

VOK informerar



Nr 1

2017-05-29

För att ni medlemmar ska få veta vad som händer i klubben kommer Visborgs OK framöver att ge ut detta informationsbrev med jämna mellanrum. Här hittar du både stora och små nyheter samlade på ett ställe. Mer information hittar du som alltid på hemsidan, **visborgsok.se**.

Nästa informationsblad planerar jag skriva i början av december, samla gärna på dig och skicka till mig löpande på info@visborgsok.se. Hälsningar Ingela Westfält-Uddin

Från träningskommittén – Anna Samelius

Vi vill tacka alla som kommit på tisdagsträningarna under våren! Ett nöje att se alla. Vi i träningskommittén vill även tacka alla banläggare och sopp/fika ansvariga för tisdagskvällarna! Utan allt detta engagemang hade vi inte fått springa så mycket orientering och umgås så mycket – tack!

Höstens tisdagsträningar med orientering startar den 22 augusti.

Under våren har träningskommittén, förutom att organisera tisdagsträningarna genomfört två läger. Ett upptaktsläger tillsammans med Gotlands Bro OK i Bunge samt ett 4-daarsläger i Kolmårdenterräng för alla VOK:are, där övriga klubbar var inbjudna. Vi var 20 personer som tränade i fantastiskt fina Kolmårdenterräng och fick oss rejält utmanande träningspass med fokus på teknik. Vi hoppas fler hänger med på dessa läger framöver, då vi verkligen passar på att finlira tekniken.

Träningskommittén har även varit iväg med juniorerna på Swedish League premiären i Blekinge, en väldigt utmanande långdistans både vad gäller orienteringssvårigheten och längden. Ingen VOK:are var med men Svaide och Bro skötte sig fint.

Inför 10-mila var vi iväg på Stigtomtaket och Kolmårdenterräng och damerna fick bra genomkörare inför 10-mila, som gick i Göteborg. På 10-mila ställde Gotland upp med ett herrlag och ett damlag. I år satte vi inga direkt mål, då vi både i dam – och herrlag hade en del unga första- eller andragångslöpare. Det var nog dessa som skötte sig över förväntan, vilket bådär gott för framtiden! Nästa år går 10-mila i Nynäshamn och målet är då 2 damlag och 2 herrlag, samt lite mer målbild för förstalagen.

Under sommaren genomförs 4st Sprint-cuper på tisdagar, samt motionsorienteringar på torsdagar. Passa på att hålla igång er orientering i sommar! Info finns på kalendern på hemsidan, samt annons i tidningen för motionsorienteringarna. Helgen den 7-8 oktober är det åter dags att mönstra så många VOK:are vi kan för 25-mannastafetten! Målet för Gotland är i år fem lag har jag hört och då behövs alla sugna orienterare! Resan är även en kul resa för gemenskap mellan alla orienterare på Gotland. Så boka in datumen redan nu!

Vi i träningskommittén vill tacka Rolf för att han ser till att VOK:arna tränar styrka hela vintern! Alla VOK:are – passa nu på att hålla igång under sommaren, med de övningar ni fått av Rolf. Styrka behövs hela tiden!

Kommande helg åker jag, för träningskommittén, till Sprint SM som ledare för gotlänningarna. P.g.a. skador har vi bara en startande löpare från Gotland – så nu kan ni alla heja fram Ludvig Waktel, Svaide Roma SOK den 2:a och 3: juni!

Vuxenkurs i Orientering – Rolf Malmros



4 april startade vi kursen med 3 deltagare och söndag den 9 april repeterades första övningen för ytterligare 3 deltagare, summa 6 vetgiriga skärmsökare. Tisdag den 11, efter teori i VOK-stugan vågade jag med viss bävan släppa ut deltagarna på okända stigar. Mina medhjälpare, Anna Bäckstäde och Ulrika Lind var ute längs "spåret" som eventuellt stöd vid problem samt hjälp till mig att få in kontrollerna. "Lite svinn får man räkna med" som Lisa sa när hon var först i mål, som hon inte räknat med. Svinn var det inte, det var faktiskt ytterligare en deltagare närvarande denna tisdag. Orienteringens svårighetsnivåer uttrycks i färger, vi har börjat klättra på kunskapsstegen för att nå lite högre och högre och nå lite under full svårighet (blå och svarta banor) när kursen är slut. När jag tänker närmare på uttrycket "när kursen är slut" infinner sig tanken, varför skall kursen vara slut? Ni som går kursen blir kanske bara er egen lärare med oss ledare som bollplank och påhejare tillsammans med övriga klubbmedlemmar!!

Nu den 18:e skall kompassen bestämma väg och stegen ange hur långt vi skall gå för att hitta det vi söker. Kompassen är ett opålitligt hjälpmedel, den kan störas av missvisning i olika former, ofta slarv av brukaren med uttag av riktning, slarv med syftning och att inte lita på kompassen. Stegning kräver koncentration, plötsligt när det fungerar utan problem kommer jag och frågar "var är vi", då är det bra att stirra rakt fram och inte tappa koncentrationen. Är det barn som frågar får man givetvis hjälpa, om man nu vet var man är!?

Problemet med vuxenkurs är att efter en tid presterar "eleverna" bättre kilometertider än vad jag klarar av, men det är bara att bryta ihop och komma igen. Inte för att jag hoppas att de skall leta länge efter någon kontroll, men någon gång kan jag tycka att det är rättvist, så vi står på samma nivå!

Du behövs i vår förening

Det finns många olika kunskaper som behövs i en förening.

Det gäller både styrelsearbete och hjälp till både orienteringen och skidverksamheten.

Känner du att du vill och kan, så lovar vi att hitta en plats för dig.

Vill du hjälpa till på barn- och ungdomssidan. Kontakta du Ungdomskommittén

orientering: anna.samelius@telia.com
skidor: mattias.vejens@telia.com

Klubben hjälper till med utbildning.

VOK finns också på facebook

Ni vet väl att klubben finns på facebook. Där kan du följa klubben, se vad som händer i kalendern, kommentera, gilla osv.



Stöd VOK med ditt INTERSPORT- medlemskap!

Samla bonuspoäng åt Visborgs OK genom ditt vanliga medlemskap på Intersport, 3% av det du handlar för går till VOK, helt kostnadsfritt för dig. Det enda du behöver göra att är bli medlem i Intersport och registrera din Klubb Visborgs OK, detta gör du på "Min Sida" under fliken "Mina Uppgifter"

Skidträning för vuxna – Mattias Vej Jens



Skidträning/coaching

vuxna

Skidträning på snö är en utmaning på Gotland. Vi hade i år en mycket kort period med natursnö men tack vare konstsnön kunde vi åka skidor ända in i mitten av mars! Varje tisdag kväll har det varit skidträning för vuxna. Tyvärr är det få som hittar ut till VOK-stugan när det är barmark i övrigt. Även om konstsnöbanan inte är så lång så lämpar den sig väl för teknikträning. Vi måste bli bättre på att göra reklam för vår anläggning.

Under en helg i januari körde vi en ny idé med skidcoaching. Jag och

Alice åkte runt med gula västar bland glada skidåkare och tipsade spontant om skidteknik i spåren. Inslaget verkar ha varit upp-

skattat för skidåkare frågade efter oss helgen efter när vi inte var på plats! Vi kommer att fortsätta med denna idé nästa säsong.

Vuxenkurs i skidteknik

Under en helg i januari hölls en grundkurs i skidteknik. Deltagarna fick lära sig grunderna i klassisk teknik. För de som åkt skidor ett tag blev kursen ett tillfälle att bättra på sin teknik. Sju glada gotlänningar deltog i kursen, allt från vasaloppsåkare till nybörjare.

Rullskidor i sommar

Under juni planerar vi ett prova-på-tillfälle på rullskidor. I augusti-september blir det grundkurs i rullskidåkning. Även under sommaren kommer det att finnas träningstillfällen på rullskidor. Håll utkik i kalender och på faceboksidan.

Blir det något GGN i oktober, Per?

Hej, alla VOK:are!

Världens största endurotävling körs för 34-åreatad, 27-28 oktober 2017 på Tofta skjutfält. Visborgs OK som har medverkat under 31 år, ställer naturligtvis upp igen med syftet att få in pengar till stöd för orientering, skidor och motionsverksamhet.

Det är alltså endast en helg i år. Vi ska som vanligt svara för försäljning av hamburgare, korv, kaffe, läsk, vatten och godis. Under lördagen den 28 oktober har vi försäljning på samma platser som tidigare och på fredagen endast i depån. I år blir det inga tävlingar med 4-hjulningar, mountainbikes eller terränglöpning.

Jag hoppas att så många VOK:are som möjligt ställer upp och hjälper till. På torsdagen 26 oktober ska vi resa tälten som numera är mer lätthanterade och på söndagen återställer vi. Styrelsen skulle uppskatta om du redan nu kan titta på dina möjligheter att hjälpa till och göra en notering i kalendern om tävlingarna.

Per Lindqvist
GGNsamordnare

ICA-cup berättelse av Adam Österdahl

Torsdagen den 9 mars åkte Adam, Klara, Matilda, Jerker och Peter med kvällsbåten för att åka till Ica cup riksfinal i skidor.

Fredagen inledes med en kort sovmorgon på skolan vi bodde på. Efter det åt vi frukost och åkte mot tävlingsplatsen. Efter skidprovning och lunch var det dags för långdistans. Klara startade [13:01:00](#) och Adam startade 16:30:30.

På fredags kvällen var det invigning på Bollnäs brotorget med fackeltåg och prisutdelning ifrån dagens tävlingar.

På lördagen blev det tidig uppstigning för frukost och sedan avfärd mot tävlingsplatsen på Bollebergets skidstadion. Vallan som vi vallade igår fungerade perfekt idag också när det var sprint och skicross. På kvällen var det kamratmiddag med tacos och trollerishow.

På trollerishowen fick Jerker komma upp på scen och medverka i ett trolleritrick. Efter en intensiv dag var det dags att sova.

Söndagen inledes med packning, frukost och avfärd. På Arenan blev vi intervjuade av Bollnäs radio, det var roligt. Vallan fungerade också bra idag. Adam tävlade i skicross stafett och Klara i sprint stafett. Adams stafett lag kom på 5:e plats i C-finalen.

På eftermiddagen var det Jerkers och Peters tur att medverka i ledarstafetten. Det var roligt att se dom bli krossade av dom andra länen.

Helgen var en händelserik och rolig upplevelse, men nu var det dags för avfärd mot båten och hem till Gotland

Naturpasset – orientering när du vill och hur du vill. – Gunnel Fransson

Genom VOK kan du köpa Naturpasset – och Fotopasset, motionsorientering i din egen takt.

Paketet innehåller en karta med ett antal kontroller inom ett visst område som du letar upp i din egen takt och i vilken ordning du vill. Ta en dag eller flera månader på dig – du bestämmer själv takten.

Visborgs OK:s båda "pass" finns nu att köpa på våra försäljningsställen; Brödboden på Södertorg, på ICA Visborg, ICA Kometen och i VOK-stugan samt via info@visborgsok.se. Pris 80 kr.

Nyheter från styrelsen – Bo Magnusson

Vi har nu kommit en bit in på det nya verksamhetsåret för Visborgs OK, och styrelsen och kommittéer arbetar för fullt att genomföra de verksamhetsplaner som årsmötet fastställde. Du hittar verksamhetsplaner här <http://www1.visborgsok.se/foreningen/Styrelsen/arsmoteshandlingar2017/>. Som framgångsrik behöver du vara inloggad i Idrottonline, och på samma sida framgår hur du får lösenord och loggar in.

Styrelsens sammansättning för 2017

Ordförande

Bo Magnusson

276209, 070-389 32 11

bossemagnusson@telia.com

Vice ordförande

Per Lindqvist

248468, 070-201 04 88

lindqvist10@telia.com

Sekreterare

Stefan Hellström

070-264 28 66

stefan.277808@telia.com

Kassör

Brita Augustsson

072-571 21 99

brita.augustsson@telia.com

Övrig ledamot

Agnes Carlsson

076-298 11 44

agnes.norrby.carlsson96@hotmail.com

Tävlande på egna tävlingar

För att klubben skall klara att på ett bra sätt arrangera tävlingar har styrelsen beslutat att deltagande som funktionär skall prioriteras vid egna arrangemang. Om du inte blivit tillfrågad av tävlingsledare eller annan huvudfunktionär är det ok att anmäla dig, liksom för ungdomar upp till 16 år samt tävlande i elitklasser.

Gotländska och Svenska köttprodukter

Sedan tidigare, efter motion från Ingrid Danielsson, har Visborgs OK beslutat att så långt praktiskt möjligt servera gotländska eller svenska köttprodukter för att visa stöd för lantbrukare som upplåter sina marker för våra idrottsaktiviteter.

Samman kallade i kommittéer är:

Ungdomskommitté Lotta Dahl

Tävlingskommitté Hans Mellqvist

Träningskommitté Anna Samlelius

Sammantaget fortsätter vi övergripande med värdegrundsarbete och modernisering av klubbens stadgar så de överensstämmer med Riksidrottsförbundets rekommendationer.

Som ny ledamot i styrelsen har Agnes åtagit sig att arbeta med sponsorfrågor och ledarutveckling. Har du uppslag om sponsring så hör gärna av dig till Agnes. Har du uppfattning om klubben i övrigt så hör gärna av dig till någon i styrelsen.

Utmärkelser

Vid årsmötet delades också ut utmärkelser enligt styrelsens beslut

Vandringspriset till bästa ungdomsledare för år 2016 tilldelades Lotta Dahl. VOK:s standar tilldelades Joakim Ahrling för hans breda insatser för föreningen.

VOK-s stipendium tilldelade Tove Rönnbäck för hennes prestationer inom orienteringen, Tove var 2016 bästa kvinnliga orienterare på Gotland Stipendier från Mankans Jubileumsfond tilldelades Matilda Drottenmyr, Johan Person Bergius och Alma Kappel.

VOK-dag/anläggningsdag

Lördag den 8/4 var det åter dags att göra en större städ- och underhållsinsats vid VOK-stugan. Vi var ett 30-tal som städade stugan, bastu, omklädningsrum, fixade fasader ordnade i förråd och rensade skräp samt röjde spår mm. Stort tack för till alla som deltog, och stort tack till alla som ställer upp som stugvärdar under året, både löpande städveckor, fixar soppa mm vid våra tisdagsträningar eller vid skiduthyrning när det är snö.