



# BROOSKET



**SVENSKA MÄSTARE.** Ronny Liljegren och Gert Lundquist tog två guld vardera vid veteran-SM i Ronneby i september. Foto: Birgitta Hjerthén

I denna tidning:

## Intervju med Edvard Pettersson betraktelse från Cykelvasan

**Nr 4 Årgång 30  
December 2016**

# ► Ronny, ordförande:

Jag vill nu ta tillfället i akt att tacka alla som gjort 2016 till ett helt fantastiskt år med en bred och bra verksamhet! Om man tittar i årets lilla undersökning av ”klubbens temperatur”, (finns på annat ställe i brosket) så är det glädjande att läsa om det beröm som ges till alla våra duktiga, glada och positiva ledare! Vi genomför också bra arrangemang och små projekt som stärker klubbandan! Sommarfestens återkomst var också en riktig höjdare! Och året runt så är våra tisdagar bara så bra! Sträck på er där ute i leden och ta åt er av berömmet!

Tror att 2017 blir ett minst lika bra och spännande år, där det stora projektet blir att komma vidare med duschbygget och framförallt få till den finansiering som behövs! Vi har såklart mycken mer verksamhet på gång och det har vi som mål att presentera i en snygg liten skrift kring årsskiftet!

I januari 2017 har vi ett teambuildingsevent och en uppföljning på framtidskonferensen från 2016. Denna gång på vackra Fårö! Det kostar inget för er, så delta gärna för en trevlig och givande stund tillsammans och för att ta Bro OK vidare in i framtiden!

Till sist, under julhelgen finns det möjlighet att springa orientering vid flertalet tillfällen! Gör det! Kroppen mår bra av lite rörelse emellanåt! Håll koll på annonsering i de olika medierna! Ha en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År

**Ronny Liljegen, ordförande**

## **Den här gången säger vi GRATIS till**

**Kerstin Nyberg 80 år 6 februari**  
**Malin Niklasson 40 år 2 januari**  
**Amadeus Hansson 20 år 26 februari**

**Alice Reintz 10 år 24 januari**  
**Kevin Thomsson 10 år 26 januari**  
**Linnéa Tynnvall 10 år 1 februari**

---

Gotlands Bro OK  
Box 1145 621 22 Visby  
Kinnerstugan, tel: 27 31 70  
Hemsida: [www.gotlandsbrook.com](http://www.gotlandsbrook.com)  
e-mail: [info@gotlandsbrook.com](mailto:info@gotlandsbrook.com)

## **Nästa nummer**

Nästa nummer av Brosket ges ut i mars. Manusstopp 1 mars

# ► Klubbens temperatur 2016

Vad är bra inom klubben och vad vi kan göra bättre. Här är några av de synpunkter från 2016 som lämnades in av medlemmarna vid två Kinnerkvällar under hösten.

Omdömen som stack ut åt det positiva hållet: tisdagarnas kurs/träning med mackor och soppa, bra gemenskap och bra stämning, 3-dagars, sommarfesten och framtidskonferensen!

Det vi kan bli bättre på är: att bli fler ledare/arrangörer så att vi sprider ut belastningen på våra medlemmar!

Av de 42 svar vi fick fanns 141 positiva omdömen och 50 saker vi kan göra bättre! Glädjande var att 12 ungdomar lämnade in sina "ärliga" svar.

## **Saker som varit bra**

3-dagars  
Sommarfesten  
Framtidskonferensen till Åland  
Tisdagar med kurs/träning, soppa  
Gemenskapen, bra stämning, välkomnande  
Skolprojektet  
Städdagen  
Bra, snälla, underbara ledare  
Fastlands-resorna  
Ordföranden  
Lägren  
Träningar o MAQ  
Spåren  
Inspirationskvällen  
Daglediga  
Bra ungdomsverksamhet  
Klubbandan  
Hemsidan  
Framtidsplaner  
Ekonomi  
Många som ställer upp  
Jungfruloppet  
Härliga förebilder  
MTBO  
Som nya är vi väldigt nöjda  
Soppkvällarna  
Kul med många ungdomar på kurserna  
Anders Nilssons vuxenkurs

## **Förbättringar eller vad vi saknar:**

Duschhuset  
Bad på söndagar  
Fler ledare/arrangörer  
Vaktmästare  
Mer aktivitet på sommaren  
För få tävlande  
Klubbkavlen  
Fler läger  
Fler träningar  
Musik i duschen  
Längre kursperiod  
För lätta träningar  
Mer teori  
Fler natt-träningar  
Utlandsresa  
"mysa" till Kinner  
Hög ålder på ledarna  
Dålig anslutning på jobbdagar  
Ute-gym  
Mycket arbete  
Svårt få nya ta poster på mindre tävlingar

# ► Hitta rätt i Tjeckien

## Följ med på klubbens påskresa till Prag

Klubben anordnar en resa till 3-dagars i Tjeckien kommande påsk. Tävlingsdagar är fredag, lördag och söndag 14-17 april. Arrangemanget hålls åtta mil norr om Prag, några mil från tyska gränsen i Kokorinsko-området i närheten av Ceska Lipa.

Terrängen ser spännande ut och delvis utmanande men det finns banor för alla – även nybörjare.

Vi tänker oss att åka ned i minibussar eller bilar men för att hinna fram i tid behöver vi ta färjan från Visby på onsdag em. Beräknad hemkomst sent på annandagen. Klubben sponsrar en del av resan så kostnaden hamnar nånstans på mellan 2000 och 2500 kronor per deltagare.

Mer om tävlingarna finns att läsa på [www.cal.worldofo.com/?id=9292&post=](http://www.cal.worldofo.com/?id=9292&post=) alt. så kan du googla på [prague easter 2017: woo](http://prague easter 2017: woo)

**Anmälan till Bosse senast 31 december. (bo.g.sandahl@tele2.se)**

Tag chansen att följa med och tävla i landet där det svenska orienteringslandslaget var så framgångsrikt under EM 2016.

## ► Festkommittéerna

Vi rullar på med våra festkommittéer. Här kommer de som är närmast i tiden. Första namnen i resp. kommitté fungerar som sammankallande. Datum för sommarfesten återkommer vi med!

### **Nr 3 Ol-galan 28/1 2017**

Malin och Peter Skalberg

Camilla Leveau och Kurt Löfgren

Håkan och Pernilla Mattsson

Sofia och Marcus Gardelin

Gunlis Samuelson

Björn Flodman

Linda Zakrisson

### **Nr 4 Årsfesten 18/2 2017**

Birgit o Ronny Liljegren

Ulf Nilsson och Kristina Hederstedt

Mårten och Susanne Korall

Carina Nilsson

Mattias Åkerblom

Magnus Thomsson

### **Nr 5 Sommarfesten 2017**

Maud och Björn Andersson

Andreas Liljegren och Jana Olofsson

Helene och Anders Eklund

Louise Vetter

Bo Sandahl

Susann Hansson

Mari Gladh

# ► Så håller du hjärnan ung

## Elisabeth Johansson tipsar om hjärngympa

---

Mental stimulans, aktiv fritid och fysisk aktivitet

Skulle kunna vara en beskrivning av OL-sporten eller hur?

”Fysisk aktivitet är medicinen vi glömde för att ingen tjänade pengar på den”. Orden är Anders Hansens, professor i psykiatri och författare till boken Hjärnstark som handlar om hur motion och träning påverkar hjärnan.

Att röra på sig ger många goda hälsoeffekter vet vi ju sen tidigare men visste du att det faktiskt är den bästa hjärngyman? Bättre än t e x korsord och sudoku.

Rör du på dig ökar blodgenomströmningen i hjärnan som därmed får ökad tillgång på syre och bränsle. Visste du att hjärnan förbrukar ca 25 procent av all energi du äter? Den ska ju bl a styra drygt 600 muskler och 200 ben i välkoordinerade rörelser.

(Du kanske inte tillhör de mest graciösa, än. Men skyll inte på hjärnan, den kan om den får chans att lära sig... Dessutom blir du ju smidigare i skogen.)

Genom att röra på sig bromsas åldrandet av hjärnan, ja, till och med föryngras!

Vetenskapen har bevisat att alla tankemässiga förmågor påverkas. Fysisk aktivitet ökar koncentrationsförmåga och inläring. Hjärnan arbetar effektivare.

En studie på barn visade att de som gick på löpband lärde sig 20 procent fler glosor jämfört med de som satt stilla under inläringen.

En annan studie på barn visade att så lite om 5 minuters träning minskade ADHD symtomen hos barn med den diagnosen.

Ytterligare en studie där 60-åringar under ett år antingen fick ha lugn gymnastik eller pulshöjande promenader, visade att de som tog i lite mer, förutom bättre kondis, hade fått effektivare kopplingar mellan hjärnas olika delar. Ökad nybildning av hjärnceller i minnescentrum, hippocampus och i framloben ( koncentration, beslutsfattande och bättre impulshämning).

Beroende på vilken fysisk nivå du ligger själv, så glöm inte att ta i lite extra emellan varven. För hjärnans skull!

Mirakelämnet stavas BDNF, Brain derived neutrophic factor.

BDNF nivåerna i hjärna kan inte ökas av något piller. Men gissa vad som kan trigga?

Jo, fysisk aktivitet och särskilt under intervallträning eller annat intensiv träning. Gärna 2- 3 gånger per vecka!

Dessutom har forskning visat att personer med bra konditon har högre IQ.

Klurigt, eller hur?

**Elisabeth Johansson**

# ► Edvard Pettersson – citatmaskin

## ”Först sprang vi rätt, sedan sprang vi fel”

Gotlands Bro OK har fått sin motsvarighet till skidskytten Björn Ferry, som brukade kallas citatmaskin. Vi har Edvard Pettersson, 12. Redan klassiskt är hans ”ingen står bredvid och skriker om man gör fel”.

Edvard är en av våra unga medlemmar som reser land och rike runt under säsongen. Jag var lite nyfiken på hur det varit med hans resor i år.

Vilka har du varit med på i år?

– Skåne, 25-manna och Daladubbeln. Det var väl det som blev i år.

### **Hur brukar ni bo på resorna?**

– Skolor eller klubbstuga. Då är det luftmadrass sovsäck och egen kudde som gäller. Jag har inga problem med att sova bland andra på det viset.

### **25-manna var nog hotell, men det är inget som Edvard nämner. Vad gör ni mera än tävlar på resorna?**

– Vi busar och leker. Om man bor på en skola så kan man göra vad man vill. Klubbstugor är mer trånga, då måste vi vara ute och leka, på skolor finns det mera utrymme. På Daladubbeln fanns det t.ex. pingisbord. På båten spelar vi kort också.

### **Vilken resa har varit häftigast?**

– Det var 25-manna för då fick jag för första gången springa stafetten. Jag sprang sträcka 4 och det gick bra, jag gick ut som tvåa av fyra på sträckan, och var tvåa i mål.

### **Hur var det på Daladubbeln egentligen?**

– Då sprang jag med David Westfält. På lördagen är det tvåmanna-stafett och det gick sådär. På söndagen springer man ultralångt i par, H12 hade 5,9 km. Första kontrollen gick bra. Till andra sprang vi först rätt, sen sprang vi fel och sen sprang vi rätt igen. Sen frågade vi och då blev vi visade fel. Banan var kanske inte direkt svår, men klurig. Vi hade varit ute mer än en timme när vi visste var vi var, men hade ännu inte kommit till andra kontrollen. Då gick vi längs med kraftledningen till vätskekontrollen. Vi såg på utsikten och tog ett par kontroller till.

### **På DalaDubbeln brukar man vara utklädd, var ni det?**

– Vi var utklädda till orienterare! (Dvs hade vanliga tävlingskläder). Men nästa gång kan-



Edvard Pettersson och David Westfält.



Ida Westfält och Klara Bäckståde.

ske vi klär ut oss till ful-Broare. Då har man på sig en mask.

### **Vart vill du åka nästa år?**

– Jag vill vara med på alla resor. Helst vill jag åka på riksläget i Sälen, jag blir 13 år 2017, och det är då man får vara med. Men jag har hört att Bro kanske inte skall åka på riksläget nästa år, jag hoppas det blir resa.

En annan klubbmedlem som hade en tuff tävling på Daladubbeln var Ida Westfält. Ida är D10 men sprang D12 tillsammans med Klara Bäckståde, VOK. D12-banan på söndagen var över 5 km lång. Strongt av Ida att ta sig runt.

– Jag har aldrig sprungit så långt. Det var jobbigt, men vi kommer att göra om det, säger hon.

Här kan ni kolla banorna, ser riktigt tufft ut i HD12.

<https://daladubbeln.se/kartor/year/2016>

**Birgitta Hjerthén**

# ► Världsstjärnan var Superwoman

## Anna Jakobsson berättade om karriären

---

Anna Jakobsson nådde inte världseliten i innebandy av en slump. En målmedveten satsning och en superwoman-dräkt under matchstället tog henne till dubbla VM-guld. Anna berättade om sin karriär under höstens inspirationskväll vid Kinnerstugan.

Årets medlemsmöte arrangerades den 17/11 i samarbete med SISU och vi gästades av innebandystjärnan Anna Jakobsson.

Anna avslutade sin framgångsrika karriär våren 2016, med bland annat två VM-guld på meritlistan. För oss Broare valde hon att ”för en gångs skull” berätta mera om sig själv än laget.

Vi fick veta att det alltid var mycket tävlingsinslag i lekarna hos familjen Jakobsson. Anna är i mitten av syskonskaran på åtta barn, och en tidig drivkraft var att slå de andra i diverse tävlingar. Då familjen ännu bodde i Uppsala, arrangerade barnen egna OS, Robinson och Fångarna på fortet i hemmet. ”Vi skapade en cell i varje rum”.

När Anna var tolv år flyttade familjen till Etelhem, vilket inte var helt populärt hos barnen. Men som kompensation fick barnen löfte om att få hålla på med alla idrotter de ville. För Annas del innebar det fotboll i Burgsvik, innebandy i Hablingbo och friidrott i Klintehamn.

Vid 15 år valde Anna att satsa på fotboll i Dalhem och innebandy i Endre. Från 18 år var det bara innebandy och hon fick spela U19 VM och tog även plats i A-landslaget.

Så här tänker Anna om att nå sina mål:

- Ta ett steg i taget, var glad för det du klarar av.
- Tänk G, VG, MVG. Skall du springa ett distanspass, så kan 5 km vara G, pressa dig till 7 km och du får VG, sen är det ju inte långt kvar till MVG på 10 km!
- Kvalitet i träningen, det måste finnas tid för vila, familj och vänner.
- Den som tränar bäst (inte mest) blir bäst.

Ett annat knep som Anna använt sig av är att när man gjort något bra (ett innebandymål eller spikat kontrollen), gör då en film i ditt huvud. Spela upp filmen om och om igen. På motsvarande vis, om något inte gått bra, ta en stillbild (i ditt huvud)





Foto: Birgitta Hjerthén

och släng bilden. På så sätt förstärker man ett bra beteende och kan glömma det dåliga.

Sedan kommer kvällens stora avslöjande: ”I min hjärna får jag vara vem som helst, och jag är Superwoman!” Ett sådant tänk hjälper till att göra bra saker på planen men kräver också att ta ansvar. Enligt Anna är det ett tänk som hjälpte henne att sätta den avgörande straffen i VM-finalen mot Finland. När andra i laget drog sig undan, klev Superwoman-Anna fram och sa ”jag tar sista straffen”.

Trots alla framgångar finns det ett mål som inte blev uppfyllt – att ta SM-guld med Endre. För trots att Anna i inledningen sa att hon skulle fokusera mest på sig själv, så är det ändå alltid laget som är viktigast. Och laget är Endre, att byta klubb för att få SM-guld har aldrig varit aktuellt.

Nu har Anna andra uppgifter i klubben. Hon tränar flicklaget 15-16 år, där alla får vara med, toppning förekommer inte. På Endres hemmamatcher sitter hon på läktaren och ”skriker mest av alla”.

Ett 30-tal Broare var på plats och lyssnade och ställde frågor efter föredraget. Detta var tredje ”externa” föreläsaren vi bjudit in till klubben. Vad är då gemensamt för orienterare, motorcyklister, cyklister och innebandyspelare? Jo, för att lyckas måste man ha en klar målsättning och sätta upp delmål för att nå dit. Våra föreläsare har naturligtvis lite olika metoder för att beskriva och genomföra sina målsättningar, men det är väldigt tydligt att budskapet är det samma: För att lyckas måste man ha ett tydligt mål och inte ge upp på vägen.

**Birgitta Hjerthén**

# ► Rapport från bokskogen

## Ungdomarna tävlade i fin skåneterräng

---

Fredagen den 23 september var vi 23 glada orienterare, 14 ungdomar och nio vuxna, som packade in oss i tre minibussar. Destinationen var Åhus i Skåne där vi övernattade i Pan-Kristianstads klubbhus.

På lördagen tävlade vi i Hässleholm medeldistans . Det var en helt underbar terräng där första kontrollen för de flesta var i en bokskog med många stenmurar att läsa in sig på.

Mattias Westfält som var skadad skulle bara hämta sin karta och kolla på första kontrollen för att få se bokskogsterrängen och sen komma tillbaka till TC. Riktigt så blev de ju inte. När Mattias väl kommit ut i skogen så fanns det inget som kunde stoppa honom och det räckte till seger i klassen med 54 sekunder till godo till tvåan. Melker Vetter som var med på sin första ungdomsresa sprang Ö3 och fixade det galant.

Efter tävlingen åkte vi till äventyrsvadet i Hörby. De som inte intog vattenrutschkanorna eller klätterväggen satte sig i relaxbadet och i bastun. Kvällen avslutades med en pizza-kväll i Åhus och därefter bar det av tillbaka till stugan för att fira Ronny som tagit guld på veteran-SM i Ronneby samma dag.

Söndagen inleddes med att vi packade vi ihop och städade stugan för att sen åka och tävla långdistans i Tollarp . Ida Westfält, Alma Pettersson och Mattias Westfält tog där var sin förstaplats i sina respektive klasser. Även i Tollarp fanns bokskog och stenmurar samt även massor med jaktorn som Alva Nilsson provade varenda en på sin inskolningsbana. Skogen var också full med med bokkottar, konstaterade Alva, som man inte hittar här hemma i vår terräng.

Under hemresan mellanlandade vi i Kalmar för kvällsmat och sen bar det vidare mot Oskarshamn och båtresan hem till ön.

Stort tack ska riktas till Anders Nilsson som fixat allt inför resan men som sen inte kunde komma med. Det var en riktigt rolig helg för såväl äldre som yngre!!!! **Ungdomarna**

## ►...och dessa ungdomar får en pokal

Priset delas ut till ungdomar 12 år och yngre och till dom som startade i minst 10 tävlingar under 2016. Pokalen delas ut på årsfesten den 18 februari 2017.

Och vinnare av 2016 års tävlingspokal är: Jonathan Flodman, Felice Gardelin, Natalie Gardelin, Angelica Gladh, Christian Gladh, Alva Nilsson, Peder Persson, Ulrika Persson, Alma Pettersson, Edward Pettersson, David Westfält, Ida Westfält

# ► Nyheter vid Kinner

## Dags att hjälpas åt med städningen

---

Dusch – ny dusch planeras. Nu finns ritningar vid Kinner att tycka till om. Vi vill fortfarande ha hjälp med finansieringen om någon har förslag, kunskap eller kontakter.

Lekplats- Vi planerar att bygga helt ny lekplats till våren.

Kinner vår pärla vid havet. För att behålla vår höga standard behöver vi hjälpas åt på några punkter.

Samarbetsprojekt:

**Vintervärdar:** Kan du tänka dig att vara värd en dag vid Kinner i vinter. Vi vill hålla stugan öppen under helger om det blir snö. Lite eld i spisen så man kan värma sig när man åker pulka. Lista finns vid Kinner där du kan skriva upp dig eller hör du av dig till byg-gulf@hotmail.se 0707-277967

**Stugstädning:** Kajsa har gjort ett fantastiskt jobb under många år men nu behöver vi hjälpas åt. Det finns lite olika lösningar. Kan du ideellt hjälpa till någon gång, tänka dig att sköta städningen mot ersättning eller känner du någon med företag som kan sköta städningen. Hör av dig till stugkommittén och meddela vilket alternativ som passar dig.

**Röjning:** Vi behöver ta bort sly och buskar längs spår och vid grillplatsen under berget Alla behövs och kan göra någonting för klubben. Väl mött.

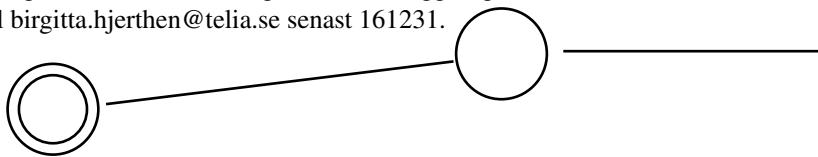
Boka stugan –Alla som arrangerar någon klubbaktivitet vid Kinner (ej tisdagar), kom i håg att boka. Stugan kan vara uthyrd till någon annan. Boka hos Kjell Skalberg 070-632 49 41

## ► Passa på att skaffa banläggarkort

Under vintern och tidiga våren arrangeras kurs för att få Banläggarkort 1.

Vi genomför kursen som lärgrupp vid ca fyra tillfällen. Tid och plats bestämmer vi tillsammans.

Alla (unga som gamla) som vill lära sig lite om banläggningens ädla konst är välkomna att anmäla sig till birgitta.hjerthen@telia.se senast 161231.



# ► Helene tillbaka som lagledare

## Skriver själv om att hålla ordning på 25 pers

Ja det var ju ett tag sen jag tog på mig lagledarrollen för 25-manna. Sedan jag var med senast har vi börjat tävla för Gotland istället för det egna klubbnamnet, ”same same but different”. Nya tävlingströjor invigdes under helgen, svårt att hålla span på löparna men vi lärde oss efterhand. Nytt för lagledarrollen blev också en tvättsäck att ta med hem.

Det mest positiva som jag ser det är ju att vi alla är på samma ställe. Boende på samma hotell och samlade på samma plats på arenan gör det hela till en mycket social och trevlig tillställning. Samtidigt som det kräver sin man/kvinna att hålla i resetrådarna, för 100 löpare samt lagledare och supporters.

Som lagledare för Broarna känner jag mig hur trygg som helst, trots att det ju tillkommit en del nya löpare sen senast. Fokus är givet, ungdomarna skall känna att det är roligt och spännande (samtidigt som det är lite läskigt och ganska mycket nervöst) och ha fullt stöd från alla runt omkring.

Från att ha haft koll på två lag till att ha koll på ett, nämligen ”ha roligt-laget” är det ju rätt stor skillnad men lite protokollfört på första-laget kunde jag inte hålla mig ifrån.

### **Resultaten då:**

Första laget placerade sig på 125:e plats. Inte riktigt så bra som man hade hoppats. Men riktigt bra insatser av Erik Nilsson som redan är en riktig 25-mannaveteran, damerna på sträcka 3, Adde och Svaides Olof Persson sträcka 7 samt Johan Bergius på sträcka 4 som gjorde alla bra sträckplaceringar.

I Gotland 4, Bro OK, förstärkta med Katta från Hansa och Anna från VOK, gick det väldigt bra, väldigt länge.

Ylva var snabb som vinden, Marcus följde upp bra. Frida och Katta gjorde bra lopp, medan Anna och Linda hade lite tufft med orienteringen. David och Jonatan hur coola som helst, Edward och Natalie väldigt nervösa men så glada efteråt när dom klarat av sina lopp.

Väldigt fokuserade på ungdomarna får vi ta med oss till nästa gång att även måste hålla koll på ”gubbarna” så att dom är på plats i tid! Men även sträcka 5 med Magnus, Göran, Mats o Kjell N funkade bra.

På sträcka 6 visade ungdomarna Edvin och Rasmus är dom är ifatt och förbi de äldre lagkamraterna, Kjell S och Anders N även om de ännu hänger med hyfsat

På sträcka 7 var det dags för Jocke, Mårten, Tobias och Pelle. Där gjorde Mårten ett riktigt bra lopp och Tobbe fick godkänt i sin 25-mannapremiär.

Glada och nöjda konstaterade Leffe och Jenny att vi klarar omstart på både sträcka 23 och 24. Jenny bästa Gotlandsdam på sin sträcka.

Siste man Björn var också glad och nöjd med omstart och rak sträcka. En bit in på sista sträcka som flyter på bra, tappar Björn sin SI-pinne. Vi som stod och väntade fick se både VOK och Svaide gå i mål, och tankarna snurrar ”det måste ha hänt nåt” ”har han skadat sig”. Så kom han gående och svartare ögon har jag sällan sett. Så arg, besviken och uppgiven.

Det får man vara och det är givetvis väldigt tråkigt att inte få ett resultat men trots det, så känner jag mig ändå nöjd med dagen. Kul att vara på plats i lagledarfällan igen.

Till sist: Gott jobb Wallis som inte hade det lätt i en trång och svåröverskådlig växlingsfälla. Tack för gott jobb även till de som glatt ställer upp när jag fördelar jobbet på flera både tävlande o supporters! Nästa år då jäklar

**Helene Eklund**

	Namn	Strtid	Strplac	Str	Namn	Strtid	Strplac
1	<b>Junia Birgersson</b>	<b>47.56</b>	<b>180</b>	2	<b>Brent Godman</b>	<b>43.40</b>	<b>159</b>
	Ulrika Nikolausson	54.41	282		Marcus Thimgren	54.21	294
	Ylva Svangren	54.52	283		Pontus Gustafsson	64.12	344
	Agnes Carlsson	79.22	365		Stefan Wahlgren	64.34	358
3	<b>Linnea Gustafsson</b>	<b>32.02</b>	<b>38</b>	4	<b>Erik Nilsson</b>	<b>14.20</b>	<b>46</b>
	<b>Tuva Nikolausson</b>	<b>32.51</b>	<b>40</b>		<b>Johan Bergius</b>	<b>15.06</b>	<b>69</b>
	<b>Emma Lindgren</b>	<b>35.03</b>	<b>80</b>		<b>Fabian Mellberg</b>	<b>16.41</b>	<b>120</b>
	<b>Nina Bjersander</b>	<b>35.23</b>	<b>87</b>		<b>Folke Svangren</b>	<b>17.06</b>	<b>134</b>
	Elinor Vejlers	46.29	237		David Westfält	18.30	178
	Frida Boman	46.56	241		Hanna Wallin	18.31	178
	Katta Funkqvist	47.09	243		Elin Dahl	19.52	217
	Lisa Rondahl	47.23	250		Jonatan Flodman	20.02	220
	Frida Ansin	48.21	255		Adam Österdahl	24.21	309
	Ann-Mari Karlsson	48.28	256		Moa Westerlund	24.40	312
	Lotta Dahl	51.19	285		Matilda Drottenmyr	26.21	330
	Linn Möller	52.42	296		Klara Bäckstäde	26.23	331
	Pernilla Melin	60.39	335		Olof Levin	27.20	337
	Monika Jonsson	62.18	339		Natalie Gardelin	30.01	350
	Anna Bäckstäde	65.32	349		Edward Pettersson	30.51	353
	Linda Zachrisson	70.05	355		Veronica Kolmodin	35.01	361

**Fortsättning nästa uppslag**

## Fortsättning från förra uppslaget

	Namn	Strtid	Strplac	Str	Namn	Strtid	Strplac
5	<b>Fredrik Levin</b>	<b>45.20</b>	<b>117</b>	6	<b>Anna Samelius</b>	<b>32.13</b>	<b>98</b>
	<b>Andreas Nikolausson</b>	<b>46.09</b>	<b>131</b>		<b>Ulf Nilsson</b>	<b>32.28</b>	<b>102</b>
	<b>Patrik Rönnbäck</b>	<b>46.06</b>	<b>130</b>		Edvin Nilsson	35.39	145
	Magnus Ihreskog	48.00	159		<b>Duncan Robertson</b>	<b>37.01</b>	<b>161</b>
	Göran Kimell	50.04	189		Mattias Levin	38.33	181
	Mats Sigalit	52.31	227		Rasmus Virgin	40.51	205
	<b>Mattias Wesfält</b>	<b>53.13</b>	<b>233</b>		Mattias Vej lens	41.28	213
	Lennart Malmberg	54.04	241		<b>Olle Svangren</b>	<b>42.10</b>	<b>221</b>
	Kjell Nilsson	54.20	244		Kjell Skalberg	42.58	231
	David Levin	54.30	246		Edvin Jonsson	44.14	248
	Leon Hansson	57.37	278		Anders Nilsson	45.23	259
	Anders Eklund	58.40	286		Albin Lindgren	45.41	262
	Gustaf Samelius	59.44	296		Mattias Österdahl	49.59	300
	Frej Hegg	60.13	299		Johnny Bjersander	51.14	308
	Jerker Drottenmyr	72.14	348		Mats Englund	67.54	356
Armin Scholler	79.41	357	Peter Österdahl	71.49	359		
7	<b>Olof Persson</b>	<b>35.22</b>	<b>78</b>	23	<b>Felix Bäckstäde</b>	<b>32.25</b>	<b>180</b>
	<b>Amadeus Hansson</b>	<b>35.28</b>	<b>78</b>		Åke Kappel	34.18	197
	<b>Ronny Liljegen</b>	<b>38.42</b>	<b>117</b>		Leif Svangren	37.51	229
	<b>Ludvig Waktel</b>	<b>40.32</b>	<b>144</b>		Rolf Muhrer	41.26	
	Mårten Korall	44.15	189				
	Adam Hallström	48.23	232	24	Jenny Andersson	45.46	140
	Stefan Persson	51.40	262		Alice Olsson	47.41	
	Johan Öberg	51.57	265		<b>Tove Rönnbäck</b>	<b>55.32</b>	<b>233</b>
	Per Wallin	53.19	275		Viktoria Olsson	67.53	
	Anders Levin	55.45	291				
	Tobias Röö s	57.58	305	25	<b>Håkan Mattsson</b>	<b>62.07</b>	<b>125</b>
	Per Lindskog	58.26	308		Anders Kallings	45.41	Avkortad
	Gunnar Hallström	61.50	323		Greger Westerlund	58.02	Avkortad
	Bob Kolmodin	73.00	350		Björn Flodman	Tappad pinne	Avkortad
	Anders Birgersson	78.00	355				
Joakim Björkegren	79.06	356					

# ► Nytt ljus på spåret

## Efter mycket jobb ser vi bättre var vi sätter fötterna

Elljusspåretns nya belysning invigdes vid träningen den 6 december. Det är ett arbete som går flera år bakåt i tiden och gjordes möjligt tack vare det bidragsbeslut som togs vid års-skiftet 2011/2012: 100.000 kronor från Region Gotland och 200.000 kronor från Idrotts-lyftet.

Sedan satte vi igång i Mars 2012 med inköp, sätta upp kabel och nya lampor, men med den gamla slingan fortfarande i drift.

Arbetet med att förlänga stolparna och få fram kabel från GEAB, gräva ner ca: 500m jord-kabel, montera nya stolpar, höll vi på med 2012, 2013 och in på 2014.

Rivning av hela den gamla belysningen. (till återvinningen), rivning av mätarskåp.

Det nya elspåret är nu anslutet till Kinnerstugans el-skåp och mätning.

Vi fick avvakta med att montera kabel tills GEAB fick ”loss” mera kabel till oss, så den sista delen monterades 2015.

**Kjell Skalberg**

### **Effekter av investeringen:**

Vårt gamla eljusspår, 2,7 km, hade 337 st 40w glödlampor vilket ger en effekt av 13,5 kW/h.

Vi har nu monterat nya LED armaturer, 110 st, med en effekt på 28W/st vilket ger en effekt på 3,1 kW/h.

Detta ger en avsevärt lägre driftskostnad, även om vi ökar antalet som nu nyttjar vårt elspår.

Dom nya lamporna ger en mycket bättre ljusbild, långt och smalt, samt en mycket bättre färgå-tergivning.

Vi har med dom nya lamporna fått ett mycket bättre ljus, någon sa” dubbel så ljusst” och en jämnare ”ljusmatta” samt lägre driftkostnad.

Vi slipper även att åka runt och byta lampor var och varannan vecka.

Vi har redan nu ökat antalet personer som nyttjar vårt motionsspår.

### **Avvikelser:**

Efter många prov så valde vi till slut en armatur som blev dyrare än vad vi kalkylerat, totalt 80 000 – 90.000 kronor dyrare.

Det tog betydligt längre tid att bygga om än vad vi räknade med, 280 tim i kalkyl, mot cirka 480 timmar i verkligheten. Mycket beroende på att nya lampor skall sitta betydligt högre än gamla.

Vi fick bättre sponsring på kabel än kalkyl.

### **Samverkanspartners:**

Vi har fått mycket bra sponsring av:

Grävarbeten: NILOB gräv i Stenkyrka, Magnus Bolin.

Kabel, stolpar: Gotlands Energi AB, GEAB. Gunder Hägg.

Grus: Hultgrens Åkeri. Ulf Hultgren.

Material: Rörf. K Skalberg. Kjell Skalberg

El- arbeten: Stengårds EL. Janne Lindby.

# ► Vasaloppet på cykel

## Läs fyra mäns betraktelse från sadeln

---

- Jag har läst att det finns 18 pizzerior i Avesta kommun, säger Mats Sigalit. Mats och Håkan Mattsson sitter i en bilkö, som tycks röra sig oändligt sakta, en bit utanför Mora och det uttalandet triggar en intensiv jakt på svaret till frågan: hur många pizzerior finns det i Sverige? Vi börjar googla och halkar snart in på den "Svenska Pizzarapporten 2015". Vi hittar inte svaret där men väl en mängd andra intressanta fakta som t.ex att:

- iPhone-användare i snitt handlar för 6 kronor mer per beställning än Android-användare.
- 2015 åt man billigast pizza i Malmö och att priserna där sjunkit med 1,91% sedan 2014.
- Vulkanpizza var årets mest populära pizza i Nässjö, Uddevalla, Hällefors och Söderhamn.
- Vi funderar också på vad definitionen för tätort är samt en hel del annat.

Kurre Löfgren har vi dumpat längs vägen i Leksand för lite kartritning och Jonas Petersson kommer från släktstugan i Trönö, Hälsingland. Han har varit på semester med familjen säger han, fast vi andra är säkra på att det är träningsläger för nu jäklar skall han köra CV, som vi initierade kallar Cykelvasan, under 4 timmar. Mats har varit lite krasslig veckan innan och vet inte riktigt var han står, men under 3:30 vill han vara. Håkan har ett uttalat mål att också cykla under 3:30, c:a 25 minuter snabbare än 2015 (och ett mål att cykla snabbast bland oss fyra fast det har han inte sagt). Kurre ska nog försöka slå förra årets resultat som var runt 3:45. Det finns ytterligare en Broare i startfältet, nämligen Jonn Boman som gör sin första CV. Det är oklart om han skall starta på grund av en krånglande rygg men efter lite SMS-kontakt visar det sig att han minsann skall vara med.

Vi hämtar upp Kurre vid tåget och installerar oss i boendet. Den här gången kommer vi fram två dagar innan CV så det finns gott om tid att köpa sådant som vi verkligen inte behöver. Det blir att strosa runt lite i affärer, besöka mässområdet för att hämta nummerlappar, köpa bussbiljett, det som skall förtäras under loppet och så vidare. Dessutom måste förstås mat ätas och det obligatoriska rejäla cafébesöket klaras av. Sist men absolut inte minst måste cyklarna fixas.

Runt 94 kilometer på cykel, hur jobbigt kan det vara? Ja, tar man i lite kan det faktiskt kosta på en del. Förra året fick Mats kramp runt 500 meter före mål och blev stående på sista bron, med en del uppmuntrande kommentarer som "du är ju inte i mål än" till följd. Jonas hade krampkänning redan vid Evertsberg och Kurre hade känning till och från efter



---

Lundbäcks-backarna. Håkan klarade sig däremot, men så gick det inte så fort heller. I år kände vi dock alla av den goa känslan i benen som det gäller att hålla sig på rätt sida av - att ta i lite för mycket i vilken liten stigning som helst kan i ett läge nära kramp vara katastrofalt.

Bansträckningen består bitvis av lite stökigare skogsstigar men till största delen relativt lättcyklade skogs- och grusvägar. Någon del är också asfalt och det finns även inslag av träspänger. Generellt sett är alltså sträckningen ganska snäll och vem som helst kan, men lite hygglig träning, klara av CV utan att lida särskilt mycket. Ibland kan det vara trångt och det gäller att vara alert, särskilt mot slutet av loppet då tröttheten börjar göra sig påmind. Då är omdömet inte på topp precis.

Så hur är det med vätska och ”mat”? Vi passerar ju de vanliga ställena som Smågan, Mångsbodarna, Evertsberg etc. och vid varje sådant finns det möjlighet att stanna och fylla på med vätska och lite tilltugg. Men restaurangbesök har vi inte tid med så vi cyklar alla med camelbacks innehållande sportdryck och har försett oss med gel, sugtabletter, energy bars och lite annat smått och gott. Jonas och Håkan kör efter principen ”1 gel per station” vilket funkar rätt bra, i alla fall för dem.

Dagen CV infaller och då går vi upp tidigt. Start i olika startgrupper innebär att vi åker till Sälen vid lite olika tidpunkter. Det märks att det är en intrimmad organisation, allt går smidigt - från inlämning av cykel och busstransport till avlastning i Sälen. Tiden till start fördrivs med t.ex. påfyllning och avtanking av vätska samt uppvärmning på spinningcyklar. ”En stund” innan start går man in i sin fälla tillsammans med omkring 249 andra personer och varje startled, i år ett 50-tal, ger sig av med 5 minuters mellanrum. Själva starten går rätt lugnt till men så fort tidtagningsportalen passerats blir det ett annat läge.

Från starten upp till Smågan är det bra väg som inleds med asfalt för att sedan övergå i grusväg. Dock är det en hyfsad stigning som skall klaras av så det är bra om kroppen är igång. Det är rätt bra fart uppför och pulsen stiger genast, men det är bara att hänga på för det blir lättare så småningom. Dessutom går det att tjäna en del tid eftersom underlaget är bra. Så det rullar på, Smågan passeras och dagens första gel intas trots att man, i slutet av loppet förra året, lovade sig själv att aldrig mer äta denna smörja.

Kilometerskyltarna tickar nedåt, ibland saktare, ibland fortare och Mångsbodarna, Evertsberg, Oxberg och Hökberg passeras. Vi cyklar på och det händer egentligen inte så

# ►Fortsättning, Cykelvasan

---

mycket. Några rejäla motlut skall vi ta oss uppför men totalt sett är det nerförsbacke till Mora. Har man tur hittar man en person eller grupp som hjälper till med farthållningen, det underlättar mycket. En viss trötthet börjar märkas redan vid Evertsberg men det är bara att stå på så gott det går. Antingen får man kramp eller inte och man vill ju inte komma till Mora utvilad.

Passagen vid Eldris, med 9 km kvar, är en skön och jobbig upplevelse. Skön för att det snart är slut på det här, jobbig för att det är rätt lättcyklat. Härifrån är det bara att köra på för allt vad tygen håller. Farten trissas upp en hel del (om man nu har någon fart kvar att trissa upp) och man vill ju inte vika ner sig. Så, de sista 17 - 18 minuters cykling kan vara rätt plågsamma och krampen ligger där och lurpassar hela tiden. Det är också sista gången gel inmundigas som nu smakar allt annat än gott. Det smakar snarare skit och är något som aldrig mer skall inhandlas och än mindre ätas. Dessutom finns denna gegga på precis allting - i och utanpå munnen, armar, ben, handskar och cykelstyre.

Det är 5 kilometer kvar till Mora när Jonas båda ben låser sig - över-kramp! Som tur är hinner han lossa fötterna från pedalerna så att han inte ramlar omkull. - Jäklar, nu klarar man inte 4 timmarsgränsen, tänker han men efter masserande av lår och promenad släpper låsningen och han kan komma upp på cykeln för att avsluta den sista biten.

De krafter man har kvar spenderas i Moraparken och snart är det bara målrakan kvar. Väl i mål är benen ganska darriga och man får ta det lugnt när man hoppar av cykeln (fast egentligen ser det nog mer ut som man blivit stelopererad från halsen och nedåt). Här tilldelas vi medaljer och erbjuds mjölk som vi såklart hoppar över. Det gäller att behålla den goda gel-smaken så länge det går. En kort cykeltur till och vi är på plats vid boendet. Där gör vi inte många knop utan ligger utslagna på gräsmattan eller i någon solstol. Trots tröttheten startar nu analysen av årets lopp (Kurre 3:35:40, Jonas 3:58:43, Mats 3:29:32, Håkan 3:27:25 och Jonn 4:00:57) och målsättningen för nästa år tar form, för nästa år då jävlar...

Hur var det nu med antalet pizzerior i Sverige? Jo, det närmaste svar vi kommer är: "Någon har räknat ut att det finns c:a 3 600 pizzerior i Sverige. Det innebär att det går en pizzeria på 2 700 invånare." vilket är en siffra från 2015. Vad som räknas som en pizzeria är dock inte fastlagt. Vi kan också meddela att en tätort, så som den definieras av Statistiska centralbyrån, är "En tätort har minst 200 invånare, max 200 meter mellan husen och som mest 50 procent fritidshus.". Så om inte CV låter inspirerande vet ni i alla fall det.

**Kurre, Jonas, Mats och Håkan**

# ► Våra tävlingar 2017

## Huvudfunktionärerna är klara

Tävlingskommittén vill tacka alla arrangörer och funktionärer för ett jättebra jobb under 2016. Särskilt tack till Peter och Ulf som var tävlingsledare för 3-dagars i år och har tagit på sig ansvaret även inför nästa 3-dagars som vi arrangerar 2018. Inför 2017 så är alla huvudfunktionärer tillsatta för våra tävlingar.

<b>Tävlingens namn</b>	<b>Tävlingsdatum</b>	<b>Tävlingsledare</b>	<b>Banläggare</b>
DM, natt, Gotland	2017-03-31	Mats Ahlquist	Erik Löfgren
Nattinatta, Gotland	2017-04-21	Gabriella Hammarskjöld	Leif Svangren/ Göran Kimell
Broruset, Gotland	2017-04-23	Gabriella Hammarskjöld	Leif Svangren/ Göran Kimell
Lillkorpen Gotland	2017-05-06	Kurt Löfgren	Ur GOF
Morotsloppet	2017-05-09	Ronny Liljegren	
DM, lång, Gotland	2017-09-10	Kjell Skalberg	Göran Gustafsson
Helg utan älg	2017-10-21-22	Per Lindskog	Keith Samuelson/ Birgitta Hjerthén

## ► Massor av tillfällen att träna

**Måndag:** MAQ-träning. 18.00 vid Norrbackas gympsal. Styrketräning som passar alla.

**Tisdag:** Kinnerkväll. 18.00. Kom och spring eller gå ett varv på spåret eller delta i den gemensamma intervallträningen. Efter träningen finns det soppa.

**Torsdag:** Löpning 17.00 och gympa 18.00. Samling vid Solbergabadets parkering.

**Lördag:** Spinning 9.40 på Visby träningscenter. Kostar 60 kr för orienterare. samt

Långpass 10.00. Start 17 december. Juluppehåll och omstart den 7 januari. Ett bra tillfälle att komma ut i skogen och träna teknik. Det går att korta ner banlängden så att det passar just dig. Testa gärna.

-----  
Jan-Mars innebär teoriutbildning för ungdomar var tredje tisdag.

Kolla hemsidan för mer info.

Fre 13/1- Lör 14/1 så kör vi nyårsläger för ungdomar

Mer info kommer om anmälan och tider

Den 17-19 mars planerar vi ett upptaktsläger.

Se till att ni bokar in datumen redan nu. Mer info kommer på det nya året.

**Träning & rekrytering**

Gotlands Bro OK  
Box 1145  
621 22 Visby

---



---

## ► Orienteringsgala 28 januari

### **Orienteringsgala lördag 28 januari.**

Vi furar 2016 års vinnare av GT-tröjan Tove Rönnbäck och Brent Godman.

Utdelning av juniortröjor, ungdomspriser, lotterier med mera.

Inbjudan kommer inom kort.

## ► Du kommer väl på årsmöte och fest!

Gotlands Bro OK bjuder in till

**Årsmöte lördagen den 18 februari** 2017 kl. 17.00 i Kinnerstugan,

och till **efterföljande årsfest** med början kl. 18.30.

- En middag med efterrätt samt kaffe och kaka serveras.
- Prisutdelningar, utmärkelser, tävlingar och en och annan överraskning!
- Kostnad: c:a 120 kr för vuxna. 0 kr för barn och ungdomar.
- Vin eller öl serveras till självkostnadspris.

Senast fredagen den 10 februari anmäler ni er (ange namn, antal personer och ev. allergier) till [ronnyliljegren@hotmail.se](mailto:ronnyliljegren@hotmail.se) eller på sms 070 631 15 86.

**Varmt Välkomna önskar årsfestkommittén 2017!**

Mårten, Susanne, Carina, Mattias Å, Linda, Magnus T, Birgit, Ronny, Ulf, Kristina.