



10-mila - vilken publikservice!

Rapport från två, heladygnetvakna, fd VM-arbetare

Visst var "vårt" VM en succé på alla plan. Hur ska andra arrangörer kunna bjuda publiken samma närvaro från situationer i skogen, intervjuer före och efter målgång, kartanimeringar mm - allt uppspelat på storbildsskärm? Vi har emellanåt spekulerat lite i om all satsning var förgäves och aldrig mer skulle upprepas. Härligt att se hur årets 10-mila faktiskt vågade gå ytterligare ett steg med tekniken och det känns verkligen bra. Vi bjöds på ett mycket publikvänligt TC - kompakt, torrt, upplyst etc. Det enda som saknades var en naturlig läktare - typ Västervåla, men det ursäktar vi! Från skogen fick vi under hela natten och på alla sträckor, bilder med rullande tid och analyser från de tre olika speakerteamen. Här insmyger sig en tanke - var det därför Hans-Erik och undertecknad utan problem höll ögonen öppna hela dygnet?

Det nyskapande i år var systemet med GPS-sändare på löparna. Tidigt skippade vi detta i VM när vi hörde hur mycket

finnarna hade lagt ner på utveckling (ca 5milj) och vilket resultat det gav (lågt värde). Nu finns tydligen tekniken klar för vi kunde på flera sträckor se löparnas väg på kartan i direktsändning. Det hela liknade spermier, som speakern sa, som rörde sig i olika riktningar. Riktigt kul blev det på långa natten när Kristiansands löpare tog ett eget vägval och gick ifrån - och vi fick se just när det hände! I fortsättningen får vi hoppas att löparna i tätlagen tvingas ta på sig sändaren, nu var det frivilligt vilket gjorde att flera intressanta lag inte kunde följas.

Att vi kunde hålla oss vakna berodde också på den mycket fina service som fanns på plats. Alltså VSOKs egen stab som fixat tält, värme, sovplats för löpare, kaffe och korv hela natten mm. Ett suveränt samarbete i den här klubben! Tack alla löpare för uppvisningen och tack alla ledare som också tycker 10-mila är värt hur mycket slit som helst. Vi ser fram mot nästa år redan! Snacket i bastun kan börja.

*Numera utvilade:
Lars J och Hans-Erik S*



Eva pyntar påskriset!

Påsklägret i Blekinge

Klockan 12.00 på skärtorsdagen gick den första minibussen ner till Blekinge och Svängsta där 7-mannakavlen skulle gå av stapeln. Efter en lång resa var vi så framme i Svängsta i god tid till starten. Efter att herrarna sprungit sina 3 nattsträckor låg förstalaget 31:a, 23 min efter täten medan det i damkavlen var andralaget som

låg bäst till av de våra på en 13:e plats och mindre än 5 min efter täten efter en mycket bra sträcka av Sofia Carlsson. Tyvärr gick det inte så bra för förstalaget i damkavlen och de bröt på förstasträckan.

När alla sprungit färdigt åkte vi till Olofström där vi hyrt in oss på en fin konferenslokal med fina fyrbädd-

rum och stora fina fritidsutrymmen.

Dagen därpå var det så dags för avslutningen av 7-mannakavlen. Herrarna lyckades klättra upp till en 17:e plats, drygt 50 minuter efter segrande IK Hakarpspojarna. Bäst i förstalaget gick Jonathan Rosendahl som på den första dasträckan tog laget från 31:a till 19:e plats och bara tappade 2 minuter på täten.

Damlaget hade det däremot lite tyngre och man tappade till en 28:e plats som ändå var väldigt bra med tanke på att man hade två 16-åringar och en 17-åring med i laget.

På eftermiddagen var det dags att spela brännboll som var dagens kvällsaktivitet. Efter en hård match på en hal och lerig plan som bjöd på flera fina vurpor var det dags för Middag och sedan gick de flesta och la sig efter en hård dag.

På Påskafton var det dags för juniorernas huvudmål med helgen nämligen J-

cupen. VSOK hade fyra löpare med i elitklasserna. Bäst av dessa gick Anna Thomasdotter i D21E där hon slutade 18:e. Ingen av juniorerna i elitklasserna hade någon lyckad dag och ingen av dem lyckades komma bland de 30 bästa som krävs för att få poäng i J-cupen. I övrigt var det Eva Lindström som vann D40, Johan Ahlström 6:a i H21L och Simon Lindberg 3:a i H18L som gick bäst.

På kvällen bjöds vi på en fin påskmiddag inklusive efterrätt och Påskmust/Julmust. När alla hade ätit klart var det dags för kvällsaktivitet. Den här gången var det **KM i reaktionstid**.

Det hela gick till så att man fick komma fram fyra åt gången och fick varsitt handtag med en tryckknapp på, sedan var det en lampa som blinkade mellan de tävlande och när den blev grön skulle man trycka på knappen. Den som tryckte sist eller för tidigt fick en stöt av handtaget. Den som

KORT & GOTT

Lämna bidrag och idéer!

Skicka in bidrag eller kom med förslag till vad eller vem vi bör skriva om. Materialet vill vi helst ha digitalt i Word (text) och JPEG (bilder). Använd vår e-mailadress eller stoppa material i lådan i Orientalen.

åkte ut först av de fyra gick vidare till "looser-final" medan den som blev sist kvar gick till final. Längst reaktionstid hade Lars Jakobsson som därmed vann en plats i finalen, men där hade han inte mycket att sätta emot Robert Palm som vann finalen.

Nästa dag var det dags för medeldistans utanför Karlshamn. Bäst av oss gick Daniel Johannesson som lyckades komma 5:a i H20-klassen.

På eftermiddagen kom vi till **lägrets viktigaste tävling**, nämligen lägerbudkavlen. Det hela inleddes med att vi fick dra varsin

forts. nästa sida

Veteraner för friskvård

Här kommer andra delen av Börje Brandt's målande beskrivning av veteranernas fantastiska samvaro. I förra numret fick vi veta en del om tisdagsträffarna. Och det blir mer av det i det här numret. Men nu kommer vi även in lite på hur torsdagarna gestaltar sig.

Exakt kl. 10.30 ställs dagens kaffe ut på både långa och runda bord varvid den som står i tur att förse alla med kaffebröd får välförtjänta applåder, om det är födelsedag förstärks detta med hurrarop av de stående kaffedrickarna.



Nu utbreder sig ett relativt högt och allsidigt sorl omfattande olika ämnen som kan vara av intresse. Ex. "så dum man var på den sista tävlingen" och hur man en gång för alla skall kunna undvika ett upprepande. Många välmenande råd utdelas från mästarna som förhoppningsvis borde innebära ökade möjligheter för de övriga att "fokusera sig" på det väsentliga.

Veteranen, på ena långsidan med större kopp, tar nu till orda och redogör var torsdagens tävling skall äga rum. Det finns program för tävlingarna under vår och höstsäsongen runt omkring i Södermanland och Västmanland och har genom åren blivit större och större och nu kommer det 100 till 150 veteraner till dessa tävlingar. Tävlingarna pågår hela året utom under några sommar-månader då den nationella tävlingssäsongen pågår.

För att en tävling skall bli inställd krävs jordbävning, krig eller



andra ej inplanerade problem.

Varje tisdag innebär således en trevlig social gemenskap med allt vad det innebär av skämt och allvar, aktiviteterna ute i skog och mark bidrar till att kroppen mår bra, livet känns skönt och man går hem med nya krafter.

Vi tycker nog att vi lever upp till rubriken, med råge, genom att kombinera social gemenskap med kroppslig träning.

Torsdagsaktiviteter

Torsdagarna är viktiga för den orientering som någon av de arrangerande klubbarna har inbjudit till.

Någon har sagt att man borde ändra på veckans dagar och utnämna torsdagen till lördag eftersom alla ser fram emot tävlingsdagen. Något beslut har ej tagits i denna fråga.

Vi försöker samåka så mycket som möjligt till tävlingarna för att vara miljövänliga och samlas därför vid Orientalen ca 07.30. En del kommer väldigt tidigt för att inte missa avgången. De något yngre ställer vänligt upp med bilar och prick kl 08.00 seglar en glad och förväntansfull skara iväg mot tävlingsplatsen. I bilen brukar det bli återblickar på tidigare bravader från kämpainsatser på de flesta skogsklädda områdena utefter färdvägen. De flesta minns nog gärna när man klarat att återkomma från skogen med en av de bästa tiderna.

Fortsättning följer i nästa nummer!

forts. Påskläger ...

papperslapp med en del av ett klubbmärke till en fotbollsklubb. Sedan skulle man hitta de personer som fått en annan del av samma klubbmärke. När alla hittat sina lagkamrater fick vi göra upp om vem som skulle springa vilken sträcka. Den första sträckan skulle man leta påskägget, vilket visade sig vara en ganska svår uppgift och fältet splittrades upp ganska fort. På andra sträckan skulle man leta reda på fyra pusselbitar som sedan skulle pusslas ihop till ett T. Det låter ganska lätt men det var betydligt svårare än det låter. På tredje sträckan

sattes kunskaperna på prov vilket senare skulle ha en stor betydelse. På fjärde och sista sträckan var det kartminnet som skulle provas. Man fick springa fram och tillbaka över campingen och titta på olika kartor innan man kom till sista kontrollen där man fick en hammare. "Upploppet" bestod sedan i att spika i spikar i en stubbe. Spikarnas storlek varierade nu beroende på hur bra man svarat på frågorna på tredje sträckan. Vann kavlen det gjorde lag **Real Madrid**.

Efter att alla plockat ihop

och städat efter sig lämnade vi anläggningen för sista gången och åkte till Karlshamn och samma TC som dagen innan. Klubben fick den här dagen två segrare, det var Robert Palm i H35 och Eva Lindström i D40. Övriga bra klubbresultat var Alva Olsson som kom 5:a i D16, Anna Thomasdotter 12:a i D21E och Daniel Johannesson kom 7:a i H20E, men bäst resultat gjorde Jonathan Rosendahl som kom 2:a i H18E, mindre än en minut efter segraren.

Sedan bar det av hemåt efter ett lyckat påskläger med flera bra resultat.

Simon L



vlt- Loppet

- en löpartävling för barn och ungdom

Lördagen den 4:e juni arrangerar VSOK en löpartävling i tre klasser i samarbete med huvudsponsorn VLT. Start och mål är vid VLT-kontoret, Slottsg. 27.

Första start är kl. 11.00 för en rolig slinga i Västerås centrala delar med massor av publik.

Alla som är födda 1989 eller senare kan vara med och vinna fina priser, bl.a. en Playstation II, som skänkts av Västerås Citysamverkan AB. Zetterlunds och VLT bidrar även de med fina vinster. Alla priser utlottas bland de som går i

mål oavsett sträcka.

Anmälningavgift är 60 kr tom 27 maj, och efteranmälan vid start kl. 9.30-10.30 kostar 80 kr.

Vi uppmanar ALLA med rätt ålder, att ställa upp och springa, samt sprida informationen till vänner och bekanta.

Det behövs ett 25-tal banvakter!

Anmäl Er snarast till Britt Larsson tel. 146756 eller Håkan Andersson tel. 134673



Veckans grupp 2005

Grupp	Vecka	Datum	Kontaktperson	Kartområde
7	18	2 – 8 maj	Håkan Andersson	Halstabergr
8	19	9 – 15 maj	Bernt Åström	Berga
9	20	16 – 22 maj	Martin Julin	Hälleborg
10	21	23 – 29 maj	Margareta Löfqvist	Rocklunda