

info blad

Nr 5. MAJ 2018

Våren är här

Enenracet 15 april

Efter en långdragen vinter kom äntligen våren med soliga sköna dagar och den efterlängtrade tävlingspremiären för många VSOKare kändes nära. Söndagen 15 april stod OK Enen som arrangör av Enenracet. Tyvärr blev det inte det sköna vårvädret nu, det hade till och med varnats för regn. Men som tur var uteblev regnet, det kom senare på dagen.

Tävlingsarenan var i Lillkyrka sydöst om Enköping. Banorna drog fram genom två terrängtyper. Den första delen innehöll rätt svag kupering med mycket gallrade områden och ganska småsnårig skog. Det gallrade materialet låg mestadels kvar på marken och hindrade löpningen en del. Banorna var medeldistans och därmed kortare sträckor mellan kontrollerna. Kompass rakt på. Sista delen av banorna in mot mål gick i ett mer öppet

och stigrikt område. De kortaste banorna gick endast i detta område.

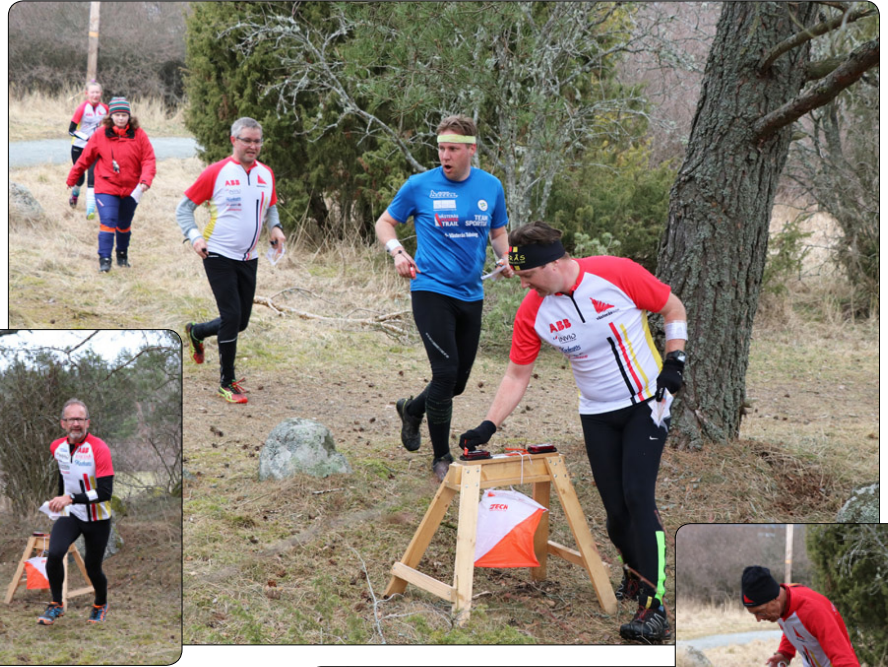
Från VSOK hade 81 löpare förannmält sig. På tävlingsdagen tillkom de som sprang direktbanorna och man kunde summera 115 startande VSOKare. Hela tävlingen hade 755 startande och av dessa fanns sex segrare från VSOK i någon av tävlingsklasserna.



Kuno Österlund som i år går upp i H80-klassen valde ändå att springa H75-klassen och visade sin styrka genom att vinna. Han till och med förpassade gamle världsmästaren Kalle Johansson till en

tredjeplats. Övriga segrare blev: Elin Palm D10, Elin Nallgård D20. Johan Herbst H35, Robert Palm H50 och Kurt Zander H80.

Per Haepling



Städning efter Summer Meet 8 juli

Det är dags för en av årets viktigaste inkomstkällor. Anmäl dig till städningen efter Summer Meet den 8 juli. Anmälan sker via UK-sidan.

Tack vare väl utförd städning tidigare år har vi åter fått förtroendet att städa cruisingsträckan efter Summer Meet. Detta uppdrag ger ett tillskott i klubbkassan på 84 000 kr vilket motsvarar en lyckad tvåda-

garstävling. Så ställ upp för klubben så att vi klarar det lika galant som tidigare. Om vi inte får ihop tillräckligt med folk måste vi försöka ta in förstärkning från andra klubbar vilket innebär att vi får dela intäkten.

Anmälan sker via funktionen för anmälan till stafetter (UK-sidan). Anmäl dig snarast så vi slipper ringa runt. Meddela gärna om du har förhinder så blir det färre att ringa till om vi

behöver ringa runt.

Ingen insats är för liten. Har du bara möjlighet att vara med några timmar är det bättre än inget alls.

PM kommer här på hemsidan veckan innan städningen. Samling söndag den 10 juli kl 07.30 på parkeringen vid Bryggargården, Biskopsgränd.

Städgeneralen Anders Rooth 0760-469 684



MEDLEMSLOTTERIET

Dessa vann i april:

500:- A50 Thomas Andersson B50 Bertil Ekström
300:- A24 Ulf Lindgren B24 Håkan Andersson
100:- A63 Per Haepling B63 Bengt Ode
100:- A9 Anders Millinger B9 Kerstin Andersson

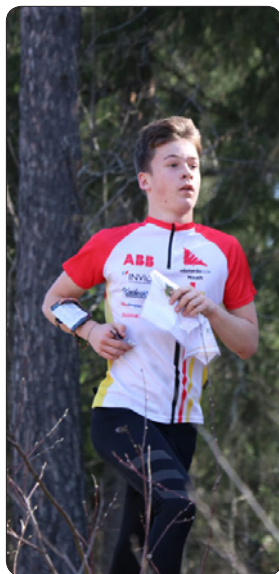
Grattis alla vinnare till presentkort på ICA-Grytan!
Lediga lotter är A51, A75, A78, B91, B92 och B100.

Christina D. Gohde

TORFEJDEN

I härligt vårväder kördes Torsfejden i Eskilstuna den 22 april. Banläggarna hade mycket skickligt lyckats lägga kontroller på de flesta av höjderna på kartan. Terrängen var tydlig och med många stigar och ett motionsspår blev det en tävling att vakna upp till. Många från VSOK var vakna sedan länge och visade vad som gäller. 20 pallplaceringar och många nya namn i resultatlistorna. Speciellt roligt att se de klubbkamrater som utmanat sig själva genom att ta en svårare klass än normalt.

/David



5 JUNI 2018
**VÄSTERÅS
POWER
TRAIL**

Västerås Power Trail

Den 5:e juni arrangerar vi för 3:e året Västerås Power Trail. Ett löplopp med arena vid Vedbobacken och en fin 5 km bana i Vedboskogen. Deltagarna kan välja att springa 5 eller 10 km. Loppet växte från drygt 200 deltagare till 300 deltagare förra året. Målet är att nå upp till 500 deltagare. Med tanke på hur nöjda deltagare vi haft så finns alla möjligheter att lyckas nå målet. Nytt för i år är Mini power trail för barn upp till 12 år och ett utökat matutbud. Snöhindret som vi förde in förra året kommer även i år men i lite större format.

Hjälp oss nu att marknadsföra arrangemanget genom att dela ut flyers, dela, gilla och kommentera våra inlägg på sociala medier. Precis som förra året har vi deal, anmäl 5 och betala för 4. Så samla gärna ihop ett eller fler lag på jobbet eller bland era vänner.

Ni som inte springer behöver vi till hjälp som arrangörer dagen före och på tävlingsdagen.

Anmälan till loppet gör ni via powertrail.se/ och kan ni medverka som arrangör så kontakta under-teknad.

Johan Ahlström
Tävlingsledare



KURSI!

Nu startar vi en lärgrupp i tävlingsledarskap och tävlingsorganisation!

Under 3-4 måndagskvällar i vår kommer vi att gå igenom de moment och funktioner som ska till för att planera och genomföra orienteringstävlingar.

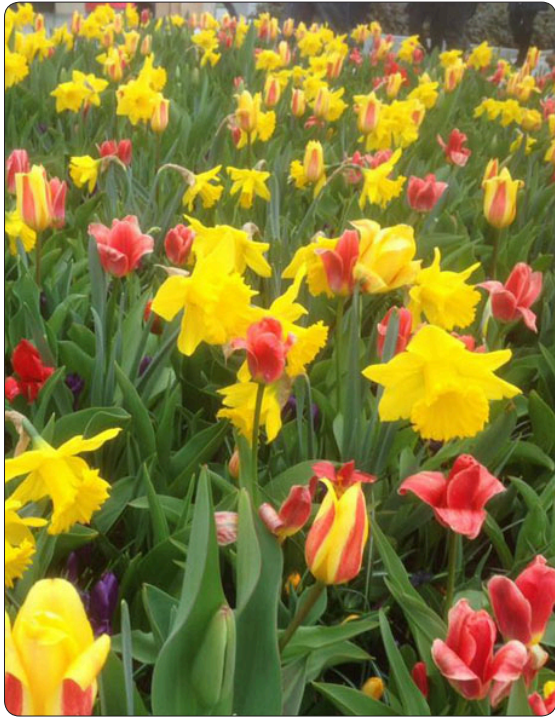
Vi kommer att ha klubbmedlemmar med stor erfarenhet som delar med sig av sin kunskap på de olika passen. Lars Jakobsson och Ulf Hamrefors håller ihop det hela.

Programmet ser grovt ut så här:

- 23/4 Introduktion, tekniska kommittén, börja skapa "Inbjudan" mm(Lars Jakobsson)
- 7/5 Tävlingsledarens uppdrag(Per Wadman), Arenan(Magnus Larsson), Inbjudan/PM forts.
- 14/5 IT/Tävlingssekretariat (Mikael Davidsson). Banläggarens uppdrag(Tomas Vestman, Per-Olov Sjöström)
- 28/5 Reserv, sammanfattning

Motionstips:

Turist / Distanscykla i Holland



Ett bra tips att kombinera motion med kultur är att göra en flerdagars cykeltur utomlands. I år gick turen till Holland i början av april med start och mål i Amsterdam. Man köper ett paket som innehåller cykelhyra, hotellnätter med frukost, bagagetransport, kartor och turbeskrivningar.

I Amsterdam bodde vi på stans största hotell (425 rum), och när vi fått de åttaväxlade cyklarna rullade vi ned till Rijksmuseet för att bl.a. se Nattvakten av Rembrandt och Mjölkpigan av Vermeer.

Holland är ett cykelparadis och cyklisterna tar nästan ingen hänsyn till gångtrafikanter. Det finns gott om fina separerade cykelbanor med egna trafikmärken och rödlysen.

Vi drog norrut utefter

stranden till innanhavet Ijsselmeer på en vall till den forna ön Marken. Hela tiden under havsnivån, eftersom stora delar av Nederländerna är återvunnen mark från havet. Det blåste ganska duktigt rakt norrifrån. Dagen avslutades med en båtutture till Volendam.

Vidare på cykel in mot landet till Zaandam och friluftsmuseet Zaanse Schans, där man samlat många gamla väderkvarnar och hus. Det finns träskotillverkning och ett ostmejeri där. I Zaandam bodde vi på ett nybyggt hotell, som såg ut som ett sagoslott med ”stugor” staplade på varandra. I Haarlem besökte vi den stora gamla kyrkan med en magnifik orgel, som både Händel och Mozart hade spelat på. Senare ut



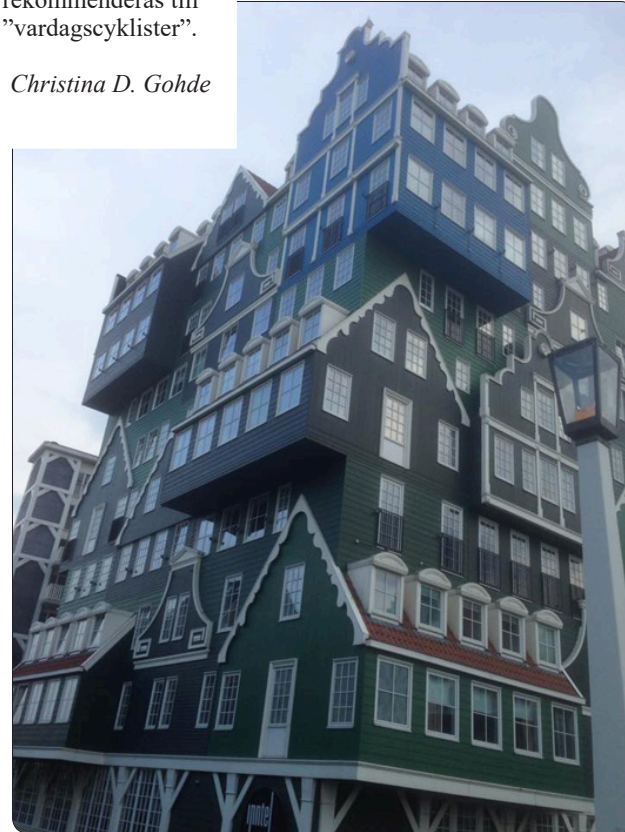
till Noortwijck an der Zee genom ett landskap utan hus men med oändliga sanddyner. Man kan tro att Holland är helt platt, men här var det gott om upp- och nedförsbackar.

Sista cykeldagen gick åter in mot Amsterdam. Vi passerade jättefält med blommande hyacinter och narcisser. P.g.a. den kalla vintern/våren hade inte tulpanerna slagit ut än förutom en röd tidigblommande sort. Vid Keukenhof blev man förundrad över storleken på parken och den enorma mängd av turistgrupper som välde in där. Det var kallt, regnigt och blåsigt just då vi var där, så vi hojade vidare tillbaka till Amsterdam. Cykelvägar är märkta med gröna pilar och nummer på knutpunkterna. Det var oftast lätt att följa, men kompassriktningar och kartvana behövdes ändå.

Dagsetapperna var omkring 50 km, och turen

kan rekommenderas till alla ”vardagscyklistar”.

Christina D. Gohde



SM och Swedish League

För VSOKs elitgrupp har det varit intensiva helger under april. Säsongen är ganska konstigt avseende värdeävingar då alla var planerade att avgöras i april eftersom EM går i maj.

Tyvär har planeringen och förberedelserna för säsongen störts av den sena våren. Planen var att ha ett träningsläger i Jönköping för att förbereda oss. Tyvär fick vi ställa in detta pga snön. Också Ultralång SM som skulle avgjorts i början april fick ställas in eller snarare flyttas till november.

Första tävlingshelgen blev istället tävlingarna i Landskrona/Helsingborg.

Vi åkte ner med två bilar med Elin, Christoffer, Andreas, Sixten, Fredrik, Henrik och Alfred som löpare med boende på Scandic i Helsingborg. Första dagen var det sprint i Landskrona som avgjordes i och runt den gamla fästningen "Citadellet". Var lite speciell omgivning men ganska mycket löpning. I slutdelen av banan hade vi kontroller i en park där snart sagt varje punkt hade en skärm, något som gjorde att många stämplade fel, även världslöpare som Gustav Bergman. Av våra löpare lyckades Fredrik knipa några poäng i H18. Dagen efter var det

långdistans på Söderåsen i tung terräng och med mycket långa banor. Här lyckades Andreas bäst i H18 Elit2, medan många andra hade det tungt. Barnorna prioriterade fysik med långa sträckor och mycket kupering, däremot var orienteringen ganska enkel.

Sista dagen var det medeldistans på samma arena. Här var det en ganska enkel medeldistans, dock med många kontroller. Fredrik lyckades bäst med en 17:e plats i H18E, även om han hade bud på en bättre placering med en topptid vid radion. Också Andreas gjorde det bra i H18E2.

Helgen efter var det dags för Natt-SM i Jönköping. Här deltog Andreas, Sixten, Noa, Martin, Fredrik, och Kalle. Kalle startade tidigt i H18E och gjorde ett stabilt lopp och fick äran att vara först i mål och ta emot folkets jubel. Han slutade på 36:e plats. Fredrik startade bra men hade lite bommar på mitten och kom i mål på en 22:a plats. I H18E2 startade Noa och Andreas starkt och var i täten vid radion, dock blev det lite missar på vägen tillbaka.

Efter lite vila på lördagen var det sedan dags för final på söndagen i det gamla VM området utanför Åtvidaberg. Här hade man fixat ett jättefint "Skogs-TC" med bussning från en parkering 15 minuter bort. Terrängen i området påminde en hel del om Hälsingland med fin skog, rejäl kupering och en hel del sten. Kalle Johansson från Hedemora som vann 1968 var med också här, 50 år efter han vann VM. När jag gick till starten kom jag tillsammans med honom, det var många som gratulerade honom och det var ganska speciellt att tänka sig att han vann VM här för 50 år sedan. Ulla

Lindqvist som vann damklassen gick tyvärr bort för några år sedan.

Finalen avgörs som en jaktstart där man startar efter de poäng man fått i de tidigare tävlingarna och därefter startar de som inte har poäng i en masstart. För oss var det endast Fredrik som gick ut i jaktstarten, tyvär hade han inte den bästa dagen rent fysiskt så han tappade ett antal placeringar. Övriga killar gick ut i masstarten, här lyckade Sixten gå om alla övriga av våra killar på slutet. Det lönar sig att orientera rätt!

Nu får gänget ladda om till tiomila och därefter sikta mot SM tävlingarna i höst. Vi tror det varit lärorikt att prova på dessa tävlingar och alla kämpade på bra. Vi hade väl på förhand vissa förhoppningar på Fredrik som haft en bra vinter, men tyvär fanns in de sista procenten i formen där dessa helger. Dock är det väldigt hård konkurrens i H18E, t.ex. på medeldistansen var han 2:30 efter segraren på 17:e plats, någon minut bättre hade inneburit topp 10.

Ulf H



BJÖRNÖLUFSEN

En tävling i Veterantouren arrangerad av VSOK

När sommarvärmen äntligen slog till så arrangerades vårens första veterantour på norra Björnön. Parkering var direkt till höger efter bron och uppe vid Björnögården. Några som parkerat intill bron hade problem att komma loss efteråt, eftersom de kört ned i den mjuka marken. Starten låg på det gröna fältet till höger om vägen i slutningen. Där var det också ganska blött eftersom tjälen just släppt till en del. Några dagar innan hade det varit svårt att få ned kontrollstolpar-

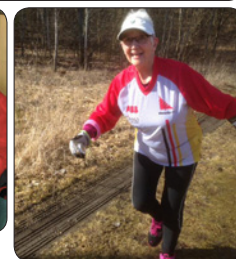
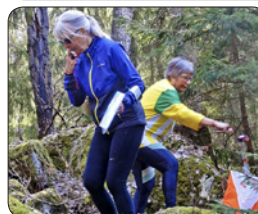
na i marken. På grund av det superfina läget och centrala läget kom hela 193 stycken till start! Smörgåsfabriceringen i Orientalen startade tidigt för att svara upp mot efterfrågan av både ost- och skinkmackor. Den plötsliga värmen gjorde att björnkarnas pollen "rök" i vinden och några allergiker fick problem.

Vid sista kontrollen (nr 100) stod jag intill Alf Lindberg och tog några bilder på deltagare som stämplade där. Alf har lagt ut en liten video på

youtube, som man kan se från Veteransidan. Där kommer deltagarna i en strid ström till den vackra utsikten över branten mot Mälaren.

Väl tillbaka vid Orientalen, så gick nästan alla smörgåsarna åt och resultatet redovisades på en rullskärm. Det var en härlig upplevelse med fågelkvitter, hackspettknackning och solsken i fin mossig terräng i friluftsområdet Björnön.

Christina D. Gohde



Inför 10-mila

Bäst att kolla grejerna innan det är dags för årets 10-milautmaning. I vårt fall rör det sig om att servera korv, mackor och blåbär till välförtjänta löpare och övriga som är där för att heja på.

"Korvbubbarna" Lars och Hans-Erik



Det här är de rätta medlemsavgifter för 2018! Dags att betala in.

| Medlemstyp | Medl. avg. | Trän. avg | Tävl. avg | Summa |
|---------------------|------------|-----------|-----------|-------|
| Passiv medlem | 100 | - | - | 100 |
| Ungd. t.o.m. 20 år | 100 | Inkl. | 400 | 500 |
| Studer. t.o.m 25 år | 100 | Inkl. | 400 | 500 |
| Träningsmedlem | 100 | 500 | | 600 |
| Tävlingsmedlem | 100 | 500 | 400 | 1000 |
| Familj | Inkl. | Inkl. | Inkl. | 2000 |

Aros summer summit

Dagen efter Västerås Power Trail arrangeras också en orienteringstävling vid Vedbobjacken vars namn är Aros summer summit.

Orienteringstävlingen är en liten enklare tävling i stadsnära terräng. Det finns inga tävlingsklasser, däremot finns det ett utökad utbud av öppna motionsbanor med svårighetsgrader och längder som motsvarar de vanliga tävlingsklasserna. Totalt 12 banor. Här kan man ta chansen att utmana kompisar som normalt inte springer samma klass eller varför inte

ett familjemästerskap. Det blir fri start för alla mellan klockan 10-12. Duschmöjligheter kommer att erbjudas vid Orientalen. Anmälningsavgiften är 50 kr/vuxna och 25 kr/ungdom. Anmälan senast 3 juni, men det kommer att finnas direktanmälan som vanligt.

Tävlingsledare är L-O Karlsson och Lars Jakobsson.

VSOK arrangerar Sveriges första sprint-SM

30 år
VSOK

När SM-veckan arrangerades i Västmanland i september 2002 beslöts lite sent att införa tävlingsformen Sprint för första gången. VSOK fick förfrågan om att arrangera tävlingen. Med tanke på att VSOK stod som arrangör för VM-sprint två år senare nappade man på arrangemanget, trots att det bara blev fyra månaders förberedelse. Här fick man en chans att testa VM-organisationen och samla på sig erfarenheter.

Lars-Ove Karlsson blev utsedd till tävlingsledare och Toivo Hoffrén fick uppgiften som kartritare

och banläggare med Åke Mjöberg som bankontrollant. Tävlingsområdet blev Råbyskogen med Råby IP som tävlingscentrum. Här ansågs skogen och inslag av bebyggelse helt perfekt för sprintorientering. Ännu hade det inte införts speciella normer för kartor till sprint, utan det var en vanlig karta i skala 1:5000 med ekvidistans 2,5m. Tävlingen hade alla sex SM-klasser HD21-HD18, ungefär 200 löpare.

Tävlingsdagen 13 september bjöd på ett härligt väder, bra för både löpare och intresserad publik. Mitt


på idrottsplatsens sandplan hade en start- och målram byggts. Där kunde publiken tydligt se löparna vid start och målgång. Banorna hade varning inne på idrottsplatsen, vilket gjorde det ännu mer publikvänligt. H21-banan var 2990 m med 17 kontroller och D18-banan var kortast 1920 m med 13 kontroller. H21 vanns av den då 42-årige Håkan Eriksson, tävlande för OK Skogsmårdarna i Malung, på tiden 13,13 minuter. Han var nio sekunder före tvåan och tio sekunder före trean. Samma Håkan som sedan

tog VM-silver på VM-sprint här i Västerås två år senare. VSOK hade Anders Österlund med i startfältet för H21 och som placerade sig på 25:e plats med tiden 14,56 minuter bland 32 löpare som deltog i klassen. D21 vanns av Elin Dahlstedt IFK Lidingö med endast sex sekunder. I klassen D20 lyckades VSOK hemföra en bronsmedalj genom Anna Thomasdotter. Hon var en minut och sex sekunder från guld. Anna var själv överraskad av sin SM-medalj, ty som hon sa: ”Jag har missat en del och lade bort 10 sekunder på

en kontroll”.

VSOK fick massor av beröm för arrangemang och banor. Tävlingsledaren Lars-Ove Karlsson var jättenöjd att allt klaffat och över allt beröm från deltagarna. Lars-Ove och VSOK:s VM-generalsekreterare Lars Jakobsson hade fått en hel del goda erfarenheter och tips, småsaker men nyttiga, under tävlingen att ta med till VM-sprinten i Rocklunda-skogen 2004.

Per Haepling





VÄSTERÅS SK

Sprint-SM 2002 Råby

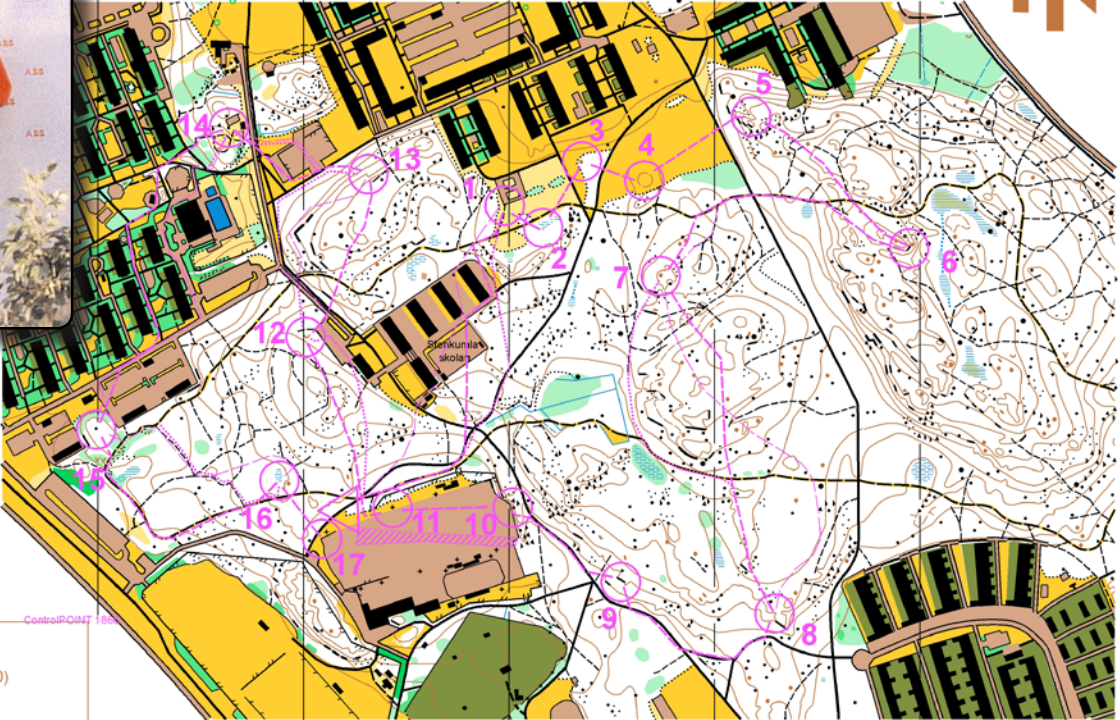
H21

Skala 1: 5000 Ekvidistans 2,5 m






Sprint SM 2002, Västerås



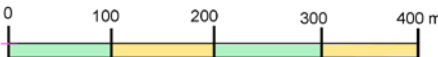
6609,5



Svenska Orienteringsförbundet
U 2000-11-02 Västmanland

Kartfakta

Grundmaterial: Äldre karta (Råby 2000)
Fältarbete: Toivo Hoffrén
Digitalisering: Toivo Hoffrén
Kartkontroll: Per-Ivar Möllberg
Utskrift: Aurells Tryckeri AB
Godkänd från sekretessynpunkt för spridning:
Lantmäteriverket
Copyright: Västerås Skid- och Orienteringsklubb



Håkan Eriksson -----

Juri Omalchenko -----

Jimmy Birkin -----

INFO-bladet är ett medlemsblad för Västerås Skid- och Orienteringsklubb

INFO-bladets redaktion: Christina Gohde, Per Haepling, David Lindgren

Redaktör och layout: Hans-Erik Skalberg Adress: infobladet@vasterassok.com

