



VSOK:are mötte våren utomlands!

Regn i Spanien



Aporna kunde bli rätt närgångna i Gibraltar.

Tidigt i ottan, Fredagen den 25e Mars, startade åtta VSOK:are resan mot Spanien. Ett tiotal mil norr om Gibraltar skulle vi tillbringa den närmsta veckan, med träning, nöje och förhoppningsvis en hel del sol och värme.

Vi lämnade ett mycket kallt Stockholm och flyget tog oss på ett par timmar till Malaga. Från Malaga, med bil på natursköna kustvägar med konturerna av Afrika i söder tog vi oss till andalusiens mitt och den lilla pitoreska staden Vejer. Staden, med anor från 1200-talet var belägen på en bergskulle, hade en intressant historia och var allt annat än lämpad för bilkörning.

Med hjälp av Håkans förnämliga karta rekognoserad runt 1800 kallt (ja det är faktisk sant) navigerade vi oss till slut fram till de två lägenheter som vi hade hyrt under veckan. Sol och blå himmel mötte oss på lördagen och vi hade goda förhoppningar om en varm och skön vecka när vi efter ett träningspass på förmiddagen tillbringade tiden innan eftermiddagens träningspass lapande sol på vår solterass.

När söndagsmorgonen grydde visade sig dock det andalusiska normalt så varma och solsäkra klimatet från en helt annan sida och vi blev varse att det även kan regna i Spanien. Vädret till trots var vi dock flitiga träningsmässigt. I den närliggande strandnära skogen i Barbate avverkade vi flertalet av veckans träningspass. Detta var en skog som bjöd på en hel del spännande orientering. Skogen var helt "stenfri" vilket kändes lite ovant för oss. Sanddynen be vuxna med tallskog

och pinjetråd var i stället flitigt förekommande i terrängen. Regnandet fortsatte under veckan, och om spanjorerna skryter med att de endast har en handfull "regndagar" per år skulle vi nog kunna skryta med, att vi lyckades pricka in flertalet av dessa under vår visit. Av solldyrkandet blev det inte så mycket under veckan. I stället blev vårt favoritfik just runt hörnet (med bakelser för 4 kr!) desto mer välbesökt.



Under en mellandag, med sol och till viss del uppehåll, hann vi även med ett besök till Gibraltar. En intressant plats, både kulturellt och historiskt, som bjöd på en hel del näring under vårt besök. Här fick vi även möjligheten att stifta bekantskap med de apor som befolkar delar av ön. På fredagen en vecka efter vår ankomst var det dags att resa hem. Flertalet av oss lämnade spanien samma väg som vi kommit dit via Malaga, medan några hade valt att spendera helgen i Madrid och delta i de tävlingar som arrangerades där.

Bättre tränade, marginellt solbrända, men med minnen för lång tid framöver återvände vi sedan till Sverige i hopp om att möta våren. Vad väntade oss? Jo än mer snö, 10 graders kyla och inställda vårbudkavlar.

Magnus Ö

Snö i Danmark



Första dagen av Nordjysk 2-dagars! Dagen inleddes med snöstorm men vid start var det bara storm.

Första inviten kom redan under vårt eget VM. Det var VM-arrangörerna 2006, Danmark som ville veta hur man gör ett lyckat arrangemang. Så under hösten bestämdes att vi skulle åka till dem i början av mars för en träff. Det verkade väldigt bra då för i mars är det vår söderut med både värme och sol. Mötet skulle ske på norra Jylland för att vår resa skulle bli kortare och för att kombinera den med Nordjysk 2-dagars. Kul!

Vi var sju förväntansfulla personer som anmält intresse att åka, Lars och Lena Jakobsson, Toivo och Sofia Hoffrén, Hans-Erik och Birgitta Skalberg och Roland Natanaelsson. Vi åkte på morgonen den 11:e och mötte snöoväder redan i Hallstahammar. På färjan över till Fredrikshamn började solen visa sig och i Skagen lyste det kända konstnärljuset på oss för fullt. Men, ingen tid till



drömmar utan raskt till Hjørring för att träffa våra värdar. Totalt blev det tre långa informationspass med närmare tjoget danskar.

Lördag morgon bjöd på snöstorm som upphörde precis innan tävlingen dag 1 startade. Oerhört tunga banor var det för det gick antingen brant uppför eller nedför. Jag tror inte det fanns ett platt parti någonstans. Däremot en sten - 3 dm hög. Dag 2 kom ingen snö men temperaturen hade dalat till -7 under natten. Nu var terrängen platt med mycket sanddynor och stigar.

Våren kände vi inte av men det blev en mycket trevlig resa med trevliga och gemytliga värdar och en internationell start på årets säsongen.

Hans-Erik S

Redaktör

Hans-Erik Skalberg

Bidrag

Christina Gohde
Magnus Öhling
Börje Brandt

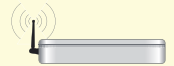
E-post

infobladet@
vasterassok.com

KORT & GOTT

Trådlöst Internet i Orientalen

För de som hen egen bärbar dator finns det nu möjlighet att komma åt Internet trådlöst i Orientalen. Det som behövs är ett trådlöst nätverkskort i din dator. Inställningarna för nät-verksnamn (SSID) ska vara "orientalen" med små bokstäver. Kryptering ska vara avaktiverat. Vid frågor kontakta Henrik Ortman.



Medlemsavgifter 2005

Årsmötet beslöt att följande avgifter gäller:

Ungdom t.o.m. 25år 100 kr
Aktiva från 26 år 500 kr
Stödande 100 kr

Familjeavgift, max 1000 kr

Betala omgående till bankgiro 683-1580 Västerås SOK, hälsar kassören

Sponsorprogram

I förra numret av Info-Nytt berättade vi om vårt jobb med att knyta fler sponsorer till oss. I huvudsak ska ökningen av antalet partners ske på lite olika och lägre penningnivåer än för våra huvudsponsorer ABB och Outokumpu. Vi i sponsor/profilkommittén har utformat ett SPONSORPROGRAM i form av en folder med information om klubben och med ett antal pris-satta paket-förslag.

Under april räknar vi med att lämna folder och lite annan information till dig som vill försöka knyta fler sponsorer till klubben. Har du eget förslag på innehåll i ett samarbetsavtal med någon sponsor så hindrar förstås inte det en uppgörelse!

Sponsor och profilkommittén

Lars Jakobsson



Ny ordförande!



Nils Karlsson

Jag infångade den nyvalde ordföranden på väg i bil till sin stuga i Ljusdals kommun inför Påskhelgen, och får per mobiltelefon några fakta om hans person.

Nils är född 1942 och var i ungdomen friidrottare i VIK. Han sprang huvudsakligen 800 m. Den första orienterings-

tävlingen han var med på blev en tuff upptäckt: som ban- och terränglöpare, var han van att veta exakt var banan gick, men nu var det ju bara snittslat till startpunkten - sen är man hänvisad till sig själv ock kartan. Han var länge Korporienterare och under 6-8 år ordförande i orienteringssektionen hos VIK. Efter sammanslagningen har han varit med i klubben.

Då dottern Jenny, som är född-85, började som nybörjare kom Nils med aktivt igen, bl.a. med att arrangera ungdomsläger. Han nämde bl.a. att Sofia Karlsson fick (köpa?) sin första orienteringsskor efter Jenny då hon var ca. nio år.

I somras sprang Nils och Jenny Naturpasset. Nils råkade då bryta armen, men är nu fullt återställd och skall ut i terrängen igen.

Han har gedigna

föreningsmeriter: Ordförande i en HSB bostadsrättsförening och ledarmot i fyra andra. Ordförande i en vägsamfällighet i Ljusdal. Kassör i den lokala avdelningen av SKTF.

Nils arbetar på stadsbyggnadskontoret åt Västerås Stad som VVS-inspektör/ energirådgivare.

Vi önskar Nils lycka till med att leda VSOK mot "nya djärva" mål.

Christina Gohde

Veteraner för friskvård

Med början i det här numret publiceras det opus som Börje Brandt skrivit om veteranernas fantastiska samvaro.

Västerås Skid- och Orienteringsklubb (VSOK) mönstrar sedan många år ett stort antal veteraner som idkar friskvård på det bästa sätt man kan tänka sig.

Nu följer en beskrivning av vår verksamhet för att verifiera detta påstående.

Tisdagsaktiviteter

Varje tisdag samlas ca 40 veteraner i **Orientalen**, den fina sportstuga som ligger i centrum av den gröna lunga som Rocklunda skogarna innebär.

Redan vi halv åttatiden anländer de oumbärliga personer som sköter dukning av bord, kokar kaffe, säljer bingoletter m.m.

Det är många gamla rutiner som har fastlagt sig själv under de år som gått, exempelvis har alla sin plats vid kaffeborden, vid den östra änden dväljes Världsmästare, Svenska mästare, DM mästare och alla andra mästare. Vid de runda borden regerar **skogshuldorna**.

De som under lång tid skött ritualerna vid borden vet var man skall placera kaffekoppar som har något större volym än övriga, stolar med ryggstöd m.m. som är avsedda för deltagare med speciella uppgifter.



Under tiden som dukningen, kokningen, försiggår kommer de övriga rotsnubblarna insläntrande, undan för undan, till lokalen med sina trevliga omklädningsrum, duschar, bastu m.m.

Här har även alla sina givna platser, man kan då bl.a. kolla vem som kommer till dagens individuella träning som är ett led i att stärka kroppen med vandring, löpning och frisk luft.

Alla tränar efter sin förmåga, ensam eller i mindre grupper. Träningen ingår som en del av förberedelserna inför alla fejder som finns planerade under hela året.

Efter avslutad träning väntar duscharna och en varm bastu på de mer eller mindre svettiga veteranerna.

Nu är det dags att samlas för höjdpunkten under dagen, **kaffe med dopp**.

De som ansvarar för det hela sitter naturligtvis på **VIP stolarna längst österut** och har ur en tub framtagit en dokumentrulle innehållande ett kodsystäm vars funktion endast kan användas av tillverkaren.

Här bokas nu alla deltagare in och noteringar finns även för andra saker ex. jämna födelsedagar. Med detta dokument kan deltagarna delges när det är dags att ordna kaffebröd för dagen samt för den som fyller jämna år (ex. 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, o.s.v. hur långt som möjligt.) att det nu är dags att leverera en tårta som räcker till alla.

Fortsättning följer i nästa nummer!

Veckans grupp 2005

Här nedan redovisas den kommande månadens veckogrupper. Komplet schema med instruktioner finns på vår hemsida i listan på vänster sida.

Grupp	Vecka	Datum	Kontaktperson	Kartområde
2	13	28 mars – 3 april	Thomas Andersson	Anundshög
3	14	4 – 10 april	Andreas Eriksson	Tortuna
4	15	11 – 17 april	Mats Thulin	Grävlinge S
5	16	18 – 24 april	Mats Larsson	Turbo
6	17	25 april – 1 maj	Håkan Andersson	Hallstabergr

Toyota-Center - sponsor som stöttar resandet!



Till vårt påskläger i Blekinge har klubben knutit till sig en ny sponsor. Det är Toyota-Center i Västerås som ställer två minibusar till förfogande. Vi håller också på att utforma ett samarbetsavtal med företaget som kan ge klubben och medlemmarna extra bonus vid köp av bilar. Mer om det när avtalet är klart.

/Lars Jakobsson

