar med att det blir föreläsningar. Några av förslagen ovan är förmodligen för kostsamma, men de kanske kommer till Gotland i andra sammanhang. Tiden får utvisa vem det blir som anlitas nästa gång.

Birgitta Hjerthén

► Här är framtidens Broare

Tio barn får ta emot tävlingspokalen 2015

Bro OK:s tävlingspokal är ett pris som delas ut till ungdomar 12 år och yngre. Priset delas ut till de ungdomar som startade i minst 10 tävlingar under 2015. Pokalen delas ut på årsfesten den 13 februari 2016.

Och vinnare är:

Jonathan Flodman	Alma Pettersson
Felice Gardelin	Edward Pettersson
Natalie Gardelin	Folke Svangren
Peder Persson	David Westfält
Ulrika Persson	Ida Westfält

Det här är inte framtidens Broare:



25-MANNA. Det kombinerade Gotlandslaget slutade på 87:e plats vid 25-manna i norra Stockholm i oktober. Bra jobbat, där. Största styrkebeskedet är dock att vi inom gotländska orienteringen som vanligt fick ihop fyra lag med totalt 100 löpare. Vi bjuder er på denna bild en VOK:are! Patrik Rönnbäck, tillsammans med våra egna Ronny Liljegren och Kjell Nilsson.

Foto: Magnus Ihreskog

► Tävlingsäsongen 2016

Sätt igång och börja planera

Mån	Dat	Dag	Namn	Typ	Distans	Arrangör	Karta	Arena
April	2	Lördag	DM Natt	Mäst	Lång	SvaideRoma	Torsburgen	Hajdeby
	8	Fredag	Nattinatta	Distr	Lång	Bro OK	Kanalen	Lummelunda-grottorna
	10	Söndag	Broruset	Distr	Medel	Bro OK	Kanalen	Lummelunda-grottorna
	17	Söndag	Suderträffen	Distr	Medel	Hansa Hoburg	Lindeberget	
	24	Söndag	Vårträffen	Distr	Lång	Visborgs OK	Hejdeby	
	30	Lördag	Lillkorpen	När		GOF/KA 3	Fårösund	
Maj	21	Lördag	Ungdomstrollet	Distr	Ungd	SKK/ Bro	Hejdeby	
Juni	22	Onsdag	DM Sprint	Mäst	Sprint	Garda OK	Ljugarn	

Juli	9 -- 10	Lör-Sön	2-dagars	Nat	Med/Lång	SvaideRoma	Torsburgen	Glose
	12--14	Tis-Tor	3-dagars	Nat	Med/Lång	Bro OK	Ire	Gardestugan
Aug	6 --7	Lör-Sön	Medeltidskampen	Nat	Med/Lång	Garda OK	Sigvalde	Sigvalde
	21	Sön	Sprintstafett	Dist	Sprint	Visborgs OK	Visby	Almedalen
Sept	3	Lör	DM Medel	Mäst	Medel	Visborgs OK	Forsviden	
	4	Sön	DM Stafett	Mäst		Visborgs OK	Forsviden	
	11	Söndag	DM Lång	Mäst	Lång	SvaideRoma	Torsburgen	
	18	Söndag	Gotlands Höstträff	Distr	Lång	Garda OK	Arde-Ljugarn	
		Torsdag	Skol DM	När	Ungd	GOF		
Okt	1 -- 2	Lör-Sön	Helg utan Älg	Nat	Lång/Medel	Garda OK	Visne	

Att notera: Datumen för Helg utan Älg är inte spikade. Tävlningen kan komma att flyttas fram två eller tre veckor i tiden.

Motionsorienteringar/Nattcup 2016

Alla närtävlingar läggs in i Eventor

Följande banor erbjuds: Medel/Lång

ÖM 1	2,0/2,5 km Vit	ÖM 3	3,0/3,5 km Gul
ÖM 6	4,0/6,0 km Röd	ÖM 7	2,5/3,0 km Blå (skala 1:7500)
ÖM 8	4,0/5,0 km Svart	ÖM 9	-/7,5 km Svart

Vid medeldistans utgår ÖM 9

Avgift vuxna 50 kr, Ungdomar 25 kr

Gotlandsungdomar och OL-gymnasiet kostnadsfritt

5 kronor per startande till priser faktureras från GOF som ansvarar för prisutdelning i samband med OL-galan.

Mån	Dat	Dag	Namn	Arrangör	Karta	Plats
Jan	24	Sön	Nattcup 1	Visborgs OK		
Feb	7	Sön	Nattcup 2	Bro OK	Kinnerstugan	Kinnerstugan
	21	Sön	Nattcup 3	Garda OK		
Mars	20	Sön	Nattcup 4	SvaideRoma		
	25	Fredag	MOL 1 Lång	HansaHoburg		
	31	Torsdag	MOL 2 Medel	Bro OK	Visby NO	Skogsholm
April	14	Torsdag	MOL 3 Lång	SvaideRoma		
	21	Torsdag	MOL 4 Medel	Garda OK		
	28	Torsdag	MOL 5 Lång	VIF/Gute		
Maj	5	Torsdag	MOL 6 Lång	Bro OK	Kanalen	Idholmen
	12	Torsdag	MOL 7 Lång	Visborgs OK		
	19	Torsdag	MOL 8 Medel	VIFGute		
	26	Torsdag	MOL 9 Lång	SvaideRoma		
Juni	2	Torsdag	MOL 10 Lång	Garda OK		
	9	Torsdag	MOL 11 Lång	Bro OK	Visby NO	Suderbys
	16	Torsdag	MOL 12 Sprint	SvaideRoma		
	30	Torsdag	MOL 13 Lång	Visborgs OK		
Juli	7	Torsdag	MOL 14 Medel	HansaHoburg		
	21	Torsdag	MOL 15 Lång	Visborgs OK		
Aug	18	Torsdag	MOL 16 Lång	VIF/Gute		
	25	Torsdag	MOL 17 Lång	Garda OK		

► Bosses nötter

Varsågoda, hjärngympa inför helgerna

Hålet

Ett cylindriskt hål, sex cm långt, borras rakt igenom mitten av ett klot. Vilken volym återstår av klotet?

De pilska körkmackarna

Fyra straighta mackar – Adam, Beata, Cesar och Dorotea sitter i hörnen på en kvadrat med tio cm sida. Samtidigt och med samma hastighet börjar de krypa mot varandra. Adam kryper mot Beata, Beata kryper mot Cesar, Cesar kryper mot Dorotea och Dorotea kryper mot Adam. Man kryper alltså inte längs kvadratens sidor utan momentant mot sin längtans partner hela tiden. Hur långt kryper varje körkmack innan möte uppstår? (Förutsättning: gossarna sitter i varsitt diagonalt motsatt hörn och töisarna likadant samt att det är fusk att flyga)

Barnräkning

”Jag hör att några barn leker på gården”, sa Per Saks, en matematikstudent. ”Är det professorsn allihop?” ”Nej, gudskelov”, utropade professor Murr, en framstående talteoretiker. ”Mina barn leker med barn från tre andra familjer i kvarteret, fast min familj råkar vara störst. Putes har färre barn. Snorres ändå färre och Johanssons det minsta antalet av oss alla.” ”Hur många barn är det inalles”, frågade studenten Per vetgirigt. ”Låt mig svara så här” sade Murr. ”Det är mindre än aderton barn och produkten av antalet barn från de fyra familjerna minus summan av familjernas barn frånsett Pute- och Johanssonbarnen är lika med totalantalet barn gånger mina och Snorres barn tillsammans.” Per Saks plockade fram ett papper som han började klottra på. ”Jag behöver en uppgift till. Har Johanssons mer än ett barn?” Professorn log instämmande varpå studenten Saks kunde berätta hur många barn det är i de olika familjerna. Kan du det också?

Så får det vara, men glöm inte att få i er lite julmat mellan tankestunderna. Berätta gärna för mig om ni kommer på nåt. En ask dadlar, påse nötter eller något annat till bästa lösare.

God Jul önskar Bo Sandahl
(bo.g.sandahl@tele2.se)

FRAMTIDSKONFERENS

23-24/1 2016

Gotlands Bro OK i samarbete med SISU genomför en konferens som en kryssning till Åland och alla medlemmar skall känna sig välkomna att delta, dock en åldersgräns från 21 år!



Under denna helg ska vi processa hur vi vill föra Bro OK in i framtiden. Hur vill vi att vår klubb ska se ut och med andra frågeställningar diskutera ihop oss och skapa nya möjligheter!

Helgen ser ut som sådan - Frukost på gotlandsbåten då vi startar vårt processarbete. Buss till centralen och efter egen intagen lunch så samlas vi för teambuilding. När vi installerat oss på Viking Cinderella kommer det att bli ngn form av happening innan vi blåser av för middag och sen umgänge med varandra. Det finns pianobar och vid Etage uppträder Sthlm Node Concept och Kate Ryan. Vid nöjescaféet spelar dansbandet Ciquita. Det finns något för alla.

På söndag efter frukost börjar ett processarbete till lunch och efter det en lättare form av tävling. På gotlandsbåten hem så fyller vi i en enkät, vad som viktigast i prioriteringordning av de frågor vi processat.

Kostnaden är endast 200 kr per person och då ingår båt och bussbiljetter, 2 frukostar, 1 middag och 1 lunch inkl. dryck.

Anmäl dig till Ronny senast 20/12 på mail ronnyliljegren@hotmail.se

Välkomna önskar 




Idrottsutbildarna

Gotlands Bro OK
Box 1145
621 22 Visby

GOD JUL
och
GOTT NYTT ÅR

