

# VOKabulären

## Nummer 1

## Äntligen!

Utgivningsdag: 15/8-16

Ansvarig utgivare: Växjö OKs styrelse

Redaktör: Henrik Eklund och Simon Runefors

Tack till: Noel Braun, Niklas Karlsson, Mattias Karlsson, Peter Braun

### Innehåll

Äntligen! .....	1
Ordförande har ordet! .....	2
Förslag till klubbresa 2017 .....	2
En tävlingsledares vedermödor .....	3
DM-tävlingarna 2016 .....	5
5 Giorni di Italia .....	6
Simon Says .....	7
Nästa nummer .....	7

Äntligen hoppas jag många tänker när de håller vår klubbtidning i handen och läser det här. Det här blir en reinkarnation av VOK-nytt, men som ni kommer att märka har vi ändrat på en del av innehållet mot tidigare, medan andra delar kommer att likna tidigare upplägg. Vi kommer att försöka ha ett par kolumner som är stående:

Klubbtidning är en av informationskanalerna ut till medlemmarna och därför kommer styrelsen ha sin kolumn där den skriver om sitt arbete. Kommittéerna kommer också att ha möjlighet att skriva då framför allt om sådant som är på gång på längre sikt.

I "Simon says" kommer Simon Runefors skriva aktuella betraktelser som berör allt mellan himmel och jord. Givetvis kommer den att ha anknytning till orientering, Växjö OK, träning och tävling.

Nu i första numret kommer det att vara en längre intervju med Eftertänksam som kommer att vara tävlingsledare på våra DM-tävlingar i höst. Den avdelningen hoppas jag kommer att bli stående där den skickas runt för att få ut var vissa personer har för uppgifter, men också som en möjlighet för att väcka intresse för vad det finns för uppgifter i klubben.

Dessutom kommer det finnas plats för medlemmar att skriva reseberättelser och eller anekdoter som är av mer eller mindre intresse för andra medlemmar i klubben. Ytterligare en möjlighet som finns är att föra en debatt i form av insändare som kommer att ha en särskild plats.

Slutligen så har vi haft en omröstning om vad tidningen ska heta nu när den fått en nystart. Det kom in ett flertal förslag från olika personer. Det har skett en omröstning på internet öppen för alla klubbmedlemmar. Förslaget som fick flest röster och därmed också kommer bli namnet är VOKabulären. VOKabulären fick 12 röster vilket är en ganska klart seger med nästan dubbelt som många som andraplatsen I VOKpannan som kammade hem 7 röster. Resten över förslagen fick följande antal röster: VOKnet(6), VOKnytt(4), For-rest(1) och Växjö O-nytt (1). Övriga förslag var: Vokapullautin, (Jätte)Nya VOKnytt, VOKaltidningen, Växjö o news.

*Henrik Eklund*

# Ordföranden har ordet! Förslag till Klubbresa 2017

Ett drygt halvår har gått sen Magnus och jag fick äran att dela på ordförandeskapet och vi upplever ett härligt go' i Växjö OK. Det känns som det är en helt annan fart i klubben än vad jag kan minnas från tiden innan vi flyttade utomlands (2009). En fantastisk uppslutning på träningar, bra utbud och en otrolig ungdomsverksamhet. Vad som hade försvunnit under tiden var dock VOK-Nytt. Hemsidan finns men har inte fyllt riktigt samma funktion. När Karin skickade ett prov på hur en betydligt mindre klubbs (ingen nämnd, ingen glömd) klubbtidning kan se ut, kände vi i styrelsen att det är dags att ta tag i det igen och den allt annat än arbetskygge Henrik tog sig raskt an uppdraget (alltså extra tack till Karin och Henrik). Det känns verkligen roligt att nu få det första numret i handen (säger man så numera – på skärmen kanske?). En uppmaning därför till samtliga medlemmar att nu hjälpas åt att fylla kommande nummer med roliga, intressanta, tankeväckande artiklar, reportage och debattartiklar!

Annars är det som nämnt ovan full fart i klubben. Vårt DM-arrangemang väntar runt hörnet och förberedelserna pågår för fullt. En längre intervju med tävlingsledare Niklas finns att läsa i detta nummer. Efter att själv ha varit med på en provlöpning av banorna kan konstateras att knepig orientering väntar deltagarna.

Ett stort antal medlemmar har ägnat sommaren åt tävlande och på O-ringen var vi ca 100 VOKare som sprang omkring i fjällen. Som vanligt var det våra ungdomar som var de mest framgångsrika och här ser jag ett angenämt problem för oss i Växjö OK: Hur vi skall kunna behålla våra unga löften och ta steget till att bli Smålands nummer ett...J

Vill avsluta med att tacka Henrik och Gustaf för deras insatser i styrelsen då de nu pga studier inte kommer att befinna sig på hemmaplan. Samtidigt efterlyser vi i styrelsen förstärkning då vi känner att fyra personer är få för att få substans i styrelsearbetet. En tanke har funnits och finns kvar att de ”tyngre” kommittéerna skall vara representerade (TTE, Ungdom, ?), samtidigt vet vi att även dessa är tungt belastade. Ett ämne för diskussion.

Vi ses i skogen!

*Peter B*

Ett förslag till klubbresa är ett läger i vår vänort Hönefoss, Norge!

Hönefoss är en ort med cirka 15000 invånare. Staden ligger i Ringerike, cirka 7-8mil norr om Oslo. På vägen norr om Oslo passeras Ringerike-porten och landskapet ändrar karaktär till att bli mer kuperat och dramatiskt. Resvägen från Växjö till Hönefoss är 57mil.

Terrängen i Hönefoss är varierad. Det finns gott om klassiskt ”skrålie” det vill säga detaljerade, branta sluttningar med en del täta områden. Utöver detta så finns såväl flack tallhed, stora områden med gropterräng, kontinental orientering och riktig mossig storskog av fjällmarkskaraktär. En timmes resa bort går det även att få uppleva fjällorientering. Omväxlande med andra ord.

Vid sidan av orienteringen finns stora naturupplevelser. På en resa till Hönefoss skulle ett antal natur- och kulturupplevelser kunna stå på programmet. Mörkganga är en imponerande ravin. Ringkollen bjuder på fantastisk utsikt över Nordmarka. Kistefoss är en prisad skulpturpark i bruksmiljö. På väg söderut finns Trollfoss, som sägs vara väl värd sina höjdmeter gångväg. Norefjell skisenter kan bli aktuellt förstås.

Om vi vårdar kontakterna med Ringerike O-lag kan vi ha gemensamma träning samt någon social aktivitet för att lära känna nya orienteringsvänner?

Eventuellt kan en fyra dagars klubbresa till Hönefoss kombineras med Sörlandsgaloppen som brukar avgöras i slutet av vecka 27.

*Mattias Karlsson*

## Föreslaget program för klubbresa v.27 2017

(Tjoget avgörs på hemmaplan utanför Hovmantorp 1-2juli)

Mån 3/7	Avresa + träning VM-karta 2016 Strömstad. Ankomst Hönefoss cirka 18:00.
Tis 4/7	Träning Ringkollen, vandring i Mörkganga,
Ons 5/7	Utflykt till Norefjell
Tor 6/7	Möjlighet till 2st träningar, skulturvandring i Kistefoss
Fre 7/7	Hemresa alternativt resa till Sörlandsgaloppen

# En tävlingsledares veder- mödor

Här följer en öppenjärtlig intervju med Niklas Karlsson, mångjärtig tävlingsledare i Växjö OK.

## När var du tävlingsledare för första gången?

Det var 2007 när Växjö OK arrangerade en dubbeltävling på Högstorp. Jag hade tidigare provat på att vara ansvarig för starten och kände att jag ville prova på tävlingsledarrollen.

## Hur går det till när en tävling initieras?

Kart- och arrangemangskommittén styr vilka kartor som ska ritas och revideras, naturligtvis med styrelsens goda minne. Kart- och arrangemangskommittén brukar gå ut med en förfrågan om att vill leda kommande tävling. Detta brukar ske 9 – 12 månader innan tävlingen.

## Kan du berätta om hur tävlingen tar form?

Att leda en tävling är att driva ett projekt som kan delas in i fem faser:

- Markägarkontakt
- Tillsättning
- Planering
- Exekvering
- Avveckling

I faser med *markägarkontakt* utses en lämplig arena, man skickar ut brev och pratar med markägare och jägare för att kunna dra upp ramarna för tävlingen. Oftast har markägarna och jägarna inga eller positiva åsikter om tävlingen medan andra är lite motvilliga mot den. Men det slutar oftast med att alla är nöjda. Mycket av förarbetet – en del av denna fas, är de samråd som sker innan kartan ritas. Då brukar många frågetecken rätas ut. Denna fas försöker jag ha avslutat helst nio månader innan tävlingen, gärna tidigare.

Nästa fas är *tillsättningsfasen*, vilket i mitt tycke även är den ”jobbigeaste” fasen. Här gäller det att mönstra den besättning som ska ro projektet i hamn. Tillsättning av avdelningsansvariga går ofta relativt smidigt men vissa positioner kan ibland dra ut på tiden att tillsätta. Men jag kan säga att det alltid är lika skönt när den sista har tackat ja och alla chefer är tillsatta. Jag är tacksam mot alla som ställer upp som stationschefer!

Att sätta ihop personallistan är relativt enkelt. De sista två åren har jag fördelat samtliga inom en viss ålderkategori i matrikeln på olika funktioner. Jag försöker klara av tillsättningsfasen 7 – 9 månader innan tävlingen.

*Planeringsfasen* är i mitt tycke den roligaste fasen trots att den innehåller en del lite jobbige moment. I den här fasen avhandlas oftast 5 – 6 planeringsmöten där samtliga samlas för att diskutera gränssnittsproblem. Man kan komma till ett möte med en tillsynes tunn agenda men det brukar alltid bli bra och livliga diskussioner, där man från

olika områden ger synpunkter. Många saker lyfts upp och bearbetats som annars skulle ha fallit mellan stolarna. Det som är lite påfrestande i denna fas kan vara fixande av duschvattentransport, duschvatten eller andra tredjeparts-kontakter som varierar från tävling till tävling.

I *exekveringsfasen*, när tävlingen genomförs, provas organisationen om all planering varit tillräcklig. Relativt små missar kan stjälpa tävlingen. Efter att ha lett tävlingar har jag blivit mer tålmodig och förstående när andra har problem på sina tävlingar.

Det är viktigt att komma ihåg att exekveringsfasen startar och slutar vid olika tidpunkter för olika grupper. Banläggarna och materielfunktionen går in i exekveringsfasen månader före de andra funktionerna. För startfunktionen börjar exekveringsfasen oftast med packningen av kartorna medan arenafunktionen går in i denna fas när arenan ska byggas. Exekveringsfasen avslutas när allt materiel är tillbaka i VOKalen, resultaten finns på nätet m.m.

Den sista fasen, *avslutningsfasen*, betecknar jag som efterarbete för materielgruppen, utskick av fakturor, indrivning av startavgifterna samt bokslutet över tävlingen. Denna del är inte så personalintensiv.

## Vad är bland det mest påfrestande i tävlingsledarrollen?

Det är att tillsätta de stationsansvariga. Till vissa ansvarsområden är rekryteringsunderlaget relativt stort medan andra kräver mer specialistkompetenser vilket minimerar antalet man väljer mellan.

Jag tror inte att den mest tekniskt kompetenta behöver vara ansvarig över en avdelning. Det räcker långt med att en stationsansvarig har det rätta drivet, även om personen inte är fullt insatt i alla detaljerna. Jag tror att en bra ledare kan se till att gruppen presterar utmärkt så länge medlemmarna i gruppen har de viktiga specialistkunskaperna. En bra ledare har förmågan att sätta rätt person på rätt plats och rådfråga rätt person när externa frågor dyker upp. Detta kan t.ex. innebära att man tar med en specialist från gruppen på vissa samordningsmöten som stöd om det kommer knepiga frågor.

Man får som tävlingsledare respektera att alla inte vill ställa upp som ansvariga för en funktion. Även om jag är säker på att många hade klarat uppgiften bra.

Ett sätt att vara stationsansvarig kan vara delat ansvar, d.v.s. man är två som hjälps åt. Detta är ett utmärkt förfarande som ofta tillämpas när vi har tävling. Jag uppmuntrar delat ledarskap för det gör det enklare för folk att ställa upp på ansvarspositioner. Oftast har åtminstone en person möjlighet att delta på mötena, om den andre inte kan och man kan bolla problem med varandra vilket minskar risken för misstag. Hittills har jag endast goda erfarenheter av delat ledarskap som tävlingsledare och jag har aldrig sett några tecken på att saker faller mellan stolarna.

## Hur har du jobbat med jämställdhet?

Tidigt var mitt mål att få in fler kvinnliga stationschefer, något jag tycker jag lyckades bra med i början av min karriär. När jag ser tillbaka lyckades jag nog bäst första året (2007) då i princip hälften av alla stationsansvariga var kvinnor. Att det har minskat på senare år är något som man måste arbeta aktivt med. Fördelningen av kvinnliga stationschefer bör åtminstone spegla fördelningen av antalet kvinnliga utövare (cirka 30 – 40%). Årets uppsättning är 30 – 40% kvinnor (lite beroende på vad man räknar som en funktion). Men, det kunde varit fler...

Sedan är det en större utmaning att få in fler kvinnor på mansdominerade marker, t.ex. sekretariat, banläggning och dusch. Fler måste våga och samtidigt känna att de har stödet att anta utmaningen.

Lika viktigt är det att få in fler män på kvinnodominerade marker som serveringen och barnpassningen. Detta är saker jag försöker tänka på när personalen fördelas.

## Hur har du försökt förädla verksamheten?

Mitt mål som tävlingsledare har varit att bryta gamla mönster. Även om Kalle i svängen är jättebra på att sätta upp målbanderollen och han gör det snabbare än någon annan i klubben (för han har gjort det femtioelva gånger) så är det vettigt att röra om i grytan.

Alla är inte nöjda med detta. Men det är min starka övertygelse att om nya personer ser på gamla problem uppstår nya ”otänkbara” lösningar som utvecklar verksamheten. Detta gäller i näringslivet såväl som inom ideella föreningar.

Nackdelarna är att nya personer på olika poster skapar risker i form av att man även begår nybörjarmisslag. Alltså måste vi ha balans. Någon som är gammal i gemet är bra för att undvika de enkla nybörjarmisslagen medan de nya har möjligheten att förkovra verksamheten genom att se nya alternativ.

Jag eftersträvar därför att flytta runt folk med jämna mellanrum. Viktiga lärdomar snappas upp av de erfarna, stationschefer och tävlingsledaren hoppas jag, så att vi på så sätt kan utveckla vår sport. Dessutom utvecklas även individerna. Detta är viktigt även på ledningsgruppsnivån (läs stationschefer, tävlingsledare etc.). Därför är det bra om det kommer någon ny som vill vara tävlingsledare. Någon som kan se på saker med andra ögon än vad jag gör.

Om du ett år tvingas tömma latrintunnorna eller diska i markan så är det inte för att jag tycker illa om dig, utan för att du ska utveckla vår verksamhet och inte minst dig själv!

## Jag får känslan av att du förbereder din avgång. Stämmer det?

Jag har varit tävlingsledare i nästan tio år. Snart är mina möjligheter att utveckla denna verksamhet till ända. Jag tror det är bäst både för klubben och mig själv om jag skulle gå vidare mot nya utmaningar i klubbarbetet.

Anledningen är främst min starka övertygelse att man bör rotera på nyckelpositioner, både i företag och ideella organisationer, för att undvika att idéer går i stå och att man bara kör runt i gamla hjulspår. Jag har personligen sett inavelstendenser i näringslivet och tycker inte det är något vi ska eftersträva i vår klubb. Det är bra om det kommer folk utifrån med andra erfarenheter, syn- och tanke-sätt. Mångfalden berikar!

Men jag ställer gärna upp några tävlingar framöver tills det finns en kandidat som är redo att anta utmaningen. Jag hade Klasse (Klas-Erik Stuesson, redaktionens anmärkning) som mentor de första åren. Det var otroligt lärorikt. Han, som mångårig tävlingsledare, kom med tips och såg till att jag aldrig glömde något. För det finns ganska mycket man kan glömma...

Jag ställer gärna upp som mentor för någon intresserad. Det är bra att ha någon som går bredvid de första tävlingarna och stöttar på det sätt som Klasse gjorde.

## Du pratar mycket om att det är viktigt att medarbetare roterar på sina positioner. Är du inte rädd att du drar det lite för långt?

Vi är alla olika! Jag har stor respekt för att vissa vill behålla sina positioner från år till år. Dessa personer utför sin syssla väldigt bra också. Andra, som jag, är mer intresserade av att prova nya saker.

Som jag pratade om innan handlar det om balans. Vi är beroende av erfarenheten från de som har varit med många gånger på samma position. Utan dem skulle det inte fungera. Men vi måste också försöka se gamla problem med nya ögon. Båda sakerna är lika viktiga.

De nya har ett ansvar att förmedla sina förslag till förbättringar till de erfarna. De erfarna har ett ansvar att lyssna på nyas förslag för att vi ska kunna göra saker bättre.

Sedan är det så att... På vissa positioner, t.ex. dusch, sekretariat och material, är urvalet av de som kan och framförallt vill ta på sig en sådan roll så begränsad att jag är överlycklig när de beprövade namnen tackar ”ja” år efter år. Dels för det hade varit mycket svårt att hitta någon annan och dels för att jag vet att de gör ett mycket bra jobb!

## Har du gått på några nitar som tävlingsledare?

Ja, faktiskt. I mitt driv att utveckla verksamheten drog jag lite för hårt när jag ville avskaffa priserna 2014 och istället skänka prispengarna till välgörande ändamål, som t.ex. trädplantering eller getter till fattiga familjer i Afrika.

Mitt mål var såväl fostran av ungdomarna samt hållbarhet för samhället. Att vi helt enkelt ska sluta ge bort en massa prylar som vi inte behöver till ingen nytta varje vecka.

Ungdomar och andra som är framgångsrika i skogen kan kamma hem paraplyer, för stora t-shirtar och termosar som de inte behöver i överflöd. Ofta med någon (för dem okänd) företagslogotype på...

Man kan väl lugnt säga att förslaget inte föll i god jord

och jag fick pudla. Det var en jobbig strid där jag inte förstod hur jag kunde möta sådant motstånd. Tack alla ni som stöder mig nu som då!

### **Är du fortfarande bitter?**

Nej, inte längre. Men jag tycker att vi alla skulle behöva reflektera mer över vårt idrottande. Staten (kommun, landsting och stat) ger bidrag för att underlätta för ungdomar och vuxna att idrotta, även till Växjö OK.

Frågan vi kan ställa oss är: Varför gör staten detta? Svaret är enkelt. Staten vill att vi rör på oss för att vi ska leva sundare. Varför? Jo, för människor som rör sig har lägre frekvens av livsstilssjukdomar som beror på dåliga matvanor och för lite motion, vilka kostar samhället stora pengar.

Är vi friskare har vi mer ork att gå till våra arbeten och jobba in vår del till företaget Sverige. De som tränar orkar troligtvis jobba hårdare än de som inte tränar. Landet ökar sin konkurrenskraft i världen oavsett om vi jobbar inom offentlig eller privat sektor. Vi ökar helt enkelt vårt gemensamma välbefinnande.

Tanken med alla pengar staten lägger ner på idrott är inte att producera en massa fotbolls- och ishockeyproffs. Nej, staten vill underhålla bra och friska skattebetalare. Att någon promille faller ut som proffs är bara en bonus.

För att knyta an till mitt förslag med priserna kan vi ställa oss frågan om det är rätt att alltid uppmärksamma de tre främsta i klassen. Egentligen borde vi lika väl premiera de tre sista. De har bidragit till att öka BNP lika mycket som de tre främsta.

Detta är värt att tänka på när du har gått dåligt och har bommat alldeles för mycket. Du har i alla fall fått motion, en upplevelse i skogen och du har bidragit till vårt samhälle genom att motionera. Staten har fått avkastning på sin investering.

Jag vill poängtera att resonemanget inte har något med politisk åsikt att göra utan är en strikt (samhälls-) ekonomiskt betraktelse. Företag gör samma analys. Hur får vi avkastning på våra investerade pengar? Vi satsar  $x$  kronor på friskvård och gör  $y$  kronor i vinst på minskade sjukskrivningar och personal som producerar bättre.

### **Men de som är efter år lägger mycket tid på att fixa priser till våra tävlingar. Är inte din strävan orättvis mot dem?**

Mitt mål har aldrig varit att rationalisera bort de i klubben som sysslar med priserna. Krister Sandblad och hans gäng (som fixar priserna) gör en strålande insats från år till år. De är väldigt kompetenta medarbetare som skulle kunna göra en viktig insats inom någon annan del av tävlingsorganisationen.

Mina mål med att minska eller ta bort priserna är inget personangrepp utan en mer holistisk hållbarhetstanke.

Inför årets tävlingar har vi haft en dialog där prisgruppen har fått styra själva över hur mycket priser som ska delas ut och jag tycker de har lagt sig på en bra nivå.

Så länge det finns kompetens och tillräckligt med resurser inom klubben som vill engagera sig i priserna kommer jag låta dem verka fritt. Det är ju det som är det fina med ideellt klubbarbete – alla kan göra den del de brinner för. Den möjligheten saknas ofta inom ett företag.

### **Vilken är den roligaste tävlingen du har lett om vi ska summera din karriär hittills?**

Personligen tycker jag det var roligt med tävlingen 2008 i Högaskruv där vi hade över 1 000 deltagare (1 020 om jag minns rätt). Nuförtiden får man vara glad om det kommer 500 deltagare och det gick faktiskt utför ganska snabbt åren efter denna tävling.

Sedan vill jag lyfta fram de sista åren med Blåbärskavlen då ungdomarna tog ett stort ansvar och jag och några andra fick vara mentorer. Det var väldigt roligt och synd i mina ögon att vi la ner kavlen i det skedet då vi gick mot att få fler engagerade ungdomar i tävlingsverksamheten.

### **Till sist... Du pratar mycket om att utveckla verksamheten. Vad har vi för nyheter inför årets tävlingar?**

Till årets tävlingar inför vi nyheterna att tar in parkeringsavgiften via Eventor. Vi har helt enkelt lagt på 5 kr/deltagare på startavgiften. Detta sparar personal som slipper springa runt och samla in pengar i parkeringsfunktionen.

En annan nyhet är att "markan" nu officiellt byter namn till "serveringen". Markan eller marketenteriet som är den ursprungliga benämningen har hängt med länge. I år testar vi med en ny benämning.

*Efter Tänkssam*

## **DM-tävlingarna 2016**

Växjö OK arrangerar medel-DM lördagen den 3/9 och stafett-DM söndagen den 4/9 för både Småland och Blekinge. Anledningen är att Blekinge har fullt upp med SM i år. Distrikten kommer dock vara åtskilda i start- och resultatlistorna, förutom när det gäller startlistan för stafetten, där de klasser med samma banor startar samtidigt.

Vi räknar med över 1 000 deltagare på medel-DM och cirka 750 deltagare på stafett-DM.

Arenan ligger strax nordost om Brittatorp, på en fin åker omgärdad av skog. Kartan är nyritad av Björn Palm och sträcker sig upp till Volvo i Braås från Brittatorp.

Terrängen är detaljrik gran- och tallskog med måttlig kupering.

Funktionärslistan har inte publicerats för allmänheten. I princip har alla medlemmar i åldersspannet 18 – 80 år blivit uppskrivna på olika funktioner. Sedan har det varit upp till de stationsansvariga att kontakta alla på sin lista och fylla funktionerna med personal. Det går bra att höra av sig till tävlingsledaren om man inte blivit kontaktad men vill hjälpa till på tävlingarna.

*Niklas Karlsson, tävlingsledare*

# 5 Giorni di Italia

**5-dagars i Italien 2016 avgjordes i Conca del Tesino, Trentino. Jag; Noel, och Martina Braun var 2 av de 649 deltagare som njöt av den fina orienteringen.**

*Noel och Martina åkte själva ner till Italien med flyg, med förväntningar om ett fint arrangemang. Tävlingen levererade precis som jag hade önskat, säger Martina Braun. Väl där bodde vi hos Italienska orienteringskompisar som vi hade känt sen vi bodde i Italien för fyra år sedan. två medeldistanser, två långdistanser och en sprint genomfördes bland bergen i norra Italien. Banorna var både fysiskt och tekniskt svåra, med många backar att klättra och luriga kontroller att klara. Kul kan nog de flesta som sprang hålla med om att det var, även om knappt någon gick bomfritt. Jag bommade ungefär 12 minuter, kunde jag konstatera efter målgången av första etappen. De två första etapperna, en medel och en lång, var båda långa och kupe-  
rade.*



## ”Halv Italienare”

På en intervju efter andra dagen frågade speakern Stefano Galletti om jag var svensk eller Italiensk, eftersom jag var anmäld för Italien. Jag svarade att jag bodde i Sverige och så men jag hade Italien i hjärtat (på Italienska). Det verkade han nöjd med. Han frågade det för att jag da-

gen innan hade sagt: Kolla! Tre Svenskar på pallen! (När jag kom trea) men det höll han inte med om. Sedan följde en klurig sprint och därefter en vilodag. På sprinten var första kontrollen ett hus. Jag sprang spik mot första kontrollen, som gick över ett öppet parkområde med några skogsdungar. Jag passerade en kontroll mitt ute på gräset ungefär där min skulle vara, men huset fanns inte där så jag fortsatte utan att kolla på kodsiffran. Jag sprang runt i ungefär 1 minut innan jag kom tillbaka och insåg att det visst var min kontroll. Annars gick det väldigt bra. Jag berättad för Martina om min bom och hoppades att hon inte skulle göra samma fel. Tyvärr funkade det inte så bra eftersom Martina omvandlade huset som inte fanns till en tennisbana och därför bommade hon den kontrollen ännu mer än vad jag hade gjort.

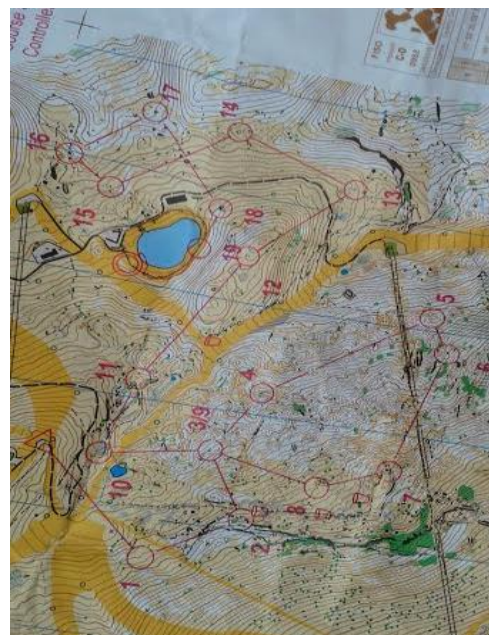
## Vandring på vilodagen

På vilodagen, bättre beskriven som aktivitetsdagen, passade jag och Martina samt familjen Magenes (som bor en bit utanför Monza) på att vandra uppe i bergen i tävlingscentrumens närhet. Efter att ha tagit sig upp till en liten sjö på berget doppade jag mig i det kalla vattnet. På vägen tillbaka skulle jag, Martina, och Francesco Mag-

enes gå en längre väg tillbaka, dock hittade vi inledningsvis inte stigen vi skulle ta och äventyret började. Som tur var fanns Francesco med nyligen vässade orienteringskunskaper efter att ha sprungit för det Italienska landslaget på Junior-EM i Polen några dagar tidigare. Till slut kom vårt gäng åter tillbaka till stigen. Det blev fortsatt spänning när vi stötte på en grupp inte-så-glada kossor. Och just kor skulle vi få se fler av.

## Orientering mellan slalombackarna

De två sista etapperna avgjordes på hög höjd. De korta banorna sprang runt i slalombackarna, medan de längre höll sig i ett orört skogsområde mellan pisterna. Ett hinder som fanns på banorna bägge dagarna var kor. Båda dagarna blev jag skrämmd och fick gå i de områden där det satt kontroller mitt bland korna. Den sista etappen blev särskilt dramatisk för min del. Vi hade en kontroll vid en grop precis jämte ett ställe fullt med kossor. Jag var lite för tidigt och letade, och gick runt bland korna och letade, men försökte alltid ha ett 10-meters avstånd. Efter en stund fick jag för mig att en av kossorna kanske lagt sig på kontrollen, så jag smög runt den i två minuter för att försöka se om det var en kontroll under den. Tillslut märkte jag att jag letade jämte fel sten, och sen hittade jag den. Det blev en 4-minuters bom. Med tre etappsegrar redan klara räckte det ändå till en förstaplats totalt. På grund av en knäskada fick Martina tyvärr tvingas avbryta efter halva sista etappen. - Jag har haft en knäskada under våren, som har funnits lite då och då. Idag på uppvärmningen kändes det inte så bra i knät, men jag bestämde mig ändå för att försöka springa; det var väldigt dumt gjort. Halvvägs till första kontrollen kände jag att det knäckte till i knät. Det gjorde väldigt ont, men jag fortsatte halta runt fyra kontroller. Tillslut gjorde det så ont att jag fick ta mig tillbaka utan slutföra banan, säger Martina, som är väldigt besviken över att hon inte tog sig i mål.



(Fortsättning på nästa sida)

### Svensk-Italienskt utbyte

Efter en vecka som gick snabbt i Italien så var det dags att åka hem. Tillbaka till Sverige tog vi med oss Francesco Magenes, 16 år, som springer sitt första år i H18. Orienteringen är annorlunda i Sverige, tycker Francesco som under tiden han var i Sverige fick testa på att tävla och träna för Växjö OK. Det är första gången han varit i Sverige, och det var en rolig upplevelse, enligt honom.

- Terrängen innebär att man måste lägga ner mer fokus på orienteringen. Det har inte gått lika bra som jag hade hoppats, men det var en kul utmaning, säger Francesco.

Veckan i Italien var en bra kombination av att träffa gamla vänner, fin utsikt, härlig terräng och bra banor. Vi åker gärna dit igen!

*Noel Braun (med inslag av Martina)*

## Simon says

Kittet mellan medlemmarna som bygger klubben är trötta leenden efter tisdagsträningen, laddningen av lampan till veckans vinternatt, årsmötets diskussioner och mycket mer. Vokabulärens syfte är informationsspridning och underhållning, Vokabulären ska vara del av kittet mellan medlemmar som så väl behövs i tider av individualisering.

Det har sagts och kommer sägas igen. Ta chansen att blanda ditt murbruk, ditt kitt. Skicka in en text, lång eller kort, till Vokabulären!

*Simon Runefors*

## Nästa nummer

Nästa nummer kommer att komma ut den 15 november. Till dess har alla chans att skriva något som de vill ha med.

Kanske tycker någon att vi inte borde åka till Norge eller som reagera starkt över eftertänksams berättelse om hur det är att vara tävlingsledare. Du kanske tycker att den här tidningen har fel innehåll, då kan du skriva in och tycka till eller skriva något som du vill läsa om. Det nya namnet VOKabulären kanske låter konstigt, gammalmodigt, modernt eller töntigt eller du kanske vill ta upp något som behöver diskuteras på årsmötet. Skriv och tyck till på den här sidan.

Skicka ditt bidrag till [henrikeklund.96@gmail.com](mailto:henrikeklund.96@gmail.com) senast den 5 november

I nästa nummer så finns följande att se fram emot:

- Bommen
- Simon says
- Klubbfunktionärens vedermödor
- Maries satsning mot tredjelaget på tjoget.