



Visborgs OK 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

2015-10-01 / 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 lena.nyst@telia.com

Till Dig som inte redan är medlem,

Gå in på vår hemsida 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 och anmäl ditt intresse.

Ordförandeord

Vi börjar närma oss avslutningen på orienteringens tävlingssäsong. Samtidigt har vintersäsongen startat så smått genom tordagarnas rullskidträningar. Det är spännande att se hur säsongerna glider in i varandra och för många är de båda sporterna numera året-runt-aktiviteter.

Årets 3-dagars

Årets 3-dagars genomfördes på Fårö med rekorddeltagande. Jag tror att det är många år sedan som vi hade över 1800 deltagare. Stort tack till alla som var engagerade!

Ekonomiskt gav tävlingen ett bra tillskott till klubbens kassa. Samtidigt tvingas vi konstatera att av de anmälningsavgifter vi fick in mer än Bro OK fick i fjol, gick 60 % till Svenska Orienteringsförbundet som tävlingsavgifter. Av samtliga anmälningsavgifter gick 40 % till SOFT. Vi kommer att skriva till SOFT:s styrelse och påtala att det bör finns ett maxtak för sådana avgifter, lämpligen högst 30 %.

Årets GGN

Vi står också inför årets stora Endurotävling, GGN. Vårt samarbete med Nordic Sport Event tar nu nya former. Hur dessa utvecklas kan du läsa om på annan plats i infobladet.

Tack till Sören Thulin

Vi har också tackat av vår vaktmästare sedan 25 år, **Sören Thulin**, som dessvärre måste sluta eftersom klubbens ekonomi inte medger fortsatt anställning. Tack, Sören, för allt du bidragit med under årens lopp. Hur vi tänker oss skötseln av stugan i fortsättningen kan du läsa om längre fram i infobladet. **Bosse M**

Nästa nummer av VOK:s Infoblad beräknas komma ut till Luciafesten, troligen den 13 december. Det skickas ut per post till alla medlemmar, tillsammans med en faktura på årsavgiften.



En till synes nöjd ordförande vid jubileumsfesten. Foto: Karin Bengtsson

Jubileumsfesten

Som du kan läsa på annan plats i infobladet anordnade vi en klubbdag vid VOK-stugan lördagen den 5/9. Eftersom VOK fyller 70 år i år avslutades den med en jubileumsfest. Alla med anknytning till VOK var inbjudna. Under dagen hjälptes vi åt att resa två stora jubileumsfesttält. Glädjande nog var det fler som ville festa än vi ursprungligen beräknade, så det blev tätt i tälten med uppemot 70 personer. Vi passade också på att tacka varandra för bra insatser under året och för 3-dagarsarrangemanget.

Elektronisk tipspromenad

Festen började med en elektronisk tipspromenad, d v s med SI-pinne och kontrollidosor för att fylla i svaren. Dessvärre visade sig naturens nyckfullhet genom att under tipspromenaden låta regnet vräka ned. Tack till **Stig Dahl** och **Gunnel Fransson**, för att ni anordnade promenaden!

Italiensk buffé och underhållning

Under middagen, bestående av italiensk buffé från Atterdags, underhölls vi av tre glada och skickliga musiker, **Kristian Tallroth**, **Johan Norrby** och **Kenneth Broström**, som till och med fick oss att sjunga orienteringssånger. De återkom i omgångar under kvällen, vilket var

mycket uppskattat.

Klädparad

Mest bejublad och applåderad var den klädparad, med VOK-ungdomar som mannekänger, som **Aina Österdahl** anordnade. De visade upp sig i de tränings- och tävlingsplagg av olika design och färger som VOK haft under åren, både för skidor och orientering från 1970-talet och framåt.

Tack till *alla* för planering och genomförande av festen.

Bosse M



Vimmelbild från jubileumsfesten.

Foto: Karin Bengtsson

VOK:s höstdag 5/9

I strålände solsken, eller i varje fall uppehållsväder, inledde ordföranden och den för dagen utsedde arbetsledaren **Bosse Magnusson** VOKs Höstdag 2015 med en genomgång av de olika arbetsuppgifter som skulle genomföras av utsedda förmän/-kvinnor och deras arbetslag.

Kaffet intogs på stående fot

Medlemmarna spred sig sedan över anläggningen, kavlade upp ärmarna, och började med stor iver ta sig an sina sysslor. Överallt hördes ljud av hamrande, sågande, släpande, städande och ett sorl av röster från stora och små. Förmiddagskaffet gav en kort paus i slitet och intogs på stående fot.

Ny färg på omklädningshuset

Omklädningshuset fick ny färg på de väggar som så behövde och fick en rejäl städningsomgång. Skidboden gick igenom inför säsongen och trasiga fönsterbågar plockades ner för åtgärd. Gamla stallet och dess sidoförråd tömdes på gammalt virke och annat vilket föranledde många nostalgiska igenkännanden av äldre skyltar och konstruktioner. En lätt bedagad cykel kom också fram ur gömmorna, men "Skall sparas", förkunnade **Nisse Hallgren** bestämt. Större delen av snökanonutrustningen och annan skidspårsutrustning finns nu där.

Fladdermössen lär finnas kvar

I VOK-stugan städades det och under och övervåning gick igenom där den sistnämnda bl.a. blev av med sin extensiva samling av torkade flugor. Fladdermössen lär enligt ryktet dock finnas kvar.

I stora förrådet organiserades tävlingsmaterielen av **Rolf Malmros** m.fl. och anläggningskommittén mottog förslag och planerade för övrig organisering och hyllbyggande. Slyröjning på anläggningsområdet utfördes och traktorn användes flitigt.

En del av bråten kördes till Återvinnningen men en del lämnades till eldning på plats senare i höst.

Höll på att missa lunchen

Per Lindqvist m.fl. tog med sig en grupp juniorer och vassa redskap ut i spåren och röjde så idogt att de nästan missade lunchen. Denna bestod av hamburgare, med eller utan kött, och rikligt med tillbehör och dryck. I grillskjulet härskade **Svisse** som med van hand vände både kött och bröd.

Föreningens tält inventerades och de som överlevt 3-dagars restes inför kvällens planerade festligheter.

Då lunchen ätits upp och resterna näs-



*Klädparaden
blev en stor
succé!*

*Foto:
Karin
Bengtsson*

tan blåst bort fortsatte arbetet och efter ytterligare en fikapaus samlades de som var kvar och gick tillsammans runt och förevisades och beundrade varandras insatser.

Mer än 60 medlemmar deltog

Fler än 60 medlemmar närvarade och hjälpte till hela eller delar av dagen och mängden arbete som utfördes översteg klart det förväntade. Ytterligare behov identifierades och kommer att åtgärdas fortlöpande under året eller vid framtida VOK-dagar. De sistnämnda hoppas jag blir en återkommande punkt varje vår och höst för vår fina anläggningskull.

Som representant för Anläggningskommittén vill jag tacka alla som hjälpte till och ber ödmjukt om ursäkt för de insatser jag inte nämnt eller glömt. Jag uppmanar alla medlemmar, gamla som nya, att komma ut nästa gång och göra en insats, stor eller liten, och ta del av VOK-andan som visades den 5/9 2015.

Martin Garland

Anläggningskommittén informerar

Jag vill börja med att tacka alla som närvarade vid VOK:s Höstdag och för alla de insatser som gjordes då. Ni som

inte kunde vara med kan läsa ett referat från dagen på annan plats i Infobladet.

Efter att **Sören** slutat nu i augusti faller ett större ansvar för VOK-stugans skötsel på medlemmarna och i första hand på Anläggningskommittén.

Reviderade stugvärdsrutiner

En **stugvärdslista** är nu upprättad och rutinerna kring den är reviderade. Under VOK-dagen inventerades reparations- och nybyggnadsbehoven. De kommer att diskuteras och planeras kring på framtida möten.

En del av Sörens uppgifter, som t. ex. spårdragning, arbete före och efter tävling m m, kommer att behöva utföras med hjälp av andra kommittéer, men rutiner kring detta behöver diskuteras framöver.

Som sammankallande i Anläggningskommittén beklagar jag att jag inte kan vara mer specifik när det gäller planeringen, men en del beror på huruvida klubben får ekonomiska bidrag eller stöd från t. ex. Region Gotland.

Tålamod och gemensamma insatser

Dessutom kommer det att ta lite tid innan vi får ordning på hur allt skall skötas utan vaktmästare. Med tålamod och

gemensamma insatser kommer det att gå och jag hoppas kunna vara tydligare om planeringen i nästa utgåva av Infobladet.

Tveka inte att kontakta någon i kommittén via mail eller telefon om ni vill ge feedback eller komma med egna förslag.

Martin Garland

Stugvärd? Jag? Hur? När? Varför?

Varför?

Från och med vecka 41 gäller nya förutsättningar för tillsyn och skötsel av VOK-stugan och spåranläggningen. Årsmötet konstaterade i vintras att klubbens ekonomi inte kunde fortsätta att bekosta vaktmästartjänsten vid VOK-stugan. **Sören Thulin** slutade i augusti efter flera decenniers trogen tjänst.

Jag?

Detta innebär att vi nu gemensamt måste ta hand om VOK-stugans fastigheter och övriga anläggningar och spår. Varje vecka kommer två medlemmar att vara Stugvärdar, uppbackade vid behov av två reserver. Lista för dessa kommer att finnas på hemsidan och vid VOK-stugan.

Hur?

Rutiner för stugvärdarnas uppgifter kommer även att återfinnas där. Systemen kommer att vara av enklare slag, såsom städning och tillsyn ett par gånger per vecka.

Vintertid kommer uppgifterna, som tidigare är, att utökas med eventuell skiduthyrning och kiosk. Särskild stugvärdlista med extra reserver kommer att gälla v.51-10.

Gemensamma VOK-dagar

Inköp av förbrukningsmateriel, större reparationer, skottning m.m. ansvarar Anläggningskommittén för. Intentionen

är också att anordna gemensamma VOK-dagar vår och höst, liknande den vi just genomfört.

Så, gå till hemsidan och kontrollera när just DU är stugvärd och om du behöver byta vecka eller ringa reserverna!

Martin Garland

Rutiner för stugvärdarna vid VOK-stugan

Två medlemmar per vecka utses till Stugvärdar med ytterligare två medlemmar som reserver. En stugvärdlista finns anslagen utanför och finns inne i en pärm i VOK-stugan samt på hemsidan: www.visborgsok.se

Stugvärdlistan gäller fr o m vecka 41.

Uppgifter:

- Allmän översyn och inspektion av VOK-stugans fastigheter 2-3 gånger per vecka.
- Se över om något är uppenbart trasigt (t ex fönster, belysning), om det finns behov av gräsklippning eller snöskottning m.m.
- Påfyllning av toalettpapper, tömning av papperskorgar, städning av omklädningsrum 1 gång per vecka.
- Toalettpapper och städutrustning finns i omklädningshuset. Städningen skall helst utföras på onsdagen efter tisdagens träning.
- Inköp av förbrukningsmateriel och städutrustning ansvarar Anläggningskommittén för. Rapportera om något saknas eller börjar ta slut.
- Vid inköp av t ex glödlampor lämnas kvitton till kassören.
- Kontrollera om återvinningen behöver tömmas på baksidan av omklädningshuset. Antingen åtgärdar ni själva eller meddelar Anläggningskommittén.

Vid anmälan av skada, hjälpbehov med gräsklippning/snöskottning och allmänna frågor, kontakta:

* **Martin Garland 073-642 35 87**

* **Torbjörn Spång 0498-218537 alt. 072-546 18 55**

* **VOK-telefonen 070-24 28 433**

Tillägg vintertid v. 51-10

- Fler medlemmar per vecka är stugvärdar. Se anslag vid VOK-stugan och på hemsidan.
- Utöver ovanstående tillkommer ansvar för skiduthyrning och kiosk under helger och ev. uthyrning vissa vardagskvällar och vid beställda skolbesök. De sistnämnda måste skolorna boka i god tid innan.

Visborgs OK:s styrelse 2015-10-01
Martin Garland

WOK Cup

WOK-cupen och BH-ligan för damer, är en "tävling" för de lite äldre inom klubben, de som orienterar med gott mod, men mer sällan har framstående placeringar i tävlingarnas resultatlistor.

WOK-cupens tävlingssäsong omfattar 10 ordinarie OL-tävlingar, varav de 5 bästa räknas. Poäng beräknas efter en avancerad formel med ålderkoefficient på löparnas kilometertid.

Inför höstens avslutande final under tävlingen Helg utan älg är det tätt i toppen. För tillfället leder **Bosse Magnusson**, men han har **Jerker Drottenmyr** tätt i hälarna. Jerker behöver komma sämst tvåa vid Helg utan älg; i annat fall går cupen till Bosse. Du kan läsa mer på hemsidan under vinjetten "WOK-cupen".

Bosse Magnusson

BH-ligan avslutas samma "Helg utan älg"-helg. Vem vinner den gyllene skon?



VOK-aren Emma Lindgren jobbar på i en Fåröbacke. Foto: Göran Johansson

Statistik från 3-dagars på Fårö

3-dagars på Fårö blev en dundrande succé, såväl arrangörs- som deltagarmässigt! Aldrig tidigare har väl så många orienterare tävlat och vistats i dagarna tre - på ett så litet område?

För att inte ni, som inte var på plats, ska få en liten uppfattning om "storheten" i hela arrangemanget har jag roat mig med att sammaställa statistik från tävlingen.

Sammanlagt cirka **100 funktionärer** jobbade ideellt under alla eller någon av dagarna. Hur mycket jobb som lagts ned före och efter tävlingsdagarna går knappast att ens föreställa sig.

Antal löpare i startlistorna

Totalt **antal löpare i startlistorna** under 3-dagars: **5303** (varav 59 VOK-are).

Antal löpare i resultatlistorna

Totalt antal löpare i resultatlistorna under 3-dagars: **5142** (varav 59 VOK-are).

Direktanmälan med öppna klasser

Sammanlagt var det **1619 anmälda** på dessa banor, vilket är **31 %** av det totala antalet (5303) som anmält sig.

Plastmuggar

Det gick åt cirka 10 000 plastmuggar .

Barnpassningen

17 - 23 barn per dag var inskrivna i barnpassningen.

Minknatet

Cirka 100 barn sprang Miniknatet varje dag = 300 deltagare!

Bara vanligt vatten!

På arenan gick det åt drygt 400 liter varje dag.

Vätskekontrollerna serverade totalt cirka 300 liter vatten, 150 liter per kontroll.

Det fanns också sportdryck, 10 liter vid båda vätskekontrollerna. Det räckte inte, utan det blandades till ytterligare under tävlingens gång.



*Känd Broare i Fåröuppförsbacke.
Foto: Göran Johansson*

Så här mycket gick det åt vid serveringen

- * 500 hamburgare
- * 21 burkar korv á 36 st = 756 st
- * 7 bomber hamburgerdressing, 3 bomber senap och 4 bomber ketchup (de senare tog slut under dag 3, det hade behövts ½ bomb till eller små flaskor)
- * 15 kg lök
- * 21 kg strimlad sallad från Privab + sallad som vi skar på plats. Massor med Tomater till hamburgare och smörgåsar. Ost, skinka, leverpastej, bregott, gurka till mackor
- * 4 kartonger med kaffe
- * 158 chokladkakor (vi kunde ha sålt fler om vi hade haft)

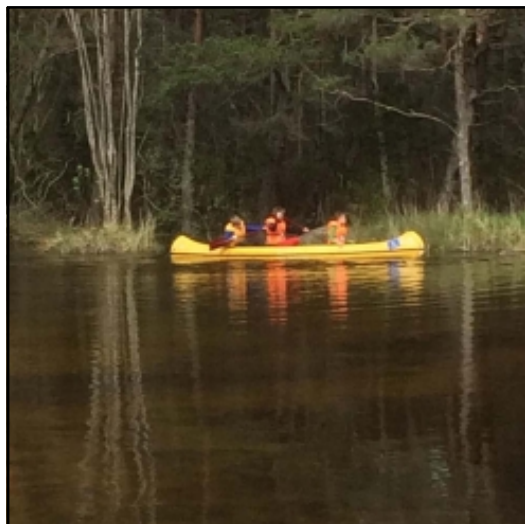
- * 316 små chokladbitar = 1 kartong (vi kunde ha sålt fler om vi hade haft)
- * 192 kexchoklad
- * 528 burkar Coca-Cola, 192 burkar Fanta, 168 burkar Sprite, 120 burkar Loka, 156 flaskor Loka (olika smaker), 60 flaskor Isthé, 20 flaskor vatten, 5 burkar lättöl
- * 688 Smakis (varav en del som priser i Miniknatet)
- * 2 kart Ahlgrens bilar, 2 kart Gott & Blandat, 2 kart klubbor
- * 150 st Delicatobollar, 100 st Mazariner
- * 810 frallor och tekakor, som vi köpte av Sylvis Döttrar. De var väldigt populära, så vi kunde säkert ha sålt 100 st till
- * 20 st glutenfria frallor
- * Ca 400 bullar bakade av VOK-kvinnor + 50 st från Sylvis Döttrar
- * Ca 200 mjuka chokladrutor (glutenfria) + 20 st mjölkfria
- * Vi sålde 5 sorters glass = ungefär vad som får plats i en liten glassbox
- * Det gick åt 3-4 dunkar vatten/dag till kaffe och korvkokning.



*Och över alltihopa stod denna eminenta VOK-kvinna, **Ing-Marie Bergman**, som med fast hand och mestadels gott humör skötte tävlingsledaruppgiften på ett alldeles utmärkt sätt. Tack! Foto: Björn*

Info från Friluftsförbundet

Vi är jättegglada över att vi äntligen har invigt vår stuga i VOK. En härlig dag i våras ägde invigningen rum med ett 50-tal besökare som provade på geocaching, kanotpaddling i dammen och tipspromenad samt Mullelopp.



"Friluf sare" paddlar kanot i VOK-dammen. Foto: Friluftsförbundet

Redan i början av september började Knytte, Mulle och Strövare i VOK-skogen. 4 oktober drar vi igång med Knopp och ytterligare en grupp.

Mer information, kontakter och anmälan hittar ni på vår hemsida, <http://www.friluftsförbundet.se/regioner/ost/lokalavdelningar/gotland/>.

Köp Svettbladets jubileumsbok!

Svettbladets bok utgavs av Visborgs OK till 60-årsjubileumsfesten 2005. Vid städningen på VOK-dagen och inför 70-årsjubileumsfesten hittade jag en hel kartong med kvarglömda (övergivna) Svettbladetsböcker.

Denna 108-sidiga publikation i A4-format gavs ut till jubileumsfesten då och speglar VOK:s 60-åriga historia. Nu har

det gått ytterligare 10 år och klubben har fått många nya medlemmar, som kanske inte ens har en aning om att boken finns.

Samma pris som då - 100 kr

Nu har ni fått en aning! Boken kostade 100 kr då – och vi säljer den resterande upplagan för samma pris. Först till kvarn gäller för de sista exemplaren i kartongen. Hör av er snarast till undertecknad redaktör, så ordnar jag så att ni får ett alldeles eget exemplar. **Björn Fransson**, tel 070-3649343, 0498-264568, info@visborgsok.se.

Dags för GGN/Enduro

Hej, alla medlemmar!

Det är åter dags att ställa upp för vår klubb, Visborgs OK!

Gotland Grand National (GGN), den stora motorcykeltävlingen på Tofta skjutfält, körs i år för 32:e gången.

Nordic Sport Event (NSE) är arrangör och genomför den 23-24 oktober GGN. Följande helg, den 30, 31 oktober och 1 november, tävlas det med 4-hjulingar, mountainbikes och i terränglöpning.

Visborgs OK, som har medverkat under 29 år, ställer naturligtvis upp i år igen med syftet att få in pengar till våra huvudverksamheter: orientering, skidor och motion.

Det här är vad vår insats i stort handlar om i år:

- Att **torsdagen 22 oktober** resa 5 st kioskält och bygga hamburgarian.
- Att under Lilla GGN, **fredagen den 23 oktober**, svara för en kiosk och servering av hamburgare i depån.
- Att under **lördagen den 24 oktober** svara för en kiosk och hamburgarian.

gare i depån, samt vid våra andra 4 kiosker, Hästskon uppe och nere, Tankslingan och nedanför Kanten.

- Att **fredagen 30 oktober** svara för en kiosk och servering av hamburgare i depån.
- Att **lördagen 31 oktober** svara för en kiosk och servering av hamburgare i depån.
- Att **söndagen 1 november** svara för en kiosk och servering av hamburgare i depån.
- Att tävlingsdagarna ansvara för dusch och bastu i Kallbadhuset.

Det är ett annorlunda åtagande jämfört med föregående år. VOK sköter själva inköpen och försäljningen i våra kiosker, så förtjänsten beror helt på vår egen insats i år.

Men som vanligt fordrar det att så många som möjligt av oss ställer upp och jobbar. Det kan handla om en insats under någon av dagarna eller rent av under några timmar vid olika tillfällen. **Särskilt de båda fredagarna är "svåra" att få bemannade eftersom många har ordinarie arbeten att sköta.**

Vi skulle uppskatta väldigt mycket om just Du snarast ser över Dina möjligheter att hjälpa till och talar om vad Du i så fall skulle vilja göra.

Anmäl Dig till:

Per Lindqvist, lindqvist10@telia.com

tfn 0702010488

eller

Bosse Magnusson

bossemagnusson@telia.com

tfn 0705933317

Tack för att Du ställer upp för Visborgs OK!

Styrelsen

Läs mera

På vår hemsida kan Du läsa mer vilka tider som gäller för våra GGN-åtaganden. www.visborgsok.se

Skidprogrammet

Vid Gotlands Skidförbunds årsmöte den 30 september beslutades följande tävlingsprogram för skidor:

Ti 15 dec Elljuscupen 1

Klassisk Masstart

Ti 12 jan Elljuscupen 2

Fristil Masstart

Lö 16 jan Lickershamnsrännnet (DM 15/10+UDM) Fristil Intervallstart

Sö 17 jan VOK-stafetten (DM Stafett)

Klassisk / Fristil (sista)

Ti 19 jan Svaidesprinten (DM Sprint)

Klassisk

Sö 31 jan Svaideloppet (DM 30/20)

Klassisk Masstart

To 11 feb Elljuscupen 3

Fristil Masstart

Sö 14 feb Gotland Ski Marathon

Klassisk Masstart

Sö 14 mar Elljuscupen 4

Tekniksprint + jaktstart

Mattias Vej Jens

Är du dagledig?

Tycker du om att leta efter kontroller helt i din egen takt? Gillar du dessutom social samvaro med andra daglediga efteråt? Då är "Dagledigas" träningar någonting för dig!

Ett 30-tal orienterare och motionärer från alla öns klubbar samlas varje torsdag kl 10 någonstans och gör det tillsammans, fast en och en, och helt i egen takt.

Hör av dig till **Nisse Hallgren**, så skickar han ett schema: vineta_9@live.se, tel 0498/218997.

Höst- och vinter- träning

Fram till höstlovet fortsätter **tisdags-
träningarna** med orientering vid VOK-
stugan. Vi samlas **kl. 17.45**. Har du en
pannlampa, är det bra att använda
den, nu när mörkret faller snabbare och
snabbare. Det serveras soppa efter trä-
ningen till självkostnadspris och bastun
är igång!

Rullskidträning

På **torsdagar** fram till höstlovet är det
rullskidträning kl. 18.30. Samling vid Hem-
glass Visborg (gamla P18), förutom den
1 oktober då vi samlas vid Elgiganten.

Barmarksträning

Efter höstlovet startar **barmarksträning**
vid VOK-stugan på **tisdagar kl. 18.30-
20.00**. Träningen består av löpning i kombi-
nation med styrka och rörlighet, med
inriktning mot skidåkning. Bra träning för
alla som vill utveckla sin kondition och
rörlighet! Så snart snön kommer eller
skidledarna m.fl. gör konstsnö för trä-
ningen, så sker den på snö!

Styrkegymnastik

På **torsdagar** blir det **styrkegympa kl.
18.00-19.00** i stora salen på Solbergasko-
lan (första tillfället är den 5 november).
Styrkegympan är till för att stärka både
skidåkare och orienterare, något som
många av oss slarvar med. Det här är
viktigt om vi vill hålla oss skadefria och
bli lite starkare!

Innan styrkegympan samlas de som vill
kl. 17.00 på parkeringen vid Solbergaba-
det, för att springa en runda. Löpningen
är inte organiserad, utan de som kom-
mer springer i grupp med jämn goda lö-
pare.

Ta med reflexväst! Dem som anser att
Rolf's styrkegympa är för tuff får gärna
vara med på Gutes gympa, som är i lilla
Solbergasalen samtidigt. Gutes gympa
börjar i oktober.

Långdistansorientering

Under november till mars kommer det
att vara **långdistansorientering** på **lör-
dagar kl. 10.00** i samarbete med övriga
klubbar på Gotland. Träningen är till för
de från 15-16 år och uppåt. Om man
inte är orienterare kan man hänga på
en grupp med lagom fart och få ett
mycket bra löppass i skogen!

OL-banor med reflexkontroller

Det blir som vanligt veckans orienterings-
banor under vintern vid VOK-stugan,
där det kommer nya banalternativ varje
lördag. Nytt för kommande vinter är att
det kommer vara någon typ av reflex-
kontroller, så att man kan ta banan ef-
ter jobbet/skolan med pannlampa.

MAQ-träning

VOK-are är välkomna på Bro OK:s **MAQ-
träning (bålträning)**, som startar mån-
dagen den 2 november kl. 18.00 och
den håller sen på **varje måndag** fram till
den 28:e mars, i Tjelvarskolans gymnas-
tiskal.

Skidskola

I januari och februari är det **skidskola** vid
VOK-stugan. Skidträningen fortsätter
fram till mars. Mer information om detta
kommer senare. Håll utkik på hemsidan.

Kolla alltid kalendariet på VOK:s hem-
sida för uppdateringar kring träningar
och andra aktiviteter

www.visborgsok.se

Träningskommittén

Mountainbike- orientering

Mountainbikeorientering (MTB-oriente-
ring eller MTBO) är en i Sverige förhållan-
devis ung idrott, som dock har funnits en
längre tid i bland annat Danmark, Tjecki-
en, Österrike och några andra europe-
iska länder.

MTBO startade i Mellaneuropa i slutet

av 1980-talet och tillhör internationella orienteringsförbundet, IOF. År 2002 arrangerades det första världsmästerskapet, där även länder som Japan, Ryssland, Australien och USA m fl numera finns med, och 2009 var det dags för de första svenskarna att göra debut på VM.

Under 2011 genomfördes de första SM-tävlingarna i Åhus på de tre distanserna sprint, medel och lång och 2012 var premiärår för den svenska MTB-O Cupen, vilken motsvarar fotorienteringens Swedish League.

Mountainbikeorientering är en fartfylld idrott, där orienteringsmomentet handlar mycket om att ta rätt vägval och att fatta snabba beslut. *Eva Kappel*

SM i MTBO 2015

SM 2015 avgjordes i Söderhamn, Hälsingland. På plats från Gotland fanns familjen Kappel.



Full rulle på Alma Kappel!

I MTBO körs SM för ungdomar, juniorer, seniorer och veteraner vid samma tillfälle. På tävlingarna finns också klasser från H/D 12 och öppna klasser för dem som vill prova på. Cirka 260 MTBO-are fanns på plats vid årets SM-tävlingar.

Sprinten

Under fredagen avgjordes Sprinten. Tävlingsplats var Flygstaden strax utanför Söderhamn. Från VOK tävlade **Alma** och **Åke Kappel**. En del luriga staket och funderingar på var man fick passera eller inte, störde orienteringen en del.

Alma var cirka 2 min efter segraren och med tanke på en liten bom och 1,5 års knäskada och sommarens operation, så var hon ganska nöjd med dagen.

Åke var lite längre efter täten och svor en del över staket han inte uppmärksammade, vilket självklart ledde till långa vägar att cykla. Familjens stockholmare **Simon** tävlade om junior-SM och var inte alls nöjd med sin prestation.

Långdistansen

På lördagen handlade det om Långdistans. Alma och Åke tog paus från tävlandet och i stället körde Eva öppen kort. Nu befann vi oss på ett skidstadion strax utanför Söderhamn. Efter huggormsbett, överhoppad kontroll och en jättemiss slutade Eva som "ej godkänd". Även Simon saknades i slutresultatet, detta på grund av en punktering, som tog alldeles för lång tid att laga, och efter den försvann inspirationen.

Medeldistansen

SM-tävlingarna avslutades med Medeldistansen och nu var vi tillbaka vid Flygstaden. Alma var en bit efter. Hon hade tagit något dumt vägval och missat lite, men var ganska nöjd ändå. Nästa år är hon tillräckligt gammal för att tävla i USM. Förhoppningsvis får hon ett skadefritt år och då är det mer fart som gäller.

Åke gjorde även han en del felaktiga vägval och hamnade en bit ner i resultatlistan. För Simons del var det detta SM:s bästa dag, men han var inte helt nöjd med sin femte plats.

Nästa år blir det nya tag. Var SM i MTBO går då, är i skrivande stund inte riktigt klart. Förhoppningsvis är vi då fler från Gotland som är med och tävlar om ära och medaljer. *Eva Kappel*

Håll tummarna!

Visborgs OK:s **Tove Rönnbäck** är uttagen till att representera Sverige i Tyskland och finns därför med i den svenska JEC-truppen.