

info bladet

Nr 10. OKTOBER 2018
Näst sista numret av INFO-bladet



25-MANNA 2018, 1:A LAGET RIKTIGT HÖGT

I år gick det riktigt bra på 25 manna. Vårt första lag kom på en 50 plats av 388 startande lag!

Men det var många saker att komma ihåg från tävlingen i år. Lagledarnas överblick inne på startområdet måste varit oöverträffad. Det är inte alla som klarar av att stå på ett staket så länge.

Utvecklingen av resultaten mellan ungdomslaget och det äldre laget var precis lagom spännande hela tiden och med många roli-

ga prestationer. Alla stämpade rätt och kartvarvningens fällgrop undveks.

Det härliga höstvädret och stämningen där påhejarna vid ingången till målfällan gav extra vingar till trötta löpare, finns med bland höjdpunkterna.

Sist men inte minst, vi har roligt när vi ses, ung som gammal och det går att se hur alla tänker på varandra.

David L



Öppet DM för Västmanland i Precisionsorientering 18-10-28 i Vedboskogen

Ca 60 Pre-Orienterare från hela landet samt en mycket meriterad slovak, Jån Furucz, hade hörsammat inbjudan och begåvades med vackert, om än lite kyligt väder denna söndag. Banläggaren Lars Silver-

vret, OK Hedströmmen, hade snickrat ihop kluriga banor i den rätt så villande skogen vid Vedbo. Ett mycket meriterat startfält kämpade om placeringarna där till slut Marit Wiksell, Rehns BK, drog det längs-

ta strået strax före nämnde Jån Furucz. Marit tillhör ju landslaget i den här disciplinen, och det gör också Rolf Karlsson, Surahammars SOK, vilken tog hem distriktsmästerskapet.

Själv hade jag gjort det

lätt för mig som tävlingsledare, då jag hade knutit de allra bästa och självgående funktionärerna till arrangemanget. Var hittade jag då dessa härliga personer? I veterangänget förstås. Var annars? Jag är

mycket imponerad och ytterligt tacksam.

Torsten Lund
Tävlingsledare



Glöggglunken

**herrar
fredagen 7/12**

**Håll utkik på hemsidan
efter inbjudan**

**Hälsningar arrangörerna
Ulf, Göran, Hampus, BABBE**

naturpasset 2018

Årets Naturpass genomfördes på Råby och Vedbo under perioden 1 maj – 30 september.

Kontrollbestämning, utsättning och tillsyn av kontrollerna sköttes av Rune Vikman och Rolf Svensson.

Försäljningsställena har varit ICA Grytan, Turistbyrån, ICA Ettan, Naturkompaniet och Orientalen.

Det blev totalt 194 Naturpass sålda och av dem hade 30 deltagare lämnat in sina startkort för att delta i utlottningen av presentkort.

GRATTIS till alla vinnare av presentkort: Ingrid Lundström, Maj Sahlström, Jan Sköld, John Sköld och Sam Riström.

Man kan också i år registrera sitt deltagande i

Naturpassets rikstävling via Orienteringsförbundets Naturpassida www.naturpasset.se där man tävlar om bl.a. en weekend på Scandic-hotell i Norden för två.

Ett stort tack till alla deltagare och funktionärer.

Hans M

Daladubbeln 2018

Det är alltid lika kul att följa med till Daladubbeln oavsett om man springer eller inte. Själv har jag inte riktigt koll på när jag började följa med, men det var någon gång när Andreas sprang H12 eller tidigare (vilket var länge sen). Jag har missat några år däremellan, men annars har jag nästan varit med på alla. När jag menar alla menar jag inte att jag har varit med och sprungit i lag, utan mest följt med. Totalt har

jag nog sprungit tävlingsklass på tre stycken. Har mest minnen från den första tävlingen som jag sprang med Elvira Danielsson från Köping-Kolsva. Allt jag har att säga om den var att jag var med på masstarten och det första jag gjorde var att missa första kontrollen, vilket gjorde att jag fick springa hela vägen tillbaka från tvåan till ettan. Tog mig runt, men om jag inte minns helt fel grät jag hela vägen runt förutom när jag kom i mål. I år höll jag mig borta från masstarten och sprang öppen bana istället.

Lördagen på årets tävling började för de flesta med en bussresa upp till Lugnet i Falun. Det som stod på schemat för dagen var stasfett. Totalt hade vi 28 lag



med i år och alla imponerade. Några prestationer som stod ut var Klara Åkerman Sjöström som tog in 30 placeringar på sin andra sträcka och Nova Sahlén som även hon tog in 30 placeringar. Även Kalle Åkerman Sjöström, Erik Palm, Maja Ahlström och Stella Älvegran tog bra med placeringar. Lucas Ahlström gjorde även han ett toppenlopp på sin förstasträcka. Noa Sjöstrand och Sixten Törnqvist imponerade också de med att springa bra lopp och komma in som etta vid växlingen. Sen finns det även en massa fler som gjorde riktigt bra ifrån sig även om de själva kanske inte tyckte det. En som stod ut lite extra var Lovisa Björnberg som inte gav upp trots att hon missade i början. Det skulle inte många orienterare klara.

Starkt jobbat!

Söndagen var det dags för utklädnad och patrull. Om jag får var helt ärlig så var jag lite besviken på att det inte var så många som hade valt att klä ut sig i år, men de som hade gjort det var väldigt fina och välgjorda. Elvira Björnberg och Ebba Thenander hade klätt ut sig till luftballonger. De fick även ett stort plus av mig när de önska låten 99 Luftballons. Hugo Frisk, Emil Ahlström, Martin Sandqvist och Axel Tarkpea hade tillsammans omvandlat sig till munkar. Söndagen är den dag som är roligast. Både för att man får se alla fina utklädnader på TA, men även ute i skogen. Man blir alltid lika förvånad när man ser allt från tjuvar till teletubbies springa runt i skogen. Själv fick jag äran att ha två stormtroopers

(googla) bakom mig hela vägen till ettan. Kändes lite skamset att de gick lika snabbt som jag gjorde. Det var även lite irriterande, då de lät väldigt mycket, så det var ju inte det enklaste att inte låtsas om dem.

Alla ungdomar gjorde fantastiskt ifrån sig. Är otroligt imponerad av alla i klubben som har sprungit tillsammans. Stor eloge till ledarna som hjälpte till och lyckades få hem alla. Daladubbeln var riktigt kul i år och det har jag alla ungdomar att tacka för. De har spridit glädje och gemenskap och det är jag och troligtvis flera andra tacksamma över.

*Kramar från
Hanna Sundström*



Planeringsdag, 18 nov

Styrelsen kör planeringsdagen den 18 nov.

Föreläsare, lunch, VSOK's 30-årskalas, tröjkavalkad, bildspel. Läs Inbjudan för mer information.

Välkommen!

Roothan

Tjejglögglunk

Fredag 30/11. Samling 18:00 i Orientalen. Anmälan via forumet (obs! 18-årsgräns!)

Välkomna önskar arrangörerna!

Mälarenergi **NightRun**



SURAHAMMAR – SKULTUNA 28 SEPTEMBER 2017

Årets upplaga av Mälarenergi nightrun, vårt löplopp där känslan av tradition börjar anas, gick i år inramat av regn och lite mer svalka. Vädret hindrade dock inte en mycket stor grupp av löpare att ta sig från Surahammar till Skultuna för de som sprang långt och från en korsning i skogen för de som sprang kortare.

Så som löpare med litet objektiv blev 5 km banan precis lagom lång. Känslan vid start var rätt mysig, trots regnet. Atmosfären var på något vis glad och förväntansfull. Det kan vara det som gör tävlingen lite ovanlig, mörkret, fyrverkeriet och eldarna. Att i fritt tempo färdas fram och se ett pärlband av löpare är en känsla värd att uppleva.

Vid mål fanns en av klubbens skickliga målfotografer som förevigade både vinnarna och alla andra löpare och en matservering till alla som behövde något mer märkbart att äta.

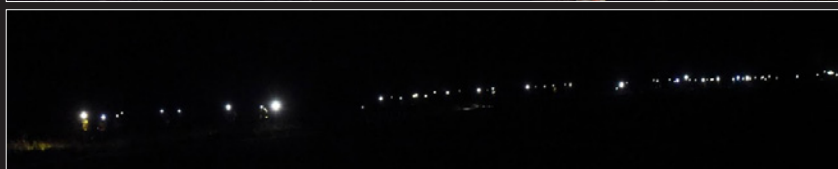
Vädret gjorde att många löpare drog sig hem lite snabba vilket bara var positivt vid utlottningen av priserna i slutet.

Det är nu en rolig känsla att veta om att det blir ett lopp 2019 med.

David L



foto: David Lindgren



Julgranar 2018

Lördagen den 1 december påbörjar vi årets julgransförsäljning!

Det blir försäljning vid Orientalen och vid ICA Grytan enligt fjolårets upplägg.

Vi räknar med att efterfrågan på granar blir ungefär som tidigare år och beställer så att det ska räcka ända fram till jul. Priset är inte helt spikat, men vi räknar med att hamna runt fjolårets pris (250 kr). Det kommer naturligtvis att gå bra att betala

med Swish.

Fördelningen av försäljningspassen följer också samma rutiner som vanligt. Vi fortsätter att ändra om lite i schemat så att inte samma försäljare står på samma pass år efter år.

Precis som tidigare år läggs försäljarnas kallelser för avhämtning i Orientalen, preliminärt söndag 11/11 till söndag 18/11. Detta för att så många som möjligt ska ha

möjlighet att hämta sin egen och gärna grannens/kompisens kallelse. Allt för att klubben ska slippa dyra porton.

Kom ihåg att köpa er egen gran hos oss – Vi har ju stan's bästa granar!

STORT Tack på förhand till alla som hjälper till!

Grankommittén

Med konkurrens från tävling i Strängnäs var det bara 249 förnamlda namn i startlistan för Arosträffen lördagen 27 oktober. Tillsammans med OK Enen hade man gjort gemensam satsning för denna helgs tävlingar Arosträffen och Oktoberracet. Information på ett gemensamt försättsblad

på inbjudningarna. Bl.a erbjöd Steam Hotel i Västerås rabatt på boende.

Arosträffen med medeldistans hade sin arena vid Kilsta gård mellan Kungsåra och Ångsö. En ny karta ritad 2017 av Roger Åsberg och kompletterad 2018 av Hans Greijer. Terrängen är snabblopt och består av hög-

stammad tallskog, men inte så kuperad. Banläggare var Ulf och Henrik Hamrefors. Tävlingsledare var Anders Älvegran. Tävlingsdagen bjöd på lite ruggigt höstväder, mulet och bara några plusgrader. Dock gjorde solen några små försök till bättre väder, men snålblåsten var övermäktig. Att vi tappa-

de löpare från Södermanland, som tävlade i Strängnäs, gjorde att startlistan bara innehöll 249 namn, men med de öppna klasserna så blev det en bra bit över 300 i resultatlistan.

Priser från Iittala Outlet och Kokpunkten delades ut till de bästa i ungdomsklasserna och i HD21.

Vår tidigare medlem Emma Helmersson, numera OK Roxen, segrade i D21.

För att få större deltagarsiffror på Arosträffen, måste man kanske tänka i nya banor och komma med något nytt, som orienterarna är villiga att prova. Men vad?

Per Haeppling



Vi har frågat våra ordförande genom åren - Vad kommer du speciellt ihåg från din tid som ordförande? Svaren vi fick redovisa i kommande nummer!



Per Sundström Ordförande 2007 - 2009

30 år
VSOK

Hej medlemmar. Jag tog över efter Nils Gunnar Karlsson som tog uppdraget som ordförande före mig. När han tog uppdraget meddelade han att han kommer att förvalta klubben, men inte försöka driva någon speciell fråga utan låta klubben rulla på. Jag tror att jag tog över 2007 och satt till 2009. Laddad och men kanske för stor

ambition tog jag över ordförandeskapet i klubben. Fick under min tid hantera några ärenden som inte kan lyftas upp offentligt. Det är inte lätt att vara ordförande i en förening. Föreningen ska vara transparent, men tyvärr kan inte allt komma fram till allmänt besökande. Vissa saker stannar i styrelserummet. Lärde mig väldigt mycket om mig själv under mina två år. Man kan inte göra allt själv, även om man vill. Problemet är att man vill att vissa saker ska hanteras och utföras på ett visst sätt. Men en förening bygger på demokrati, så ibland får man vika ner sig och acceptera de andra parternas åsikter.

Klubben rullade på under mina år och ekonomin var i balans som den alltid har varit. Kan inte minnas nått speciellt som inträffade varken resultat eller verksamhetsmässigt som satt något avtryck i historien. Det enda som jag kommer ihåg är att jag drog igång en vaccinering av klubben mot doping via RF. Materialet finns i en pärm stående i bokhyllan i Orientalen. Huvudsyftet var att göra alla medlemmar medvetna om vad som gäller. Röda listan över vilka preparat som är OK och inte OK är viktigt att förmedla. Denna lista är officiell via RF:s hemsida och uppdateras kontinuerligt. Då varje medlem rent

teoretiskt kan bli utsatt för ett dopingtest, så är det viktigt att kunskapen finns samt att vi som klubb kan tillhandahålla rätt information till våra medlemmar. Som medlem kan du bli kallad till dopingtest på en VPT eller en veteranträning en tisdag FM. Viktigt att alla känner till vad som gäller. Listan uppdateras hela tiden. Vissa t.ex. nässprejer som inte var OK för 10 år sedan kan vara godkända idag och det som var godkänt igår kanske inte är det idag. Synd om någon skulle fastna i en kontroll på grund av bristande kunskap. Vi har haft 2 kända fall inom orientering. En i Västmanland där personen

inte förstod allvaret i testet och åkte ifrån tävlingen. Avstängd i 3 månader. Sen ett fall med en som tog Nezeril. Blev också 3 månaders avstängning. Viktigt att ha koll på vad vi stoppar i oss. Alltid den enskilde individens ansvar. Som i Johaug's fall som exempel. Detta är vad jag kommer ihåg från mina två år dom ordförande. Efter mig tog Håkan Andersson över.



Oktoberacet OK Enen

En kall nordan, -2 grader, snöbyar på väg till tävlingen och en vit matta av snö på tävlingsområdet. Det är vid sådana här tillfällen man undrar vad men håller på med. Varför orientering? Jo, det är ju ändå så otroligt kul att försöka överlista banläggaren och övriga tävlande i klassen. Att det sedan är lite sämre yttre förutsättningar ibland, det får man ta. I alla fall tills man kommer i duschen och smetar på sig av iskallt schampo.

Tävlingen var förlagd i Skogstibble som erbjuder svårorienterad terräng med många detaljrika höjdparter och stenbundet underlag som gör det svårlopt. Med snön blev det också rätt slirigt på många håll

men också upptrampade spår/stråk som de som startade senare kunde utnyttja. Men det blev rätt många spår i olika riktningar så det var till att vara vaksam så att det blev rätt.

Totalt hamnade 634 personer på resultatlistan och av dem var 64 från VSOK. Fem av dessa stod överst på pallen, det var: Kalle Åkerman Sjöström, H18, Elin Palm, D10, Klara Åkerman Sjöström, D20, Kuno Österlund, H75, Johans Herbst, H35. Dessutom hade VSOK 7 två:or och 4 tre:or. Grattis till alla dessa och övriga som gjorde fina prestationer i ett besvärligt väder.

Hans-Erik



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