

Del 2 Öken-orientering

Efter de första dagarnas tävlingar var det dags för lite välförkännt vila. Ett par dagar med sol och bad är inte fel när man inte är bortskämd med det hemmifrån. Israel har ett klimat som är ganska solsäkert året om i Eilat och dit tänker jag ta mig. Just nu var det inte högsäsong vilken passar mig bra med överkomliga priser och inte alltför varmt i solen. Jag tillbringade tre nätter här. Eilat är en liten stad som ligger nere vid Israels sydspets intill Röda havet. Staden är inklämd mellan två massiva bergskjedor på vadera sida. I öster ligger Jordanien och i väster Egypten.

Hit tog jag mig med buss från Negevmästern. Bussresan är tydligen ett kapitel för sig i Israel. På utsatt tid kom ingen buss alls, efter 20 minuter kommer en buss som redan är fullsatt och bara kör förbi. Efter 20 minuter till kommer ännu en som är fullsatt men som stannar. Jag får stå i bussen vilket inte är så kul när man skall åka 25 mil. När så bussen lite senare stannar vid en hållplats kliver folk av och jag tänker: "skönt nu får jag äntligen sitta". Dock blir jag en aningen misstänksam när ALLA kliver av. Det visar sig att det bara är en fikapaus och flera sådana skall det bli. Jag får stå igen. Vid ca 10 mil kvar och ännu en fikapaus så missar en dam av-

gången och jag får lite turligt en sittplats. Har man mycket tid och tycker det är kul med buss så kan man alltid pröva detta alternativ men på hemresan tänker jag åka annat färdmedel. Det var iallafall ett prisvärt alternativ med buss.

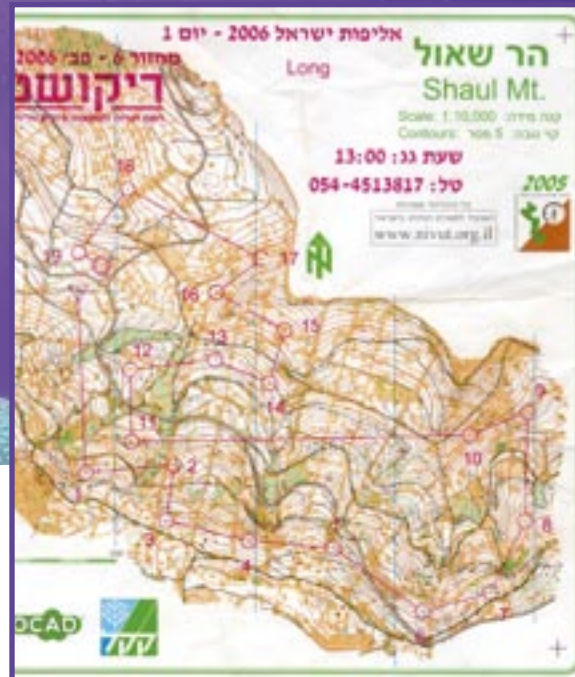
Eilat är ett utpräglad turistställe med massor av aktiviteter för den som är sugen. Men smakar det så kostar det. Nästan alla aktiviteter startar från en hundring och uppåt. Eftersom jag har en sparsam budget denna gång och inte vill bränna allt för mycket pengar, nöjer jag mig med ett besök på en "Marine Park". Här finns mycket intressant att se på som matning av hajar (inte så dramatiskt som det låter), sköldpaddor, sjöhästar och en spännande tur med en undervattensbåt för att se på korallrev. Mycket fascinerande.

Efter ett par dagars solande är det så dags att styra kosan norrut och lämna det sköna och behagliga solvärdet bakom mig. Denna gång blir det ingen busstur utan jag tar flyget istället till Tel Aviv. Härifrån blir det tåg vidare norrut till Haifa där jag ska bo hos en vän under resten av veckan.

Så var det då dags för 2006 års mästerskap med tävlingscentrum vid Gilboa Mountain i Nord-israel. Kartorna var ritade av ett par tjecker och skulle vara

extra bra i år, något som jag inte helt håller med om. Ibland stämde inte förhållandet riktigt mellan alla de detaljer som fanns med på kartorna. Hur som helst var naturen mycket trevlig att springa i. Bergssluttning med öppen barrskog, ganska rent på marken men ibland en aning stenigt. Dock väldigt backigt vilket jag inte är så förtjust i och är man dåligt tränad så blir det ännu tyngre. Mästerskapen avgörs under två dagar där den sammanlagda tiden räknas ihop och en vinnare koras. Banorna var ca 7 km båda dagarna vilket kanske inte låter så långt. Men med de höjdmeter som skulle bestigas var jag ändå ganska nöjd över banlängden.

Skulle jag då ha någon chans den här gången att slåss om segern eller skulle det bli ett platt fall? Det blev tyvärr det senare. Redan första dagen och till första kontrollen gick segern upp



i rök. Jag har svårt att sätta fingrarna på vad som gick snett men jag lyckades iallafall med konststycket att springa långt förbi min första kontroll ut utanför kartan och där började jag leta. Jag tog första kontrollen mer än 8 minuter efter den snabbaste löparen och då var det förstas kört för min del. Resten av banan gick ganska bra och jag hade ca 9 min. till segraren efter min mål-gång.

Dag två kändes avslappnad för min del. Jag kunde koncentrera mig ganska bra på orienteringen och gjorde bara ett par mindre bommar men backarna sög bokstavligen musten ur benen så målet kändes som en befrielse där på spurtan. Denna

dag var jag hela tolv minuter efter segraren, till stor del beroende på mitt promenerrande, men jag slutade som trea denna dag ändå. Tyvärr blev det inte bättre än en åttondeplats för min del. Som kuriosas kan nämnas att han som vann (en israel, Pavel Gvozdev) bor nu i Sverige och tävlar för OK Orion, Karlskrona (Jämför). Mästerskapen var slut för den här gången och jag var inte på pallen. För min del spelade det inte så stor roll. Jag har ju vunnit en gång förut och denna gång hade jag haft en härlig semestertripp. Vi får väl se när jag åker hit närmast.

Patrik G



En helt ny tävlingsform!

Mälarsprinten

ETT LAG - TVÅ LÖPARE - FYRA STRÄCKOR

Vid ett besök på Orientalen fick redaktionen höra talas om att VSOK skall arrangera en helt ny tävling - Mälarsprinten. En sprintstafett med ett helt nytt upplägg fick vi höra, och tävlingen skall dessutom gå i Juni när det är stopp för tävlingar. Det verkade onekligen intressant och lite märkligt så vi letade upp tävlingsladeran Mikael Davidsson för att ställa några frågor.



Tävlingsledare för Mälarsprinten Mikael Davidsson

Vad är Mälarsprinten för sorts tävling?

Mälarsprinten är en helt ny sorts sprintstafett. Det är en 2-manna stafett där laget springer totalt 4 sträckor, dvs varje löpare springer två sträckor var med vila emellan. Det liknar sprintstafett på skidor. Den första löparen springer sträcka 1 och 3 och den andra löparen sträcka 2 och 4.

Finns det några andra nyheter?

Ja, klassen "Alla-mot-alla"! Det kan man säga är en sorts öppen klass. Det är även här "2-manna-lag men varje löpare springer bara en sträcka var. Det är dessutom samma bana för båda löparna. Det gör att de kan "tävla" dels mot andra lag men också mot sin lagkompis, vilket är helt unikt. Sammanställningen av laget är helt fritt - ung/gammal, tjej/kille, mor/dotter osv.

Vilka är "Alla-mot-alla"-klassen riktad till?

Orienterare som inte sprungit på ett tag och känner sig ringrostiga, motinärer som vill prova på orienteringen och föräldrar som inte själva är aktiva men som vill springa tillsammans med sina barn. Med den här klassen vill vi locka löpare som står alldeles utanför orienteringen.

Vilken är målgruppen för Mälarsprinten?

Mälarsprinten är i första hand tänkt för ungdomar

där vi har många klasser upp till och med HD21. Sedan har vi en klass för HD50 för de som tycker det går lite för fort i HD21. Så här ser det ut i år men till nästa år kan det ha ändrats.

Den geografiska målgruppen är Västmanland och angränsande län.

När och var går Mälarsprinten?

Tävlingen går den 10:e Juni och det finns inga andra tävlingar i närområdet då eftersom det är tävlingsstopp så det borde vara många intresserade.

Mälarsprinten går i Mälarparken som räknas som parkområde och stör inte något djurliv.

Hur gör vi reklam för Mälarsprinten?

Under VPT-tävlingarna ska vi göra reklam för att locka ungdomar från klubbarna i Västmanland. Dessutom delas material ut på 10-mila och andra tävlingar, e-mejl skickas till 300 klubbar och vi skickar ut pressreleaser.

Men jag vill också uppmana er medlemmar att skicka inbjudan till era kompisar i olika klubbar. Det finns en folder i PDF-format som kan skickas.

Hans-Erik S

Helt ny orientering!

Fakta om Mälarsprinten

Klasser & banlängder		Start & växlingar
HD10	500-800 m	Nära TC
HD12	600-900 m	Karta Skala 1:5000
HD14	800-1100 m	
HD16	1000-1400 m	Priser Prispengar till
HD21	1200-1800 m	HD21 och plakett till ungdomarna
HD50	1200-1600 m	Information
Alla-mot-alla	800-900 m	
Anmälan	3 Juni	www.vasterassok.com med länk till egen sida
System	Sportident	Tävlingsledare Mikael Davidsson
Parkering	Nära TC	
Dusch	Ingen dusch	Banläggare Andreas Johansson

Påsklägret

Det blev ett minnesvärt läger, som för mig inte slutade förrän fredagen efter påsk egentligen! För att ta det hela från början. Jag hade min bil inne på service för några veckor sedan, och mannen i verkstaden sa att bromsbelägen måste bytas inom en snar framtid.

varit inne på en andra service bara två veckor innan. Sen kom jag ju på hur man får bort ljudet, rätt enkelt egentligen. Man höjer ju bara ljudet på stereon. Jag ska nog bli mekaniker trots allt!

Efter att ha kört ända ner till Kristianstad, så började bilen låta ännu värre, varpå ljudet på stereon höjdes ännu mer. Efter lite koll med Ante på långfredagskvällen, så kunde vi konstatera att hjullagret satt löst. Det kunde man tydligen inte laga genom att höja volymen på stereon, så nu blev det lite mer problematiskt. Det blev till att beställa bärgare som kom och hämtade bilen på plats på vår lägergård. Med lite sällskap av Magnus Ö, som passagerare i bilen som stod uppe på bärgnings-



Lördagen den 10 juni kl 11.00 går första start på årets vlt-lopp.

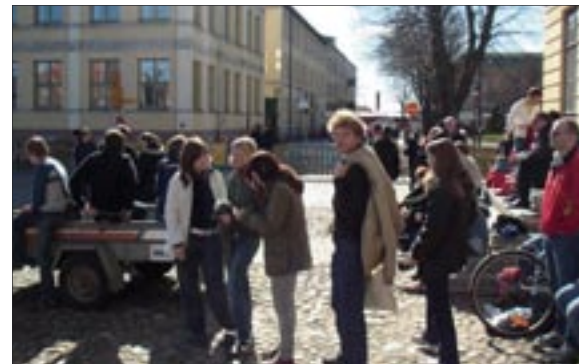
Vi har fått ett fantastiskt bemötande från vlt, som bjuder på annonser, nr-lappar, personal, fika, priser m m. Vi hoppas att det blir rekordmånga som

bilen (rätt behagligt sätt att köra bil på) bar det av till Volvo i Eslöv. Där fick jag hämta ut en hyrbil som skulle ta oss till tävlingarna och sedan hem till Västerås igen.

Annars var det ett jätte bra läger som inleddes med Sydsvenska 7-manna budkavlen på torsdag och fredag. Lägrer fortsatte med Sprint SM på lördagen, där ett flertal VSOK:are deltog i kvalet. Men tyvärr så var det inte så många som gick vidare till finalen, men värt att nämna är Alva Olssons kanonfina 6:e plats i D18. Efter tävlingen bar det av hem till förläggningen och en jättegod påskmiddag.

Söndagen bjöd på en medeldistanstävling på samma plats som Elitserien skulle gå dagen efter. Båda

tävlingarna genomfördes med blandade resultat för VSOK. Och när de flesta hade gått i mål så satte vi oss i bilarna och åkte hem till Västerås som vi kom fram till vid niotiden på kvällen. Alla var nöjda och belåtna förutom undertecknad som hade lite mer problem, nämligen min bil på Volvo i Eslöv.



Fredag efter påsk, så fick jag alltså hoppa in i hyrbilen och köra ner till Eslöv igen. Resan startade 06.45. Efter en snabb fika (näja, över en timme) på Spendrup's depå i Norrköping anlände jag till Eslöv vid 14-tiden. Bytte bilnycklar på 30 sekunder och åkte hem igen. Man har tydligen inte roligare än man gör sig! Halv nio på fredag kväll var jag

hade. Vissa snarkade mer än andra, men det ska vi inte skriva så mycket om här, det är en helt annan historia. Jag vill i alla fall avsluta rapporten med att tacka Gun och Eva för ett mycket bra läger, och hoppas att vi ses nästa år igen.

Andreas "VB" Johannesson



Var med och bidra till att vlt-loppet blir ett stort VSOK-arrangemang i fortsättningen.

SPIN-kommittén

ligtvís värmer VSOK-ungdomarna upp på vlt-loppet och pringer Mälarsprinten sedan.

Vi väddar nu till ALLA VSOK:are att ta några inbjudningar och dela ut på jobb, i affärer och liknande.

Sprint SM



I samband med VSOKs påskläger gick Sprint-SM på Påskafton i Kristianstad. På förmiddagen gick kvalet vid Kristianstads högskola någon kilometer utanför centrum. Terrängen ut-



gjordes av ganska mycket öppna ytor med inslag av lite byggnader och lite skog. VSOK fick med två löpare till final samtidigt som flera löpare bara var ett tiotal sekunder från en

finalplats. Finalen gick under eftermiddagen och kvällen i Kristianstad centrum, så medan Alva och Mattias fick vara kvar vid högskolan åkte övriga VSOK:are in till

Kristianstad och fördrev tiden inne i staden innan finalen. Finalterrängen var dock lite annorlunda mot kvalet, starten gick i en liten park innan det ganska snabbt gick över till ren stadsorientering. Den första sprintmästaren blev Mikael Kristensson i H20 innan Lisa Larsen vann D18, som var 30 sekunder före Alva som slutade på en delad sjätteplats. Efter detta var det en lång väntan innan det var dags för Mattias tur att springa. Under tiden korades Jerker

Lysell i H18, Eva Svensson i D20 och Emma Engstrand i D21 till svenska mästare. Mattias gjorde dock lite småbommar och slutade 28:a drygt 1.20 efter segrande Andrej Khramov. Efter målgången i H21 var det dags för prisutdelning där Alva var den enda VSOK:are som fick pris innan alla åkte tillbaka till förläggningen där det bjöds på påskmiddag.

Simon L

10 MILA



Årets 10-mila nådde Jukola-klass i flera avseenden. Ta bara det här med priserna! Nu tog man redigt betalt både för hyrtält och platsen det ställdes på. Det fanns bastu, grustag och en fantastisk fin tallmo att springa i. Det som inte var lika bra som Jukola var resan dit. Det fanns ingen båt att färdas i.

Vad som däremot var bättre var storbilds-sändningen. En fantastisk produktion som visade löpare ute på banorna i tuffaste kamp. Detta blandades på ett enastående sätt med GPS-maskar som förflyttade sig över tävlingskartan och visade var löparna befann sig. Vi som följde hela tävlingen på plats

hade full service hela tiden. Det är möjligen det man kan klaga lite över för vi fick ju ingen chans att slå oss till ro eller äta.

Åter tillbaka i stugvärmen kan jag bara säga:

10-mila skall ses på 10-mila!

Hans-Erik S



Johan Sundén efter sin fantastiska insats.

