



Bäst i test!

SM arrangerades i år i Dalarna. Därför var det bestämt att klubben inte skulle ordna någon logi utan var och en sov hemma hos sig. Det var väl antagligen inte det som gjorde att det inte blev ett så lyckat SM för VSOK, för det blev inte så lyckat.

Det hela började på långdistansen då vi hade 15 löpare med i kvalet. Av dessa lyckades endast en ta sig till final, och det var Daniel

Johannesson i H20 som sedan kom 26 i finalen. Man bör väl även nämna att vi hade flera löpare som var väldigt nära finalen, som Anders Österlund i H21 var 7 sekunder från final, Simon Lindberg i H18 var 27 sek. ifrån och Anna Thomasdotter i D21 var 41 sekunder från final.

På tisdag kväll var det dags för natt-SM i Hedemora. Inte heller här blev det några större framgångar förutom Alva Olsson som gått upp från D16 och sprang i D18-klassen och lyckades komma 9 i den klassen, i övrigt tror

jag inte någon annan var speciellt nöjd med nattresultaten.

På fredagen var det dags



Mattias segrade i sitt kvalheat i medel med bästa tid av alla H21:or Arkivbild.

för medel-SM och skogarna kring Avesta. Även detta blev en besvikelse förutom Mattias Millingers strålande seger i sitt kvalheat och även bäst tid av alla H21:or och Simon Lindberg som även han lyckades ta sig till final. Väl i finalen gick det inte lika bra. Både Mattias och Simon bommade bort sig i den svåra terrängen och Mattias slutade på en 33:e plats medan Simon kom på en 27:e plats.

På söndagen var det så dags för den avslutande stafetten. VSOK ställde upp med 3 herrlag, 1 damlag, 2 herrjuniorlag och 2 damjuniorlag. Inte heller detta blev någon lyckad dag för VSOK.

Av herrlagen var det endast förstalaget som lyckades ta sig i mål godkända och de slutade på 40:e plats, 34 minuter efter segrarna. Damlaget lyckades inget bättre de utan slutade på en 52:a plats 42 minuter efter. Av juniorlagen var det killarna som lyckades bäst genom att ta sig i mål som 20:e lag, 19 minuter efter segrarna. Damjuniorerna kom på 37:e plats 43 minuter efter segrarna.

Sammanfattningsvis kan man säga att det inte var något vidare SM men med några ljuspunkter här och där.

Simon L

DM 43 GULD till VSOK

Totalt lyckades VSOK:s löpare ta hem 43 st DM-tecken på de 5 tävlingarna. Är det ett bra resultat eller har vi tappat från tidigare år? Jag vet inte! Men vår dominans i distriktet är hur som helst väldigt stor.



Ultralång - Arboga - problem med sista kontrollen och målet som låg på en egen kartbit vid sidan om ordinarie kartan.

Natt - Sala - fina banor i ett stigrikt område strax norr om gruvan. Av 13 H21:or var 10 från VSOK.

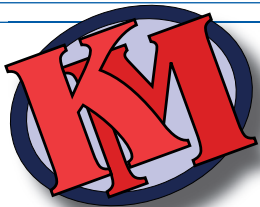
Klassisk - Norden - terrängen var tung utan att var överdrivet kuperad och arrangörerna bjöd på ett klassiskt skogs-TC.

Medel - Fagarsta - start från TC i en terräng som använts i 10:mila. Bra

kartor, tydlig kurvbild och lättsprunget. Dock tog det undertecknad längre tid att komma ut från startpunkten än segraren använde på hela banan.

Stafett - Fagersta - Sörmland bättre än oss i H21. Men vårt D150 lag tog in 9 min på sista sträckan och vann.

Hans-Erik



En strålande höstdag, 17 september, var det dags för klubbdag i kombination med KM-Dag. Nästan 100 medlemmar hade samlats vid OK Tors klubbstuga.

Första aktiviteten var

Orientering. KM-banorna hade lagts av OK Tors Karl Robert Moqvist i terrängen runt klubbstugan. Detta är ett typiskt närområde, men detta hindrade inte att orienteringsskickligheten sattes på prov. Deltagarna gav banläggningen ett mycket högt betyg, med bland annat kommentarerna "Utslagsgivande" och "Många olika vägvalsmöjligheter".

I väntan på lunchen

kunde man ägna sig åt en tipspromenad med klubbens kartor som tema. Det allmänna omdömet var "Usch så svårt", men det var ändå flera som hade 10 - 11 rätt. Några av de nyupptäckta kartexperterna är Bo Löwegren, Filipa Lundberg och Amanda Utter.

Lunchen levererades från Ektorpsgården. Den avnjöts i klubbstugan tillsammans med sedvanliga

bortförklaringar.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att vädret, terrängen, banorna, lokalerna (OK Tors klubbstuga) och deltagarnas engagemang uppfyllde alla krav man kan ställa på en Klubbdag. Vi hoppas att detta kan leda till ännu bättre uppslutning i framtiden.

H65orna / Stig



Anmäl dig nu!

Årsfest!

lördag 12 november

INFO-bladet utkommer den 1:a varje månad

Skicka in material till den 20:e inför kommande nummer!

Hallå alla VSOK:are!

Vintern närmar sig med stormsteg och redan nu börjar planeringen för granförsäljningen. Som tidigare år försöker vi få de flesta aktiva att ta ett pass på 2 timmar och det är allt. Ingen som inte vill ska behöva ha mer än ett pass. Vi kommer att skifta Konsums och Grytans försäljare och även ändra lite på dagar och tider. Och kom ihåg - kan

du inte det pass du blir tilldelad, så får du själv byta med någon. Ni får i god tid ett infobrev och ett schema. Har ni synpunkter, vänd er till någon i grankommittén innan den 13 oktober.

Britt Larsson, Håkan Andersson, Lena Jakobsson Per Sundström

Portugal "O" Meeting

Här kommer en ny OL-upplevelse som Patrik Gunnarsson (PG) förmedlar till oss. Den här gången besöker han Portugal.

Varje år så arrangeras Portugal "O" Meeting i just Portugal. Jag åkte dit tillsammans med min bror förrförra året, i början av mars 2003. Flygresan gick via Köpenhamn, Lissabon till Porto. Tävlingscentrum var då i Viana do Castelo uppe i norra delen av Portugal dit vi tog oss med hyrbil. Denna stad var en mysig liten småstad med många äldre hus och byggnader och små trånga gator och gränder, perfekt för sprint som det senare skulle bli. Staden låg inklämd mellan kusten i väster och en reslig bergskedja i öster. Uppe på

berget låg en stor katedral som syntes långt ut över bukten. Givetvis företog jag mig en promenad ditupp med otaligt antal trappsteg att gå. Jag till och med tappade räkningen till slut.

Tävlingen
Arrangemanget lät lockande med en fyra-etapps-tävling på lika många dagar. I tävlingen ingick alla de vanliga distanserna som, medel, kort, lång och sprint (enligt de gamla normerna). Hur var terrängen då? Jo väldigt utmanande. Två av etapperna gick vid kusten där det var typisk kustterräng med klurig tät skog där det gällde att läsa på höjdd kurvorna. Det var ganska lätt hänt att man hamnade lite snett om man inte koncentrerade sig ordentligt. Med på tävlingarna var också

många andra svenskar och folk från övriga Norden

Matkontroll
Ett annorlunda inslag under vistelsen var sista dagen på sprinten. Arrangörerna hade placerat en kontroll gömd bakom hotellet som vi bodde på precis intill dess matsal. Det var ganska lustigt för mig och brorsan att se löparna, svischa förbi därute, från där vi satt på första parkett med en smörgås i ena handen och en kopp te i andra.
Även i övrigt var det en händerlik semester med sönderbrutet pass, p-böter, irrfärder, klättrande, matjakt, karneval, ligacupsfest, ol-bankett, och orienteringskontroll i stor lada.

Busväder
Före resan hade jag inbillat mig att det ändå skulle vara ganska varmt och behagligt klimat därnere vid den här tidpunkten men riktigt så blev det inte. Vädret var ganska bläsigt och kallt och det även regnade en hel del. Sammanfattningsvis tycker jag att det var ett trevligt arrangemang med bra kartor och nära till allt. Vädret skulle bara ha visat sig lite mer på sitt soliga humör.

Patrik Gunnarsson



ArcticKIMM dag 2

34 km, 11 kontroller

Under natten hade det varit ihållande regn men framåt morgon hade det upphört. Regnet hade som sagt upphört men molnen låg väldigt lågt så vi antog att det skulle bli mycket löpning med dålig sikt.

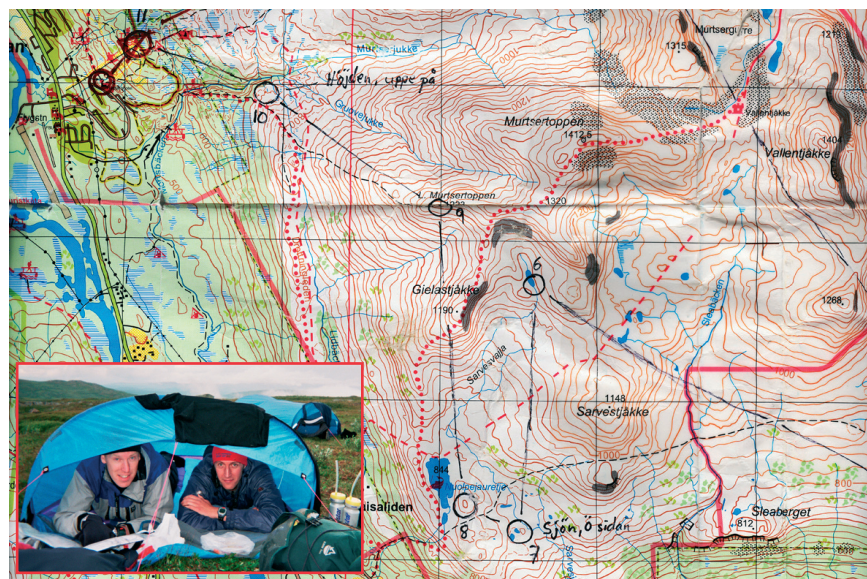
Vi valde att gå upp tidigt för att hinna med alla morgonbestyr. Av erfarenhet brukar allt gå mycket långsammare när man är trött och frusen.

Tältrivning och packningen gick ändå riktigt fort så vi hade gått om tid att äta frukost och studera kartan inne i den gemensamma tältkåtan.

När väl starten gick klockan 07.30 var vi till vår

förvåning ensamma eftersom alla de övriga lagen inte hade hunnit packa färdigt. Så vi fick påbörja etappens första sträcka ensamma upp bland molnen. Till skillnad från första dagen var vädret mer stabilt då det var konstant bläsigt och molnigt på banans högre delar. Att sikten var sämre gjorde att vi verkligen fick användning av våra höjdmätare. Tyvärr litade vi inte riktigt på dessa i slutet av banan då vi hade en klurig höjddkontroll (9) på en molninsvept bergsrygg vilket gjorde att vi bommade ca 10 minuter.

Andra dagen kändes löpningen bra mycket tyngre och jobbigare dels för att benen var trötta och det



åtminstone tyckte vi att det var mer branta sluttningar som skulle forceras. Detta resulterade i att vi var ute i nästan 9 timmar innan vi

trötta men ändå nöjda kunde springa i mål på Högfjällshotellets framsida lagom till prisutdelningen framåt halvfemtiden.

Resultat och bilder finns på tävlingens hemsida www.arctickimm.com

Henrik Ortman