

Nybörjarkursen fungerar bra, och ...

På planeringsträffen i november förra året beslutade man att satsa lite extra inom tre områden. Här kommer sista avsnittet av den artikelserie som följt upp dessa aktiviteter. Den här gången handlar det om Nybörjarkursen!

Det är viktigt att ungdomarna känner sig välkomna, trivs tillsammans och i klubben. Det här säger Carl Byman i ungdomskommittén som är ansvarig för årets nybörjarkurs.

Carl Byman börjar samtalet kring nybörjarkursen med att berätta för Info-bladet att Helena Berg och Eva Wadman som hade hand om utbildningen förra året gjorde ett mycket bra jobb. Av dem har han också fått en rad väldigt bra orienteringsövningar som fungerar bra för de unga orienteringsaspiranterna.

Vad menar du med att ungdomarna ska känna sig välkomna och trivas?

Eftersom vi kör nybörjarkursen nu under våren så är det lätt att tappa några av ungdomarna under sommaren.

Även under vintern är det lätt att en del ungdomar tappas. Det är därför extra viktigt att de tycker det är kul så att de som håller på med andra saker på vintern gärna återvänder när värmen kommer. Vi måste också följa upp våra nya ungdomar så det känner sig välkomna samtidigt som de slussas ut i klubbens vanliga verksamhet.

Carl menar vidare att nybörjarkurser i orientering ju inte direkt är som en kurs i friidrott där arenan är begränsad och barnen kan hoppa t.ex. längd-

hopp efter varandra. Orientering är lite mer abstrakt i början och för att kunna vara ute samtidigt behövs ett antal följeslagare. Därför slukar orienteringen fler personer som måste hjälpa de orienteringsstaplande barnen i början, så det kommer att finnas en begränsning i antalet deltagare.

På tal om abstrakt tänkande, i framtiden bör klubben fundera på en nybörjarkurs kanske för äldre ungdomar och vuxna, menar Carl. För personer från ca 14 års ålder som klarar av det mer abstrakta tänkandet. Ungdomar som från skolans orienteringskurser eller senare hittar fram till sporten.

Till sist, vad önskar du dig just nu?

Att snön börjar smälta, så vi verkligen kommer igång med nybörjarkursen veckan efter påsk. Jag är dock inte så orolig över det. Jag är inte heller så orolig att vi, som brukligt är, får fullt i vår nybörjarkurs.

Terje L

Inbjudan

kort utdrag

Prova på och lär dig att orientera, en jättekul sport! Nybörjarkurs som omfattar sex kurstillfällen under våren:

Tis 18 april kl 18.00	Tis 25 april kl 18.00
Tor 27 april kl 18.00	Tis 2 maj kl 18.00
Tis 9 maj kl 18.00	Tor 11 maj kl 18.00

Vi träffas vid första tillfället tisdagen den 18 april i Orientalen, Västerås SOK's klubblokal som ligger vid infarten till Önsta/Gryta mitt emot Gröna Konsum.

Carl Byman



För tredje gången i rad, på lika många år, sätter jag mina fötter på Israels historiska mark. Det drar ihop sig till Öppna Israeliska Mästerskapen och som nuvarande mästare känner jag mig tvungen att försöka försvara min titel, vilket denna gång säkert kommer att bli nog

så tufft. Jag känner att jag ligger en hel del efter löpmässigt pga den ovanligt kalla och snöfyllda vinter som vi har haft här hemma i år. Nåja skidor har jag åkt en del så grundkonditionen skall nog finnas där någonstans trots allt.

När jag skriver detta har ännu inte mästerska-

Öken-orientering

pen varit men trots det har jag redan hunnit springa tre tävlingar. Mycket speciella sådana då de gick av stapeln ute i öknen. Öknen heter Negev och ligger i södra delen av Israel och två av tävlingarna kallades kort och gott Negev-mästerskapen (den tredje var en extra lokal tävling).

Att springa i öknen vilken galen idé? Sakerligen, men som orienterare vill man ju gärna ta sig an nya tuffa utmaningar. För alla er som direkt tänker sig öknen med stora sanddynor precis som i ett Tintin-äventyr, så

får jag tyvärr göra er besvikna. Marken är ganska hård med mycket småsten här och var men framförallt väldigt kupe-rad på sina ställen. Terrängen är inte alls helt olik den i de svenska fjällen fast här är det betydligt mera sand.

Är det då inte en otidlig hetta att springa omkring i? Nej då faktiskt inte, nu är det också vintertid här och därför är det inte varmare än en normal som-mardag i Sverige. Att dricka ordentligt innan loppet och att inte glömma solkrämen (vilket jag glömde) räcker gott. De

enda skavanker jag ådrog mig var ett par rejält ömmande vader pga för lite tränande i backig terräng, vilket anstränger vaderna mycket.

Jag var ganska nöjd efter mina lopp även om jag skulle vilja ha sprungit på lite mer, men men så är det när man inte riktigt är på gång efter vintern. Hur som helst slutade jag trea och tvåa i Negev-mästerskapen och fick ett par medaljer att hänga där hemma plus två flaskor rödvin vilket inte var illa alls.

Patrik Gunnarsson
(fortsättning följer)

Ett nytt treårigt avtal har i dagarna tecknats med ABB. Vi är mycket glada att ABB åter igen satsar på ett längre samarbete med vår förening och vår sport.

Avtalet föreskriver vissa åtaganden som vi skall uppfylla varje år så det är viktigt att alla kommittéer kontrollerar vad som berör dem. Några exempel på engagemang i Naturpasset, deltagande och arrangemang av tävlingar, OL-skolan, reklamplatser m.m. Kontakta sponsorkommittén för detaljer!

ABB



Affärstryckeriet har gått in som materialsponsor vilket ger oss en bra samarbetspartner och värdefull hjälp till den dagliga verksamheten.

Vårt åtagande består bl.a. i att visa upp deras logga på hemsidan, kartor, infobladet och sponsortavla.

Kontakta sponsorkommittén för detaljer!

Spring Cup



Spanien

Träningsläger
23 feb - 2 mar



kort natt var det dags för långdistansen. Även idag presterade Alva bra och tog sig i mål på en nionde klass i D18E.

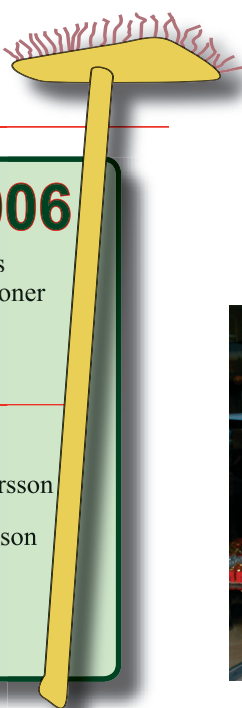
Eftersom alla inte fick plats i stugorna fick några bo i ett hus en bit ifrån de övriga stugorna. På kvällen åkte de flesta till "huset" och fikade och tittade på film. Eftersom det under natten blev sommartid gick de flesta och lade sig tidigt för att orka med stafetten dagen därpå. Klockan nio på söndagsmorgonen gav sig Mattias ut i skogen på förstasträckan. Efter drygt 60 minuters löpning skickade han sedan ut Matt Crane, ett av våra nyförvärv till den här säsongen.

Matt lyckades föra upp laget fyra placeringar och kom in på en 30:e plats. Han växlade då över till Johan Ahlström som sprang den något kortare tredjesträckan. Johan tappade några placeringar men låg ändå med bra i en klunga där det bara var drygt en minut upp till 30:e platsen. På sistasträckan skickade han sedan ut vårt andra nyförvärv, Oli Johnson. Oli gjorde en mycket bra sträcka och förde upp laget till en 23:e plats i mål.

I damstafetten sprang Anna Thomasdotter in på en 34:e plats då hon växlade över till Helen Winskill. Helen lyckades föra upp laget till en 29:e

plats innan hon släppte ut Jenny Whitehead på slutsträckan. Jenny tappade dock några placeringar och laget slutade på en 42:a plats. I damjunior-kavlen blev det till slut en 10:e plats, efter att Sofia Carlsson öppnat lite osäkert tog Helena Lindqvist över och gav Alva Olsson ett bra utgångsläge inför sistasträckan. Alva gjorde en mycket bra sträcka och hade tredje bästa sträcktid. Det hade vid det laget börjat snöa ordentligt och alla började längta hem till Västerås där man fått rapporter om 10°C och strålade solsken.

Simon L



Klubben representerades på detta läger av en ganska så osannolik liten skara. Eller vad sägs om klubbens stolthet och stora stjärna just nu, en duktig dam-senior, ett ganska sporadiskt och oseriöst tränande par, samt inte minst två damer i sina bästa år, still going strong.

Vi bodde tjugigt i bungalows på campingen La Marina ett par mil söder om Alicante på den spanska östkusten. Eller så skulle man kunna säga att vi bodde i trånga och dragiga campingstugor, för det var vad vi egentligen gjorde... Här luktade gott efter några dagar när högarna med svettiga träningskläder växte.

Träningsläger låter seriöst och jobbigt och det är precis så detta läger kan beskrivas. Här fanns imponerande träningsmöjligheter i form av ett tjugotal olika träningskartor med kontrollers utsatta. Vissa av tränarna var tävlingsbanor från internationella mästerskap vilket gjorde att man kunde jämföra sin egen tid med segrartiderna från dessa (eller låta bli för att inte ta knäcken på självförtroendet).

Oavsett ambitionsnivå så såg vi till att utnyttja dagarna effektivt till träning och åter träning. Träningssturer direkt från campingen avlöstes av dagsutflykter till mer spännande träningsmarker inåt landet. Vi tog oss fram smidigt med hyrbilar. Största utmaningen var egentligen att med något



bristande vägbeskrivningar leta sig fram till kartan. En dag fick vi sällskap av ett gäng finnar som irrart runt en timme innan de kom rätt.

Vägarna kantades av blommande äppel- och mandelträd, apelsin- och citrusodlingar. Vi bjöds på allt från vackra vyer till sanddyner och läskiga raviner. Låren värkte alltmer efter varje träningspass. Kroppen sa nej men huvudet sa att tiden minsann skulle utnyttjas till att träna så mycket som möjligt. Dessutom är det ju alltid inspirerande att springa på nya och annorlunda kartor där man inte riktigt vet vad som väntar. Sista dagens eftermiddagsspass bestod av en bana på 10 km med 450 meters stigning. De flesta av oss hade fullt upp med att ta sig till startpunkten, en nätt promenad på 150 meters stigning. Utsikten som väntade

från toppen var dock mödan värt.

Vi hann även med att delta i tävlingen World Ranking Event i Fortuna - Murcia. Klassisk distans följdes av medeldistans med jaktstart. De kalla vindarna uppe i bergen fick oss att ångra beslutet att inte packa ned långkalsongerna. Trots sin status av WRE var det mesta runt tävlingen mer primitivt än vad vi är vana vid. Naturligtvis fanns inga duschar. Frågan var man kunde köpa kaffe möttes av att leende (och antagligen ett gott skratt bakom ryggen). Ungefär samma svar fick frågan var toaletten fanns. I elitklasserna bjöds det på riktigt bra konkurrens med deltagare från bland annat OK Linné och Skogsmårdarna. Här återfanns även våra vänner från Storbritannien högt upp i resultatlistorna.

Oavsett om man vann en elitklass eller kom tvåa i D21 var priset detsamma; en tegelsten. Prisutdelningen var riktigt ambitiöst ordnad med podium, prispall och sponsorgubbar som prisutdelare. Att allt, inklusive talen, genomfördes på enbart spanska var kanske en miss eftersom de flesta deltagarna inte var



spanjorer. Närvaron av sponsorer kändes faktiskt lite ovant. Väl i mål bjöds exempelvis på müslibars och juicepaket och alla startande fick en t-shirt. Inte helt vanligt på svenska tävlingar.

Maten är alltid ett spännande kapitel under utlandsvistelser. Det är tur att det finns en spansk restaurang med tapas i Västerås, för i Spanien lyckades vi inte hitta någon. Det är nästan pinsamt att vi två kvällar åt oss proppmätta på en asiatisk buffé.

Väl hemma är det lika svårt som vanligt att förklara för arbetskompisarna

varför man åkt till Spanien för att träna orientering. Och att man inte solat, badat, druckit en massa vin eller ägnat sig åt andra trevliga och stillsamma aktiviteter. Det verkar ju ganska idiotiskt. Antagligen måste man vara orienterare för att förstå detta beteende.

Karin Andersson

(Övriga deltagare: Mattias Millinger, Anna Thomasdotter, Martin Juhlin, Gun Millinger och Eva Karlsson samt familjen Öhling)



Veckans bana

Veckans Bara är Västeråsorienterarnas samarbetskommittés breddarrangemang för att ge västeråsarna möjlighet att orientera varje vecka året runt.

Nytt för i år är att vissa veckors specialinriktade teknikutövningar.

Grupp	Vecka	Karta	Förening
1	14	Skallberget	Västerås SOK
2	15	Hallstaberget	Vandrarringen
3	16	Hallstahammar	Vandrarringen
4	17	Rocklunda	Västerås SOK
5	18	Tortuna Södra	Västerås SOK

Veckans grupp 2006

Här nedan redovisas den kommande månadens veckogrupper. Komplet schema med instruktioner finns på vår hemsida i listan på vänster sida.

Grupp	Vecka	Datum	Kontaktperson
1	14	3 april – 9 april	Karin Tåkvist
2	15	10 – 16 april	Thomas Andersson
3	16	17 – 23 april	Andreas Eriksson
4	17	24 – 30 april	Mats Thulin
5	18	1 maj – 7 maj	Mats Larsson