

# Gävert snabbast i Park Tour

## Hemmaseger i nypremiären i sprint trots ett par missar i orienteringen

**Lars-Olof Gävert motsvarade förväntningarna och var snabbast runt banan när OK Jösse i onsdags arrangerade den andra deltävlingen i Park Tour Värmland.**

**– Det var inget rent lopp så, sett till orienteringen, men det kändes riktigt bra löpmässigt. Jag hade bra tryck i benen, säger Lars-Olof.**

### ARVIKA

Det var längesedan sist, men i onsdags var det återigen dags för sprintorientering i Arvika för seniorklasser. 2006 arrangerades en ungdomstävling uppe i Styckässkogen, men för att hitta en sprinttävling i Arvika med seniorer på startlinjen får man gå längre tillbaka i tiden.

– Jösse arrangerade sprint-DM här i början av 2000-talet uppe i Styckässkogen, det var nog senaste gången. Jag tror det var 2001, jag vet att jag var med och sprang i alla fall, säger Jörgen Ekman, som fanns med i funktionärsstaben i onsdags.

### Premiärtävling på nyritad karta

En mer framträdande roll i samband med onsdagens nypremiär hade Jörgens 17-åriga son, Sebastian Ekman, som i mångt och mycket var mannen bakom tävlingen som avgjordes runt Gateskolan.

– Jag ritade på uppdrag av orienteringsklubben en sprintkarta över det här området ifjol, berättar Sebastian.

– Framförallt är det skalan och detaljrikedomen som skiljer en sådan här karta från en vanlig.

### Sebastian höll i det mesta

Med en aktuell sprintkarta, där varje centimeter på kartan motsvaras av 50 meter i verkligheten, till hands blev OK Jösse givetvis en intressant samarbetspartner för Värmlands Orienteringsförbund och deras Park Tour Värmland – en tour med fyra olika deltävlingar.

– Tidigare har det framförallt varit klubbar runt Karlstad som arrangerat deltävlingarna, berättar Sebastian, som även ikläd-

de sig rollerna som banritare och tävlingsledare när OK Jösse blev en del av touren.

### Oväntat många till start

Första deltävlingen i årets Park Tour Värmland arrangerades av OK Tyr, OK Jösse var tvåa ut för året i onsdags och i juni är det sprinttävlingar i Kristinehamn och Kil som också ingår i touren.

I deltävlingen i Arvika kom cirka 80 orienterare till start.

– Det var mer än vad vi hade förväntat oss. Det brukar inte vara så många som orkar åka hit till väst när vi har tävlingar, säger Sebastian, som trots anstormningen av löpare kunde konstatera att allt flöt på som det skulle under den dryga timmen som tävlingen pågick.

– All teknik fungerade så det gick bra, även om det var lite intensivt ett tag.

### Händelserik tävlingsform

Just intensivt är också ett ord som beskriver tävlingsformen sprintorientering ganska bra. Så här lyder till exempel Lars-Olof Gäverts beskrivning av vad som är tjusningen med sprintorientering.

– Det går inte att slappna av någon gång. Man är hela tiden inne i ett problem. Det är så intensivt, det händer någonting hela tiden.

I onsdags gjorde Lars-Olof mestadels bra val när han ställdes inför de olika problemen som banan bjöd på. Hans tid i mål, 13,52 minuter, var den ingen annan som rädde på.

– Jag var ju favorit innan, men man ska göra det också, säger Lars-Olof som var relativt nöjd med sin insats efter målgången.

### Löpstyrkan blev avgörande

Främst var det löpningen som fungerade bra berättar han. När det gäller orienteringen fanns det lite att anmärka på menar Lars-Olof.

– Jag gjorde två rejäla misstag. Bland annat var jag på väg in på Pizzeria Milano en sväng i början och det var ju inte riktigt rätt väg, säger han och skrattar.

Den missen sinkade Lars-Olof



Löpstarke Arvikabon Lars-Olof Gävert, som tävlar för KFUM Örebro i orienteringssammanhang, stod som segrare när OK Jösse för första gången stod som värd för en deltävling i Park Tour Värmland. Lars-Olof gjorde ett par missar längs banan men målet vid Gateskolan nådde han ändå 17 sekunder snabbare än närmaste konkurrent.

**”Bland annat var jag på väg in på Pizzeria Milano en sväng i början och det var ju inte riktigt rätt väg.”**

rejält och vid den första kontrollen låg han inte bättre än 34:a. Därefter plockade han placering för placering och i mål var han alltså snabbast, 17 sekunder före tvåan Jesper Öström från OK Tyr och 32 sekunder före trean Oskar Svensson, även han från OK Tyr. Näst bästa västlöpare i herrklassen blev Andreas Blomgren som hade sjätte bästa tid.

I damklassen segrade Linda Take, OK Tyr, på tiden 15,48. Bästa västtjej blev Maria Eriksson på nionde plats med tiden 19,16.

FREDRIK THOLÉN  
0570-71 44 26



Sebastian Ekman låg bakom det mesta när OK Jösse i onsdags arrangerade den andra deltävlingen i årets Park Tour Värmland.

# Idrottsföreningar på recept aktuella som

**Fysisk aktivitet kan många gånger vara den allra bästa medicinen. Inte konstigt då att man kan få den utskrivna på recept. Det är nämligen det som FaR, fysisk aktivitet på recept, handlar om.**

### ARVIKA

Ifjol skrevs det ut i runda tal 300 FaR-recept enbart i Arvika kommun, men de västvärmländska idrottsföreningarna har i en mycket flygsam omfattning – om överhuvudtaget – varit en del av det. Det ska det bli ändring på nu.

För någon vecka sedan hölls den första utbildningen för idrottsföreningar, i Arvika, och sex av sju klubbar kom just från Västvärmland.

– Den första utbildningen i det här slaget i Värmland. Värmlands Idrottsförbund hade en utbildning för föreningar 2007, men då var intresset inte så stort. Många visste inte vart det här skulle ta vägen, de hade svårt att se sin roll. Det som är roligt nu är att intresset kommer från föreningarna själva, säger Monika Henner på Friskgården i Arvika.

Initiativtagare till utbildningen i Arvika var Mikael Persson i

Arvika Boxningssällskap.

– Det här är något som kommer att fungera jättebra. Vi har verksamhet som passar, exempelvis för människor med kraftigt övervikt. Vi kan lägga ribban efter vad som behövs, det är så vi jobbar redan i dag, konstaterar Micke, som är stor förespråkare för det här konceptet.

– Om vi kan få fler att röra på sig så är det bara bra.

### Positiva effekter av träning

FaR var något som man började jobba med 2005, med landstinget som drivande part, som ett komplement eller i stället för läkeme-

del. Motion kan både förebygga och behandla och fungerar, exempelvis, vid sjukdomstillstånd som berör högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, diabetes, artros, depression och flera sorters cancer.

Och de positiva effekterna ska man kunna tillgodoräkna sig oavsett ålder och tidigare träningsvana.

FaR skrivs ut av läkare eller annan legitimerad vårdpersonal, men hittills har inte idrottsföreningarna varit ett så brukat alternativ. Där blir kommunikation en viktig del för föreningarna framöver.

– Vi måste ju nå ut till de som skriver ut recept och tala om att vi finns, fortsätter Micke.

Arvika Boxningssällskap var en av de sju klubbarna på utbildningen, de övriga var Arvika Gymnastikförening, Arvika Ridklubb, Dotteviks IF, Årjängs OK, BK Nordmarken och BK Trim från Kristinehamn.

### Spindel i nätet

– Det finns så otroligt mycket bra verksamhet ute i klubbarna, säger Henner, som i sitt jobb också har lite till uppgift att sitta som en ”spindel i nätet” och ha koll på vilka verksamheter som finns ute