



Idrottsveteranen

Nr 2 2017



Idrottsveteranerna strävar uppåt vid prova på lägret på Bosön

Tidningen ges ut i digital form till sårade/skadade soldater
och Idrottsveteranernas stödmedlemmar

Idrottsveteranen

Idrottsföreningen för sårade/
skadade soldaters tidskrift

Nr 2 • 2017

Redaktör, grafisk formgivare
och ansvarig utgivare:
Leif Ölmeborg

Innehåll:

Verksamhetsplan	3
Gör reklam	4
Bosön	4
Vem får stöd?	6
Dags att avrapportera	6
Börja precisionsorientera	7
Påskturen	8
Camp Grayling	9
Styrelsen presenteras	12
FM skidläger	16
Senaste nytt	17

Styrelsens sammansättning	
Ordf	Leif Ölmeborg
Vice ordf	Marcus Dahlberg
Tävlansv	Milad Samadi
Kassör	Lars Fockborn
Medlems- ansvarig	Thomas Torkelsson
Ledamot	Roger Ljunggren
	Oscar Karlflo
	Esfandiar
	Babadivand

Ordförande har ordet



Då är snart det tredje verksamhetsåret till ända.

Ett år som har lett till att föreningen har utvecklat sin verksamhet, både när det gäller stödet till enskilda och av föreningen arrangerade verksamheter.

Du som inte fått tidningens nr 1 kan skicka en mail till mig på leif.olmeborg@idrottsveteranerna.se så skickar jag den till dig. Där finns bl.a. beskrivning av hur föreningen bildats och lite om tidigare verksamhet.

Jag påminner om att det finns utrustning att låna i form av fjälltält och annan utrustning som behövs för fjällturer såväl sommar som vinter. Kontakta milad.samadi@idrottsveteranerna.se om du har sådana behov.

En viktig uppgift för er stödmedlemmar är att hjälpa till vid våra föreningsarrangemang. Vi stödjer den enskildes träning och tävling i av FM eller andra organisatörers anordnade tävlingar, men vi genomför också själva ett antal arrangemang. Vi är inte så många i styrelsen som arbetar med arrangemangen, så här finns möjlighet att bidra. Vi har hittills arrangerat fjällmarscher i vintermiljö, kajakturer på ost- och västkusten, skidvecka i Dalafjällen, träningshelg på Bosön och bowlingturnering. Efter enskilda medlemmars initiativ stöttar föreningen en fiskeresa till Sorsele och en skyttetävling i Sala. Det är arrangemang som inte skulle blivit av om inte medlemmar anmält intresse av att arrangera verksamheterna. Här ser styrelsen gärna att fler deltar. Det finns också ett behov av ledsagare vid verksamheter där fysiskt skadade behöver hjälp för att kunna delta. Vid dessa tillfällen står föreningen för ledsagarens kostnader.

Idrottsveteranernas verksamhetsplan 2018

Verksamhet	Tider	Anmälan	Kommentar
Fjällrävenloppet. Skidtävling 20 alt 40 km	10 feb	2 feb	Genomförs i Örnsköldsvik. Egen skidutrustning. Föreningen står för övriga kostnader
Ulricehamnsloppet. Skidtävling 21 alt 42 km	21 jan	5 jan	Egen skidutrustning. Föreningen står för övriga kostnader
Vasaloppet - öppet spår 2018	25-26 feb	5 jan	Inom ramen för FM långlopp. Egen skidutrustning. Föreningen står för övriga kostnader.
Skidåkning - utförsåkning och längdåkning.	18-25 mars		Föreningen står för alla kostnader
Påskexpedition. Vintertur på skidor med övernattnig i tält eller stuga för de som inte kan övernatta i tält.	27 mars-3 april	27 feb	Viss egen utrustning krävs. Öppen även för stödmedlemmar.
Klippklättring - prova på. Möjlighet att ta grönt kort.	maj/juni	Enligt senare order	I Stockholmsområdet. Föreningen står för alla kostnader.
Isklättring - prova på. För de som genomfört klippklättring	Enligt senare	Enligt senare	Föreningen står för alla kostnader.
Prova på läger på Bosön	26-27 maj	2 maj	Föreningen står för alla kostnader
Infodag med bowlingturnering	28 maj	2 maj	Föreningen står för alla kostnader
Deltagande i veterandagen	29 maj	2 maj	Föreningen står för kostnader för de som deltagit i infodagen.
Skyttetävling i Sala. Stefan Nordkvist och Sala skyttegille arrangerar	Enligt senare	Enligt senare order	Föreningen står för alla kostnader.
Kajaktur en helg med paddling och övernattnig i tält på västkusten. Stödmedlemmar till självkostnadspris.	juni	maj ESO	Föreningen står för alla kostnader.
I Can Wounded Warriors cykeltur genom Sverige??	juni		Idag oklart om holländarna avser genomföra.
Elfsborgsmarchen 2x10, 25 eller 40 km	10-11 juni	10 maj	Föreningen står för alla kostnader.
Nijmegenmarchen	17-20 juli	ESO	Föreningen står för alla kostnader.
Varberg sommargiro - cykeltävling 68/110 km	28 juli	5 maj	Egen cykel. Föreningen står för övriga kostnader.
Tjörn Triathlon	25-26 aug	5 aug	Föreningen står för alla kostnader.
Camp Greyling - fisketur till Sorsele. Öppen för stödmedlemmar till självkostnadspris	28 jul-5 aug	9 jul	Föreningen står för alla kostnader.
Kajaktur - en helg med paddling och övernattnig på ostkusten.	aug	jul	Föreningen står för alla kostnader. Stödmedlemmar till självkostnad.
FMM OL (orienteringslöpning)	ESO	ESO	FMIF arrangerar
Skidläger i Arvidsjaur	dec	5 nov	Föreningen står för alla kostnader.

Vill du vara med och göra reklam för vår förening?

Vi försöker att vara representerade vid regementets dag på olika förband m.m. för att orientera sårade/skadade om vår verksamhet och för att värva stödmedlemmar. Vi har för ändamålet anskaffat ett tält, två beachflaggor, bord, fana och banderoll. Utrustningen förvaras hos ordförande i Enköping och är ganska skrymmande vid transport. Tältet går in i en Volvo V70 om baksätet fälls ned. Vill du delta och har möjlighet att transportera tältet - hör av dig! Det finns naturligtvis möjlighet att delta i olika evenemang även utan tält t.ex. vid soldathemmens arrangemang m.m. och då använda t.ex. ett bildspel i PowerPoint. Intressant? Hör av dig till någon i styrelsen!



Idrottsveteranerna på Bosön!



Den 18 och 19 november samlades 17 föreningsmedlemmar återigen på Bosön för att prova på ett antal aktiviteter. För de som hade lång resväg fanns möjligheten att ankomma redan på fredag em/kväll. Förläggning i fina enkelrum och utomordentligt fin mat bjöds under samlingen.

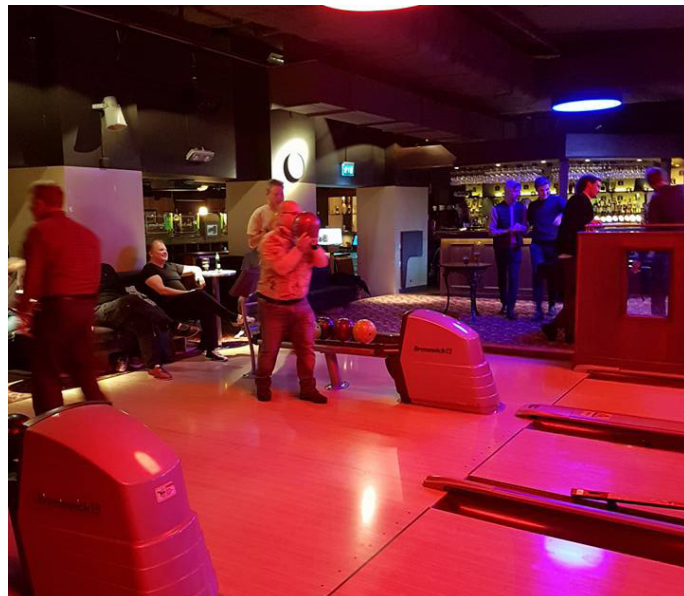
Programmet inleddes med att föreningens ordförande informerade om föreningens möjligheter att stödja den enskilde och i samband med detta delades föreningens keps och kavajpin ut till deltagarna. Därefter satte vi oss ner och provade på rullstolsbasket även denna gång, då ett antal nya medlemmar deltog som inte var med i våras. Den här gången hade vi en proffsinstruktör i form av Helen Rönnegard som själv deltagit i Paralympics. Hon kunde ge oss mycket användbara tips om hur spelet bör gå till.

Efter lunch gav vi oss iväg till Klättercentret i Akalla där vi med erfarna instruktörers hjälp, inklusive vår tävlingsansvarige Milad Samadi, som har alla behörigheter, fick prova på att klättra på klätterväggar. Det ser inte så jobbigt ut, men vi kunde konstatera att underarmarna behöver några extra muskler.



Efter ombyte och middag genomfördes föreningens höstmöte där bl.a. nästa års verksamhet lades fast.

Därefter antrade vi transporten till John Scotts på Kungsgatan för kvällens bowlingturnering som Lenn Moberg vann i överlägsen stil.



Efter en dag där överkroppen arbetat i tre tunga pass somnade vi lätt efter kvällsmålet.

Söndagens program inleddes med tips om styrketräning med de redskap som varje deltagare fick med sig hem. Alla fick med sig en pilatesboll, en dörrtrapets, en balanskudde, långa gummiband, vristtyngder, en kettlebell och en massagerulle. Att träna upp bålstyrka, buk, rygg och armar är grunden för kroppens funktionalitet.

Söndagens eftermiddag avslutades med ett pass innebandy där de sista krafterna ebbade ut.

I samband med den avslutande fikarasten orienterades deltagarna om Försvarsmaktens träningsklubbs app, FMTK. Genom att ladda ner appen i din telefon får du inte bara tips om övningar för att bygga upp både styrka och kondition. Du kan också utmana dina vänner och på så sätt få en liten extra sporre för att träna, även om det för tillfället känns lite tungt.

Vi 16-tiden styrde vi kosan hemåt och såg tillbaka på en trevlig helg på föreningens bekostnad.

Vi ses nästa år i maj på Bosön igen!

Vem får stöd från Idrottsveteranerna?

Du som har en fysisk skada från nationell eller internationell tjänstgöring och du som lider av diagnosticerat PTSD kan få stöd av föreningen.

Vi har inget kansli i vår förening som de andra fyra samarbetsorganisationerna har (Veteranförbundet, Invidzonen, Soldathemsförbundet och Sveriges militära kamratföreningars riksförbund). Det innebär att vi inte har möjlighet att följa upp den enskildes ekonomiska situation för att avgöra om stödet är nödvändigt eller inte. Vi utgår ifrån att den som begär stöd från oss också har behov av stödet och inte kan på egen hand stå för de kostnader som den önskade aktiviteten drar.

Med det som bakgrund stödjer vi all verksamhet som innebär att den enskilde ägnar sig åt fysisk verksamhet, eller verksamhet som kräver stor koncentration, t.ex. gevärs-, pistol- och bågskytte. Att som PTSD-drabbad ägna sig åt sådant som kräver stor koncentration upplevs

som positivt och ett stöd i behandlingen.

Det innebär att vi stödjer med utrustning för träning och tävling inom olika idrotter. T.ex. cykel, kajak, skidor, ej licenspliktiga vapen m.m. Utrustningen blir som regel föreningens egendom och den enskilde får låna den av föreningen för sin verksamhet.

Vi stödjer också med kostnaden för att kunna träna på gym eller simma i simhall alternativt annat fysisk verksamhet som t.ex. årsavgift för kampsportsträning och liknande.

Har du ett önskemål? Tveka inte att kontakta någon i styrelsen och berätta vad du skulle vilja göra och få stöd med. Vi behandlar alla inkomna önskemål så skyndsamt det bara går och det innebär att du får svar inom någon eller några veckor.

Att satsa på fysisk träning i någon form är att satsa på sig själv! Vi stödjer din satsning!

Dags att avrapportera dina resultat!

Vi får ett omfattande ekonomiskt stöd från Försvarsmakten för vår verksamhet som stöd för de som drabbats av skada under internationell tjänstgöring. Föreningen som är öppen även för nationellt skadade stöds också av Kungafonden för de nationellt skadades behov.

Båda är naturligtvis intresserade av att veta att de pengar de avdelar för vår verksamhet verkligen kommer till nytta. Av det skälet avrapporterar vi kvartalsvis vilken verksamhet vi bedrivit och vilka kostnader detta har dragit.

För att kunna göra en så korrekt redovisning som möjligt är vi mycket tacksamma för att var och en lämnar en redovisning av hur mycket träning/tävling som blivit resultatet av utbetalt stöd.

För dig som tränar på gym eller i simhall är vårt önskemål att du väljer ett gym eller en simhall som är så billigt som möjligt och som har en automatisk registrering av antalet träningstillfällen under året.

Självfallet har inte alla gym sådana möjligheter och du måste kanske välja ett annat gym som är möjligt för dig att använda.

Finns inte automatisk registrering går det lika bra med att du bara antecknar antalet pass under året då du tränat. Vi utgår från att ett pass är minst 30 minuter.

Skicka in ditt utdrag från automatisk registrering eller ditt manuellt angivna resultat av din träning till leif.olmeborg@idrottsveteranerna.se.

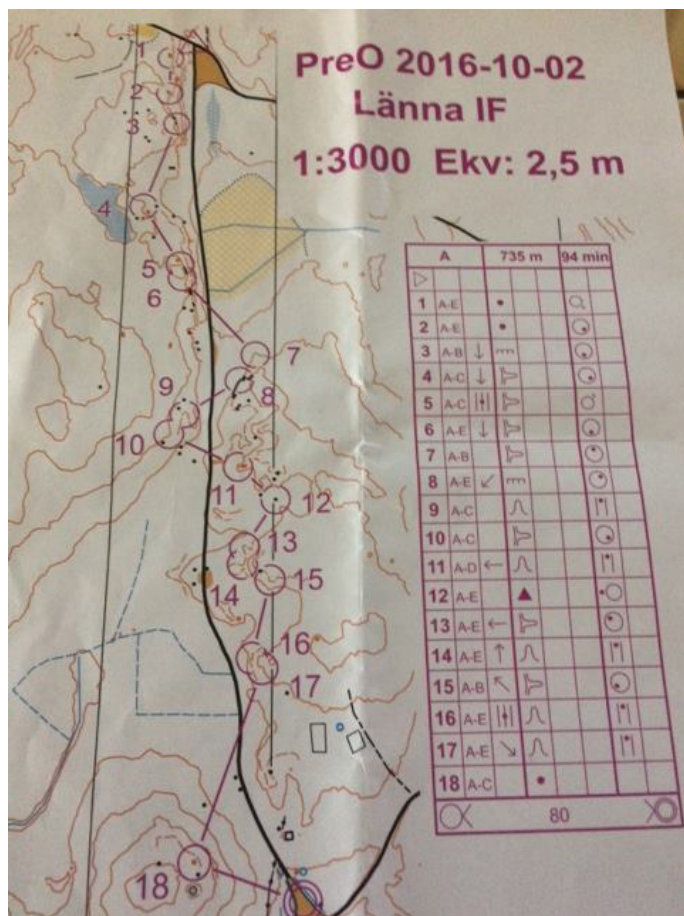
Ditt underlag kommer att avidentifieras och presenteras för Högkvarteret och Kungafonden i form av statistik. Det insända underlaget förstörs så snart statistiken sammanställts och det går inte att spåra något resultat till någon enskild.

Vi är tacksamma för att få detta underlag så snart som möjligt efter nyår, **dock senast den 15 januari.**

Vi ser gärna att du som fått annan form av stöd redovisar detta på enklaste sätt.

IDROTTSVETERANER - Börja precisionsorientera!

I precisionsorientering (förkortat PreO, engelska TrailO) tävlar alla på samma villkor, oavsett kön, ålder och rörelseförmåga i gemensamma klasser i lättframkomlig terräng, det vill säga stigar och vägar som är framkomliga även för rullstol, cyklar etc. Den som behöver hjälp, till exempel av en påskjutare, kan som regel få det men skall ange det vid anmälningstillfället. Banlängden är vanligtvis ca 2 km och maximitiden är väl tilltagen. Maxtiden beräknas såväl utifrån banlängd som antalet kontroller och är vanligtvis ca 2 timmar.



Vid varje kontroll, se kartbild ovan, finns upp till fem alternativa skärmar. Du ska, utan att lämna stigen/vägen, avgöra vilken skärm som sitter rätt enligt kontrollringen på kartan och kontrollbeskrivningen enligt vidstående bild. Du stämplar själv ditt startkort (se bild) i motsvarande ruta med egen kontrollstämpel (stiftklämma). Tävlade med flest poäng, det vill säga flest rätt stämplade kontroller, segrar. Vid lika poängtal är tiden vid en eller flera tidkontroller avgörande för placeringen.

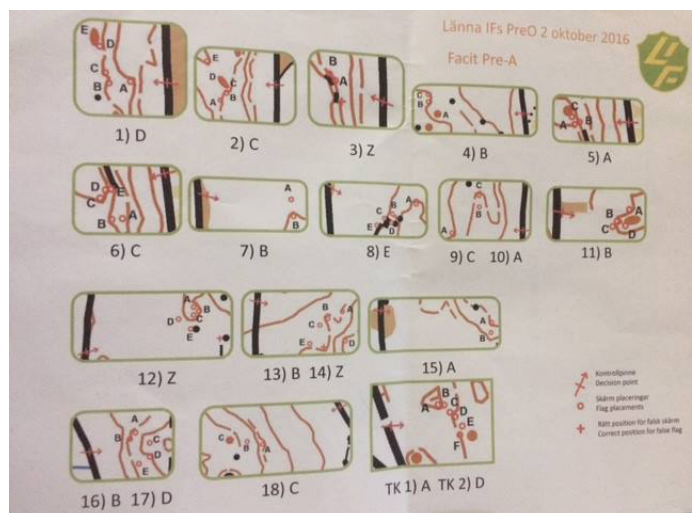
Vid tidkontrollen, som kan ha upp till sex alternativa skärmar, ska du från anvisad plats göra ditt val på kortast möjliga tid. Tidtagningen

startas i samma ögonblick som du får se en ny karta och kontrollbeskrivning och stoppas då du avger svaret. Vid felaktigt svar vid tidkontrollen får du tidstillägg (i Elit-klassen 60 sekunder). I Sverige arrangeras varje år ca 40 PreO-tävlingar.

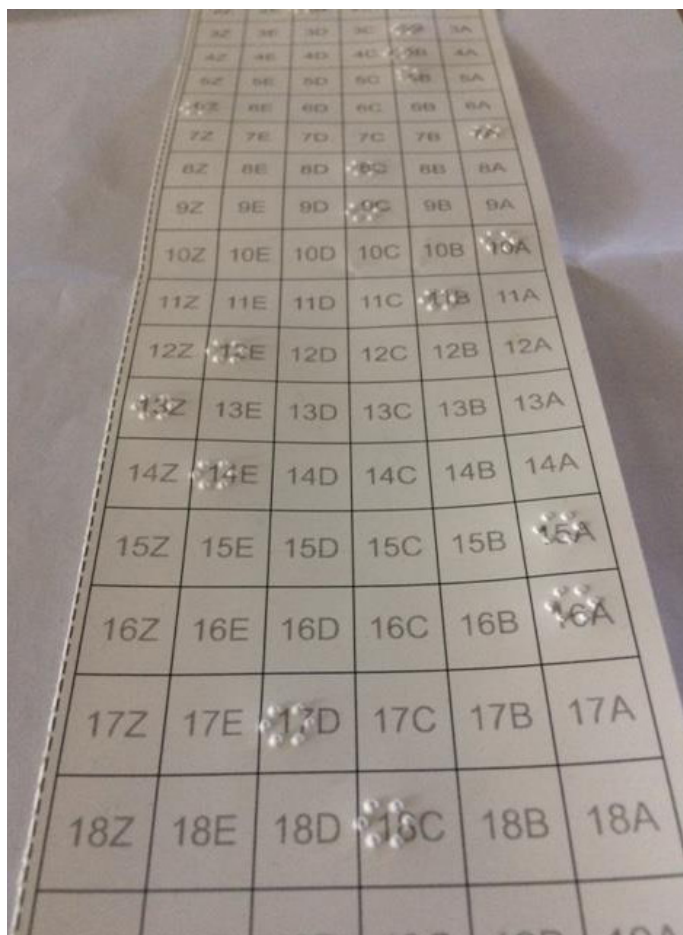
Kontrollerna som orienteraren söker sig fram till utgörs av olika typer av terrängföremål, exempelvis stenar, höjder, sänkor med mera. Dessa markeras på kartan med en ring, se kartbild, och i terrängen som regel av orangevita ny-lonskärmar. Vid varje kontroll finns 1-5 skärmar utplacerade och det är den tävlandes uppgift att med hjälp av kartan och kontrollbeskrivningen bestämma vilken skärm som är rätt placerad.

De benämns med en bokstav från vänster till höger A – E. I Elit- och A-klassen finns dessutom möjligheten att ingen skärm är rätt placerad, en s.k. falsk kontroll och då stämplar man i Z-rutan.

Detta är en idrott där det inte spelar någon roll hur fysiskt snabb eller stark du är, bara du kan tänka klart och snabbt. Det unika med PreO är att det är den enda idrottsgren där människor med olika fysiska förutsättningar kan tävla jämbördigt mot varandra. Det spelar ingen roll om du har nedsatt rörelseförmåga och använder rullstol, rullator eller bara går dåligt eller hur gammal du är, så kan du tävla under samma förutsättningar mot den yppersta eliten inom orienteringssporten och till och med slå dem.



Kontrolldefinitioner



Startkort för kontrollstämpling

Här kan man förena njutningen av att ta sig ut i naturen med förmågan att vara snabbtänkt och den adrenalinkick tävlingsmomentet ger samt tillfredställelsen över att ha lyckats lösa orienteringsproblemen

PreO genomförs numera, efter initiativ från Idrottsveteranerna vid Försvarsmaktsmästerskap i orientering, det som i programmet heter FMM OL.

Du kan också kontakta någon lokal orienteringsklubb på hemorten då fler och fler anordnar PreO-tävlingar.

Föreningen sponsrar dig med rese- och anmälningskostnader vid träning och tävling.

Du kan också få hjälp med att anskaffa en s.k. Free wheel till din rullstol, vilket innebär att en normal rullstol blir mer terränggående.

Tom Lindberg

Har du inte anmält dig ännu?

Föreningen arrangerar fyra verksamheter under 2018 som är öppna för såväl sårade/ skadade som våra stödmedlemmar. Det är påskexpeditionen till Abisko, fiskeresan till Sorsele och två kajakturer, en på västkusten och en på ostkusten. De två förstnämnda kan du se närmare information om här nedan.

Välkommen till 2018 års påsktur med Idrottsveteranerna. För tredje året i rad åker vi till fjällen över påsken med våra sårade veteraner och medlemmar! Turen går av stapeln 28 mars 2018 kl 12.00 till den 2 april 2018 kl 16.00, dvs. totalt 5 skidåkningsdagar, 4 nätter.

I år genomförs resan i Abisko nationalpark där vi kommer att uppleva en av de sista riktiga vildmarkerna i Europa och upptäcka de vackra fjällmassiven kring Kebnekaise.

Precis som tidigare kommer vi att dela upp oss på två grupper. Den ena gruppen, som inte klarar av längre skidmarscher eller att övernatta i tält, kommer att bo på STF fjällstation i Abisko och med snöskoter lära sig om fjällen, prova på skidåkning och att klara sig i fjällen. Den andra gruppen kommer att skida på turskidor, göra ett antal toppturer med stighudar, bo i tält och äta frystorkad mat. Den andra gruppen kommer att skida söderut från Abisko längs med Kungleden och sedan österut tillbaka genom Lapporten till Abisko.

I år kommer också en dansk delegation med sårade veteraner att delta.

Sårade veteraner deltar utan kostnad och stödmedlemmar till självkostnadspris.

Anmälan görs till Idrottsveteranernas tävlingsansvarige Milad Samadi på milad.samadi@idrottsveteranerna.se eller på mobil nummer 0733774113 senast den 20 februari 2018.

Praktiska detaljer:

Resa:

Det är flera som åker från södra Sverige och Danmark. De deltagarna kommer att resa med tåg och kliva av vid hpl Abisko. Vid din anmälan kan vi samordna tågresan så att vi bokar samma sovkupe. Diresan kommer att genomföras på eftermiddagen den 27 mars med ankomst till Abisko den 28 mars och hemresan genomförs på eftermiddagen den 2 april med ankomst till södra Sverige den 3 april. I annat fall är alternativet att flyga till Kiruna eller Narvik och därefter ta lokalbussen till Abisko, beakta dock incheckad vikt och behovet av att komplettera bränsle etc. till kök.

Mat:

Idrottsveteranerna jobbar på att få sponsrad frystorkad mat. Utgå dock från att du som stödmedlem ska stå för din egen mat. OBS, detta påverkar inte sårade veteraner. Efter anmälan kommer vi ge besked senast i slutet av februari avseende maten.

Skidor:

Det är s.k. turskidor samt stighudar som krävs för genomförande. Om man inte äger sådana kan de hyras, förslagsvis antingen på Sporthyra i Kungälv eller via STF Abisko att hämtas på plats. OBS, tänk på att vara ute i god tid eftersom det är högt tryck under påsken. Detta påverkar inte sårade veteraner för vilka Idrottsveteranerna kommer att ordna skidor och stighudar.

Utrustning:

Sårade veteraner har möjlighet att låna ryggsäck, sovsäck, liggunderlag, kök och tält av Idrottsveteranerna. Samtliga medlemmar kommer också att kunna bo i tälten. Gällande annan utrustning kan ni höra av er till Milad Samadi för hjälp eller frågor. På hemsidan idrottsveteranerna.se samt i samband med anmälan kommer en utrustningslista med förslag på utrustning att skickas ut.

Ekonomi:

Sårade veteraner deltar utan kostnad. Stödmedlemmar i Idrottsveteranerna följer med till självkostnadspris. Tågbiljetter kostar ca 2 000 kronor, frystorkad mat för 5 dagar kostar ca 1 500 kronor, skidhyra för en vecka kostar ca 1 000 kronor.



**Välkommen på
Idrottsveteranernas påskexpedition!**

Nu har du för tredje året i rad chansen att följa med Idrottsveteranerna på tur i fjällen. Vi kommer att utgå från boende i tält eller i STF fjällstuga för att undersöka den vackra vildmarken i Abisko nationalpark.

Vad ingår:
Alla kostnader täcks för sårade veteraner och stödmedlemmar följer med till självkostnadspris. Sårade veteraner har möjlighet att låna kök, sovsäckar och allt annat som behövs för att kunna delta.

Upplägg:
Vi kommer att utgå från STF Abisko fjällstation. För de äventyrligt lagda kommer vi att utforska alla närliggande toppar med skidor, laga mat på gaskök och sova i tält. För de sårade/skadade som inte kan sova i tält och göra längre skidmarscher finns möjlighet att bo i STF fjällstugan med frisk fjällluft och kortare dagsturer till de lokala sevärdheterna. Avslutning sker i STF Abisko fjällstations vedeldade bastu.

Tider:
Genomförande start: 28 mars kl 12:00
Slut: 2 april kl 16:00
Sista anmälan: 20 februari till milad.samadi@idrottsveteranerna.se eller på mobilnummer 0733774113
Transport: Genomförs med tåg den 27 mars och den 2 april med ankomst den 3 april till södra Sverige

Väl mött till en fantastisk tur!

  
idrottsveteranerna.se

Camp Grayling 2018

V31, 28/7 – 5/8

Årets resa går mot samma destination som föregående år, Sorsele.

Vi kommer att ha vår förläggning vid Forsnäs, härifrån kommer vi ta oss till olika fiskevatten, t.e.x Ammarnäs.

Målet med resan är att ge veteraner och våra anhöriga en upplevelse som ger avkoppling och rekreation i nykter miljö. Under veckan kommer vi fiska på olika sätt, binda egna flugor samt vandra i skog & mark under handledning av duktiga guider.

Deltagandet för sårade/skadade veteraner är kostnadsfritt, anhöriga samt stödmedlemmar åker med till självkostnadspris.

Projektet leds av Idrottsveteranerna och Soldathemmet GBG garnison.

Välkommen med frågor och intresseanmälan till ansvarig reseledare Thomas Torkelsson, 0702-236774, torkelsson@mail.com





Vindelälven



Tagen på fluga



Boendet

Bilderna här ovan är tagna vid förra årets mycket uppskattade resa. Thomas som känner området och vattnen väl är själv mycket duktig sportfiskare, vilket innebär att du som inte ägnat dig åt detta tidigare kan få god hjälp att komma igång med enkla medel.

Du behöver inte skaffa någon dyrbar utrustning för att vara med. Kontakta Thomas om du behöver hjälp med vad du behöver i utrustningsväg.

Har du inte möjlighet att själv anskaffa utrustning kan föreningen överväga att köpa in utrustning som kan lånas av den enskilde under resan.

Förutom att du får en fin naturupplevelse får du också en möjlighet att under avkopplande former träffa andra veteraner i liknande situation som din egen.

Du som är stödmedlem är också hjärtligt välkommen i mån av plats. Transport kommer att ordnas från Göteborg, men föreningen står för reskostnader även från andra platser.

Vilka är vi i styrelsen?

Föreningens ordförande, Leif Ölmeborg.

Jag är 65 år och pensionerad överstelöjtnant. Jag bor i Enköping sedan 20 år tillbaka och är gift med hustru Anne sedan 1974. Vi har tre barn som givit oss nio barnbarn.



På "fritiden" ägnar jag mig åt vårt sommarhus där jag också bedriver biodling och reser med husvagn i sydeuropa ett antal veckor varje år. Jag är också ordförande i Livgardets kamratförening som tillsammans med ordförandeskapet i Idrottsveteranerna innebär en hel del "arbete".

Jag ryckte in till värnpliktsutbildning på Svea Livgarde som det hette 1973 och har sedan dess varit Försvarsmakten trogen. Jag är "långvägare" vilket innebär att jag gått via plutonsofficer till kompaniofficer och slutligen till regementsofficer. Den tvååriga högre chefsutbildningen genomförde jag 1988-1990 och intransporterades i generalstabskåren 1991. Jag har varit plutonchef, kompanichef, bataljonchef och ställföreträdande brigadchef. Tre utlandsmissioner har jag genomfört. Den första som kompanichef på BA 02, den andra som stabsofficer i KFOR HQ och den tredje som försvarsattaché i Förenade Arabemiraten. Den sistnämnda under fyra år. Innan pension var jag med om att organisera de fyra militärregionerna och mitt sista år var jag den förste stabschefen i Militärregion Mitt.

Jag har under mina tjänstgöringar mött många oerhört kompetenta och lojala medarbetare varav några dessvärre har blivit skadade. Ordförandeskapet är ett sätt för mig att "betala tillbaka" en del av den lojalitet jag mött.

Förutom att vara ordförande arrangerar jag skidveckan i Dalafjällen och Bosölägren.

Jag brukar säga att jag numera bara gör det jag tycker är roligt och struntar i resten. Att vara ordförande i Idrottsveteranerna är roligt!

Föreningens vice ordförande, Marcus Dahlberg.

Till vardags arbetar jag i staben på Military Work. Mina huvuduppgifter där är att driva försäljningen framåt och att stötta våra lokala kontor med allehanda frågor.



Jag bor i Solna med min sambo och min tvååriga son. Fritiden ägnar jag åt att spela golf, resa och tid med familjen.

År 2002 ryckte jag in som pansarskyttevagnchef på P10 i Strängnäs. Sedan dess har jag haft ett engagemang i Försvarsmakten på antingen helt eller deltid. Jag har genomfört tre utlandsinsatser. Den första i Liberia och därefter två resor till Kosovo. Sedan ett antal år tillbaka tjänstgör jag tidvis som vagnchef Strf 90 på ett kompani norröver.

De erfarenheter jag dragit från min tjänstgöring i Försvarsmakten har varit ovärderliga för mig. Dels för att jag upplever att jag berikats i kunskaper, erfarenheter och karaktär, men också och inte minst genom den bekantskapskrets som skapats tack vare att jag ingått i många förband och där man många gånger lär känna människor på ett sätt och på ett djup som troligen inte är möjligt att göra i andra sammanhang.

Jag värdesätter veteraner och människors engagemang i Försvarsmakten mycket högt. Därför tycker jag att mitt engagemang i Idrottsveteranerna är berikande och roligt, i synnerhet p.g.a. att jag får bidra till att stötta individer som gjort en stor insats för vårt land, men som på ett eller annat sätt inte är lika hela som de var den dagen de ryckte in i Försvarsmakten.

Föreningens kassör, Lars Fockborn.

Jag heter Lars Fockborn och jag är född 1963 med andra ord snart inne på mitt 55:e år, jag bor i Malmö sedan 1990 (för andra gången i mitt liv)



Jag är född och uppvuxen i Stockholm (Tyresö/Vendelsö). Jag är ensamstående utan några husdjur förutom några dammråttor. Jag har tre barn i olika åldrar varav två (grabbar) som bor i Malmö och min dotter som bor i Åkersberga. Jag har 2 barnbarn som ger mig mycket glädje.

Jag arbetar väldigt mycket i en koncern som äger tre stycken restauranger i Lomma/Bjärred vilket ger mig väldigt mycket tillbaka, men minskar min tid till andra aktiviteter på fritiden.

Jag gjorde min rekryt på P6/Fo14 i Kristianstad mellan åren 83-84, blev antagen till BA01 tio år senare och tjänstgjorde där på stab-/trkomp/trossplut/stabsgruppen vilket gav mig ett antal nya bröder.

Jag var med och planerade/genomförde BA01:s 20 års jubileum på LedR i Enköping 2013.

Att arbeta med veteraner är för mig en ära som jag verkligen är stolt över, många av er har jag träffat, många kommer jag att träffa vilket verkligen berikar mitt liv med att vara en kugge i hjulet för att hjälpa.

Att vara föreningens kassör ställer höga krav på noggrannhet och ansvar vilket verkligen passar mig som handen i handsken, jag har den största respekt och beundran för mina kollegor som kämpar med mig i styrelsen.

Tack!

Thomas Torkelsson, medlemsansvarig

Jag är född den 4 september 1971, gift och har två döttrar, utlandsveteran och jag är en DOER, en pragmatiker ut i fingerspetsarna, även strateg kan man lägga till i listan som inte fått sitt slut än..



Min skada är PTSD, både ont och gott med detta tillstånd

Jag har idag tre aktiva styrelseuppdrag, Idrottsveteranerna, Centralföreningen Kungsbackaloppet, Business Partner EC AB. I dessa tre bolag är min roll projektledare, förnyelse/uppstärtsarbete samt medlemsarbete.

Historiskt sett så har jag varit KAM på KA Olsson & Gems samt ekonomiansvarig Independentia koncernen, 5 bolag, jag har även varit avdelningschef på ett Inkassoföretag samt restaurangchef och så självklart FN Veteran.

Förutom FN så är min militära bakgrund amfibiesoldat samt några släktingar som varit officerare inom marinkommando väst.

Mina intressen är, fiske, jakt, dykning, bergsklättring, kampsport samt cykel.

Bästa hälsningar

Tävlings- och arrangemangsansvarig, Milad Samadi.

Jag sårades själv 2011 och har engagerat mig i Idrottsveteranerna sedan bildandet 2015 som idrottsansvarig. Inom ramen för det har jag jobbat särskilt med att stötta och hjälpa andra medlemmar med att möjliggöra sin fysiska träning och anordnat olika idrottsevenemang såsom skidläger, skidexpeditioner och kajakter. Ett sådant återkommande evenemang är Idrottsveteranernas årliga skidexpedition över påsken som jag är ansvarig för.

Just skidåkning är något som ligger mig varmt om hjärtat och jag har försökt att skida så mycket som man nu kan när man bor i Göteborg, även om idrott generellt och att vistas i naturen specifikt är mina huvudintressen.

Sedan något år tillbaka jobbar jag på kontor och jag märker tydligt hur viktig idrotten är för mitt välbefinnande. Samma märker jag hos de medlemmar som Idrottsveteranerna stöttar med träning. Därför hoppas jag verkligen att du hör av dig för att ta del av våra möjligheter att förverkliga dina träningsmål.



Ledamot, Oscar Karlflo

Jag är född 1988 och boende i Stockholm. Reservofficer och plutonchef på K3. Tidigare har jag arbetat som pressekreterare



i riksdagen, numera är jag kanslichef på Reservofficersförbundet. Jag har tjänstgjort på Mali02 och är intresserad av skidåkning, gärna tur och längd.

Ledamot, Esfandiar Babadivand

Mitt namn är Esfandiar Babadivand och jag kallas även för Essi. Jag är född 1984 och är bosatt i Stockholm med min sambo.



Jag är utlandsveteran och har tjänstgjort i Afghanistan på FS19 som signalist och ksp-skytt och FS20 där jag jobbade på Psyopsförbandet.

Mina erfarenheter har gjort mig till den man jag är idag och många av dom principerna har jag nytta av i det civila livet!

I dagsläget jobbar jag på Cdsys AB med att tillverka mjukvara till kassaskåp/deponerings-skåp och installation av hårdvara över hela landet.

På fritiden går nästan all min tid åt att träna. Jag tränar kampsport både MMA, brottning och friidrott samt är instruktör i självförsvar åt flickor 13-18 år i olika idrottsföreningar. Jag är även utbildad idrottstränare och tog min examen hos Svenska Riksidrottsförbundet på Bosön.

Det är en ära för mig att stödja mina bröder och systrar i deras kamp att komma tillbaka till vardagen. Jag tackar för mig.

Ledamot, Roger Ljunggren.

Jag är 50 år och har gjort militär grundutbildning på Lapplandsjägarna i Kiruna.



Utlandstjänstgöring på Vakt/Eskort i bataljoner-na BA01 och BA02.

Är mantalsskriven i norra delen. Trivs bra med variationerna Sverige bjuder - stad, hav, skog, fjäll. Har en fritidsbostad vid foten av ett fjäll, och älskar den med dess miljö oerhört mycket. Sommarfiske och snickeri är något av de saker som jag njuter av att göra på fritiden.

Idrotten har alltid varit älskad och naturlig del av livet. Som oskadad var boxningen den största passionen, men 1995, då kroppen förlorade armen, tog livet en ny vändning.

Med armen försvann även explosiviteten i kroppen, och då fick det i huvudsak istället bli uthållighetssporter, såsom cykling, löpning och skidåkning (multisport).

Stora bekymret är dock inte att armen saknas, utan följdskadorna då den slets ur kroppen. Den utslitningen medförde domen – livslångt rehabiliteringsarbete!

Utan Försvarsmakten, med dess teoretiska utbildning och praktiska tillämpning kring vikten av den fysiska träningen, hade jag sannolikt inte levt idag.

Utan den hjälpen och idrottsmöjligheter skulle mina förutsättningar till ett liv inte vara mer betydelsefullt än ett rop på hjälp i den ändlösa rymden. Min erfarenhet säger att utan stöttande omgivning, praktisk och ekonomisk hjälp är förutsättningarna synnerligen små (obefintliga?) till ett fortsatt idrottsutövande liv med värdighet.

Det tog lång tid och jag behövde hjälp att förstå att det inte går att leva ett gammalt liv i en ny kropp. Men med stöd att tänka nytt och tålamod med de nya förutsättningarna, har jag idag möjligheten att se saker från ett 'nytt fönster'.

Detta 'nya fönster' gav mig möjligheten att förena de gamla och nya förmågorna, vilket i många avseenden ledde till att det var möjligt att höja ribban och livskvalitén till andra nivåer. Nivåer och områden skadan hjälpte mig att upptäcka.

Från 2009 har jag haft förmånen att delta i Försvarsmaktens veteranarbete. 2011 var Försvarsmaktens Veteranavdelning ett faktum, och maj 2014 bjöd försvaret in skadade veteraner att träffas på Bosön under 3 dagar. Jag var en av tre stycken som fick glädjen och förtroendet till 'ett prova på år' inom Försvarets idrottsaktiviteter. Detta var embryot till att Idrottsveteranerna kunde grundas i mars 2015.

Vårt jobb börjar när det värsta inträffat. Att det medför stora risker till skador förstår alla. Vi inom Idrottsveteranerna har betalt det näst högsta mänskliga priset.

Är tacksam att redan 1987, i Kiruna, fått lära och tillämpa innebörden i orden:

"Ingen är starkare/bättre än vad omgivningen möjliggör – Vi lämnar ingen bakom oss"

Tack till alla er som möjliggjort och gör att jag kan utöva det jag älskar som mest.

Skidläger på Arméns jägarbataljon i Arvidsjaur - tack!!



Försvarmaktens skidläger är ett breddläger för försvarmaktsanställda där även Idrottsveteranernas medlemmar är inbjudna att delta. Försvarmakten gör ingen skillnad på oss som är sårade/skadade veteraner och övriga aktiva i Försvarmakten, vi känner oss mycket välkomna att delta!

Jag är så otroligt tacksam för att jag fått delta i detta läger och kunna få prova på olika varianter av skidåkning. Detta inspirerar och gagnar både skidsporten och att kunna verka i vinterförhållandena i Försvarmakten och privat. Jag tror att fler av oss medlemmar skulle tycka detta skulle vara superkul att göra tillsammans. Jag och Roger har haft fantastiskt roligt och har mycket träningsvärk just nu när lägret är avslutat.

Det har varit fantastiskt bra coacher/instruktörer, en fantastisk anläggning med boende, mat, skidspår, ja hela paketet är det häftigaste skidläger jag varit på och denna terräng är underbar!!!. Det har varit föreläsningar med trä-

ningslära, vallning, specifika grenar som skidskytte, skidorientering, ski mountenering, BRAK kl 06:15 varje morgon, fysträning på kvällen etc. Ett otroligt fint upplägg!!

Alla dessa positiva människor och förebilder ger energi för att man själv ska kunna utvecklas och få mer inspiration, både för sig själv och

Idrottsveteranen sida 16

som lag. Här skapar man också många nya kontakter med aktiva i Försvarmakten, men också med de danska sårade/skadade som också var inbjudna till lägret.

Det viktiga är att vara väl preparerad inför denna FM-skidvecka med egen mtrl. Man behöver verkligen följa rekommendationerna från Vinterrenhetens/FMIF utskick.

Man skall ha förstärkningsplagg, pannlampa, två par skidor - klassiska och skate plus valla och funktionskläder. Mycket av detta har föreningen kunnat stödja med. För min del så tog ledigt från jobbet, vilket jag får stå för själv och köpte extra förstärkningsplagg och pannlampa som föreningen sponsrade med. Att stå ute i -20 grader och lyssna på instruktioner för att därefter ge sig ut i skidspåret kräver utrustning utöver det de flesta normalt har.

Sista dagen provade jag på skidorientering. Mycket kul. Tyvärr gick min ena skida av i en skoterspad terräng där det fanns två gupp i en brant nerförsbacke. Det gick fint med mig men när det small trodde jag det var benet som gick av när jag flög ut i skogen. Jag behöver nya skidor nu vilket jag hoppas att föreningen ska stödja med för att jag ska kunna fortsätta med min träning inför FMM-långlopp/Vasaloppet.

Vi som varit med vill framföra vårt varma tack till arrangörerna av detta fantastiska skidläger, ingen nämnd och ingen glömd och vi hoppas att vi är välkomna tillbaka nästa år!

God Jul och Gott Nytt År!

Pontus Bobby



Sedan programmet för 2018 fastställts har följande två evenemang tillkommit

Skytte 2018

Idrottsveteranerna erbjuder startplatser till Försvarsmaktsmästerskapen i banskytte, fältskytte och sportskytte för Ak 5 och Glock. Tävligen går av stapeln under v.18 på Livgardet, Kungsängen.

Intresseanmälan och frågor hänvisas till tävlingsansvarige Milad Samadi på milad.samadi@idrottsveterana.se

Kommande verksamhet

Idrottsveteranerna för diskussioner om deltagande på Military World Winter Games i Tyskland 2021. Deltagande från vår sida avser sit-ski längdskidåkning och utförskidåkning. Deltagandet innebär också en uppbyggnadsfas med träningsläger i Tyskland under 2019 och 2020.

Intresseanmälan och frågor hänvisas till tävlingsansvarige Milad Samadi på milad.samadi@idrottsveterana.se

*Till sist vill styrelsen önska Er alla en riktigt
God Jul och ett Gott Nytt 2018!*

