

Mattias föreläser den 7:e



Bra kämpat i regnet.

Hundra Västeråsare lyste upp södra Stockholm



I Flemmingsbergsskogarna i södra Stockholm ägde årets 25-manna rum. Närmare 350 lag från när och fjärran antrände de relativt roliga banorna, där allt från plottrig kulturmark till nästan norrländsk storskog stod på schemat.

Även om regnet gjorde det bästa med att sänka humöret var det inte många slokna blickar på TC. Det bevisar kanske att orienteringsläktet är ordentligt hårdat eller kanske att 25-manna är den trevliga säsong avslutningen som

alla ser fram emot och som verkligen alla kan delta i.

VSOK ställde upp med hela 4 lag och första lagets 26:e placering var en god insats. I det laget gjorde de tre herrarna Mattias Millinger, Gustav Granath och Thomas Carlsson riktigt bra ifrån sig. Gustav hade faktiskt fjärde bästa tiden på sin sträcka.

Nästa år är tanken att ytterligare närma sig topplagen. Egentligen krävs inte så mycket, om bara varje sträcka görs knappt en minut snabbare så är VSOK i topp 2007.

I år var laget nämligen bara 19 minuter efter på 25 sträckor.

- Positiv matematik

kallas föregående räkneexempel.

I de tre övriga VSOK lagen fanns det flera goda insatser. Bland annat lyckades Fredrik Urby i 2:a laget på 4:e sträckan spöa alla kombattanter i 1:a laget.

Genomgående var VSOKs starkaste kort genom hela tävlingen just ungdomarna. De gjorde mycket bra ifrån sig.

Kampen mellan 3:e och 4:e laget avgjordes först i slutspurt. Jan Abrahamssons spurtträning de senaste månaderna gav riktigt bra resultat och han lyckades pressa sig förbi 4:e laget precis i sluttampen. 4:e laget som annars hade

legat tryggt före 3:e hela tävlingen.

Sammanfattningsvis så var det trots regnet idel glada miner bland VSOKs klubbtag, och att 100 stycken löpare kunde delta var också något man kunde dra på smilbanden åt. Fyra lag är inte helt vanligt för de klubbar som är med på 25-manna. Visst, det jagades reserver in i det sista men när väl dagen summerades hade som sagt 100 löpare och inte minst en rad ledare gjort sitt bästa för Västeråsfärgerna.

Inte ens lite regn kan få de Röd gula att blekna.

Terje L

25
MANNA
25

Det närmar sig

Julgransförsäljning!

ÅRSFEST 18 NOVEMBER

Du har väl anmält dig!
Sitt inte hemma och häcka utan kom och festa!

Oktober-Racet

Lördagen den 21 tog många VSOK-are chansen att delta i kanske säsongens sista tävling, som arrangerades av OK Enen. Det regnade precis som vid förra årets tävling, men då var det värre, med större regndroppar. Tävlingsplats var Härjarö friluftsområde intill Mälaren. Senaste gången tävlingen gick här var för sex år sedan. Pareringen arrangerades på en sluttande genomblöt gräsmatta, vilket gjorde att många bilar hade problem att ta sig ut efter tävlingen. Övriga arrangemang var dock delvis under tak, som marka (med bl.a. ny-gräddade våfflor), prisutdelningen,

toa och dusch. Vi fick dock byta om utanför servicehuset på asfalten. (burr..)

Det var en trevlig tävling i den öppna och snabba terrängen. Våra segrare blev:

H 85 Tage Johansson
H 55 Lars Jakobsson
H 12 Jakob Ahlström
H 10 Andreas Sundström
D 14 Madeleine Ahlsröm
D 12 Hanna Urby
U2 Viktoria Byman
Ö4 Barbro Andersson.

Christina G



Glöm inte Årsfesten

Det kommer bli en rolig fest helt enkelt, säger Per Andersson i festkommittén.

Den 18 november är det dags att svänga sina mer eller mindre lurviga på VSOKs Årsfest. Spelplatsen är restaurangen högst upp i Mälarhuset och Per berättar att den här gången sätter de fokus på att bara träffas och ha kul. Det kommer inte äga rum en massa tävlingar och uppträdanden,

som tar en massa tid. Medlemmar vill nog helt enkelt bara träffas och umgås en kväll helt otvunget.

Han berättar vidare att det fortfarande finns plats kvar för att anmäla sig till festen. Tills sist hälsar han återigen alla välkomna.

UNG-VM

Ungdoms cup i Västmanland

Den 1:a september avslutades årets upplaga av Ung-VM med tävling i Rocklunda som arrangerades av VSOK. Cirka 140 ungdomar upp till 16 år kom till start till den sista deltävlingen där det bjöds på utmanande bra banor, härligt väder och hamburgare.

Ung-VM, som är en ersättning för gamla Västmanniaden och Letro-Cup, består av fem deltävlingar varav de tre bästa resultaten räknas. Totalt har ungefär 200 ungdomar deltagit. När sammanräkningen var klar stod följande löpare som segrare i respektive klass:

H10	Andreas Sundström, Västerås SOK
H12	Jacob Ahlström, Västerås SOK
H14	Martin Regborn, Surahammars SOK
H16	John Hedlund, Köping-Kolsva OK
D10	Melina Carlsson, Köping-Kolsva OK
D12	Hanna Urby, Västerås SOK
D14	Filippa Lundberg, Västerås SOK
D16	Martina Welén, Hallstahammars OK

Ung-VM final gick oerhört smidigt och bra trots mycket kort förberedelsestid. Ulf Olby, ansvarig för Ungdomskommittén, riktar därför ett stort tack till ALLA som var med och hjälpte till!

Speciellt tack till:

- Babbe, som tog på sig banläggning och delad

tävlingsledning med Ulf

- Mikael D, som rodde den administrativa tävlingshanteringen i hamn

- Lena C, som lika förtjänstfullt som vanligt tog ansvaret för markan

- Tomas W, som basade för starten



Fem frågor till Mikael Utter

Vilken funktionärspost har du i VSOK?

- Ungdomsledare HD13-16.

Vilka funktionärsuppgifter har du?

- På tisdagar och torsdagar tränar jag gruppen HD13-16. Förutom löpträning så lägger jag upp olika

teknikträningar. Ett uppskattat inslag är att en eller två gånger i månaden sker samarrangemang med Köping-Kolsva, Arboga och Surahammar.

När VSOK arrangerar tävlingar brukar jag vara med i Björns bygg-team.

Vad gör du just nu?

- Just nu förbereder vi för Nattugglan, som är en serietävling i natt-OL för ungdom upp till 15 år.

Vilka förändringar och förbättringar kan du se?

- Jag tycker mig se att det är fler ungdomar som vill springa orientering. Det gäller i alla fall ungdomar upp till 15 år. Det är efterfrågan på

nybörjarkurser och det har varit fullt på våra kurser de senaste åren.

Hur aktiv är du som orienterare?

- Det är ju så roligt med orientering, så jag springer så ofta jag kan. Sorgligt nog har jag ont i hälsenan, som gör att jag inte kan träna.



Österåkerkavlen är en av höstens höjdpunkter för våra ungdomar, och det var ett mycket förväntansfullt gäng som samlades på tävlingscentrum utanför Åkersberga söndagen den 30 september. Vi ställde upp med sammanlagt sex lag, tre tjejlag och tre killlag.

I D12-klassen startade Märta Wadman.

- Det gick väldigt fort i början, men jag fick släppa täten sedan jag ramlat.

Märta kunde ändå växla in som femte lag, och skicka ut Josefin Rost, Sandra Näslund och Agnes Ekerby på andra sträckan.

- Det var Agnes som var snabbast fram till näst sista kontrollen, säger Josefin och Sandra, men sedan tog vi olika vägval och Josefin var den som fick växla.

Hanna Urby sprang säkert sista sträckan och tog laget till en jättefin tredjeplacering, dagens bästa för klubben.

H12-orna startade med Carl Näslund och David Torstensson. En vägvälsmiss gjorde att de tappade kontakten med täten vid

Österåkerkavlen 2006

tredje kontrollen och fick sedan orientera helt ensamma.

- Vi följde med klungan till andra kontrollen, men sedan genade vi och kom till fel stig, säger Calle.

Samtliga andrasträckslöpare gick bra och skickade ut Jakob Ahlström och Kasper Westman på sista sträckan.

- Det var för många stigar som var fel, klagar en missnöjd Kasper,

som trots det tog lag 2 till en hedervärd trettonde-plats.

Även Jakob var missnöjd, men det är tveksamt om han verkligen kan ha missat så mycket när förstalaget gick i mål på en fin sjunde plats.

I D14-klassen ställde vi upp med två lag. Bäst gick det för Amanda Utter som sprang förstasträckan i lag 2. Hon gjorde ett taktiskt mycket

lyckat lopp och kom in i tätklungan på en 7:e plats.

- Det var en svår men kul bana, tyckte Amanda.

Efter andrasträckan hade Carolina Mikaelsson återställt ordningen igen då förstalaget nu låg före andralaget. Carolina skickade ut Mikaela Olby bara sekunder före Sverige-ettan i D14, Tove Alexandersson från Stora Tuna.

- Det fanns inte en chans att hänga på,

enligt Mikaela utan jag fick göra mitt eget lopp.

Det gick stabilt förutom en liten miss på 3:e kontrollen och laget kunde behålla sin 6:e plats. Andralaget kom in på en bra 9:e plats.

Förstasträckslöpare i H14 var Fredrik Urby.

- Alla sprang jättefort, enligt Fredrik, som tappade täten redan till ettan. Tyvärr bommade han den ordentligt men sen gick resten av banan bra. Bäst gick det dock för Rikard Wadman som gjorde en utmärkt insats och fick 5:e bästa tid på sista sträckan.

- Det var en kul bana med flera vägvälssträckor, tyckte Rikard.

Laget kom slutligen på en 18:e plats, vilket de inte var helt nöjda med.

Sammanfattningsvis tyckte alla att det var en rolig tävling, men saknade gemenskapen på bussen, då vi i år för kostnadens skull valde att åka egna bilar.

Reserapport: Eva Wadman och Annika Davidsson
Redigerare: Ulf Olby



Bästa VSOK-lag på Österåkerkavlen 2006. D12 med från vänster Märta Wadman, Josefin Rost, Sandra Näslund, Hanna Urby och Agnes Ekerby.

VSOKs PLANERINGS-DAG

Lördagen den 25:e november klockan 8.45-16.00 i Orientalen.

I år är upplägget att på förmiddagen så ägnar vi första timmen åt gemensamma frågor, för att sedan arbeta kommittévis med:

- Verksamhets berättelse 2006 (klar 2006-12-15)
- Budget 2007 (klar 2006-12-15)
- Stomprogram 2007 (klar 2006-12-15)
- Verksamhetsplan 2007 (klar 2006-12-15)

- Samla hela kommittén denna dag för att börja planera!
- Passa på att koordinera frågor kommittéer emellan!

Innan lunch, som vi äter i Orientalen, bryter vi för en enklare träning som passar alla.

Du som inte är med i någon kommitté men ändå vill vara med och påverka klubbens verksamhet är naturligtvis också välkommen.

Välkomna önskar styrelsen.

Anmälan till

Eva Singman senast den 15:e november på lista i Orientalen eller till eva.singman@japs.se

Mattias föreläser!

På klubbmötet den 7:e november kommer förre juniorvärldsmästaren Mattias Millinger att föreläsa om träning, kost och mål. Han kommer att föreläsa ca en halvtimme, sedan är det frågestund. Så kom laddade med frågor till klubbmötet 7:e november!

Styrelsen



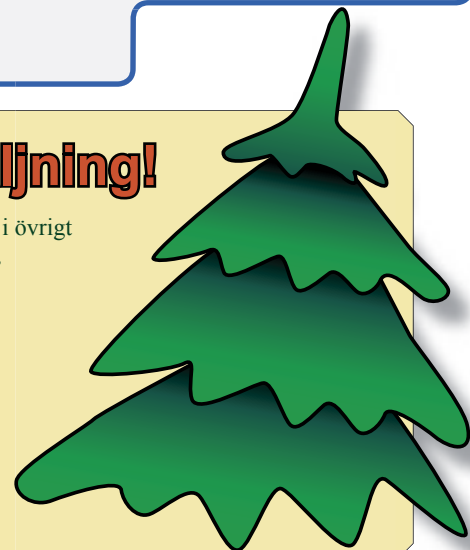
Julgransförsäljning!

I år är priset för en gran 140 kr men i övrigt gäller samma som i fjol - leverantör, kvalitet och försäljningsställen.

Vi delar ut flygblad på Önsta-Gryta och Rönnby även i år. Utdelning sker på träningskvällar.

Piltorpskartan delas ut även i år till de som vill ha, när de köper gran.

Britt, Håkan, Lena och Babbe



Europas utpost



Tro det eller ej men EU:s gräns slutar inte vid Europas gräns. På andra sidan Gibraltarsund från Spanien sett ligger den lilla enklaven Ceuta. Detta är spanskt territorium fast det ligger i Afrika och är omslutet av Marocko, och som del av Spanien tillhör även Ceuta EU.

På min lilla rundresa i början av 2005 besökte jag Spanien, Gibraltari, Ceuta och Marocko. Jag har tidigare berättat om Gibraltari och här kommer fortsättningen om Ceuta.

Jag tog mig till Ceuta med katamaran över sundet från den spanska hamnstaden Algeciras där jag tillbringade en natt på hotell. Med på resan var också min bror Johan. Vi valde att lämna kvar vår hyrbil eftersom det skulle bli bra mycket dyrare att ta den med över sundet och dessutom hade vi tänkt ta oss tillbaka från Tanger och i Marocko var vi inte tillåtna att ta in hyrbilen.

Så hur skulle vi ta oss runt i Ceuta alldeles själva? Det visade sig inte vara något problem. Innan resan hade jag fått bra kontakt med en orienterare som delvis bodde på Ceuta. Han var yrkesmilitär och blev vår guide i Ceuta. En mycket trevlig och sympatisk person och fast han jobbade så förskötte han ordna vår vistelse,

genom att skjutsa oss runt och visa staden. Vi fick även sova över hos honom utan problem. Tyvärr var han nästan lika dålig på engelska som jag är på spanska men vi klarade oss bra ändå med lite tålmod bara.

Vi stannade ett par dagar i Ceuta men redan efter ankomst så var det dags för första träningspasset. Esteban, som min spanske vän heter, lät oss byta om och förvara våra tillhörigheter på sitt logement. Därefter tog vi oss med bil ut från stan upp mot skogen och högländet. Esteban lämnade oss vid kartans kant och återvände till sitt arbete medan jag gjorde mig redo för ett träningspass.

Ceuta har nog bara, så vitt jag vet, en orienteringskarta i området. Dels för att det inte finns så mycket skog här och dels för att terrängen verkligen är mycket kuperad. Terrängen går upp och ner obönhö-

ligen och det är inte ofta som det är relativt platt. Iallafall så var platsen för kartan ett gott val då det gick att springa här utan alltför mycket klättrande.

Som så vanligt på många konstiga platser är det Peo Bengtsson som har ordnat fram kartan. Den kändes mera som en sprintkarta än som en vanlig traditionell karta och skalan var endast 1:5000 och ekvidistansen 5 m, alltså inget stort område som den täcker.

För min del blev det ingen längre träningsrunda utan jag nöjde mig med att springa de två rundor som Peo Bengtsson hade haft tidigare på sin tur här. Då hann jag ändå med att täcka upp skogen två gånger om. Jag har för mig att längden blev en sådär 5-6 km men det var ändå tillräckligt för att man skulle börja pusta och frusta som ett gammalt ånglok. Banan gick upp och ner utefter



branterna för brant det var det emellanåt. Skogen var fin att springa i och påminde mera om en park än om en "riktig" skog. Mycket grön (i positiv bemärkelse) och lättsprungen eftersom träden inte satt så tätt och marken var tämligen ren. Ett intryck som förstärkte min parkkänsla var alla picnicbord som var utplacerade här och var i skogen.

Vädret var inte på sitt bästa humör denna dag utan det var blåsigt och kallt och jag var den enda personen på platsen, springandes runt bland de tomma picnic-borden. Bror min var överväldigande glad när jag kom tillbaka då han inte sprang

något utan endast strosade omkring i blåsten.

Efter träning bar det iväg på sightseeing där vi bland annat tog oss en titt på ett gammalt spanskt fort och på stadskärnan som är småskalig och pittoresk. En bit söder om stan hittar man gränsen till Marocko vilken är en upplevelse i sig. Helt kaosartad men det går att ta sig över, vilket vi senare gjorde för att komma vidare på vår resa.

Jag ska återkomma till Marocko i nästa reportage.

Information om Ceuta:
<http://www.ceuta.es>

Patrik G

DALA



DUBBELN

Foto: SEPRO

Vi var ett stort gäng som den 14-15 oktober gästade årets Dala-dubbel. På lördag morgon lämnade vi Orientalen med många förväntansfulla ungdomar. I år fick vi ta till ytterligare en buss för att få med alla deltagare och medföljande föräldrar/ledare.

Årets upplaga av Dala-dubbeln ägde rum i Karlsbyheden, strax utanför Falun. Med tanke på att årets arrangemang slog nytt rekord i deltagarantal så är det lätt att förstå att denna tävling har vuxit till att bli Sveriges största ungdomstävling och sannolikt också en av de mest populära.

Klubben ställde upp med hela 19 stycken tvåmannalag, varav två med en kombination av VSOK och Köping/Kolsva samt två lag med VSOK och

Hallstahammar kombinerat. Vi ställde upp i klasserna D18, H14, D14, H12, D12, H10 och D10. Förutom i tävlingsklasserna så sprang många medresande i någon av de öppna klasserna. Nytt för i år var att det fanns öppna banor båda dagarna.

Tävlingarna startade med stafetten och där inledde Andreas Sundström och August Mikaelsson direkt med en mycket fin etappseger i klassen H10. Therese Rosendahl tillsammans med Sara Profors inledde också starkt med en fin fjärdeplats i klassen D18.

Efter lördagens tävling följde traditionsenlig övernattnings på Grand Hotell i Falun med ett lika traditionsenligt restaurangbesök på

kvällen.

På söndagen fortsatte tävlingen med den ultralånga patrull löpningen. Det var lite kyligt i luften till en början men det blev soligt under dagen och den gemytliga stämningen hjälpte också till att hålla oss varma.

Söndagens tävling är, på sedvanligt vis, festligt inramad i form av utklädda löpare i alla åldrar. Det finns ju en tävlingsklass för bästa utstyrsel och det märktes att vissa patruller hade satsat hårdare på att vinna den klassen istället. Andreas och August fortsatte med ytterligare en bra löpning och slutade på en andra plats totalt. Sara och Therese kan också omnämnas med en slutlig femte plats totalt. Alla resultat och placeringar



finns redovisade på hemsidan för den som är intresserad.

En rundvandring bland våra deltagare för att få synpunkter på tävlingen kan sammanfattas med ord som:

- Kul!
- Bra TC
- Bra banor
- Rolig och lättlopt

terräng med långa sträckor

Sammantaget gjordes det många bra prestationer under helgen och klubben kommer garanterat att vara närvarande även nästa år.

Thomas Urby



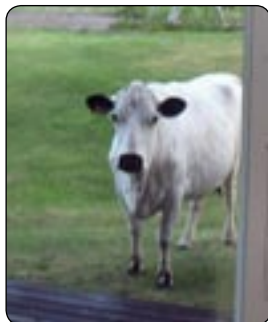
Vi var en skara på 11 personer som fanns med på årets Smålandskavle. Vi satsade i år på att stödja ortens stora affischnamn och bodde på IKEAs eget hotell och gjorde också ett besök på världens första IKEA varuhus.

När så nattlöparna vid middagstid tog sig till TC i Halleryd, som ligger på gränsen till Skåne drygt två mil sydväst om Älmhult, var alla laddade och förväntningsfulla inför de inledande nattsträckorna som genomfördes som individuella lopp med intervallstart.

Gustaf Granath/Öset i första laget och Jonas Lundin/Magnus Öhling i andra laget gjorde alla hyfsade lopp i den svarta, leriga och risiga natten. Efter natten återfanns så lag 1 på 34:de, och lag 2 på 101:ta plats.

När dagsträckorna kom igång med första start redan klockan 8.00 gick det riktigt bra för de våra. Håkan Andersson gjorde ett riktigt kanonlopp som gjorde att första laget tappade endast 1 sekund på täten! Detta följdes upp på ett bra sätt av Jan Zazgornik som för första gången på länge fick gå ut i en liten klunga, vilket han också drog nytta av och tog placeringar trots en vurpa vid näst sista kontrollen som gjorde att han tappade det riktiga hängat dom sista 500 metrarna in till mål. Det var dock inga bekymmer för Mattias, som snabbt hittade det borttappade hängat och gjorde ett snabbt och bra lopp. Detta gav så den 22:a placering som är den bästa vi någonsin haft på Smålandskavlen.

I lag 2 startade Jens Andertoft på morgonen med ett bra lopp i hemma-terräng som gav Johan Ahlström och Magnus Andersson riktigt bra utgångsläge för de avslutande sträckorna. Lag 2 gjorde också det bästa



Hacka inte på mej! Jag är ju bara en ko!

resultatet som undertecknad lyckats hitta i annalerna och kom in på en 81:a plats.

Förutom resultatet kommer sträckan mellan nästsista och sista kontrollen, över en kohage som några dagars ihärdigt regnande hade förvandlat till en lervalling, att vara ett bestående minne från årets Smålandskavle. Denna sträcka bedömdes av många att vara den jobbigaste på hela banan i konkurrens med vindfällerna, risiga hyggen och banlängder upp till knappa 14 km.

Ben Strengell

Glitter & Glamour



Västerås SOK hade två nominerade löpare till den årligt återkommande OLGalan som summerar orienteringsåret i Sverige. Det var klubbens just nu starkast lysande stjärnor Anders Österlund i kategorin "Årets Överraskning" och Mattias Millinger i kategorin "Årets Komet" som förärats det hedervärda att nomineras till detta av Svenska Orienteringsförbundets sanktionerade arrangemang. I Elmias mäss- och konferensanläggning i Jönköping bjöds det upp till fest och utdelning av en handfull utmärkelser utöver dessa båda. Det mest hedersfyllda priset bland alla

priser är - årets orienterare, som för övrigt delats ut sedan 1948. Emil Wingstedt erövrade detta pris för fjärde gången i sin karriär.

Hur gick det nu för de våra? Ja, någon medalj blev det inte, dessa inkasserades istället av Kajsa Nilsson, som Årets Komet, bl.a. för sina fina insatser i VM, och Thomas Asp, fyrtioåringen som kammade hem en dubbelseger under höstens SM-vecka, men en trevlig och spännande kväll blev det trots allt för Anders, Mattias och påhejande supportrar.

Magnus Öhling