

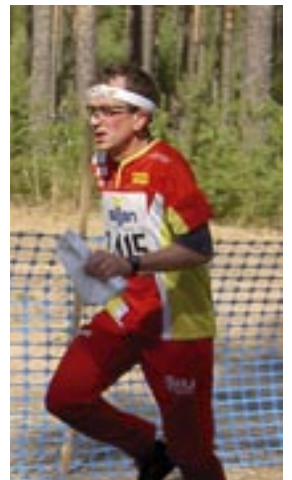


Siljanskaveln

I mycket öppen och snabblopt terräng i skogarna norr om Mora avgjordes årets Siljanskavle. Efter flera fina insatser på den individuella tävlingen dagen innan med bl a en dubbelseger i H18E, en andraplats i D16 och en tredjeplats i H21-1 var förhoppningarna stora på framskjutna placering i flera av klasserna. I H21-kavlen gick det mycket bra på första sträckan och man fortsatte springa bra även på de resterande sträckorna. Till slut hade man lyckats ta sig upp till en slutlig sjätteplacering vilket var ett mycket bra resultat. Vann gjorde Stora Tuna.

Damerna gjorde inte sämre ifrån sig utan lyckades även de placera sig på en mycket fin sjätteplats. I H20-kavlen gick det inte lika bra och man tappade över tio minuter redan på första sträckan. Däremot gjorde ungdomarna bra ifrån sig och killarna lyckades även de klara en sjätteplacering medan tjejerna lyckades nå en fjärdeplats. Med andra ord var det en lyckad helg med flera fina placeringar både individuellt och i kavlen.

Simon L



KORT & GOTT

VLT-loppet

Ni glömmer väl inte bort VLT-loppet som går 4:e juni. Kom och titta och heja på. Start kl. 11.00.

Jokula - störst i världen

Nu åker Sveriges "bästa" kavleklubb till Jokula för att visa att det inte är en tillfällighet att vi ligger i topp på Sverigeligan. Med tre dam och herrlag skall vi ta upp kampen i den största stafettävlingen som finns. Det är ca 1000 damlag och 1500 herrlag som startar så det blir till att jobba hårt för fina placeringar. Vi håller naturligtvis alla tummar vi har!

Skogsäventyret

Under maj månad har Piltorpsskolan med klubbens hjälp genomfört Skogsäventyret med 120 entusiastiska elever i årskurs 3-5. Forts. följer ...

Annika S

Arosträffen - i VM-terrängen! Din hjälp behövs!

Lars-Ove "Loket" Karlsson, som är tävlingsledare, berättar att förberedelserna pågår för fullt inför årets Arosträff. I år blir det en tvådagarsstävling med medeldistans på lördag och långdistans på söndag. Och datumerna är 13:e och 14:e augusti.

Tävlingen går i Tortunas numera berömda VM-terräng, så intresset bör bli ganska stort från de tävlande. "För vår del vill vi visa upp en hög kvalitetsnivå på arrangemanget även i år, fast det inte är VM", säger Lars-Ove. Det innebär bl.a. att kartorna kommer att offsettryckas.

Banorna till de båda dagarna är i det närmaste klara. Banläggare är Per "Babbe" Sundström för medel och Åke Mjöberg för lång. Kontrollant är Toivo Hoffrén.

Lars-Ove uppmanar alla medlemmar att sätta av tid för att hjälpa till med tävlingen. Många händer behövs dagarna innan när TC ställs i ordning liksom under tävlingsdagarna. TC blir vid Tortuna skola. Men redan nu finns det luckor i organisationen som behöver fyllas. Så hör av dig till någon av nedanstående personer och tala om vad du kan göra.

L-O Karlsson, Tävl. led. Björn Ekholm, TC
Robert Palm, IT, Sekr.

Hans-Erik S



Ni kommer väl ihåg när Thierry vann medeldistansen i fjol!

Nästa INFO-blad kommer 1:a augusti!

Veteraner för friskvård

För tredje gången kommer Börje Brandt's målande beskrivning av veteranernas sunda leverne.

Hur går det när det blir torsdag och tävlingsdags? Här följer en beskrivning av de vedermödor som kan uppstå.

Vi har åkt, till 90 % tävlingsklädda varför en komplettering är nödvändig för att vara startberedda. Omklädningsrummen är i regel ganska små vilket kan innebära vissa förvecklingar ibland. Nu återstår att betala en startavgift av 30 kronor som omfattar karta och kaffe vid en **eventuell** återkomst.

Det finns 4 banor att välja på där den längsta är ca 4.5 km. och den kortaste c.a. 2.5 km.

Vi noterar oss nu på en startlista och det brukar bli så att de upp till 150 deltagarna gärna väljer den korta banan eftersom ett flertal har nått den ålder då **ingen noterar** densamma.

Vi som kommer sent får vackert vänta upp till en timme ibland men snart så står man där i startfällan och väntar på signalen som innebär att man nu ska ge sig iväg för att med det smartaste väglaget och på spänstiga steg söka upp de kontroller som banläggaren försökt placera så klurigt som möjligt, vilket kräver koncentration och fart för att klara ett någorlunda godtagbart resultat.

Tävlingsmomentet är ju alltid unikt vilket vid varje tävlings-tillfälle innebär nya upplevelser i olikartade terrängpartier och därmed helt andra förutsättningar.

Så det gäller att nollställa förståndet och än en gång besluta sig för att gå systematiskt tillväga. När så starten har gått har man lätt att glömma de goda föresatserna, men det kan ju gå bra **NÅGON**

gång i alla fall. Till mål kommer man ju nästan alltid även om inte alla kontroller finns noterade i startkortet.

Efter väl förrättat värv börjar nu proceduren att försöka återställa kropp och själ till ursprungsmodellen. Barr, mossor och andra skogsprodukter avlägsnas så gott det går i omklädningsrum och duschar och snart har man återfått talförmågan och påbörjat funderingarna avseende hur det hela har förlöpt.

Det gäller nu att packa ner sina tillhörigheter i sin egen väska och det händer ju att en del kommer hem med dubbel utrustning eller av misstag har lagt en del saker på fel plats.

Efter ett digert detektivarbete hittar man säkert sina prylar så småningom. Vid nästa tävling finns det alltid en påse bortglömda persedlar där man kan få välja det som passar, och det gör det.



Fortsättning följer i nästa nummer!

Nybörjarkurs

Jag besökte årets nybörjarkurs den näst sista gången torsdagen den 28 april.

I år har det varit 18 nybörjare och denna kväll fanns 16 st där. Inbjudan har gått ut på VSOK's hemsida och på ABB's anslagstavlor.

Kursansvarig har varit Helena Berg med bistånd av Eva Wadman, som bl. a. satte ut skärmarna på dagens 1665 m långa banan vid Rocklunda.

Gruppen samlades först inne i Orientalen, för att gå igenom olika definitionstecken. Barnen var väldigt duktiga på att känna igen karttecken och definitioner, imponerande efter bara några gånger. Helena påpekade att man måste kolla kodsiffran väldigt noga, för på en större tävling kan det finnas massor av kontroller väldigt nära varandra.

Sedan tog vi oss ut till löpspåret bakom VIK's klubbstuga. Alla tränade på att passa kartan och sedan bar det av i

snabb takt. Gun Millinger och Sune Nybo tjänstgjorde som uppföljare och även många föräldrar hängde på. Ganska snart var de snabbaste tillbaka. Alla hade lyckats väl och verkade tända på att springa så fort som möjligt i skogen.

Nästa gång (som skulle bli den sista), skulle de komma till Orientalen för en avslutning med fika och för att träffa ungdomsledarna. Därefter kan de delta i ordinarie ungdomsträning på torsdagar, men även då skulle de få hjälp av Helena och Eva som uppföljare.

Under maj-juni går VPT-tävlingarna här i Västmanland, som nybörjare kan de vara med även nu och få lite extra hjälp. Hoppas att flera nappade på det erbjudandet eftersom många verkade ha kul när de sprang med kartan i handen, så vi har nog värvat några nya till klubben och sporten.

Christina Gohde



På våren i år började som vanligt VPT-tävlingarna. VPT springer nästan alla ungdomar och barn, sådana som hållit på länge och nybörjare. Banorna är korta och lätta och passar därför alla.

Den första av de fem deltävlingarna gick i Köping. I de lägre åldersklasserna gick hela banorna på cykelbanor och gräsmattor medan de äldre klasserna hade ungefär halva banorna i skogen och den andra halvan på cykelbanor och liknade.

Det var lättlopt men samtidigt lätt att komma lite snett, men många västeråsare gjorde riktigt bra resultat.

I Inskolningsklassen hade VSOK många löpare. Många var nya och hade aldrig tävlat förut och var säkert mycket nervösa för den 990 meter långa banan. Men alla västeråsare tog sig runt banan med bra resultat.

VSOK fick många vinnare av denna deltävling: Karin Lindberg vann D10 med tiden 5:49 på den 990 meter långa bana, medan Madeleine Ahlström vann D12 på 7:13. Deras bana var 1280 meter lång. Alva Olsson vann D16 med tiden 10:38 på den 2000 meter långa banan. Jacob Ahlström utklassade de andra i H10 på tiden 4:46 på den 990 meter långa banan. Han vann med hela 1 minut och 3 sekunder. Oscar Mikaelsson vann H16 på

11:52 på 2,3 km.

En annan som gjorde ett bra resultat på denna deltävling var Barbro Andersson som sprang en av sina första tävlingar i D20. Hon var endast 2 minuter efter vinnaren Eva-Maj Johansson från Surahammars SOK. Men självklart var det flera som gjorde kanonresultat i sina respektive klasser.

Sedan var det bara för alla att se fram mot tävlingen nästa vecka som skulle gå i Arboga. Här var banorna något kortare och kuperingen var något



starkare. Tävlingen var relativt bra om man bortser från att första kontrollen satt fel i vissa klasser, detta gällde de som startade bland de första. Men arrangörerna försökte rätta till det med hjälp av Winsplits.nu men alla blev inte nöjda.

Men många VSOK löpare gjorde trots det bra resultat i sina klasser.

Alla Västerås löpare i klassen Inskolning gjorde även denna tävling bra lopp, för alla blev godkända. I de andra klasserna var det också löpare som gjorde bra resultat och många Västeråsare vann även denna deltävling: Lisa Rooth vann D10 med tiden 7:35 på den 880 meter långa banan.

Alva Olsson vann även denna deltävling i D16 med tiden 9:25 på den 1580 meter långa banan. Jacob Ahlström vann också sin andra deltävling i H10, han fick tiden 5:26 på 880 meter.

Efter andra deltävlingen var det bara för alla att ladda om till nästa tävling som gick i Sättrabrunn. I denna deltävling fanns det också andra klasser. För samtidigt som VPT:n skulle det vara sprint DM. Till denna tävling fanns det två löpare som kunde avgöra slutresultatet i VPT:n och det var, Alva Olsson i D16 och Jacob Ahlström i H10. Båda dessa löpare hade vunnit de tidigare två deltävlingarna.

Men ingen av de två lyckades ta den tredje raka segern. Men det var inga dåliga resultat de gjorde för det. Alva var endast 7 sekunder efter Sara Profors från Köping som vann klassen. Men däremot fanns det en annan VSOKare som fick till ett segerlopp. Det var Madeleine Ahlström som vann sin andra seger i D12, med tiden 9:13 på den 1300 meter långa banan.

Nu finns det tre löpare som kan avgöra slutresultatet i VPT:n nästa vecka, då den näst sista deltävlingen går i Västerås och det är, Alva Olsson, D16, Jakob Ahlström, H10 och Madeleine Ahlström, D12.

Åsa Holmgren