



## VOK informerar

För att ni medlemmar ska få veta vad som händer i klubben kommer Visborgs OK framöver att ge ut detta informationsbrev med mer eller mindre jämna mellanrum. Den senaste informationen hittar du som alltid på vår hemsida:

[www.visborgsok.se](http://www.visborgsok.se)

2015-06-15 / Hälsningar från Björn Fransson, informationsansvarig i Visborgs OK.

## Visborgs Orienteringsklubb

Inom klubben vill vi arbeta med att ge medlemmarna möjlighet att utvecklas socialt och idrottsligt genom samverkan, samarbete och samvaro.

### Som medlem i Visborgs OK får Du:

- Träna eller tävla i orientering och/eller skidor.
- Delta i klubbens familjeläger, träningsläger och tävlingsresor.
- Vara vid VOK-stugan och i egen takt springa/åka skidor i spåren eller i skogen.
- Duscha och bada bastu (bastun är varm tisdag och fredag kl 16.00-21.00).
- Delta som ledare för barn, ungdomar och vuxna.
- Aktivt arbeta vid klubbens tävlingar eller andra arrangemang.
- Kalendarium över klubbens aktuella verksamhet.
- Inbjudningar till orienterings- och

skidtävlingar samt läger och träningsresor.

- Information om vad som händer i klubben.
- För Dig som är aktiv ingår en försäkring från Folksam.
- Delta i skidtävlingar, även på fastlandet. Det är ett krav att man är medlem i förening för att få ställa upp i tävlingar som är sanktionerade av skidförbundet.

\*\*\*

### Årsavgiften för 2015:

#### Medlemsavgift:

600 kr/familj.

Enskild 21 år och äldre: 250 kr.

Enskild 20 år och yngre: 150 kr.

#### Tävlingsavgift (endast för Dig som tävlar):

Orientering: 600 kr (för 21 år och äldre). Gäller inte för Oringen och liknande tävlingar.

Skidor: 250 kr (för 21 år och äldre). Gäller inte för Vasaloppet och Tjejvasan.

Både orientering och skidor: 800 kr/år.

Avgiftsfritt för alla upp till och med 20 år.

Pengarna sätter du in på VOK:s Bankgirokonto 5791-2750.

\*\*\*

#### Har Du frågor om medlemskapet:

Kontakta vår nya medlemsansvariga Lena Nyström, tel 0498-248100, 070-6248109 eller [lana.nyst@telia.com](mailto:lana.nyst@telia.com)

\*\*\*

### Till Dig som inte redan är medlem, men vill bli det:

Gå in på vår hemsida [www.visborgsok.se](http://www.visborgsok.se) och klicka på "Föreningen". Gå vidare till fliken "Bli medlem". Där hittar du ett formulär att fylla i.

\*\*\*

### Information

Läser du det här som mail är du troligen redan med på e-listan.

Om du kontinuerligt vill ha nyheter och information om olika aktiviteter inom klubben, kan du vara med på vår mail-lista. Maila till [info@visborgsok.se](mailto:info@visborgsok.se) och anmäl ditt intresse.

## Info från styrelsen

### Värdegrundsarbete

Styrelsens har beslutat att genomföra värdegrundsarbete med utgångspunkt från material som SISU-Idrottsutbildarna tagit fram. Ni kan själva läsa om det på:

[http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Pedagogiskt\\_torg/Jagvillvetamerom/Vardegrund/](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Pedagogiskt_torg/Jagvillvetamerom/Vardegrund/).

Syftet är att samtala och fundera över vad som är viktigt och värdefullt inom barn- och ungdomsidrotten och över vilka värden vi som förening vill stå för och förknippas med.

En del av arbetet består av en självskattning, som kommer att sändas till olika medlemmar i klubben (aktiva, ungdomar, föräldrar och sådana som är valda till olika funktioner).

### Framgångar för Tove

Under våren har vi kunnat glädjas åt Tove Rönnbäcks tävlingsframgångar med SM-guld i Ultra-lång som "kronan på verket". Läs mera på:

[www.helagotland.se/sport/sm-guld-till-tove-ronnback-10919070.aspx](http://www.helagotland.se/sport/sm-guld-till-tove-ronnback-10919070.aspx).

Tillsammans med övriga resultat under våren gav det henne en uttagning i landslaget. Det kan ni läsa om på

[www.helagotland.se/sport/tove-ronnback-uttagen-i-landslaget-11081039.aspx](http://www.helagotland.se/sport/tove-ronnback-uttagen-i-landslaget-11081039.aspx)

Vi lyckönskar Tove för hennes tidigare och kommande bravader!

### Tack för ungdomskurser och tisdagsträningar under våren

Under våren har det på tisdagar anordnats orienteringskurser för barn och ungdomar. Samtidigt har det funnits OL-banor för dem som velat träna eller bara ta sig en tur i skogen. Efteråt har vi alla serverats soppa av olika goda slag med smörgåsar och dryck. Stort tack till alla ungdomsledare samt till dem som har ansvarat för banläggningar och soppa.

### 3-dagars

Vi står nu inför arrangemanget med 3-dagars på Fårö 7-9 juli. I dagsläget (15/6) är det 709 anmälda. Vi hoppas på minst det dubbla, när tävlingarna genomförs och så hoppas vi förstås på goda tävlingsdagar under vår tid på Fårö.



**Karin Bengtsson** är sekreterare i Visborgs OK sedan årsmötet i mars

## Dina idrottsförsäkringar

Du har som tävlande, funktionär eller ledare i Visborgs OK en olycksfallsförsäkring via Riksidrottsförbundet och Svenska orienteringsförbundet eller Svenska skidförbundet.

Riksidrottsförbundets grundförsäkring omfattar ledare, funktionärer och förtroendevalda som under ideella uppdrag för föreningen råkar ut för olycksfallsskada eller råkar ut för akut psykisk kris på grund av en traumatisk händelse.

Olycksfallsförsäkringen kan ge ersättning för akuta kostnader för vård och behandling, invaliditet och dödsfall.

= 3 =

Krisförsäkringen kan ge ersättning med upp till tio behandlingstillfällen hos legitimerad psykolog, kurator eller krisgrupp. Mer information finns på [www.folksam.se/forsakringar/idrotta/1.132433/1.132446](http://www.folksam.se/forsakringar/idrotta/1.132433/1.132446)

Via Svenska orienteringsförbundet finns en olycksfallsförsäkring i Folksam. Försäkringen ger ett försäkringskydd för föreningens aktiva medlemmar, som gäller under tävling, organiserad träning och under resor till och från dessa aktiviteter. Mer information finns på [www.folksam.se/forsakringar/idrotta/idrottsforbund/orientering/1.122185](http://www.folksam.se/forsakringar/idrotta/idrottsforbund/orientering/1.122185)

Föreningar som är medlemmar i Svenska skidförbundet omfattas av en kollektiv medlemsförsäkring hos Folksam, som gäller för samtliga medlemmar. Försäkringen lämnar ersättning för direkta följder av olycksfallsskada som uppkommit under och vid resor till och från träning och tävling. Mer information finns på [www.folksam.se/forsakringar/idrotta/idrottsforbund/skidor/1.72056](http://www.folksam.se/forsakringar/idrotta/idrottsforbund/skidor/1.72056)

Reglerna för försäkringarna är inte helt enkla, med vill du veta mer så hör av dig till mig, Bosse Magnusson, eller till Folksam, som ju ansvarar för villkoren.

## Välkomna på fest!

Ja, Visborgs Orienteringsklubb, VOK, fyller 70 i år! Den 28 september 1945 är formellt det datum då vår klubb bildades – och det skall vi fira!

Alla medlemmar är därför välkomna på fest vid VOK-stugan den 5 september. Boka in datumet, så återkommer vi med inbjudan.

Samma dag kl 9-16 kommer klubben att ha en anläggningsdag. Då blir det gemensamma aktiviteter med höstpysel runt VOK-stugan, städning, återvinning, spårrening m m. Det blir för- och eftermiddagsfika samt lunch kl 13 för alla som är med och arbetar.

Därefter behöver den pigga 70-åringens medlemmar säkert en liten paus innan själva festen börjar kl 19. Till denna är alla - motionärer, tävlande, 3-funktionärer eller på annat sätt berörda - hjärtligt välkomna.

**Bosse och Svante**



Killarna från Eritrea, Annika Björkegren från Haima och Armin från VOK

## Integrations-OL - ett försök i alla fall

Orienteringssporten skulle, med sin familjära atmosfär, passa perfekt för ett integrationsprojekt! Så tänkte vi, Aina Ö, Robban G, Lena N och jag och gav oss iväg till SFI-klasserna på Kompetenscentrum Gotland och till "Haima" för att träffa nyanlända människor från hela världen.

Idén var att bjuda in dem till att testa orienteringssporten och att lära känna varandra. Tyvärr blev resultatet inte som vi hoppades på. Av ett 20-tal anmälda kom till första träffen vid VOK-stugan bara 6 personer, som dock hade väldigt kul.

Ni kanske såg gänget pojkar från Eritrea, som sprang omkring med full fart, och en äldre man från Afghanistan. Tyvärr dök pojkarna inte upp mer och så småningom inte heller mannen, som egentligen var intresserad.

= 4 =

Man kan fundera över vilka olika hinder, som påverkade mötet. Var det avsaknad av e-postadresser och telefoner eller var det språkliga barriärer, en annan kulturell bakgrund eller eventuellt regnigt väder?



Mannen från Afghanistan, Aina och Ingrid försöker samtala på något språk

Jag tror att vi behöver börja med att skapa en bättre kontakt med ledarna på "Haima" (där ensamkommande ungdomar befinner sig) för att skapa en kontinuitet på ett eventuellt nästa försök. Kanske behöver vi vinkla erbjudandet lite grann och vända oss särskilt även till nyanlända kvinnor.

Flera kvinnor visade nämligen intresse för oss vid vårt besök på SFI. Alla backade dock, när männen tog över. Kanske hänger integrationsidén helt enkelt ihop med frågan om jämställdhet. **Armin**

## Skidlekplats

Arbetet med skidlekplatsen går långsamt framåt. I början av december togs träden ner, stubbarna grävdes upp och belysning ordnades i södra delen. Nu har vi en stor yta som redan i vintras användes som skidlekplats. Det återstår dock en hel del...

### Massor med massor

I norra delen kommer två belysningsstolpar till att sättas upp, så vi kan täcka hela den öppna ytan med ljus. Vi vill

också bygga en kulle mitt på ytan så vi kan träna skidteknik, olika växlar, uppför, nedför, hopp, balans och mycket annat. Vi behöver därför massor med massor.

Känner du till någon som vill bli av med massor, ex från husbyggen, dammbyggen etc så hör av dig till mig. Vi kan inte betala för massorna utan vill ha dem gratis körda till VOK-stugan. Vi ställer också som krav att massorna ska vara rena, inga massor från industriplatser, vägar eller liknande, eftersom vår anläggning ligger inom vattenskyddsområdet för Visbys vattentäkt.

På skidlekplatsen är det också tänkt att vi ska ha olika tekniska hinder, t ex orgeltramp. Vi ska också flytta konstsnörör. Det kommer att behövas folk som hjälper till med detta, så är du intresserad att hjälpa till så kontakta mig.

**Mattias (tel 24 82 39)**

\*\*\*



## Orientering i konsten

Gunnel Fransson hade en idé, som var oemotståndligt bra. Idén gick ut på att knyta ihop två intressen, som kanske annars inte möts så ofta, och paketera dessa i form av ett känt koncept, Fotopasset! Av det hela blev det alltså 2014 års fotopass, med titeln Orientering i Konsten.

Som man anar, handlar det om att hitta

konsten i det offentliga rummet i Visby innerstad. Paketet erbjuder även några korta texter om verken. Vi försökte, när vi gjorde urvalet, att hitta en blandning av "officiell" konst i regionens ägo och laglig och olaglig gatukonst. Alla är de självklara verk, som de flesta har gått förbi, men kanske aldrig har sett. Vissa är gömda klenoder, som verkligen behöver letas upp.



Artikelförfattaren **Armin** och  
initiativtagaren **Gunnel**

När vi var färdiga visade det sig att även Domkyrkan gömde ett av konstverken under (passande grön) plast. Reaktionen har hittills varit enbart positiva. Nu, när det snart är midsommar har vi sålt drygt 100 exemplar.

Vill du ha ett ex? Gå till Brödboden på Södertorg, till Konstmuseet, till ICA Wisborg eller ICA Kometen och fråga efter det. På alla, utom på Konstmuseet, kan ni också köpa Naturpasset på Galgberget!

Det var roligt för oss andra, **Ann-Marie L, Nisse H, Berit Ångman-Svedjemo** (konsthanterare för Region Gotlands konstsamling) och undertecknad (som konstkonsulent, Gotlands Museum), att vi fick hänga med på Gunnels idé! För oss som jobbar med konst på Gotlands Konstmuseum är det som att spika en kontroll – vad kan vara bättre än att sprida konsten genom gott och fruktbart samarbete!  
**Armin Scholler**

## Vill du börja tävla?

När du vill börja tävla behöver du en SportIdent-pinne (en bricka, som du sätter på fingret). En sådan kan du normalt hyra av tävlingsanordnaren vid arenan.

Du kan också köpa en egen pinne. Vid köp rekommenderas SI-card 9, som du kan läsa mer om och köpa hos:  
[www.sportident.se/Loparbrickor.aspx](http://www.sportident.se/Loparbrickor.aspx).

SI-pinnen kostar cirka 450 kronor. Den är mycket hållbar. Jag har haft min pinne ända sedan den introducerades för åttiofem år sedan.

Du kopplar bricknumret till dig själv på Eventor "Mina sidor" och sedan "personliga inställningar"

Litet mera allmän info finns här:  
[www.villduorientera.n.nu/vad-behover-jag](http://www.villduorientera.n.nu/vad-behover-jag)

\*\*\*

## Hur du anmäler dig till tävlingar och enkelt läser resultatlistor

När du blivit medlem och fått inloggningsuppgifter får du också tillgång till orienteringens centrala IT-system, som kallas Eventor. Systemet finns på  
[www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se)

och kan även nås med ett klipp direkt från VOK:s hemsida.

Här finns till exempel en tävlingskalender med alla upplysningar om tävlingar, både i hela Sverige och från en särskild sida för Gotland. När du har loggat in har du möjlighet att anmäla dig till tävlingar, se resultat, läsa dina och andras sträcktider o s v.

\*\*\*

## VOK-kalendern

Barn-, ungdoms- och vuxenkurserna startar igen **tisdagen den 25 augusti kl. 17.45** vid VOK-stugan. Gå gärna in på VOK:s hemsida, [www.visborgsok.se](http://www.visborgsok.se), där det finns en kalender, som alltid är uppdaterad med senaste nytt.

## Jag är så stolt!

Jag måste säga att jag är stolt, stolt över att vi har lyckats behålla de flesta av våra äldre ungdomar inom orienteringen. Stolt över de ungdomar som idag är på väg in i vuxenvärlden och som alla på ett eller annat sätt fortsätter med vår utvecklande sport.

Vi har ett gäng med Junia och Tove i spetsen, som satsar rejält på sin idrott, och sedan har vi ett gäng, som valt att gå skidgymnasium och se hur långt de kan utvecklas inom skidor, men som springer orientering när de kan.

Vi har även världens bästa Ebba, som är en grym fäktare med SM-guld och internationella framgångar, men som gärna är med och springer orientering när tid finns! Vi har sådana som Ellinor, som tagit en liten paus i träningen, men som är med som fantastiska ledare.

Vi har Alice, som kom in i orienteringen just när banorna började bli svåra, men som i vår gjorde comeback i Skåne med mycket fint resultat. En kommentar från henne lät ungefär så här: "Nu förstår jag höjdkurvorna – dem kan man ju följa! Tänk om jag förstått det, när jag var yngre!"

### **Emil vann sprint-DM för seniorer**

Vi har Emil, som inte springer orientering

så ofta, men som klämde dit alla på sprint-DM ifjol i H21! Vi har de, som kommer på träningarna, men som aldrig varit intresserade av tävlingsmomentet. Jag tror att vi lyckats behålla alla dessa, tack vare att vi byggt vår verksamhet på att gänget ska ha kul samt att vi jobbat mycket med att visa alla delar av orienteringen, från träning och tävling för individen, till att vara ledare, arrangera tävling och vara banläggare.

Men också för att vi aldrig har fokuserat på resultat, när de var ungdomar, utan på att de skulle utvecklas orienteringstekniskt. En del har som unga varit ute väldigt länge, medan andra har sprungit banorna väldigt snabbt. Dessa har sedan bytt plats, när vissa bestämt sig för att träna lite mer. Andra har valt en annan väg i livet, där orientering för dem är en kul och bra motionsform och där tävlingsmomentet är en extra krydda.

### **Nytt "järngäng" på gång!**

Nu har vi ett nytt "järngäng" på gång, med Albin, Mattias, Felix, Elin, Matilda och Nils i spetsen och där Johan och Adam hänger med och flera yngre fyller på. Det är en förmån att få följa dessa ungdomar i sin utveckling inom orienteringen, men kanske mest utvecklingen som människor. Vi har fantastiska ungdomar!

**Anna, ungdomsledare**



**Foto:  
Mattias  
Vejlens**

## Tove Rönnbäck uttagen till Ung- doms-EM!

Tove har hunnit med mycket sedan den gången, när hon som 6 ½-åring följde med storasyster Mikaela och hennes kompis Linn, när de skulle testa orientering vid VOK-stugan en dag i mitten av maj 2004. Hon skulle bara följa med och titta, men blev tillfrågad om inte hon också ville prova.



Tårtan som **Jocke A** bakade för att hylla Toves bravader under SM.

Sedan dess har hon blivit 2:a, 3:a och 5:a på O-Ringen, tagit etappsegrar, vunnit 2- och 3-dagars, vunnit 25-mannakorten, blivit 5:a och 2:a på GM, 6:a på USM-sprinten och även 6:a på JSM-sprinten. Det var dock först vintern 2013-14, som Tove kände att det var orientering hon ville hålla på med. Hon har många gånger valt att stanna hemma, när ungdomarna i VOK åkt på läger på Gotland eller fastlandet.

### Många intressen

Det är och har varit många olika intressen som pockat på hennes uppmärksamhet - allt från musik, måla, hästar, fotografering till just orientering. Efter den vintern, när hon försiktigt ökat träningsmängden, kom motgångarna. Först var vårsäsongen tungsprungen och det visade sig att hon hade låga blodvärden, som är en vanlig åkomma

för tjejer i den åldern. I slutet på maj hann hon bli 6:a på JSM-sprinten, innan hon blev sjuk med en ovanlig bakterie, som kunde sätta sig på hjärtmuskeln. Det blev vila och absolut ingen träning från juli till början av oktober.

Vintern kom och Tove tränade på. Hon hann med några intervall och backpass med Broarna, vilket var en bra sporre när alla andra tjejer och killar i VOK lämnat landet, pluggat på fastlandet eller hållit på med annat. När våren kom, kände hon sig stark, men visste inte alls hur hon stod i jämförelse med hennes jämnåriga. Det fick hon dock klara besked om på Ultralång-SM i Skåne, där hon vann SM-guld.

### En hektisk vår 2015

Våren har varit hektisk med Swedish League i Åmål, i Dalarna och i Umeå, samtidigt som skolan är viktig för Tove. I Åmål mötte hon terräng som inte vi gotlänningar är vana med, men Tove hanterade det bra och trots en del misstag blev hon 8:a på långdistansen. Inför helgen i Dalarna visste hon att det skulle bli utmanande och svårt. Hon satte full fart på sprinten, så fort gick det, att hon vann många sträckor.



Vi är många som är stolta över **Toves** insatser. Här delar ordförande **Bosse** tårtan med henne.

På två av sträckorna blev det lite för många misstag och hon slutade på en 11:e plats, 43 sekunder efter segrarinnan.

Därefter tog hon sin första pallplats och kom 3:a på långdistansen i Dalarna för att sedan knipa 1:a platsen på medeldistansen i Umeå och det med en marginal på drygt 3 minuter! Inför jaktstarten låg hon fyra och fick för första gången i sitt liv springa med GPS-väst, bara det en lite pirrig uppgift. Hon höll ihop det fint och gjorde några misstag, men samlade sig och slutade 3:a i Swedish League. Toves fart under våren har det inte varit något fel på och hon har hanterat tre nya och svåra terrängtyper på ett väldigt kontrollerat sätt.

### Uttagen till Ungdoms-EM

Vårens strålande insatser har inte bara vi i Visborgs OK och övriga orienterare på Gotland följt, utan även juniorlandslagsledaren Sussie Wiklund-Björk, som direkt efter målgången i Swedish League meddelade Tove att hon var uttagen att springa Ungdoms-EM i Rumänien! Tove hann med en hemmahelg i Hörsne, innan det bar iväg med Gotlandsungdomarna till sprinthelgen i Blekinge.

En lite mindre tävling, som Tove såg fram emot som en kul och bra genomkörare. Hon sprang riktigt bra i D21 och vann. Det hon inte visste innan, var att en av motståndarna hade kommit 2:a på JVM-sprinten 2013, så Tove fick ett glatt besked om formen!

Vi i VOK håller tummarna för att Tove får vara hel och frisk, så att hon kan utvecklas och satsa – så länge hon själv vill! Vi kan bara ge våra ungdomar, juniorer och seniorer förutsättningarna, jobbet får de göra själva. För att ligga på högsta nivå krävs det väldigt mycket huvud, vilja, kämpaglöd, men kanske framför allt motivation, för att ta det där klivet från en ungdom som har kul till junior/senior som är villig att lägga den tid som krävs för att bli riktigt bra. Detta kan bara komma från individen själv – aldrig från någon annan. Vi runt omkring kan bara vara ett stöd, ett stöd som är minst lika viktigt i motgång som medgång! Vi önskar Tove lycka till i Rumänien, där hon ska inhämta erfarenheter för framtiden i första hand – och ha kul!

Skriver mamma **Anna**, som är och har varit Toves och de andra juniorens ledare/tränare under många år.



Kolla på fighting  
spiriten! Det är en vin-  
narskalle ni ser!  
Foto: **Lars Greilert**