



Veckans bana?

I förra numret gjorde INFO-bladet en övergripande undersökning på styrelsens uppföljning av klubbens planeringsdag, som hölls under november månad förra året.

Då identifierades tre viktiga punkter, som styrelsen tog på sig och lovade att jobba vidare med under det kommande året. De tre viktiga punkterna, som skulle penetreras var benämnda som "Veckans bana", "framförhållning" och "nybörjarkurs". I det här numret granskas det fortsatta arbetet med, "Veckans bana".

Som vi fick reda på i det förra numret i intervjun med klubbens ordförande, Nils Karlsson, hade en speciell grupp utsetts för att i praktisk handling utveckla konceptet. Syftet med denna grupp var att kunna utöka arrangemanget till att vara till nytta för alla åldrar och kategorier. Som målsättning och vision har gruppen haft att veckans bana skall kunna nyttjas av både ungdomar, juniorer, elit likväl som veteraner och motionärer.

Gruppen, med representanter utsedda av styrelsen från diverse kommittéer inom klubben, har sedan tagit fram ett "program" för veckans bana där speciellt åtta arrangemang under året skall

följa denna mall där kvalitet och syfte, i form av orienteringsteknik, poängteras.

INFO-bladet har den här gången besökt Bernt Åström, sammankallande i Västerås klubbarnas samarbetsorganisation, där representanter från Vandraringen, OK Höken, Västerås Radioklubb och VSOK ingår. Samarbetsorganisationen är till syven och sist det organ som skall fördela ut arrangemanget "Veckans bana" under det kommande året. Bernt har nu fått ta del av den utsedda gruppens program och berättar för mig följande.

– Det är olika upplägg på de speciellt utvalda arrangemangen. Exempelvis har vi en vecka där vi

skall träna tio-mila-lik, säger Bernt. Gruppen har då tagit fram ett förslag där man skall, om man vill, kunna springa veckans bana med gemensam start, kanske till och med i mörker, med reflexer fortsätter Bernt. En annan gång, inför sprint-SM, har vi förlagt veckans bana till Skallberget där det finns en karta som följer sprint-normen och det blir bra träning för detta. Sammanfattningsvis kan man säga att vardera av dessa åtta arrangemang har ett speciellt syfte där viss typ av teknik tränas, säger Bernt. Dessutom läggs extra krut att få till bra och pedagogiska ungdomsbånor på dessa arrangemang. Men blir det inte mycket mera jobb för



arrangörerna av de här arrangemangen jämfört med "vanliga veckor", frågar jag?

– Jo, mera jobb blir det replikerar Bernt, skall man få till fyra banor, som det är tänkt att vardera av dessa arrangemang skall innehålla, med svårighetsgraderna vit/gul, orange/röd, och blå/svart krävs det ju en del arbete. Vi har väl funderat lite på det där, säger Bernt, kanske kan man låna arbetskraft från en annan veckans grupp, när det inte är så tung basläggning.

INFO-bladets utsände tackar Bernt för hans hjälp

NYÅRSFIRANDE!

Vi tänkte fira in det nya året på ett annorlunda sätt, något som vi säkert blev ensamma om. På nyårsafton klockan halv tolv stack vi ut på en träningsrunda i Rocklundsåspåret. När klockan blev 24:00 stannade vi och skålade i medhavd drink, samt sköt upp en raket. Sedan fortsatte vi träningsrundan. Vitsen med det hela var att starta träningen år 2005 och komma tillbaks året därpå.

Karin och Per Haepling

och väntar med tillförsikt på det första "punktade" arrangemanget, som går av stapeln vecka 13, i slutet av Mars. Låt oss se om veckans bana kan leva upp till den målsättning som är uppsatt för detta år. I upplägget kan man bli läsa "träning inför Ultralång-SM, vägvalsträckor, varvade med kortare sträckor...övning att växla tempo".

INFO-bladets utsände kommer säkerligen att finnas på startlinjen! Gör du?

Magnus Ö

SÄFSEN 20-22/1-06



Den 20 januari åkte 30 skidsugna VSOK:are till Säfsen för att få sträcka ut alla stakarmuskler. SMHI höll vad de lovade, så under fredagen föll det ca 2 dm pudersnö. Vi ville ha snö, och snö fick vi! Under fredagskvällen var vi några tappra som gav oss ut i de igenblåsta, näst intill obefintliga spåren. Jonas Lundin var en av dem som stod ut

längst och kämpade sig runt 20 km. Spåren blev ju mer och mer synliga ju fler varv man åkte...eller nåt.

Under lördagen tog vi nya friska tag. Snöfallet hade lugnat sig, och spårmaskinen hade nästan hunnit med att preparera alla slingor till lunch. Andreas Eriksson delade med sig av sina skidkunskaper och höll en liten skidskola för dem som ville. För många blev det två pass denna dag så när mörkret föll kom pannlamporna väl

till pass. Spåren frös till allt mer under kvällen men man landade fortfarande mjukt vid fall i de osynliga groparna.

Kvällen avslutades med en prestigefylld stjärtlappstävling i pulkabacken. Alla kunde få utlopp för barnet inom sig. Segern gick till unga men dock så snabba Carolina Mikaelsson (bilden). Teknik går före tyngd, helt klart. Jag tror alla somnade ovaggade den kvällen.

Söndagen, som även var hemresedag, erbjöd fin skidåkning, några spår och trötta muskler gjorde dock att många fick slita hårt. Vi lämnade Säfsen nöjda, trötta och glada.

Med oss hem hade vi lite skavsår, några nya matrecept och en massa skidmil i benen.

Vi tackar arrangörerna för ett väl genomfört skidläger.

Anna Dahlgren



Dags att byta!

Beställ nya tävlings- och träningskläder senast tisdag 21 februari på formulär i Orientalen eller via e-post till robert@arkpressen.se

Årsmöte

Onsdag 15 februari kl.19.00 i Önstaskolans matsal

Årsmötesförhandlingar

OL-gala där årets ungdom, junior, senior, veteran, ledare, unga ledare, VSOK:are samt Årets klubbarrangemang kommer att utses.

Druskininkai hösten 2005

I höstas anordnades en tvådagars tävling (Litauiska cupen) i Druskininkai i Litauen. Jag var givetvis på plats och deltog i vanlig H21-klass eftersom jag tyckte att långklassen var lite väl lång denna gång, 16 km på lördagen. Första dagen av tävlingarna var jag lite väl okoncentrerad och gjorde en del småmissar på de inledande kontrollerna innan det flöt på bra. Andra dagen var rena rama racerbanan och jag missade inte många sekunder. Tiden blev 34 min på knappa 7 km vilket är nog bland de snabbaste kilometertider jag haft i min karriär, om jag undantar park-, stadsorienteringar och liknande. Sammanlagt efter de båda dagarna slutade jag på en 4:e plats utav 58 st löpare.

Staden Druskininkai ligger i sydöstra Litauen och är mycket känt för sin SPA-verksamhet. Det finns många anläggningar som tar emot besök från både Litauen och från utomlands. Prisläget är ännu mycket gynnsamt här så man kan tillbringa en dag på SPA utan att det känns för mycket i plånboken. Jag testade ett av programmen som erbjöds hos "DRUSKININKAI SPA CENTRE", och det blev en



behaglig förmiddag med bad i mineralvatten, ångbastu, massage mm.

Tillbaka till skogen, som är lite speciell kring Druskininkai i det avseendet att den är mycket snabblopt. Den består till stor del av storslagen tallhed med småkuperad terräng. Marken är ren och nästan helt utan sten så det är inte mycket som hindrar löpbarheten.

Det här året i början av juli, går litauiska 5-dagars av stapeln just i området kring Druskininkai och samtidigt går också junior-VM här. Gillar man lättlopt terräng med tallhed men ändå ganska teknisk orientering och har funderat på att åka på ett 5-dagars utomlands kan detta vara

ett intressant alternativ att delta på. Jag kommer iallafall att vara med här i sommar.

Länk till tävlingen: <http://www.oktakas.lt/nst2006.htm> och till Druskininkai: <http://www.druskininkai.lt/>

Patrik Gunnarsson



**10-12
Februari**

**Hel, halv
eller kvart!**

**Du har väl
anmält
dig??**

VIKING MEMORIAL



Granförsäljningen 2005

Den slog rekord.

Vi beställde 600 granar och sålde 600,5. Den där halva hade varit intressant att se. Vi fick ställa in flera pass den sista dagen för granarna var slut.

Flygbladet, fina granar och banderollen vid Orientalen har gjort sitt till resultatet. Bara ett exempel: 2004 sålde vi 35 st granar vid Orientalen och 2005 98 st.

Det här är en viktig

inkomstkälla som denna gång givit VSOK drygt 43.000 kronor netto.

Som vanligt får vi frågan varför det bara är killar som står som försäljare, men det är fritt fram för hustrun eller sambon att jobba lika mycket. Och hur har vi det med baket till Basaren? Vem står för det? Men vi kanske i fortsättningen ska skriva familjen "si och så".

Till hösten kommer vi

att trycka upp dubbelt så många flygblad, för nu räckte det bara till en liten del av området. Vi kommer också att höja priset till 140 kronor och beställa 650 granar. Det gäller att vara optimist.

Till sist ett stort tack till alla ansvariga och försäljare för denna gång. Vi återkommer...

*För grankommittén
Britt L*