

# VOK informerar



Nr

2016-12-09

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.



Visborgs OK håller på med värdegrundsarbete.

Viktigt för allas rätt att delta i klubbens aktiviteter

---

---

En arbetsgrupp bestående av Anna Samelius processledare (SISU), Alice Olsson, Elin Dahl, Hans Mellquist, Lotta Dahl, Mattias Vej lens och Per Lindqvist har under hösten jobbat med att ta fram värdegrunder för Visborgs OK.

Uppdraget har varit att "ta fram en handlingsplan för förankring av värdegrund samt riktlinjer och policydokument VOK".

Just nu är materialet ute på remiss, och till årsmötet planeras det att vara klart för att "klubbas".

Förslaget på den övergripande värdegrunden är:

### **Visborgs OK orientering och skidor i en skön förening - för alla!**

Sedan har man jobbat vidare med olika områden som:

#### **Allas lika värde**

Alla är välkomna till Visborgs OK, att delta i föreningens verksamhet och/eller påverka föreningens utveckling.

#### **Ärlighet**

Vi är ärliga mot varandra och andra, vi fuskar inte och vi arbetar för en dopingfri idrott

#### **Delaktighet**

Vi har en god gemenskap och välkomnar nya i den. Vi skapar glädje tillsammans. Vi engagerar oss för oss själva, för andra och för vår förening. Arbetsgruppens förslag på Visborgs OK:s vision:

### **Orientering och skidor för alla!**

Man har också jobbat med Visborgs OK:s policy för trafik, alkohol och tobak, narkotika, doping samt representation

En punktlista hur man som medlem i Visborgs OK, ska bete sig är föreslagen:

För att kunna leva upp till vår värdegrund krävs att varje medlem utifrån sina egna förutsättningar agerar utifrån följande:

- Jag visar respekt för alla människor
- Jag tar hänsyn till och visar respekt för naturen jag är gäst i och de djur och växter som finns där
- Jag har ett eget ansvar för kunskaperna om orienterings-och skididrotten och dess regler
- Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra gemensamma regler
- Jag deltar i träning, tävling och andra aktiviteter utifrån mina egna förutsättningar och kräver inte mer av andra än vad de kan kräva av mig
- Jag bekräftar och berömmar andra
- Jag tar ansvar för att jag och mina kamrater finns i en trygg miljö och jag reagerar om någon far illa
- Jag är en god förebild för våra idrotter

Ett förslag på ändring i stadgarna till årsmötet har också utarbetats.

Har du några funderingar på detta förslag är du välkommen med dina synpunkter till:

Per Lindqvist [lindqvist10@telia.com](mailto:lindqvist10@telia.com) eller Anna Samelius [anna.samelius@gotsport.se](mailto:anna.samelius@gotsport.se)

---

## Du behövs i vår förening

Det finns många olika kunskaper som behövs i en förening.

Valberedningen håller just nu på med att hitta personer som vill hjälpa till att driva vår klubb vidare. 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. Eller om du har förslag på några vi kan kontakta, så kontakta gärna Armin Scholler.

[armin.scholler@gotlandsmuseum.se](mailto:armin.scholler@gotlandsmuseum.se) eller telefon 076-4230303

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

orientering: [anna.samelius@telia.com](mailto:anna.samelius@telia.com)  
skidor: [mattias.vej lens@telia.com](mailto:mattias.vej lens@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.



## Hänt sen sist....

---

### Anläggningskommittén

Hösten har passerat och arbetet med anläggningen fortsätter konstant. Vi valde att inte ha någon VOK-dag under hösten då vi fått så mycket gjort de senaste gångerna och behövde kraftsamla klubbens insatser mot GGN. Till våren kommer vi dock att kalla till en gemensam arbetsdag igen.

Kommitténs medlemmar arbetar företrädesvis i det tysta och har innan vintern slår till på riktigt färdigställt skärmtaket bakom skidboden, reparerat bastuggregat, bytt bastudörrar och ordnat dörrstängare till herrarnas omklädningsrum. Duscharna har fått en rejäl genomgång och är nu en fröjd att använda och värmesystemet är uppgraderat. En stor eloge vill jag dela ut till spårdragarna som verkligen tog chansen när vi slog snörekord i november och spårade eljusspåret på nolltid. Klubbmailen mottog direkt flera förfrågningar om spårstatus och uthyrning.

Vattendammen var rejält fylld sist jag var ute och jag uppmanar alla medlemmar att kontakta oss om den svämmar över på parkeringen. Hör såklart av er om ni upptäcker andra fel och brister eller har förslag om åtgärder och förbättringar.

För anläggningskommittén  
Martin Garland

### Skidome – ta hissen ner till snön!

I början av november var 11 VOK:are i Göteborg och åkte skidor inomhus i Skidome. Precis som skidtunneln i Torsby kan man i Skidome åka skidor på snö hela året om. Anläggningen skiljer sig från skidtunneln i Torsby eftersom den är mer likt ett parkeringshus med slingor och lite backar, Torsbytunneln följer terrängen.

Vi hade fyra träningspass på snö och ett barmarkspass utomhus, mestadels teknikutövning. Det märktes när VOK-ungdomarna tränade eftersom det var ett glatt gäng som både syntes och hördes i snön. Vi bodde på anläggningen så man kunde ta hissen ner till skidspåren!



---

## Tisdagarnas barn o ungdomsträningar hösten 2016

Under hösten har det varit full rulle med många träningstillfällen, längre än vanligt eftersom höstlovet flyttades fram. Träningsställena har varit samma för alla i klubben, mestadels vid stugan, med samma banläggare för alla utom grön grupp. Det har flutit på och vi har lyckats lösa de problem som emellanåt uppstått med glatt humör.

**Grön grupp** fick ett stort gäng av "nya barn" vilket är ovanligt på hösten. Detta ställde förstås till det på ledarfronten, där man inte alltid räckte till, men roligt med nytillskottet! Ett försök gjordes att flytta upp en grupp till nästa nivå, men det inföll samtidigt som det blev mörkt innan man kom i mål. Resultatet blev att de gick tillbaka till sin gröna grupp och tryggheten igen.

### Lite av allt som hänt i orientering i höst, utifrån de lite äldre

Över 100 gotländska löpare åkte till Kungens kurva söder om Stockholm och ställde upp med fyra Gotlandslag på 25-manna stafetten. Storklubbarna på fastlandet var imponerade över att lilla Gotland fick ihop fyra lag och nästa år är målsättningen fem lag från Gotland. Så tag sikte mot andra helgen i oktober 2017! En rolig resa över klubbgränserna! Våra junior och seniortjejer tillsammans med mig och coachen Lotta åkte till Smålandskaveln och sprang världsklass! Damer världsklass med två nattsträckor och tre dagssträckor. Äntligen, sa jag och Emma när vi fick springa natt! Vi hamnade som sig bör på ett världsklass vandrарhem tillsammans med OK Ravinen och landslagslöpare Gustav Bergman, samt med Erik Rost, VM medaljör skidororientering och William Lind, landslagslöpare från OK Malung/Skogsmårdarna. Att sen gamlingen i gänget på morgonkvisten säger till landslagsfolket: "I am a woman – what is your superpower?" blev ju rätt bra, när sen Erik Rost talar om för Lotta att han diskar vår grötgryta!

**Mellangruppen** vit/gul/orange har fortsatt träna på och har nu många som är med och tävlar både dag och natt, både här hemma och på fastlandet!

**De äldre** ungdomarna har också tränat på flitigt och också fått ställa upp som ledare i de andra grupperna, så om man t.ex. varit lite småskadad har man kunnat ha en uppgift.

Sedvanligt avslut på hösten var en stafett, där resultatet inte var det viktigaste utan att man hade roligt!!

Stort tack till banläggarna, ungdomarna och föräldrarna som hjälpt till och underlättat för oss ledare!

Några av våra fastlandsboende från ön har efterfrågat lite pepping inför vinterträningen, så då fixade vi ett vinterupptaktsläger i Göteborg i början av december, med stöd av Idrottslyftsmedel från GI. Vi samlade alla juniorer och seniorer från ön och de som är utspridda på fastlandet och tränade, planerade vad de vill springa nästa år, vad för typ av läger och när det passar i tid, andra saker de vill göra tillsammans, samt peppade varandra att hålla igång träningen under vintern utifrån varje individs mål och möjligheter. Nästa år går 10-mila i Göteborg så nu kan alla torrträna i vinter!

Den 28 januari firar vi vår Tröjmästarinna Tove och Tröjmästare Brent! Se till att komma och fira våra duktiga elitare och passa på att träffa alla under lite andra former än blöta myrar, taggbuskar, geggamoja och vackra gläntor! Olgalan/Tröjfesten brukar vara himla kul och trevlig, så har du inte varit med så passa på nu!  
/Anna

# Träning, gympa och skidträning för alla åldrar

## Gympa på torsdagarna.

Löpning inleder träningen med start kl. 17.00 från parkeringen utanför Solbergaskolan. Inte så många som deltar i löpningen – kan variera mellan 3-10. Jag försöker vara där vid starten för att kunna redovisa närvaro – och ”ta dem i örat” som inte har reflexväst påtagen. De som deltar har efterhand utformat egna lämpliga löprundor.

Gympan som vi genomför i Solbergaskolans stora sal startar kl. 18.00 och är en form av styrketräning, (cirkelträning) med stationer där man tränar olika muskler så när man gjort ett varv har hela kroppen fått sig en genomkörare, vi kör två varv.

Som avslutning varvar vi ner med stretching och någon klubbmedlem har kanske information till deltagarna. Vid de senaste tre tillfällena har närvaron varit 27, 37 och 31 deltagare.

## Möjligheter till orienteringsträning i vinter:

Den traditionella Tomte OL/skidor sker den 17 december vid VOK-stugan, med start från kl. 11.00. Banor för alla och kanske något gott på vägen! Sen har vi de traditionella orienteringsträningarna på Annandagen vid Kinnerstugan, på Nyårsafton vid Svaidestugan och på Trettondagen vid VOK-stugan, alla med start mellan kl. 10 – 11.

Utöver detta är det långdistans-OL för de från ca 15år och uppåt på lördagar kl. 10.00. Ett samarbete mellan klubbarna, håll koll på kalendarierna för att se plats. Det kommer fyra Nattcuper i januari till mars på söndagskvällar med start kl. 17. Vi laddar upp för vårsången med ett gemensamt läger den 18-19 mars. Plats återkommer vi med. Löpning och styrkegympa på torsdagar håller på fram till slutet av mars. Håll koll på VOK:s hemsida så hittar ni information! Utöver detta kan man delta på Gotlands Bro OK:s MAQ-träning på måndagskvällar och de bjuder även in till spinning på lördagar kl. 09.40 för 60kr/gg. Träna väl i vinter!

/Anna

Alla, även från andra klubbar är välkomna. Vi håller på till näst sista torsdagen i mars, inga uppehåll i jul-nyårshelgen är inplanerade. Jag ansvarar för träningen med Anna Samelius som ersättare.

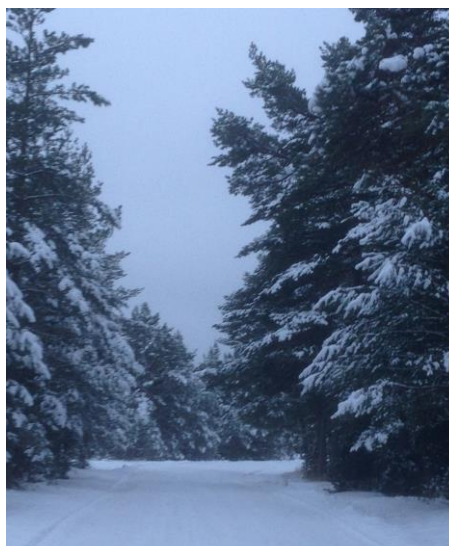
/Rolf Malmros

## Skid- och teknikträning på tisdagar

På tisdagar ända fram till mars är det teknikträning/skidträning kl 18 vid VOK-stugan. Bättra på din skidteknik, lär dig om vallning och få träningstips. Vid snöbrist kör vi barmarksträning, styrka och kondition.

Kolla alltid kalendern på hemsidan för senaste info om plats och tid eftersom en del tisdagar kolliderar med andra aktiviteter.

/ Mattias Vejlens.



## Minnesvärda ledare

---

Under året har tre stora ledare i klubben avlidit efter olika sjukdomar. Senast Björn Fransson, som efter en tids sjukdom stilla somnade in i kretsen av sina närmaste. Hans insatser med information och redaktör för Svettbladet under många år har varit både till nytta o glädje för klubben/ oss medlemmar.

Tidigare under året avled Kaj Wirén, även hans energiska insatser kommer vi ihåg. Bland annat som klubbens ordförande under många år.

En som hade sin gärning i klubben något längre tillbaka i tiden Rolf Pettersson, som för många, framförallt skidåkande VOKare har varit en kunnig ledare och som länge jobbade för att få skidkanonerna till klubben.

Vi minns och tackar för deras insatser i Visborgs OK.

/ordförande Bo Magnusson

## Naturpasset – orientering när du vill

---

Genom VOK kan du köpa Naturpasset - 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. 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, i VOK-stugan samt via [info@visborgsok.se](mailto:info@visborgsok.se).

## Nyheter från styrelsen

---

### VOK-kläder

För att det skall synas att vi är VOK-are har vi tränings- och tävlingsdresser. Styrelsen har beslutat att subventionera tävlingströja för ungdomar upp till 20 år och nya medlemmar som vill tävla, med 50 %.

Vill du köpa tränings- eller tävlingsdress, eller saknar du något i vårt sortiment, kontakta Aina Österdahl 073-6512840, eller Ingela Westfält-Uddin, 070-6563680.

Sortiment hittar du på vår hemsida: [www.visborgsok.se](http://www.visborgsok.se). Klicka på VOK-shopen.

## GGN 2016

VOK har nu klarat av att ge bra service till GGN, nr 33 i ordningen. Nytt rekord i antalet deltagare. 2015 var det 2800 anmälda, i år hade 3200 anmält sig och de tävlande kom från tolv olika länder. Drygt 800 funktionärer från 15 olika gotländska idrottsföreningar hjälpte till i anslutning till tävlingarna. Många kom till våra kiosker och handlade fika, korv och hamburgare. Dessutom skötte vi duschen i Kallbadhuset i Visby. Det ekonomiska tillskottet till föreningen är inte att förakta, liksom gemenskapen i arbetet även om det inte ligger inom vår naturliga ram.

Även i år var tävlingen uppdelad på två helger, första helgen med det vanliga GGN med motorcyklar, den andra helgen 4-hjulingar, cyklar och löpare.

Tofta visade sig från sin sämsta sida med snöfall och blåst under den andra helgen, vilket påverkade cyklister och löpare rejält. I år konkurrerade vi med fyra andra matförsäljare. Det var endast på den första lördagen som vi hade alla fem kioskerna igång, övriga dagar var det bara öppet i depåkiosken vilket underlättade för oss. Tältresningen sköttes som vanligt av ett plikttroget gäng VOK:are på torsdagen innan tävlingarna. Rolf Malmros trakterade oss med både mat och fika. Smörgåsarna bereddes av en grupp damer under Annelie Anderssons ledning. Varorna levererades i år av PRIVAB som vi har goda erfarenheter av sen tidigare år. Vi hade hjälp av det gamla "terränggänget" med sina bilar att köra ut varorna tidigt på lördagsmorgonen. I Kallbadhuset skötte Nisse Hallgren om förrare, cyklister och löpare så att de blev rena. Resultatmässigt så gör vi ånyo ett bättre ekonomiskt resultat än tidigare år! Stort tack till alla som hjälpt till med att göra detta till ett rekordår.

Per Lindqvist  
GGN samordnare

Vi hoppas nu på en god jul och god vinter med mycket snö massor av skidåkning. För att det skall fungera med skiduthyrning och servering under vintern behöver vi hjälpas åt som stugvärdar. Se efter på stugvärdslistan när du är uppsatt att hjälpa till. Finns du inte med men vill hjälpa till så hör av dig till Ing-Marie Bergman tel 073-070 96 50

Visborgs OK önskar alla en riktigt god jul och gott nytt år

Bo Magnusson

Ordförande.



Tycker du det skulle vara kul att hjälpa till med detta informationsblad: skicka ett mail till [info@visborgsok.se](mailto:info@visborgsok.se).