



# Arosträffen ingen fullträff!



Trots att VSOK lockade med VM-terräng till Arosträffen 13-14 augusti, blev det dåligt med deltagare. Endast 490 löpare var anmälda till lördagens tävling och 390 till söndagen. Tävlingsledaren L-O Karlsson hade kalkylerat med det dubbla, men tror på ett litet överskott i alla fall. Men i övrigt blev det ett lyckat arrangemang och vädret var strålande, men 23 mm regn natten till söndagen gjorde att parkeringen lades under vatten och fick flyttas. Per "Babbe" Sundström hade lagt lördagens banor och Åke Mjöberg var söndagens banläggare.

Per Haepling

## Grattis

Grattis Mattias för din fina seger på Blodomloppet's långa bana. Många andra orienterare fanns också med i startfältet som också de gjorde bra ifrån sig.

## Klubbdag

Nu är det snart dags för ett av årets värdearrangemang - vår Klubbdag, 17 sept.! Här är det meningen att alla som kan skall komma för att göra dagen så festlig som möjligt. Det är KM, tävlingar, lekar och mat och det finns utrymme föregåna initiativ. Gör slag i saken redan nu - anmäl dig - och hjälp till att höja feststämningen.



## Rapport från Skottlands 6-dagars

Ett gäng på 40 personer (ca hälften VSOKare) flög i slutet av juli till Edinburgh fvb till Dinnet en liten ort väster om Aberdeen. En buss med en mycket trevlig chaufför (Cameron Brown) väntade på oss när vi landade. Han skjutsade oss sedan hela veckan från port till port. Vi fick några timmars sightseeing i Edinburgh. På överenskommen tid var alla resenärer vid mötesplatsen utom bussen. Liz Porteus och undertecknad hade ansvaret för resan på plats. Båda hade mobilnr till chauffören i bussen!!! En kvart senare kom han röd i ansiktet av ilska. Det hade tagit honom 30 min att köra 300 m pga att Drottning Elisabeth hade gardenparty och då stannar allting.

Nåväl vi kom till vårt hotell på kvällen. Ett mysigt familjehotell som ägdes av ett ungt par där hon (Jenny) var från Göteborg, till glädje för alla som inte behärskar engelska språket perfekt. Det låg mittemellan alla etapper så vi åkte inte långt någon dag. Hotellet hade

dessutom fått berömmelse för sin goda mat. Och det var sant. Vi hade 2 förrätter, 3 varmrätter, 3 efterrätter att välja på varje kväll. Så att gå ner i vikt var inte att tänka på trots orientering i tuff terräng. De tyckte att vi var en perfekt grupp - alla åkte samtidigt på morgonen och kom hem samtidigt på em, kvällen. Ingen som rökte, men de tyckte vi drack för lite. Och det är väl ett gott betyg.

Vi hann med en del utflykter också. Drottningens "sommartuga" Balmoral Castle och en mycket trevlig rundtur i Aberdeen. Ett måste i Skottland är

besök på ett destilleri. Glenlivet denna gång, med provsmakning av 3 årgångar. Den lediga dagen var utflyktsmålet Inverness som är en mysig stad. Vi åkte då över bergen med vykortsutsikt hela tiden. 2 besök hans med på vägen. Baxters, som är ett familjeföretag som säljer egna produkter i stor skala och Culloden, ett slagfält från kriget mellan Skottland och England.

På kvällarna ordnades tipspromenader i omgivningen och klurigheter att grubbla på, med en segrare varje dag och en prisutdel-

ning på slutet. Eftersom vi hade hotellet för oss själva blev det pratstunder i salongen efter kvällens middag. Vi hann också med att fira en 80-åring, Sivert Ström.

Orienteringen då? Av de 33 i bussen som tävlade fick vi 5-7 segrar varje dag och 6 st slutsegrar. Ett mycket gott resultat. Tuffast hade våra "juniorer" Millingers och Lundströms i HD50 på sina långa banor. Terrängen var upp och ner, mest upp och på sina ställen fullt med torra träd att tränga sig fram i eller kliva över. Mycket ormbunken att slita sig igenom, speciellt den dagen vi tillhörde första startgrupp. Ormbunken blev en slags symbol för gruppen. De kunde vara upp till 2 meter höga och slingrade

sig kring benen. De var också tydligt utmärkta på kartan. Det fanns även bra terräng. Tävlingarna var välarrangerade med Sportident som stämplingssystem. Vår grupp var lottad inom loppet av 35-40 min varje dag så det blev aldrig några långa väntetider och vi hann med annat. För er som inte vet så får man i dessa 6-dagars räkna bort de 2 sämsta dagarna. Man vänjer sig också vid den skotska duschen, en våteklut eller våtservett. Alla luktar ju lika.

Slutsummeringen av resan blir från vår sida mycket positiv. Ingen sjuk, ingen skadad, 6 vinnare och en mycket fin sammanhållning.

Britt Larsson



### Slutsegrarna:

D70K	H80
Marie-Louise Eriksson, Åkers IF	Tage Johansson, VOSK
D65K	H75L
Anna Eriksson, IFK Lidingsö	Lennart Öberg, VSOK
D60K	H60L
Monica Törnkvist, KKOK	Stig Törnkvist, KKOK



# Bland lejon och giraffer i Sydafrika



**I några nummer framöver kommer vi att presentera OL-resor som Patrik Gunnarsson (PG) genomfört. Han skriver själv om sina upplevelser.**

## Nerresan

Att åka till Sydafrika för orientering är verkligen en annorlunda upplevelse. Tankarna går till att springa bland lejon och giraffer men riktigt så blev det inte, iallafall inte för mig. Återigen blev det jag och min bror Robin som packade väskorna och gav oss iväg och vi sammanträlade med Peo Bengtsson och övriga i

sällskapet på Kastrup. Resan anlöpte i mitten av september 2002 och vi tog rutten Köpenhamn – London – Johannesburg, en inte alltför lång flygning. Som vanligt är hyrbil att föredra på plats när man ger sig ut på orienteringsresa och vi hyrde en bil på Johannesburgs flygplats. Vägarna är fina och bra för det mesta men trafiken kan vara intensiv bitvis och tänk på att det är vänstertrafik här. Själv hade jag problem ett antal gånger med att växla med vänsterhanden och till min brors förtjusning att slå på blinkers i korsningarna vilket ofta resulterade i att vindrutetorkaren gick på.

## Landet

Sydafrika är att rekommendera både för den som gillar varmare väder och för den som tänker på plånboken. Jag uppskattade båda. För små pengar (300-500) kan man få ett bra hotellrum och att få avnjuta

en tre-rätters middag hamnar ofta under hundralappen även om jag ansträngde mig med att beställa irish coffee därtill. Det sägs att kriminaliteten är ett stort problem men vi hade inga incidenter alls på resan. Kanske för ett gäng förvirrade turister i träningsdress inte ser så intressanta ut. Sunt förnuft får råda här precis som på andra utlandsresor. Klimatet är behagligt och även om det är över 30 grader så känns det inte så tryckande som det kan göra ibland i Sverige en het sommardag. Luften var ganska torr här vilket nog spelade roll.

## Tävlingen

Tävlingen gick i ett naturreservat (Klippriviersberg Nature Reserve) som var inhägnat och här fanns inga farligare djur att vara rädd för. Terrängen bestod av ganska röd hårt packad jord och en hel del stenar emellanåt. Några större skogspartier förekom inte

utan mera buskliknande träd. Man fick se upp för taggbuskarna bara för de var aggressiva. Jag sprang i shorts vilket både jag och mina ben ångrade bittert efter ett tags löpande. Första dagen var det kortdistans och andra dagen klassisk distans. Löpandet var riktigt roligt och jag besvärades mycket mindre av solen än jag hade trott. Dessvärre befann vi oss på hög höjd vilket påverkade andningen en aning. Noterbart var att i startpåsen tillsammans med övriga attiraljer låg mycket lämpligt en flaska solkräm som man kunde använda innan start.

## Vilka orienterar i Sydafrika

Orientering är ingen stor företeelse här utan det utövas mest av de vita sydafrikanska som har anknytningar till Europa. Detta är något som de gärna skulle vilja ändra på och det var roligt att se att det även fanns några

svarta sydafrikaner på plats även om de bara var nybörjare när det gäller orientering. Sammanlagt var det bara ett hundratal löpare som hade slutit upp till det Sydafrikanska mästerskapet.

## Sevärdheter

Vill man åka hit på semester så skall man inte missa att göra ett besök i några av de nationalparker som de har. Jag besökte Krügerparken och här kan man, om man har tur, få se de djur som man annars bara ser på tv därhemma. Tyvärr blev det inget lejon den här gången men jag är nöjd ändå efter att ha sett zebbor, noshörningar, elefanter mm. Och giraffer är verkligen häftiga att se på riktigt! Dessutom finns den en hel del övrigt intressant att ta del av som shopping, historiska monument, parker mm.

*Patrik Gunnarsson*



## ArcticKIMM

Engelska Karrimor International Mountain Marathon, KIMM är idag ett legendariskt bergsmaraton som går årligen sedan 1968 på en avlägsen plats från Skottland i norr till Wales i söder. Man springer i par och bär med sig all utrustning för att klara sig 2 dagar på fjället såsom tält, sovsäck, kök och mat. I Sverige är Fjällrävens FEM

det mest välkända.

I år var det dags för Arctic KIMM, den skandinaviska versionen av KIMM, helgen 12-13 augusti. Loppet utgick från Hemavan, grannbyn med Tärnaby och vidare in i Vindelfjällens naturreservat. Tävlingen var uppdelad i tre klasser där Lång och Kort hade övernattnings i civilisationen medan klassen Elit fick övernatta i ett nattläger på fjället. Själv blev jag inbjuden att delta av min kompis Mikael Andersson, boende i Järpen som jag sedan tidigare lärde känna då vi bodde grannar i Västerås.

För oss gällde elitklassens ca 70 km långa bana

med sina ca 3500 höjdmeter fördelade på två dagar. En tom karta gavs ut kvällen innan medan man fick ytterligare en med kontrollerna inritade i startögonblicket på morgonen. Eftersom kartan var i skala 1:50 000 och med ekvidistans på 20 meter gällde det verkligen att läsa grovt och inte bry sig allt för mycket om smådetaljer. För att göra det lättare att undvika farliga områden var stup och branta stenslutningar utmärkta på kartan.

## Dag 1: 35 km, 10 kontroller

Etappen inleddes med en långsträcka upp till slutet av en smal dalgång med lodräta bergsväggarna innan de bar iväg upp i en brant

stenslutning mot nästa kontroll som var Södra Syttertoppen och även banans högsta punkt. Dagen fortsatte med ytterligare åtta till kontroller innan vi nådde nattlägret efter ca 7 timmars mer eller mindre felfri orientering där vådret bjöd på både sol, dimma och regnbyar. Höjdmätaren hade loggat 2335 höjdmeter så det kändes verkligen i benen.

Tyvärr var det bara 6 st lag i klassen som startade så det blev ganska ensamt på fjället

Exempelvis var närmaste lag in i nattlägret strax över timmen efter oss.

I nattlägret tog vi på oss förstärkningsplagg (extra torra kläder fanns det inte plats för i packningen), satte

upp tält, stretchade benen lite och började laga första portionen mat. Arrangörerna hade bland annat satt upp en tältkåta som de tävlande fick använda för att vistas och laga mat i. Detta uppskattades verkligen då de små lätta (850 gram) tävlingstälten inte ingav någon bekväm sitthöjd. Då och då droppade det in lag. De sista kom instaplande framåt halv åtta då det för oss började bli dags att göra inordning kvällens andra portion med frystorkad mat.

## Dag 2: 34 km, 11 kontroller

... Fortsättning följer i nästa nummer!

*Henrik Ortman*