



*Patrik Gunnarsson i full aktion i Israel.*



# Ökenorientering

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-

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? Säkert, 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 olidlig hetta att springa omkring i? Nejdå faktiskt inte, nu är det också vintertid här och därför är det inte varmare än en normal sommardag 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 vadererna 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)*

## Nya samarbetsavtal

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!



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!







# 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-

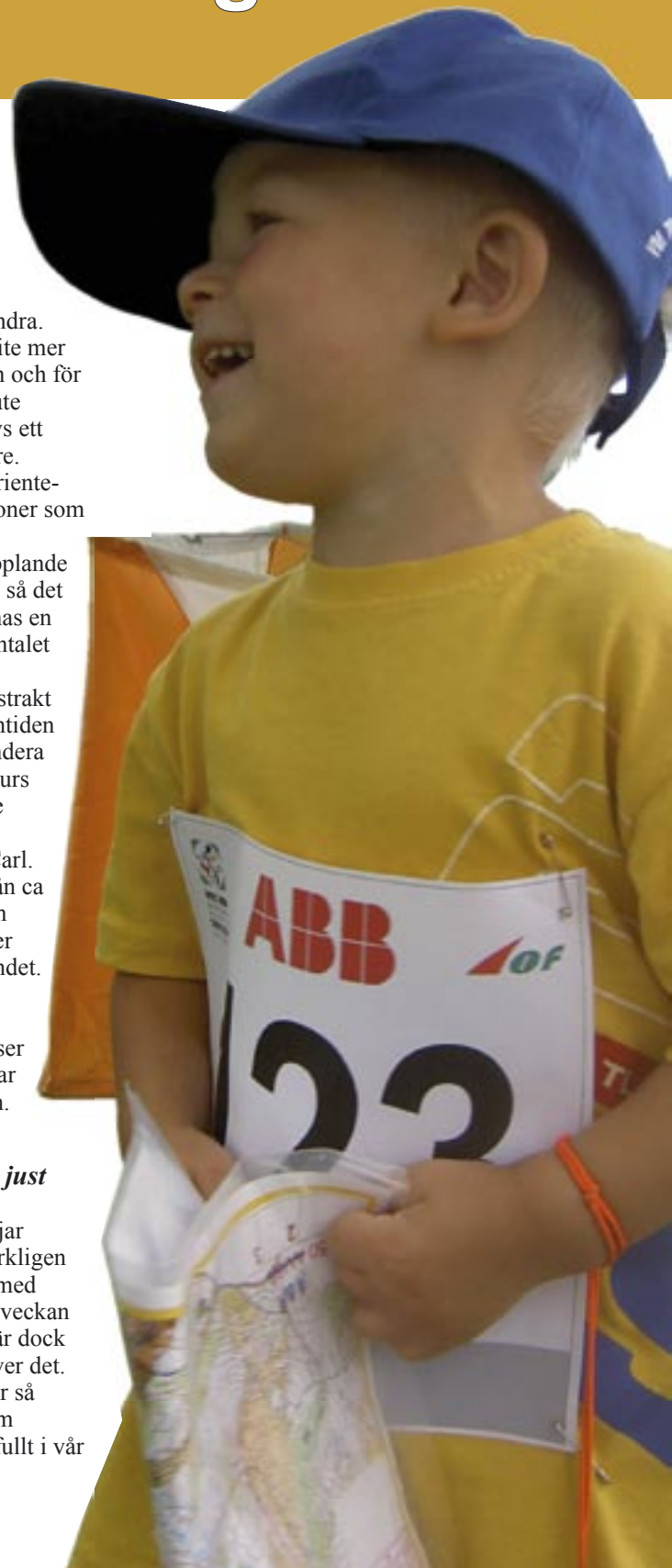
hopp efter varandra. Orientering är lite mer abstrakt i början och för att kunna vara ute samtidigt behövs ett antal följeslagare. Därför slukar orienteringen fler personer som måste hjälpa de orienteringsstapplande barnen i början, så det kommer att finnas en begränsning i antalet deltagare.

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

# Spring Cup



Under torsdagen den 23 mars rullade tre bilar med västeråsorienterare ner mot Danmark och Spring cup. Efter att ha övernatat på motell Vättern fortsatte resan till Örskelljunga och en biltvätt innan vi fortsatte till Helsingborg där vi åt lunch innan den korta överfarten till Danmark och Helsingør. Resan gick sedan vidare till stugorna strax utanför Gilleleje. Efter inkvarteringen i

stugorna var det dags för avfärd till nattsprinten. Tyvärr låg det fortfarande en hel del snö kvar i terrängen vilket gjorde att det blev väldigt tydliga spår. Bäst i nattmörkret lyckades Mattias Millinger med en strålande tredjeplats i H21E. Även juniorerna Alva Olsson och Jonathan Rosendahl gjorde mycket bra lopp och slutade på 6:e respektive 8:e plats. Efter en

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 sistasträckan. 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 strålande solsken.

Simon L

## 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 teknikträningar.

Grupp	Vecka	Karta	Förening
1	14	Skallberget	Västerås SOK
2	15	Hallstaberget	Vandraringen
3	16	Hallstahammar	Vandraringen
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