



Strålande insatser på 25-manna!

I skogarna kring det numera nedlagda flygfältet i Tullinge utanför Stockholm rosade Västerås orienteringsmarkanden ordentligt när 25-manna avgjordes. Vi lyckades inte bara göra det bästa 25-manna någonsin utan även synas i täten under stora delar av tävlingen. Det kändes lite extra när speakern Per Forsberg meddelade att Västerås SOK deltog i tätkampen både på sträcka 3 och 4. Att kuta i den gulröda dräkten denna lördag var en enkel och fröjdefull tillställning.

Det var inte bara 1a laget som gjorde bra ifrån sig. Även de andra lagen kämpade tappert. 2a laget lyckades efter en fin inledning av Stefan och Hans dundra fram till en ordentligt bra placering.

Årets 25-manna gav ordentlig mersmak till nästkommande år och att för 1a laget placera sig bland de 10 bästa lagen i framtiden kändes inte alldeles för långt borta även om det fick kämpas ordentligt. (Läs Rickard Svenssons berättelse om sin mycket bra 24e sträcka.)

Väl mött även nästa år!

/Terje



Rapport från 24:e

25-manna är för mig en av årets höjdpunkter. Min debut gjorde jag 1990 och har sedan dess bara missat denna tävling en gång. Jag har de senaste åren abonnerat på 1:a sträckan och hade även den sträckan i åtanke när Sune ringde upp för att diskutera årets lag. Dock tyckte han att min löpstyrka och envishet skulle göra sig

bäst på 24:e. Jag tackade för förtroendet och lovade att göra mitt bästa.

VSOK-löparna inledde stafetten strålande och jag var ordentligt taggad när jag började värma upp. Min sträcka, 8 km lång utan gaffling, kunde bara betyda en sak. Det skulle bli full fart i skogen, 40 minuter av plåga. Mina farhågor för-

stärktes ytterligare när jag såg landslagslöpare som Mats Troeng och Niclas Jonasson värma upp. Skulle jag fixa att hänga med?

Ser Lasse J vid passer-kontrollen på 23:e sträckan. Tar av mig överdraget, gör en sista uppvärmningsrush och beger mig bort mot kartplanket. Lidingö och Delta växlar men ännu ingen

Lasse. Där kommer även Nyköping och Linné. Skit också, inte rygg på Troeng. Men där kommer Lasse, bra jobbat.

Med kartan i hand rusar jag ut på startgärdet och spanar febrilt efter andra löpare. Ingen Linné-löpare i sikte men får sällskap av finska Lynx. Långsträcka mot 1:an och tempot är högt.

Springer över första höjden och ner mot en väg. Passerar Nyköpings Per Ek. Den gamla landslagslöparen verkar nästan stå still när vi springer förbi. In mot kontrollen möter vi en klunga anförd av OK Linnés Mats Troeng med Deltas Valentin Novikov och Lidingös Emil Lauri tätt i rygg. Kämpa på nu och gå ikapp klungan





direkt tänker jag. Mot 2:an ser jag ryggen på sista löparen i den framförvarande klungan och långsamt börjar jag och Lynx löparen ta ikapp deras försprång. Vid 5:e genar vi in mot kontrollen och får kontakt. Den hårda öppningen har dock tagit på krafterna. Har jag öppnat för hårt?

Lägger mig sist i klungan för att försöka återhämta lite kraft. Bara löparsträckor bort mot varvningen. Hör Per Forsberg nämna Västerås och intalar mig själv att det inte är långt kvar. Efter publikkontrollen skruvas tempot upp ytterligare och klungan drar rakt över en höjd. Är inte många meters stigning men jag tänker på att korta ner stegen för att undvika mjölksyra.

Mot nästa springer vi på skrå längs en höjd. Ser Novikov 25 meter till höger om mig men väljer att gå med Troeng, Lauri och Lynx löparen. Ned i ett tätare parti och min klunga stannar upp. Skit också, vi

bommar. När vi väl hittat kontrollen blir det tokrusning mot nästa för att springa ifatt Novikov. Det hårda tempot börjar kännas ordentligt i kroppen. På väg mot 3:e sista snubblar jag och krampkänningarna slår till. Tappar för en kort sekund fokus och det blir

en lucka till klungan. Mot näst sista ser jag klungan på håll men tappar tid. Spurtar mot sista och in på upploppet där VSOK-klacken vrålar. Benen skriker av mjölksyra när jag lämnar över kartan till vår brittiska landslagslöpare Jenny Johnson.

Min sträcka är över och mina 40 minuter av plåga har tagit slut. Loppet har gått kanon och jag känner mig mycket nöjd med min insats. Men tävlingen är det inte. Skriker för full hals när Jenny gör en heroisk spurt och bärgar en delad 12:e plats. Personligt rekord för mig och nästan klubbrekord. Men nästa år, då spränger vi 10-gränsen!

Rickard Svensson



Dala-Dubbeln

En av årets höjdpunkter för ungdomarna är Dala-Dubbeln, som arrangeras runt Falun i oktober varje år.

Den 13-14 oktober var det dags och Västerås kom med över 30 löpare i åldrarna 12-18 år.

Som alltid i Dala – Dubbeln springer man i 2 manna lag, den första etappen är en stafett och den andra är en patrulltävling där man tillsammans springer en längre bana.

På den första etappen imponerade 4 pojkar i H12

stort. I klassen som innehöll över 120 lag kom Carl Näs-lund och Jacob Ahlström 3:a och Carl Boman och David Torstensson 17:e.

På söndagens etapp var det ännu fler Västeråsare högt upp på resultatavlan i H12, Carl Boman och David Torstensson hade den snabba

tiden 38:51 på den 5.9 km långa banan vilket gav dem en tredje plats på etappen och en sjätte plats totalt. Carl Näs-lund och Jacob Ahlström slutade placeringen efter på etappen vilket gjorde att de slutade på en andra plats totalt!

Andreas Sundström och August Mikaelsson sprang även de bra på söndagens etapp och kom på plats 11:a vilket gav dem en 24:e plats totalt.

Även Filippa Lundberg som sprang tillsammans med Anna Birkestål ifrån Köping sprang till sig en bra placering. Tjejerna sprang i klassen D16 som hade 129 deltagare och de kom på plats 11 på söndagens etapp och 14:e plats totalt.

Johan L



Foto: SEPRO



Årsfest 24 november

Plats: Mälarenergi
Sjöhagsvägen 3, våning 7 Pris: 170 kr

Ni minns väl fjolårets årsfest! I år kör vi i samma lokaler som fjolårets succé med samma arrangörer.

Högst upp i Mälarenergis lunch restaurang på Sjöhagsvägen 3.

Vi kör mat + efterrätt, musik som passar alla och liveband!

Så anmäl dig i Orientalen eller på UK-sidan och gör det NU!

Pris 170,- per person

Vi vill ha din anmälan senast 12 november.



**GPS
tillåten**

Arosträffen 2008

Nu i November kommer rekryteringen av funktionärer påbörjas. Arosträffen arrangeras 5 - 6 april nästa år. Vi har en annons i tävlingsprogrammet som kommer ut i November och vår förhoppning är att få många deltagare. Målet är att nå upp till 800/dag. Vi har även genomfört marknadsföring med flygblad i samband med 25-manna. Utöver deltagarmålet vill vi att tävlingen ska genomsyras av hög kvalitet och att deltagarna ska känna sig välkomna till VSOK och Västerås. När det gäller det senare har vi fått Västerås Stad som en sponsor av tävlingen. Så hjälp gärna till att marknadsföra det Västerås har att erbjuda i form av övernattnings och fritidsaktiviteter.

Rekrytering av funktionärer kommer ske via lista i Orientalen och lista på hemsidan. Är det något speciellt du vill jobba med får du gärna anmäla dig till någon av följande huvudansvariga:

- Anders Sahlén, tävlingsledare,
- Lars Jakobsson, tävlingsledare,
- Ingela Roos, arena,
- Eva S Palm, tävlingsadministration,
- Hans-Erik Skalberg, PR/marknadsföring,
- Toivo Hoffrén, Banläggning.

Tävlingsledningen genom Anders Sahlén

Fantastisk säsong av VSOK:s H12:or

Västerås SOK:s H12:or har haft ett mycket framgångsrikt år. Vår bredd och topp har varit imponerande. Jag har inte noterat någon annan svensk klubb som haft så många duktiga H12:or.

Att det skulle bli en bra säsong förstod vi redan efter säsongspremiären på en av Sveriges största ungdomstävlingar, OK TOR:s ungdomstävling.

De som lyckades bäst var 3:a Jacob Ahlström, 6:a Calle Näslund, 15:e David Torstensson. De två första platserna intogs av H12-klassens två giganter - Jens Rönnols, Täby och Oskar Sandberg, Säterbygd.

Kavlemässigt inledde vi säsongen med Rånäskavlen. VSOK ställde två lag på startlinjen. Lag 1 med Calle N, David T och Jacob A. Alla tre gjorde bra lopp och det kunde bara sluta på ett sätt, nämligen med en klar seger.

I mitten på maj månad var det dags för Siljanskavlen där VSOK ställde upp med hela 3 st lag i H12-klassen.

Vårt 1:a lag gjorde oss inte besvikna, vi vann med 4.23 min före Sundsvall. De som sprang var i nämnd ordning Calle N, Andreas Sundström och Jacob A.

Vårt 2:a lag med David T, Jacob Torstensson och Leonard Balk kom in på en meriterande 5:e plats. Och

Calle Boman, William Andersson och August Mikaelsson i 3:e laget gled in på en fin 9:e plats.

Under våren avgjordes VPT-serien(Snabb enkel orientering i parkliknade miljö). Vi har ett gäng duktiga grabbar som är ganska lika löpmässigt, så för att vinna en delseger i en VPT-tävling krävdes ett så gott som prick-fritt lopp. När det gällde totalsegern blev det spännande in i det sista. Jacob A drog det längsta strået precis före Calle B, det avgjordes på VPT-finalen i Arboga.

Under sommaren finns det ett antal flerdagstävlingar att välja på. Familjen N. Ahlström hade valt Gotlands 3-dagars, som i år gick vid Hejnum Höllar. Ett mycket fint snabblopp och lite klurigt område. Arrange- manget hade i år dragit till sig ca: 1000st deltagare. I H12 som hade ett tufft startfält skulle Jacob A försvara Västerås färger. Han gjorde oss inte besvikna, han inledde med 2 st. etappsegrar och kunde bevaka ledningen på sista etappen och gå in som slutsegrare före Sundsvalls Eddie Edström och Gotlands Simon Kappel.

Om man åkte hem direkt efter sista etappen kunde man hinna hem till Eskilstuna:s

3-dagars, men vi hade vår stuga ett par dagar till så det gick tyvärr inte. Men vad gjorde väl det, vi hade ett H12-stall där också som skötte sig utmärkt. Andreas Sundström tog hem slutsegern före Nils Gumelius, Waxholms OK, med August M på en bra 5:e plats, Calle B på en 7:e och David T 9:a.

Med i den största av alla orienteringstävlingar- O-ringen hade vi 2 st killar i H12-klassen, Jacob A och Calle N. Jacob fick sänar till en etappseger, tvåa på etapp 2 och 3. O-ringen är det största



man kan springa som H12:a. Jacob gjorde en av sina bästa tävlingar någonsin och slutade på en utmärkt 3:e placering. Även Calle visade vad han kunde och klämde sig in på 10 bästa listan. Vann gjorde Jens Rönnols och tvåa var norrmanen Sigur Heggedal.

Strålade att VSOK kunde ha två av två möjliga bland 10 främsta!

Direkt efter semestern var det dags för den största av ungdomskavlarna, Ungdomens 10-mila. Några föräldrar /ledare + 2 st HD12-lag hyrde en minibuss och drog ner till Skövde. Varje lag bestod av 4 st. sträckor, stäckorna hade vissa skillnader i banlängd och svårighetsgrad. På första sträckan i lag 1 hade vi vår startspecialist Calle N och i andra laget löpsnabbe Calle B. Båda två gjorde utmärkta lopp. Näslund in på en 10:e plats och Boman in på en 20:e, 45sek resp. 1.14 efter täten. På andra sträckan

släppte 1:a laget iväg David T och 2:a laget brorsan Jacob T. David imponerade och förde upp 1:a laget till andra plats. David växlade till Andreas S som fick till en fullträff och gick upp i ledningen 46 sek. före Nydalen. Sandra N i andra laget sprang bra och förde upp lag två till 70:e plats. På fjärde och sista stack Jacob A ut i spets och alla VSOK:are fick en stunds spänd väntan. Vid radion fick vi höra att tre lag låg ihop i tätklungan, däribland VSOK. In på spurtan dök en stund senare 2 lag upp, OK Orion och Nydalen. De hade en stenhård spurtduell och det blev svensk seger genom OK Orion och Erik Andersson. En mycket besvikna Jacob kom i mål

endast 20sek efter segrarlaget. Jacob kände sig seg i löpningen och skall man slå de här killarna måste allt fungera perfekt. En tredje plats totalt och andra svenska lag, det kan nästan inte bli bättre.

Under 2007 har det blivit massvis med individuella framgångar, skulle låta tjugit om jag rabblade upp alla. Jacob A tex. har under året skrapat ihop 18 st segrar och 9 st andraplatser. Några höjdpunkter till måste nämnas såsom klassiska Österåkerskavlen, där VSOK:s 1:a lag återigen vann en klar seger före Domnarvet och Södertörn. I laget sprang i tur och ordning Andreas, David och Jacob. Alla 3 gjorde finfina lopp och då är vi som sagt svårslagna.

Kvar finns en tävling som måste nämnas, Dala-dubbeln- en riktig höjdpunkt som ingen vill missa. Vi hade hela 5st H12 par från VSOK av 121st startande par, Calle N-Jacob, Calle B-David, Andreas-August, Leonard-Daniel, Axel-Henrik. Calle N och Jacob imponerade stort och slutade som toaltvåa efter de 2 dagarna, med segern klart inom räckhåll. Calle B och David slutade 6:a efter ett kanonlopp på Söndagen. Även Andreas och August fick till ett riktigt bra lopp på Söndagen och slutade som 24:e patrull.

Slutligen kan säjas att H12:orna är ett bra kompisgäng som har kul tillsammans!

/ Niclas Ahlström

Uppåker

Tillåt mig gratulera till det utsökt vackra Infobladet, som kommer med posten nästan månadsvis. Det är märkligt vad man kan göra med en dator om den, som här, sköts av intelligenta personer.

Som gammal medlem i

redax för VOK-bladet kan jag dock sakna Per Haepplings underbart trevliga teckningar för att inte tala om de gemytliga stunderna då vi sammanträdde. Vi klustrade in de maskinskrivna manus och de rasterade svart-vita bilderna, spalt-

bredd max tio centimeter (eller var det åtta) i det original, som sedan skulle mångfaldigas. För att inte spilla lim på borden fick vi låna gamla postorderkataloger och märkligen nog var det alltid uppslagligen med bad- och underkläder för damer som blev mest använda och således därefter alldeles omöjliga att sedan beskådas för allt klister.

Det är Per jag är skyldig ett stort tack dessutom för att han värvade mig, 13 år, till dåvarande OK Älgen, en kvartersklubb värd en egen artikel, där han var, för att uttrycka sig modernt, klubbledare. Jag fick ett livslångt intresse för orientering och för att vistas i skog och mark.

Det är därför så roligt med Pers skrivelser i bladet om upptäckter i skogen. Tack också till Ason

(Gunnar Andersson?) för läsvärda rader i det senaste numret. Jag besökte platsen för Pers omskrivna Mjölkkälla häromdagen. På bilden i tidningen kunde jag känna igen ramen runt skylten som berättar om källan. Precis samma ram finns på den skylt som berättar om den stora gården Uppåker. Nu riven sedan många år, men belägen strax norr om Rönnby. Du finner platsen, och skylten, om Du följer stigen vid Rönnbyvägens nordöstra krök ett par hundra meter åt nordväst.

På skylten är ett telefonnummer angivet. Det numret går till en kvinna som bodde på Uppåker som barn. Jag ringde henne och vi hade en trevlig pratstund om vårt gemensamma intresse.

Det var dock ganska märkligt att jag sedan, då

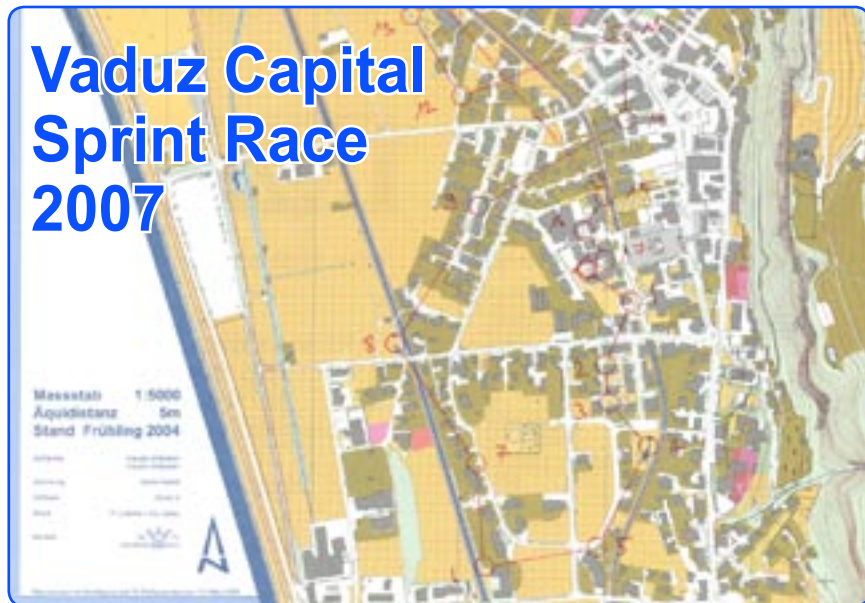
jag i mitt arbete som borgerlig begravningsofficiant kom i kontakt med Lars Lundqvist, fick höra, att denna pratstund kände han till. Uppåkerskvinnan och han var skolkamrater och hade haft kontakt per telefon. Lars kände också till Gunnar Andersson och hans intressanta "torp-letande" (se gamla VOK-blad) och då jag berättade om skylten vid Mjölkkällan fick jag svaret: Det är jag som satt upp den!

Lars berättade också att kvinnan från Uppåker, numera boende i Köping, skall gå vidare och forska runt gammal bebyggelse i området. Sista ordet är alltså inte sagt och jag, och säkert många med mig, ser fram emot resultatet av detta arbete med förtjusning.

Torsten Lund



Vaduz Capital Sprint Race 2007



Det var dags för en sprint-tävling i Vaduz som är huvudstad i det lilla furstendömet Liechtenstein vilket ligger inklämt mellan Österrike i öster och Schweiz i väster. Vaduz är som en mindre svensk by med endast drygt femtusen invånare. Landet, som är stort som Sölvesborgs kommun, har ca 33 000 invånare.

Någon organiserad orienteringsverksamhet finns här inte men trots detta är landet medlem i internationella orienteringsförbundet. Ansvarig person för förbundet i Liechtenstein är en kille som sysslar både med långloppning och orientering. Han är född i Liechtenstein men bor numera i Chur, Schweiz (som för övrigt är Schweiz äldsta stad) som ligger ca 40 km från LIE. Hur som helst har de iallafall en orienteringskarta i landet och tro det eller ej men den har jag lagt rabarber på. Den är i skala 1:5000 med 5 m ekvidistans och den inkluderar huvudstaden Vaduz med omgivning som till

stor del omfattar öppna fält och åkrar. Landet består också av kuperad terräng med berg åt öster, gränsande till Österrike, men här finns inga orienteringskartor än, vad jag vet.

Nu till tävlingen...

Det låg i luften att tävlingen skulle bli en tuff sådan. Solen var redan långt uppe på himlen och det var fortfarande lång tid kvar till första start. Gissningsvis hade redan kvicksilvret krupit över 30 grader men som tur var kom fläktande vindpustar insvepande emellanåt som svalkade skönt i värmen. Förberedelserna var i full gång vid startplatsen och varje muskel i benen skulle stretchas och tänjas för optimal prestanda. Mycket ångest i luften inför starten. En kråka, sittandes på ett staket en bit från målet, kikar lite halvslött på och undrar säkert vad som är i görningen. På ett litet lusthus kan man läsa på tyska att "nu får det vara slut med svineri-

erna här", hoppas jag själv inte blir misstänkt för vandalism där jag står intill huset och stretchar vaderna och inser att det kanske kan se ut som jag försöker välla det lilla huset.

Så gick då äntligen starten efter några minuters nervöst väntande. Men vad är detta? Ajdå, vilken arrangörsmissh. Jag hinner inte ens till första kontrollen innan jag inser att huset vid första kontrollen nu är jämnat med marken och har fått lämna plats för parkeringsplatser på grus. Kartan är inte uppdaterad, hur ska det här sluta? Jag stämplar på ungefärligt ställe för kontrollen och sätter genast lite extra fart på benen för att ta igen de dyrbara sekunderna som förlöt. Tvåan sitter klockrent och jag känner att flytet kommer smygande. Nu gäller det att inte bli för självsäker och förhastad sig. Trean sitter också som spikat, bra! Nu börjar det kännas lite som mammas gata eftersom fjärde kontrollen ligger precis intill en vårdcentrals parkering. Lite fräckt hade jag parkerat min bil där tidigare under dagen men till mitt försvar kan sägas att det var det enda stället jag hittade där det inte var privat parkering i hela stan och dessutom var den nästan tom också.

Ut på en cykelbana och full fart mot 5:e kontrollen.

Nu följer en rad av kontroller som verkligen får mig att undra om jag inte är ute och springer på landet hemma i Sverige istället. Bara åkrar och små bygator. Värmen gör sig påmind när svetten rinner nerför pannan och hjärtat bankar hårdare än Sweden Rock. Jag har dock lyckats avverka större delen av banan nu. Mot kontroll 10 går banan in mot hjärtat av Vaduz. På vägen mot kontrollen hinner jag passera både en tjej, djupt försjunken i sin Walkman, men som tittar skeptiskt på mig när jag passerar flåsandet samt två öl-drickande killar på en uteservering som får stora ögon.

Plötsligt var det dags igen. Ett byggarbete precis innan kontroll 13 får mig att tappa både koncentrationen och tid. Jag svär och undrar hur jag ska ta mig runt. Man tycker ju att arrangörerna borde ha snitslat i sånt här läge. Men det reder ut sig och kvar av banan kvarstår bara några få kontroller och innan dess en tuff långsträcka.

Målet närmar sig och en viss spänning ligger hägrande i luften. Det är nu det är dags att lägga in den

stora spurten. Jag svänger in runt sista byggnaden och målet vankas. Så en snabb stämpling vid sista, sedan spurten mot mål. Klockan stannar på blygsamma 18:47 minuter, på en bana som mäter knappa 3,1 km. Inga stående ovationer direkt men det fanns en del obstakler på banan som tyngde ner idealtiden för mig. Jag funderar på att lämna in en protest men känner att det säkert ändå inte skulle ge mig några extra fördelar.

Jag får vara nöjd ändå. Luften är fortfarande väldigt kvav och solen strålar fortfarande lika glatt däruppe. Dags för vätska och nerjoggning om jag bara orkar. Vid målet stöter jag på min sambo Asta som precis har kommit tillbaka från sin lilla rundtur. Vi skippar prisutdelningen och åker vidare mot nästa mål som är Schweiz.

Ja så här gick det till på min lilla enmanstävling i Vaduz. Min sambo Asta hade ingen lust att springa utan agerade supporter istället. Detta skedde under vår semesterresa i Europa i slutet på juli i år. Vårt slutmål var 5-dagars i Slovenien.

Patrik G



VSOK på Smålandskavlen

Vi skämtade om att rubriken på detta reportage borde vara "Mörkret i Småland", med hänsyn till de klena resultat. Men jag tycker att det var så mycket annat som var positivt så vi sparar den rubriken (till nästa år...?:-).

2 herrlag och 1 damlag begav sig i en minibuss plus Richards bil ner mot Oskarshamn. Vi var väl förberedda inför resan med bl a färgutskriften på gamla kartor och terrängtips, som JT hade fixat – kanon!

Richards bil fick problem med lufttrycket i början men hade kört ikapp nästan all tid till matstoppet som skedde i Söderköping. Där visade det sig tyvärr vara svårt att hitta bra löparmat (= pasta). Personalen på Åcafféet tittade oförstående när jag nämnde det nya ordet pasta. En av dem tyckte att det minsann var sommarmat och vi skulle inte hitta något sådant i hela Sörping...

Väl nere i Oskarshamn hann vi nätt och jämnt installera oss i Vandrarmhemmet

Tuppen innan det var dags att bege sig ut för att heja fram nattlöparna.

Alva klarade sig bäst och var bara 7 min efter nyblivna världsmästaren Heli Jukola.

Ante och Johan hade båda 64 min och var då knappt 13 min efter bästa tid. Ante var rätt nöjd med att inte ha gjort några större bommar men kände att tekniken för dagen (natten) inte tillät tillräcklig fart. När han blev ikappsprungen av Kalle Dahlin på slutet var det inga problem att hänga på – alltså fanns farten i kroppen. Johan började skapligt, men fick en mindre muskelbristning efter ca 1/3 av banan och då kom även bommarna – en tung natt.

I andra laget hade Öhling och Ben 66 respektive 82 min. Magnus var nöjd med orienteringen, medan Ben varken var nöjd med löpform eller tekniken.

Medan nattlöparna tröstade sig med en sen pizza laddade daglöparna med

sömn.

Tidigt på morgonen inledde Sofia för damerna, men hon gjorde tyvärr några större grodor. Även Åsa gjorde lite för mycket missar i den visserligen öppna och fina terrängen, men även mycket svårinläst. Här måste Elitkommittén be Träningskommittén att grilla dessa unga talanger i OL-teknik hela vintern.

Sofie hade sista sträckan och plockade i alla fall 3 platser trots att hon inte alls var nöjd.

Herrarna gick ut på en blygsam 77:e plats (av ca 145 startande lag) och alla insåg att det skulle bli svårt att klara målsättningen på topp-50 när vi inte hade Öset på plats. Håkan inledde och gjorde ett rätt skapligt lopp. Han tyckte själv att han tappade ork och fart mot slutet, men att tappa mindre än 8 min på täten är godkänt. Han tog också några platser vilket värmdes hejallacken. Någon noterade att Årila endast var ca 10 min före. Kanske lite för mycket men hoppet fanns där.

När Jonathan kom in

efter sina 11 km hade det gått undan rejält. Han tappade endast ca 5,5 min på täten och tog 8 placeringar – däribland Årila! Nu var stämningen på topp. Jonathan själv var mycket nöjd med både löpform och att det bara blev 2-3 mindre misstag.

Nu tog Richard över stafettpippen och precis som på den gamla goda tiden så såg eller hörde vi inget av honom förrän han kom in 80 min senare; nu på ytterliggare 4 platser bättre och med Årila på säkert avstånd bakom (4 sekunder). Vi är i alla fall bäst i västra Mälardalen alltså.

Herrarnas andra lag kämpade på lite längre ner i resultatlistan. VB tog 2 platser och Jonas JT tog ytterliggare 3. Smålandskavledebutanten Janne älgade sen iväg ut på sista sträckan med bl a eget vätskebalte runt magen. Vi anade att han hade förberett sig för en lång tur, så vi gick in och kåkade pannkakor, korv och annat gott. Annars var årets marka inte lika bra som tidigare år. Arrangemanget i övrigt var på topp, utom på en punkt: Speakern! Jag tror inte att det var Ola



Gustafsson som missade och rörde till allt själv, utan det måste ha varit en väldigt dålig speakerservice. Bl a så missade man helt segrarlaget i Damernas. I herrarnas kavle rädde fullständig förvirring i ca 20-30 min på sista sträckan sen speakern annonserat att alla 3 tätlagen hade bommat bort sig. SNO var t ex 12 min efter. Rätt som det var så var dock allt återställt igen. Ganska svårt att hänga med....

Lite (snarare mycket) senare kom Janne i mål och vi styrde så kosan hemåt.

Om vi skall vara med nästa år får vi lov att rycka upp oss. Tävligen går då i västra Småland vid skidbacken Isaberg utanför Hestra.

Johan S

BASAR

Traditionell Basar blir det den 2 december i Orientalen. Samma dag anordnas också Skinkloppet. Så de är ett perfekt tillfälle att förena motion med köpglädje.

För att alla köpsugna skall få dignande bord att välja från behöver vi hjälp från dig! Antingen bakar du någon smaskig kaka eller goda bullar eller också har du något handarbete eller liknande som du skänker. Det går bra med det mesta för en stor blandning gör köparna mer intresserade.

Kontaktperson är Inger Eriksson, 33 33 12, och hon har möjlighet att ta emot mycket grejer.

LIDINGÖ LÖPPET

Årets löparfest, Lidingöloppet hade i år över 33 000 anmälningar till de olika distanserna sista helgen av september.

Men det som de flesta nog kommer att minnas i år var regnet och de leriga banorna. Efter att det varit duggregn under förmiddagen på lördagen så tilltog regnet när det var dags för start av MK30-klasserna på eftermiddagen.

VSOK hade som vanligt ett flertal deltagare med. Bäst i regnet trivdes Anders Österlund som sprang på den smått fan-

tastiska tiden 1:46:43 vilket bara var 6 minuter efter den kenyanska segraren Joseph Kimisi. Prestationen räckte så långt som till en 13:e plats!

Övriga VSOKare som klarade silvermedaljplats var Andreas Eriksson 2:04, Håkan Andersson 2:05 och Jonas Lundin på 2:07.

I klassen P12 sprang Carl Näslund in på en 12:e plats

Henrik O

Julgransförsäljning!

Nu är det åter dags att slipa eggen på yxan, se till att termoserna är hel, stoppa hälen i de varma vantarna och sist men inte minst viktigt - smörj munlädret väl! Det drar ihop sig till julgransförsäljning igen.

Det är samma leverantör, kvalitet och försäljningsställen som förra året. Priset är också detsamma, nämligen 140 kr.

Vi delar ut flygblad på Önsta-Gryta och Rönby även i år. Utdelning sker på träningskvällar en bit in i december.

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

Britt, Håkan, Lena och Babbe

