



Vad gör styrelsen 2006?

Ordförande Nils Karlsson om uppföljningen av planeringsdagen.

När jag någon vecka innan jul stämmer träff för intervju med ordförande Nils Karlsson är han mitt uppe i julstök och håller som bäst på att rulla köttbullar till stundande julmiddagar. -Det här skall bli "pappas köttbullar", det är en tradition att jag gör dessa, säger Nils. Då är de säkert goda eftersom du får göra dem år efter år infaller jag (vegetarian som man är till trots). Nu var det ju inte tänkt att detta skulle bli ett matlagningsreportage a' la Tina Norström utan vi styr istället över samtalet att handla om det som diskuterades under **planeringsdagen** den 19:e november, tidigare i höst.

- Planeringsdagen var mycket lyckad, säger Nils. Eva och Ann-Sofi (Singman respektive Andertoft redaktionens anmärkning) som fått uppdraget av styrelsen att ordna planeringsdagen gjorde ett mycket bra arbete, fortsätter Nils. På min fråga om utfall och resultat replikerar Nils; - Utifrån diskussion och sammanställning av planeringsdagens resultat beslutade vi att koncentrera oss på tre huvudfrågor nämligen, "**Veckans bana**", "**framförhållning**", och "**nybörjarkurs**".

- I ämnet "**Veckans bana**" kom det fram en hel del intressanta synpunkter



under dagen. Veckans bana är en bra idé men den måste utvecklas. Styrelsen har därför utsett en grupp bestående av representanter från olika kommittéer i klubben.

Denna grupp bestående av medlemmar från ungdoms-, tränings- och tekniska kommittén, samt representanter från styrelsen nämligen Eva Singman och Ann-Sofi Andertoft har som uppgift att vidareutveckla konceptet Veckans bana. Bl a vill man utöka arrangemanget att vara till nytta för alla åldrar och kategorier. Tanken är att både ungdomar, juniorer, seniorer och veteraner skall kunna nyttja "Veckans bana", vare sig man är på motionärs- eller elitnivå. På det här sättet får vi inte bara fler bra träningstillfällen utan detta stärker även gemenskapen i klubben

då många kategorier och åldrar kan träffas och träna gemensamt på samma ställe fastställer Nils. Vi har redan valt ut fyra tillfällen, två i vår och ytterligare två efter sommaruppehållet.

Efter denna redogörelse ber jag Nils berätta lite mer om de två andra prioriterade punkterna, "**framförhållning**" och "**nybörjarkurs**".

Framförhållning innebär att vi måste se långsiktigt på arrangemang och planering, förklarar Nils. Klubben har underskott i sin budget. En sak att lösa detta på är att finna lönsamma arrangemang. Bl a måste vi se till att våra arrangemang inte krockar med andra i våra granndi-

strikt. Inom begreppet framförhållning ingår också kartering och planering av områden. Det får inte bli en ond cirkel, dålig ekonomi, inga bra områden för arrangemang och sämre kartor innebär färre inkomster på arrangemangen vilket i sin tur ger ännu sämre ekonomi, förklarar Nils. Den här biten har vi inte angripit lika handfast som den tidigare nämnda, "**Veckans bana**", eftersom det stundar budgetuppföljning och en hel del annat arbete inför årsslutet. Efter det skall vi dock gå mer praktisk tillväga lovar Nils.

Vad det gäller punkten "**nybörjarkurs**" ber jag Nils

förklara vad den innefattar. - Jo det handlar om att rekrytera säger Nils, och då menar jag inte att vi bara skall vända oss till ungdomar utan även äldre. För de äldre krävs en annan typ av kurs, fortsätter Nils. Att hitta ledare till nybörjarkurser har också varit ett problem inflikar Nils, innan jag låter honom återgå till köttbullsrullandet och julstök.

Infoblades utsände tackar för sig och den här gången och lovar samtidigt att under våren göra återkommande reportage om det fortsatta arbetets gång.

Magnus Ö

Glögglunken, dam

Fredagkväll före andra advent samlades ca 30 VSOK-tjejer vid Orientalen med lampor för att söka rätt på kluriga ledtrådar till ett ord. Anna L. hade fotograferat en massa objekt på Piltorpskartan, och placerat ut kodord vid dessa platser. Men en hel del platser var nitar, d.v.s. det fanns inget kodord där. Så det gällde att ha tur och få kodorden direkt, eller vara snabb i fötterna och rusa runt till alla platser. Men



det hjälpte inte om man inte fick ihop det slutliga ordet.

Den snabbaste gruppen missade nämligen halva delen av det slutliga sammansatta ordet, som skulle bli skotersafari.

Efter glögg och bastu avnjöts en delikat måltid: oxfilé, potatisgratäng och två härliga såser, som beställts på restaurang Varda. Kladdkaka med massor av gräddor som avslutning. Ett stort urval av priser till alla som deltagit delades ut. Prylarna var mest från våra "sponsorer". Trevlig samvaro med sånger och tävlingar avslutade kvällen. Bl.a. "Så skall det låta" och "Gissa min skulptur".

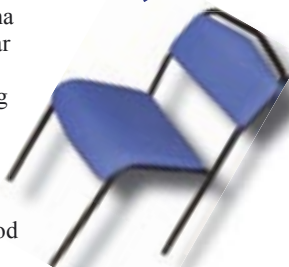
Arrangörer var Anna H. Anna L. Anna T. och Christina G. Nästa gång är det "Evornas" tur att fixa tjejernas glögglunk.

av Ch. G

Glögglunken, herr

Stolen var ett bärande tema detta år. Aldrig tidigare har så många stolar av varierande storlek och ursprung varit i rörelse på södra Rocklunda en mörk kväll. Spretigast och tyngst bar "Köpings" Perra.

Årets Glögglunk bestod av fyra delmoment. Varje moment erbjöd ny karta och nya utmaningar för de förbestämda lagen. Först var det en skruvad, dragen och sönderhackad karta. Därefter en spegelvänd och uttänjd karta som följdes av en backstrecksvariant. Slutligen en VM-sprintkarta



som inte beredde de kämpande några problem alls.

När vi slutligen åt god mat på våra nyluftade stolar, delades både segrarpris och plankpris ut. Nya arrangörer utsågs som lovade återgång till gamla hederliga kartor från Lantmäteriverket.

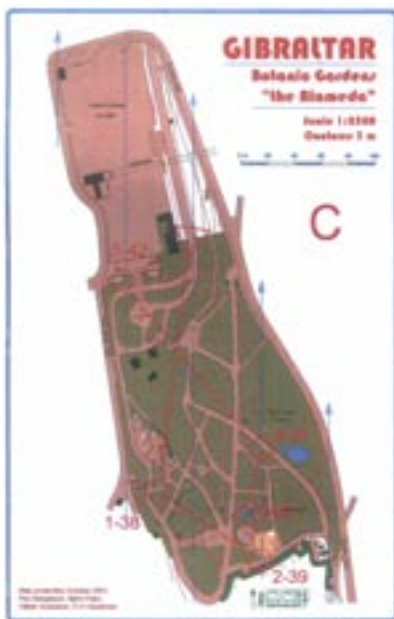
Julbasaren 2005

Det var god tillströmning av VSOK:are till årets julbasar - kul när Orientalen fylls med besökare.

Fina hantverk och gott hembakt bröd, som snälla klubbmedlemmar skänkt, lottades ut och såldes med en rykande åtgång.

Frågesporten klarades också med glans av både gammal och ung.





Almeda botaniska trädgård i Gibraltar

huvudmålet för denna resa eftersom jag tycker det är ett intressant och spännande resmål. Det blev min bror Johan och jag som åkte dit via Spanien och Malaga.

Det blev väl inte så mycket orientering av besöket på Gibraltar men

det kändes ändå bra festligt att få ha sprungit med karta och kom-pass på sådan här historisk mark.

Gibraltar har en mycket fin botanisk trädgård med många gånger som slingrar sig runt bland små dammar och den rika växtlighet av blommor och buskar. Parken kartlades inför en av Peo Bengtssons "höst öst"-resor. Den är inte särskilt stor, kanske en 250 x 150 meter, men den räckte gott och väl till för att bli trött eftersom den ligger sluttande längs med berget. Så det blev en hel del höjdmeter i benen när träningen var över. Peo hade ordnat fem slingor på sin tur och jag ville inte vara sämre. Jag tog alla fem rundorna och en runda tog

4-5 minuter att springa.

Finns det då ingen skog på Gibraltar? Jodå visst finns det, men den består till största delen av ogenomtränglig snårskog och dessutom växer den på sluttningarna längs den västra sidan av klippan. Lutningen är omkring 45 grader vilket gör det en aning svårsprunget även för den mest vältränade.

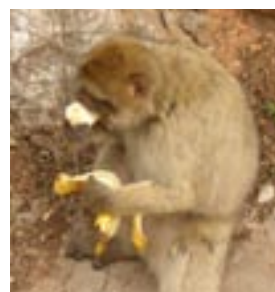
Gibraltar är en halvö som ligger precis intill inloppet på Medelhavet. Förr i tiden var det en viktig plats för att kontrollera sjöfartstrafiken. Idag är det istället en stor turistmagnet. Själva stället är ganska unikt eftersom halvön till största delen består utav en gigantisk klippa. I väster ligger själva centrum av Gibraltar och i östra delen är det mestadels stup rakt ner mot havet. Gibraltar tillhör Storbritannien men har en stor del av eget självstyre. Eftersom det tillhör Storbritannien, som inte är med i Schengen, behöver man visa sitt pass vid gränsen. Invånarantalet är ca 30 000.

Stan har engelsk karaktär med smala pittoreska gator och hus och att tillägga, många bilar. De har till och med en egen flygplats här. Mycket fascinerade sådan eftersom den börjar i havet och för att köra bil in till



Gibraltar, kommande från Spanien, så är man tvungen att korsa den. De har en egen valuta, också pund fast den är lika i värde som ett engelskt pund som också går bra att handla med här. Det är heller inga problem att använda Euro fast se upp med växlingskursen då.

Som turist på Gibraltar får man inte missa att ta en tur till/på toppen av klippan som är ett enda stort naturreservat. Man kan komma upp antingen till fots, med bil (dock bara med guidad tur) eller med en linbana som går från centrum precis intill "Almeda botanic garden". Uppe på klippan lever apor vilt och de är mycket underhållande att se på. De kan sitta helt coola och totalt



ignorera en. Men råkar du ha något ätbart i närheten så ryker det direkt. Jag under-skattade dem ordentligt och kan berätta en rolig händelse. Min bror Johan och jag hade vandrat runt ett par timmar på toppen och då kan det börja kurra lite i magen. Vi hade en ryggsäck med diverse frukt i och jag hade en banan som jag tänkte äta. Det fanns ingen apa i närheten så jag plockade upp min banan och började skala den då jag hör brorsan säga att det kommer en apa springande mot oss, säkert på ett avstånd av hundra meter från oss. Jag är ju inte dummare än jag fattar vad han har fått syn på. Innan jag hann reagera satt han på ryggen och poff så kände jag hur min banan gled iväg. Nöjd satte sig apan i väggkanten och började spisa på min banan. Brorsan, som hade mycket roligt åt stölden, lyckades hinna plåta banantjuven vars bild jag nu har som minne av händelsen.

Mer information om Gibraltar på <http://www.gibraltar.gov.gi/>

Nya 2005

Följande personer har blivit medlemmar i VSOK under 2005.

Vi hälsar alla hjärtligt välkomna!

Andersson Lena
Andersson Mats
Andersson Oliver
Andersson William
Bertils Joakim
Ekerby Agnes
Ericsson Andreas
Gillow Henry
Hall Kajsa
Hedman Kjell
Johansson Göran
Johansson Martin
Johansson Stig
Lindberg Maj-Britt
Lund Terje
Myrehed Karin
Myrin Eva
Nyström Jenny
Sekkenes Thore
Taskinen Jouko
Uppsäll Yngve
Wadman Gabriella
Wannberg Andreas
Wiklund Åsa
Vincent Choy

VSOKs resultat säsongen 2005

Året som gått har inneburit klara framsteg framförallt för damerna.

Herrar: Kavlemässigt lyckades vi avancera till 16:e plats i Svenska kaveligan. Bland resultaten som låg till grund för detta kan nämnas 39:e platsen i 10-mila, 6:e platsen i Siljanskavlen och 2:a platsen i Svartnatta.

Individuellt har många legat på ungefär samma nivå som 2004 dock med Mattias Millinger som lysande undantag. Mattias avancerade under året från en placering kring 150 (2004) till placering 39. Detta trots att Mattias fick stora delar av vårsäsongen förstörd av skador. Bland de individuella resultaten kan nämnas Anders Österlunds

23:e plats i Ultralång-SM och Mattias 24:e plats i Natt-SM. Årets bästa lopp stod Mattias för när han vann sitt kval i Medeldistans-SM.

Statistiskt sett så är nu medelpoängen för klubbens 10 bästa löpare 10,14 poäng vilket är i nivå med 2004.

Damer: Kavlemässigt blev säsongen ett klart framsteg. I kaveligan avancerade vi från placering 40 (2004) till årets 21:a. Resultatmässigt så var topparna 28:e placeringen i 10-mila och 6:e platsen i Siljanskavlen.

Individuellt har de största framgångarna skördats av vår Engelska löpare Helen Winskill som nu är rankad 31:a på världslistan. Bland våra svenska löpare har Elin

Johansson stått för största framstegen.

Statistiskt sett är medelpoängen för våra 5 bästa löpare nu 14 poäng att jämföra med fjolåret 16,6 poäng.

Juniörer: Vi deltar inte i så många rena juniörkavlar under året men en av de vi är med i är SM. Här lyckades herr-juniörlaget ta en fin 20:e plats.

Individuellt så har Jonathan Rosendahl, Simon Lindberg och Alva Olsson gjort stora framsteg som lovar mycket gott inför fram-tiden. Bland de individuella resultaten kan nämnas: Daniel Johannessons 20:e plats i Långdistans-SM och 26:e plats i den totala juniorcupen. Simon Lindbergs 27:e placering på Medeldistans-SM, Sofia Carlssons 15:e

placering på Sprint-SM och sist men inte minst Alva Olssons 22 plats på Sprint-SM, 25:e plats på Ultralång-SM, 9:e plats på Natt-SM och 22:a plats i den totala Juniorcupen. Det sensationella med Alva är att hon tagit alla dessa placeringar i klassen D18 trots att hon bara är 16 år.

Sammantaget tycker jag vi ska vara helt nöjda med året som gått och se det kommande an med stor tillförsikt.

Juniörerna kommer att bli mycket bättre, Mattias med fler kommer att höja sig ytterligare en nivå och så har vi klart med några nyförvärv i världsklass. En spännande härlig säsong väntar.

Sune Nybo