

# info bladet

Nr 7. AUGUSTI 2018



# Västerås Power Trail

5 JUNI 2018  
**VÄSTERÅS  
POWER  
TRAIL**



Den 5 juni arrangerade VSOK för tredje året i rad Västerås Power Trail vid Vedbobacken i Västerås. Vädret var perfekt! Soligt utan att vara för varmt och en riktigt fin kväll. Johan Ahlström har sedan i vintras samordnat den lilla arbets-gruppen som planerat och marknadsfört arrangemanget. Genom ett nära samarbete med Vedbobacken och regelbundna samordningsmöten var det koll på läget under hela processen. Tack vare många lojala klubbmedlemmar som ställde upp och jobbade inför och under loppet kunde vi genomföra loppet med ett lyckat resultat även i år. Bröderna Landås som driver Vedbobackens var mycket nöjda med kvällen och ar-



rangemanget som helhet.

Banan var även i år dragen på sidan av den våtaste myren och det var torrt ute i skogen i år. Därför blev inte mycket till kärllöpning så den som hoppats på det blev besviken. Men det var inte många sura miner vi såg under kvällen. Årets nyhet var Mini Power Trail ett mycket uppskattat lopp på 1 km för barn upp till 12 år. Närmare 60 barn startade, kutade uppför Vedbobacken och sprang glädjestrålade ner mot målet. En riktig succé.

Kasper Westman från VSOK gjorde ett strålande lopp och vann 10 km i herrklassen. På damsidan var det förhandstippade Johanna Engström från OK Hällen som gjorde en stark insats och tog hem segern. I 5 km klassen vann Astrid Nykvist från Västerås friidrott på en fin tid på 26.34 och därefter



kom två snabba tjejer från VSOK: Amanda Hall på andra och Elvira Björnberg på tredje plats. Henrik Astfors, Team Trollskog vann herrar 5 km och där hade vi en VSOK-löpare på tredjeplatsen i form av Martin Sandkvist.

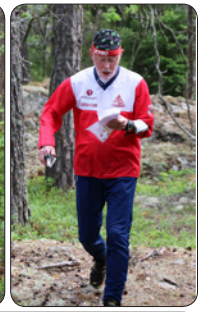
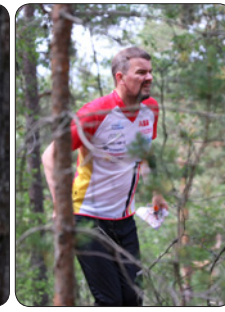
Totalt ökade deltagarantalet med 30% i år liksom förra året och många ser redan fram emot nästa års lopp. Det var mycket publik i år som stannade under hela loppet och till prisutdelningen och stämningen var på topp. Våra sponsorer hade även i år varit generösa och delade ut fina lag-priser och utlottade priser bland alla tävlande. Duktiga fotografer från klubben fanns utplacerade på strategiska platser under kvällen och tog många fina bilder som de lagt

upp på facebooksidan. Deltagarna har varit flitiga med att tagga och gilla bilderna på varandra och skriva positiv feedback om loppet. Tack vare det kunde vi njuta av loppet även en tid efteråt.

Stort tack för allt stöd i form av arbets- och tävlingsinsatser. Utan er skulle detta inte vara möjligt!

*Pia Andersson*





## Aros summer summit

Aros Summer Summit (ASS) var tänkt att vara en lite enklare tävling både vad det gäller att arrangera och att springa. Arrangemanget förenklades genom att arean var densamma som för PowerTrail

som gick dagen innan. Tanken är också att samarrangemanget skall bli ett återkommande inslag samt att det skall tjäna som en inkörsport till medlemmar som vill prova på att arrangera en tävling. Den

oerfarna arrangören får då en mentor inom sitt område, i mitt fall banläggaren Tomas Vestman. Endast öppna banor erbjuds och bara två svårighetsnivå vil-

ket gjorde att bara cirka 40 kontroller behövdes i skogen. Drygt hundra löpare provade på Vedboskogen. Många tog det som en träning och valde en svårare nivå än de normalt springer i. Vi noterade ovanligt

*Rickard P*



oerfarna arrangören får då en mentor inom sitt område, i mitt fall banläggaren Tomas Vestman. Endast öppna banor erbjuds och bara två svårighetsnivå vil-

ket gjorde att bara cirka 40 kontroller behövdes i skogen. Drygt hundra löpare provade på Vedboskogen. Många tog det som en träning och valde en svårare nivå än de normalt springer i. Vi noterade ovanligt



## Städning efter Västerås Summer Meet

Tidigt på söndag morgon efter den stora bilträffen samlades ett 70 tal klubbmedlemmar på Bryggargården för att genomföra slutstädningen av crusing sträckan efter Västerås Summer Meet. Som städgeneral var jag ute och spanade strax före sju för att få en hint om det skulle bli en "lika lätt" städning som i fjol. Arrangören har gått ut med att det var fler besökare i år, men sopporna var det i stora drivor som vanligt. Nej, det såg faktisk inte ut som att det var så mycket. Jag mötte flera burksamlare med många säckar som "hjälp" oss. Nu får vi betalt 200 kr per säck för burkar och PET-flaskor via Returpac. Säckarna får innehålla både pant- och importburkar/PET. Mitt mål var att vi skulle få ihop 40 stycken säckar. Förra året blev vi av med ett par säckar så nu fick de färdiga säckarna bevakas. I det fina vädret gick det lätt att plocka, vi fick ihop 27 säckar, ett tillskott på 5400 kr utöver de 84 000 kr som Västerås Stad betalar för slutstädningen. En sopbil från VAFAB hjälper till så att vi får bort säckarna. En lite besvikelse - det var inga soffor i år.

Vid tretiden var vi klara med dagens insats. Tack för hjälpen säger Västerås Stad, mycket bra organiserat och städad.

*Anders Rooth  
Städgeneralen*

## Orientering i Bohuslän

Terrängen i Bohuslän är bergig med höga och långa branter. Under de år vi semesterat i Strömstad och jag har gjort mina träningsrundor, har jag tyckt det skulle vara roligt att prova på orienteringstävling i denna terrängtyp. Nu i år blev det av. Idefjordens SK arrangerade en tvådagarsstävling strax söder om Strömstad 30 juni – 1 juli med namn "Gränsjakten". Det passade bra med semester och orientering i terräng så nära havet. Strömstad är en

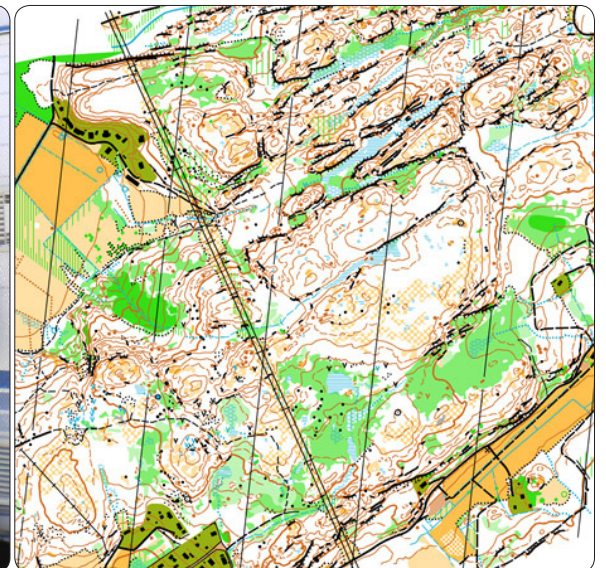
riktig semesterstad.

Arenan var vid Tjärndalens friluftsområde 1 km söder om Strömstad. Tävlingen samlade knappt 400 deltagare. Första dagen gick i området norr om arenan i en terräng som till stor del bestod av gles bevuxna berg och branter som man fick se upp med var man kunde passera. Härlig orientering, men med slarv av kompassriktning och dessutom inte stämplat när jag var vid en kontroll, så blev det inte någon place-

ring.

Andra dagen gick i terrängen söder om arenan. Här var det inga glesbevuxna berg, utan mer kuperat upp och ned och lite besvärlig skog bitvis. Även denna dag gällde det att passera branterna på rätt ställe. Placering idag blev mitt i bland 12 startande. Nog är det bra med sol på semestern, men inte när man orienterar i jobbig terräng!

*Perra H*



# Klara på topp i Dolomiterna



Madonna di Campiglio var huvudort för årets 5-dagars i Italien. En charmig ort inträngd mellan höga bergstoppar runt om. Tävlingarna startade med Sprint i Madonna di Campiglio och avslutades även med Sprint, denna gång i Pinzolo. Däremellan två tävlingar ovan skogsgränsen (ca 2000 m höjd) och en bland stora granar, samtliga på längre distanser. Uppslutningen från Västerås SOK var imponerande, hela 29 st deltagare var anmälda. Det var nästan som att komma på en vanlig nationell tävling i Svealand.

Sprinttävlingarna hade, förutom de lokala särdragen, ingen större avvikelse i karaktär jämfört med tävlingar här hemma. De längre distanserna däremot bjöd på stora utmaningar. Två av dagarna fick vi åka linbana 15 min för att komma till arenan. Och vilken arena, mäktigare vyer är svåra att hitta. Svåra att hitta var också kontrollerna som var placerade bland en myriad av gropar, kullar, branter och sänkor som hela området bestod av. Till det kom stora höjdskillnader. Här gick det inte att göra en liten miss på någon minut, det

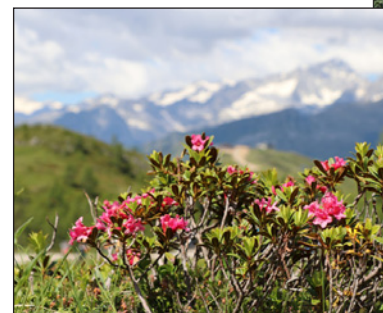
tog väldigt många minuter att reparera ett misstag. Undertecknad klämde till med en ”liten” miss dag 2 på en kontroll på ca 8 min, men jag var inte ensam om att missa. Kollade man upp sträcktiderna så såg tabellen ut som ett lapptäcke med röda rutor överallt. Även Klara hade problem i slutet av banan dag 2. Synlig från målet kunde vi se att hon fick klättra en stund på en höjd för att hitta rätt. Dag 2 och 3 var på samma område, skillnaden var att dag 3 innehöll en hel del alpängar med god sikt där det gick kosor och åt mitt bland de ca 2000 löparna.

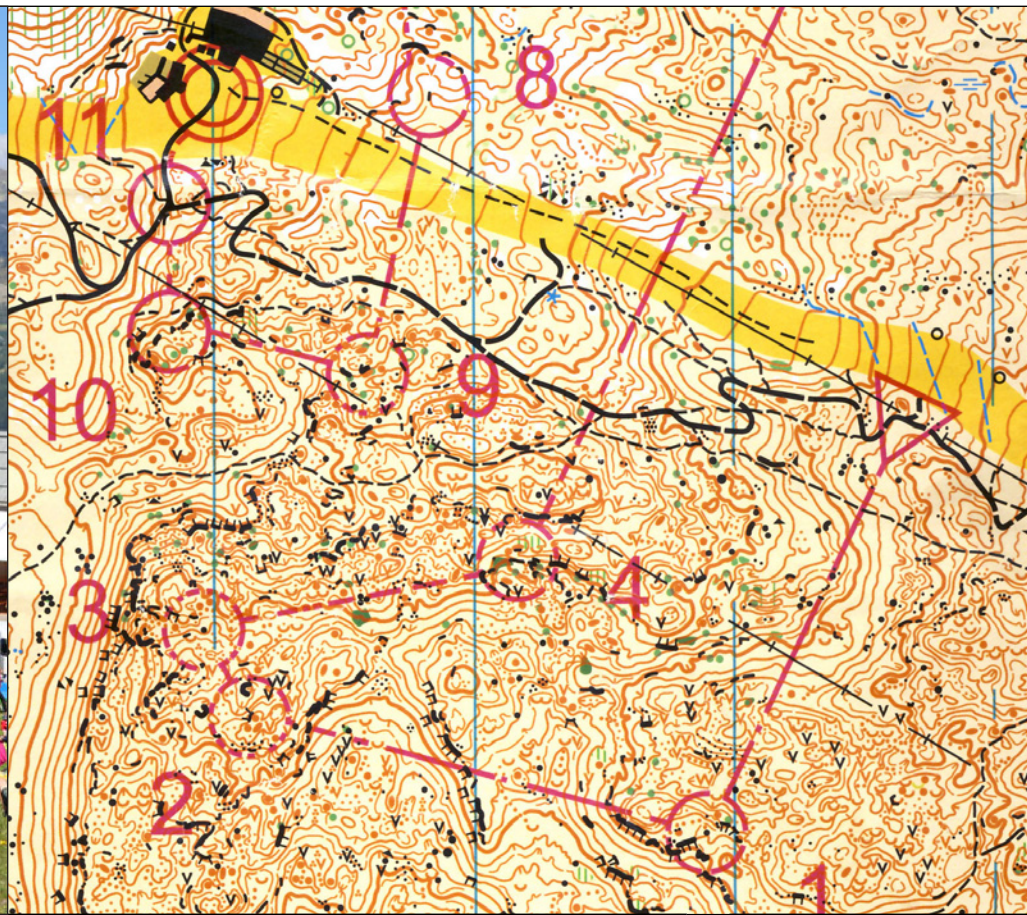
*Hans-Erik*



**I bländande överlägsen stil tog Klara hem totalsegern i sin klass, W16. Ett stort grattis till Klara!**

Övriga fina framgångar:  
Kalle Åkerman Sjöström, 3:a, M16  
Fredrik Hamrefors, 3:a, M18  
Rickard Svensson, M40, 10:a  
Lars Jakobsson, 5:a, H-E Skalberg 13:e, M65  
Gunilla Boman, 7:a, W55.





# ESKILSTUNA VECKAN 18

Eskilstuna Weekend 6/7 - 8/7



Som vanligt arrangerade IK Standard och Ärla IF Eskilstuna Weekend första helgen i Juli. Då är det start efter tävlingsstoppet och många börjar också sin semester med tre fina dagar i skogen. Så tävlingsfältet består av löpare från när och fjärran, både från Sverige och från andra nationer. Minst 5-6 flaggor hängde välkomnande på TA. Det var över 1100 löpare som ledade sig dit varje dag.

Tävlingarna var förlagda söder om Ärla på utsnitt från karta Sotsjön västra. Terängen bjöd på fantastiska finskurna partier med hållar, sänkor, mossar och stenar som ställde stora krav på

orienteringsförmågan. Det fanns också partier med mycket sten i marken som bromsade framfarten väsentligt. När dessutom solen och värmen pikade så blev varje dag riktigt tuffa utmaningar.

*Hans-Erik*



Av de som fullföljde alla dagarna lyckades följande bäst i totalen:

- H65**  
2:a Lars Jakobsson  
3:a H-E Skalberg
- H35**  
3:a Henrik Wikström
- H18**  
5:a Andreas Näslund

# Veteranresan till Hjo i juni -18

Veteranresan som arrangerades av Alf Lindberg från Köping/Kolsva, gick till den mysiga sommarstaden Hjo. En knapp vecka innan den invaderades av ca. 15000 cyklister, som skulle inmundiga tonvis av lasagne. Många bodde på hotell Bellevue och på campingen intill Stadsparken med utsikt mot Vättern. Nedanför hotellet fanns en 50-meters bassäng där det var gratis simning för de morgonpigga.

Man kunde vara med på en guidad vandring och ett föredrag om Hjos historia, efter andra dagens tävlingar. Hjo har varit en kurort med medicinska bad för överklassen redan från slutet av 1800-talet. Badgästerna kom då med järnväg eller båt. Båten: TRAFIK är renoverad och går nu med turister över Vättern, mest till Visingsö.

Under kamratmiddagen på onsdagskvällen på Bellevue, blev det väldigt trångt då alla 200 deltagarna skulle få plats i mat-

salarna. Torsten Lund höll en kort betraktelse och en tyst minut för Kenneth Löfqvist, som så tragiskt gått bort under sprinten. Det blev sedan födelsedagsuppvaktning till Kurt Zander 80 år och Gun Holmqvist 85 år, innan segrarna på varje bana fick ta sina priser, som var inslagna i guld-papper.

Publiken flyttade ihop i det mellersta rummet framför scenen, där vi underhölls av Peder Sveder och Gabriella "Bella" Morphy som sjöng och berättade västgötehistorier. Bella hade en vacker röst och tolkade Gabriella's sång från "Såsom i Himmelen" fantastiskt bra.

Inger Lethagen och jag var in på Turistbyrån och fick tag i en Foto-orienteringskarta över Hjo. Det var 30 platser inringade, som skulle paras ihop med rätt bild. Man behövde pricka in 24 för att kunna skicka in och delta i en utlottning. Vi fick ihop 26 stycken på två



dagar. En del var riktigt svåra att upptäcka, och vi märkte även att en ring var felaktigt utsatt på kartan.

Avslutningsdagen var det parstafett vid Rankås friluftsområde, samma som tredje etappen. Tibro OK ordnade stafetten och Alf Lindberg tackade speciellt tävlingsledaren Vidar Löving.

## Mix: 23 lag anmälda

Segrare: Lena J/ Göran L på 46:00  
2:a Anna-Karin / Leo på 47:49

## 130: 4 lag anmälda

Segrare Per E / Rolf M

## 140: 9 lag anmälda

Per Haepling kom in som 1:a på sin bana och sedan kom Per / Torsten 5:30 efter segrande par

## 150: 13 lag anmälda

3:a Hans A / Hans M

## 160: 5 lag anmälda

5:a Lennart / Liz

Christina D. Gohde

## MEDLEMSLOTTERIET

### Vinnarna i junidragningen:

500:- A3 Karin Åkerman	B3 Ingrid Thunberg
300:- A62 Gunnar Andersson	B62 Dorothe Spillman
100:- A40 Nils Hellberg	B40 Annika Sundström
100:- A73 Sofi Thorsell	B73 Mikael Davidsson

### Vinnarna i julidragningen:

500:- A3 Karin Åkerman	B3 Ingrid Thunberg
300:- A21 Elsie Olsson	B21 Stig Ove Danielsson
100:- A7 Kuno Österlund	B7 Eva Sigman-Palm
100:- A81 Robert Palm	B81 Lill Nallgård

Grattis alla vinnare till presentkort på ICA-Grytan!

Christina D. Gohde

## Nytt Arosträffen

Årets Arosträff går den 27 oktober på en nyritad Sundängenkarta. Det blir en medeldistans. Dagen efter arrangerar OK Enen också en medeldistans.

Under den gemensamma devisen "Medel i Mälardalen" ska vi

locka löpare till båda tävlingarna genom samordnade Inbjudningar. Där kommer vi att locka med bl.a. Kokpunkten och Steam Hotel för att få löparna att stanna kvar och ställa upp i båda tävlingarna.

## Tävlingarna

Veckan innehåller tre individuella tävlingar och en stafett. För de individuella tävlingarna finns det som vanligt fem banor att välja på varje dag. Pris utdelas till de som har bästa sammanlagda resultat efter tre dagar på vars och ens bana.

Första dagens tävling var sprint i Stadsparken Hjo med start och mål vid campingen. Det fina vädret hade nu övergått till en regnig dag. Inte direkt regn under tävlingen, bara svagt duggregn. Kartan som användes var i skala 1:4000, men inte med sprintnormer. Banorna var lite längre än vad som är vanligt vid sprint. Banorna innehöll många kontroller samt att sträckorna gick hårs och tvärs. Som ni förstår blev det många felstämplingar! Av A-banans 24 startande stämplade 11 fel, däribland de tre VSOK-startande. På C-banan med

55 startande blev det 17 felstämplingar.

Det var på denna första tävling som det tragiska hände att vår kamrat Kenneth Löfqvist segnade ner och trots upplivningsinsats inte överlevde.

Det blev inga topplaceringar för VSOKarna denna dag, förutom Ulf Lindgren som vann bana E. Dock hamnade Per Haepling, Ulf Bolinder och Bo Löwegren på tio-i-topplistan på sina respektive banor.

Andra dagens tävlingsområde låg en mil söder om Tibro. I dag var det sol och 15-17 grader. Nu var det vanliga längder på banorna och utslagsgivande. Det gällde att inte gå för mycket uppför höjderna, utan ta springstegen om orken fanns till det. Terrängen var ganska kuperad med våra mått mätt. Många höjder och sänkor, men skogen var öppen och fin. I dag blev det inte så många felstämpling-

ar i alla fall. På tio-i-topplistan hamnade Per-Erik Fogel, Hans Greijer och Ulf Lindgren.

Tredje dagens arena var Rankås fritidsområde 4 km öster om Tibro, vid Tibro OK:s klubbstuga. Här gällde det att verkligen läsa kartan rätt. Höjder, stora gropar och sänkor om vartannat. Ligger kontrollen högt eller lågt?? Området närmast målet var stigrikt. Både i dag och i går var kartans ekvidistans 5 meter och då var det verkligen 5 meter i naturen. På tio-i-topplistan hamnade Per Haepling, Bo Löwegren, Lennart Öberg och Ulf Lindgren.

Totalsegrare efter tre dagar lyckades bara Ulf Lindgren klara av bland VSOKarna.

De tävlande var mycket nöjda med banor, terräng och kringarrangemang.

Per Haepling

# VLT-loppet i soliga Vasaparken

Lördagen den 16e juni var Vasaparken full av glada barn som sprang VLT-loppet

Solen lyste och vid 10-tiden hade 140 barn och ungdomar samlats i Vasaparken för att springa runt konserthuset och stadshuset. När det började dra ihop sig mot start guidade vår speaker Terje Lund oss snyggt genom programmet som bestod av uppvärmning som VGF höll i, ett snabbt varv runt banan för de yngsta och två ännu snabbare varv för de äldre klasserna, medalj och fika till deltagarna och avslutningsvis utlottning av pri-

ser. Sist på programmet delades pokaler ut till segrarna i varje klass. Pokalerna gick i år till Selma Löfqvis F8, William Björk P8, Astrid Wallenius F11, Liam Jonsson P11, Maja Ahlström F14, Erik Odin P14.

Det var det 13e VLT-loppet. Loppet arrangerades av oss i VSOK i samverkan med VLT, Citysamverkan, Leklust och ICA Grytan.

Kul att se att så många nya och mer erfarna klubbmedlemmar letat sig till loppet både som tävlande och funktionärer!

Karin Sandqvist



## Historik om ett lopp för barn och ungdomar i centrala Västerås

- Det började 2001 under Arosfestivalen då två lopp lanserades: Sundströms Festivalloppet för vuxna "barn" på 5 km efter Svartån. (Där var det även priser till bäst utklädda) och å-loppet för barn och ungdomar i tre klasser. Förutom medaljer till klasserna 11-14 år och 10 år och yngre lottades det ut tre stycken playstation. En ungdomsklass 15-17 år skulle springa 2400 m men de fick ingen medalj.
- 2002 var konceptet likartat förutom att klassen 15-17 år hade strukits och för Festivalloppet kunde man anmäla sig i 5-manna lag till reducerat pris.
- 2003 hette det Järnias Festivalloppet och Zetterlunds å-loppet. Start och mål var på Köpmangatan / Stora torget.
- 2004 var Vestmanlands Läns Tidning sponsor med loppet hette fortfarande å-loppet och var bara för barn och ungdomar i tre klasser. Man sprang vid småbåtshamnen och mot Lögarängen för festivalen kallades Vattendraget och var nere vid Mälarstranden.
- VLT-Loppet blev namnet 2005 för nu gick VLT in som huvudsponsor. Start och målpunkt var utanför VLT-huset. Sträckorna var ca 1000 m resp. ca 2000 m. Ansiktsmålning till de minsta deltagarna hade förekommit redan från start men blev mer omfattande nu. Zetterlunds sponsrade med leksaker som utlottningspriser. Denna modell kördes några år, men det var trångt och risk att halka på kullerstenarna när starten gick och alla rusade på. Loppet flyttades till Vasaparken.
- 2013 var första gången som VLT-Loppet gick i Vasaparken med start och mål intill Slottsbron. Nu är det Leklust som sponsrar med leksaker och ICA-Grytan med Festis och frukt vid målgången. De senare loppen har varit för yngre löpare: P14, F14 och P11, F11 som springer två varv på ca 800 m samt P8, F8 som springer ett varv i parken. Numera startar det även tvååringar, då ingen nedre gräns finns för start. Loppen är mycket populära med över hundra deltagare lite beroende på väder förstås.

/ Christina D. Gohde med info från Britt Larsson



**Under de 30 år som klubben verkat så har ett antal ordföranden hunnit komma och gå. Anders Rooth som tillträdde posten i år är den 10:e som tagit på sig det högsta ansvaret. Under en ordförandeperiod händer det säkert en hel del i verksamheten som stannar kvar i minnet hos de som hade ansvaret när det inträffade. Vi blev nyfikna och har ställt frågan - Vad kommer du speciellt ihåg från din tid som ordförande? I kommande nummer kommer vi att redovisa svaren vi fick!**

30 år  
VSOK

## Jajie Skoog, vår förste ordförande

1988 när de båda orienteringsklubbarna (VIK-orientering och Västerås Orienteringsklubb) gick samman till en gemensam klubb Västerås Skid- och Orienteringsklubb, VSOK, fick jag förtroendet att bli den förste valda ordföranden. Det var en spännande utmaning att vara med att forma en av Sveriges största orienteringsklubbar. Det fanns stora förhoppningar om framgångar men också många frågor som måste lösas som tex. namn, organisation, klubblokal, klubbdräkt och inte minst att skapa en acceptans och samsyn på den nya klubben. Många timmar lade vi ner men det var det värt om man ser på klubben idag.

Många minnen har jag naturligtvis från mina år i klubben, här några:

**Namnfrågan:** där ingen av de båda klubbarna ville gå in under den andre klubbens namn, det fanns flera förslag om att namnet AROS borde ingå på något sätt, men så till slut enades vi om dagens namn Västerås Skid- och Orienteringsklubb.

**Klubbdräkt:** klädgruppen kom efter flera förslag

fram till att färgerna gult, vitt och rött skulle ingå. Det fanns naturligtvis synpunkter även på detta, klubbens store nestor Nils Wählen ansåg att vi skulle ha mörkgröna dräkter "inga andra orienterare skall få hjälp att hänga på oss när vi springer omkring som signaler i skogen" han levde upp till sina synpunkter och tävlade vad jag mins i sina gamla kläder även framledes.

**Klubblokal:** VIK hade sin verksamhet nere på Apalby och VOK sin uppe vid Svarta plan på Skallberget. Lämpligt nog måste VOK:s lokal flyttas på grund av exploateringen av Svarta plan. Vi fick förslag från kommunen om en plats vid infarten till Önsta-Gryta, det kändes som ett mycket bra läge, nära till Rocklundaområdet och bra utrymme för parkering. Klubben ville att kommunen skulle bygga en helt ny lokal, större och mer anpassad till verksamheten. Men kommunen beslutade, främst av ekonomiska skäl, att den befintliga byggnaden skulle flyttas. Grundläggningen gjordes, och så kom dagen när flytten av gamla Vokalen skulle göras. Lyftkranar och trailer fanns på plats, remmar lades ut för lyftet, när lyftet gjordes hördes ett brak och gamla "Vokalen gick i himlen in". Så det blev att bygga

nytt på den gjorda grunden.

Ett annat minne som jag vill berätta om, berodde nog på vårt klubbnamn, den del som sa att vi hade skidor i vår verksamhet. En dag i mars 1993 när jag kom hem från jobbet stod det ett par gamla skidor på vår trapp. Ett brev på skidorna uppmanade mig att ta kontakt med byggmästaren Ritz Nordlander, han berättade då att han hittat ett par skidor på vinden till sitt fritidshus uppe i Ridderhyttan, när han granskade dom fann han namnet Ernst Alm framme vid brättarna och nere vid bindningarna fanns texten "Vasaloppet 1922". Om nu det var riktigt var ju detta "världens" mest berömda skidor. I min hand höll jag alltså de skidor Ernst Alm hade när han segrade i det första Vasaloppet, en häftig upplevelse. Jag kontaktade



Vasalopps museet i Mora där var man konstigt nog inte särskilt intresserad. Jag kontaktade då det nystartade Ernst Alms museet i Norsjö, där blev man eld och lågor. Så nu finns "världens" mest kända skidor där dom hör hemma, men under några månader fanns dom i Vokalen.

Det var fina år med VSOK som jag minns med nöje. Jag fortsatte efter mina år som ordförande i

VSOK med olika styrelseuppdrag bland annat som ordförande i Västmanlands Orienteringsförbund och ordförande i Västmanlands Idrottsförbund.

GRATTIS VSOK TILL DE 30 ÅREN.

Jajie Skoog

VÄSTERÅS SOK



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