



OL-rounden

I helgen arrangerade OK Hedströmmen OL-rounden där man skulle utse årets OL-roundmästare. Västerås ställde upp med många löpare och det var också många framgångar, både i ungdomsklasserna, veteranklasserna och elitklasserna. En av dem som stod för en av de bästa prestationerna var Anders Österlund som segrade i H21.

Tredagars tävlingen började med en natttävling på fredagskvällen och flera Västeråsare hade vågat sig ut denna ganska kyliga kväll. Tävlingen gick på ett av de finare områdena kring Riddarhyttan, till större delen i ett ganska öppet och fint område. De flesta banorna hade många långsträckor vilket gjorde att vägvalen var en mycket viktig del för att placera sig långt fram i resultatlistan och med den fina terrängen och rätt vägval kunde löptiderna bli snabba vilket syntes i vissa klasser.

En som både lyckades med vägvalen och lyckades placera sig långt fram i resultatlistan var Anders Österlund som tog en överläsen seger i klassen H21. Han segrade hela 13.37 före tvåan Stefan Eriksson från OK Hällen och tog därmed en rejäl ledning inför den sammanlagda vinsten.

I Ungdomsklasserna var det tyvärr inte så VSOK-tätt på fredagens tävling men de som var med lyckades ändå mycket bra. I klassen H14 placerade sig Kasper Westman på en andra plats 1.09 efter Janne Selkälä från Köping Kolsva OK. Och i klassen H12 blev det en dubbel av VSOK:are efter segrande Oskar Sandberg från Säterbygdens OK. Carl Näslund placerade sig på andra plats bara 32 sek.

efter och Andreas Sundström placerade sig på tredje plats.

På lördagens tävling var startfälten betydligt hårdare och många VSOK:are hade tagit sig ut för att slåss om segern. Denna dag var terrängen betydligt risigare och mycket mer tunglöpt men detta verkade ha gynnat många VSOK:are speciellt i klassen H12 där fem av de sex främsta var VSOK:are. Även denna dag segrade Oskar Sandberg i klassen men sen var det Västerås, för tvåa var Jacob Ahlström, trea Carl Näslund (som också sammanlagt låg tvåa), fyra Carl Boman, femma Andreas Sundström (som låg trea inför söndagen).

Även i D16 lyckades VSOK bra där Filippa Lundberg segrade med 29 sek. före Sofie Landqvist från Köping Kolsva OK. Och i klassen D14 segrade ytterligare en VSOK:are och det var Madeleine Ahlström som tog hem segern med 28 sek. före Frida Sandberg från Säterbygdens OK. Tyvärr hade varken Filippa eller Madeleine chansen på totalsegern då de inte sprang på fredagens tävling.

Även i huvudklasserna HD21 lyckade VSOK väldigt bra. Anna Thomasdotter tog hem segern i D21 hela 2.10 före Hanna Brus från Västerbergslagens OK. Men den sammanlagda

ledningen hade fortfarande Linnea Hedlund från Köping Kolsva OK då varken Anna eller Hanna sprang fredagens natt tävling.

Men en som däremot hade chans på totalsegern även efter lördagens tävling var Anders Österlund som segrade även på lördagens medeldistans, dock inte med lika stor marginal som på natten. Andra och tredjeplatsen i klassen gick också till två Västeråsare, Magnus Öhling och Johan Ahlström hade en hård kamp då endast två sek. skiljde dessa åt, men Öhling tog andra platsen före Ahlström.

På söndagen då årets OL-roundare skulle utses var det åter igen många Västeråsare ute och kämpade sig runt och tävlingen medförde också många fina resultat.

Den största framgången stod Anders Österlund för som för tredje dagen i rad lyckades ta hem segern i H21. Han vann med hela 4 min. före Johan Ahlström; som i sin tur också följdes upp av två Västeråsare nämligen Andreas Eriksson och Håkan Andersson.

I D21 tog Linnea Hedlund från Köping Kolsva OK hem den totala segern men söndagens tävling var västeråsarnas dag. Segern tog nämligen Karin Andersson hem och hon följdes av fem andra VSOK:are.



I klassen H18 tog Oskar Mikaelsson en förkrossande seger, hela sex minuter före Simon Hedlund, Köping Kolsva OK.

I ungdomsklasserna lyckades Västeråsarna också mycket bra. Jacob Ahlström vann H12 följt av två andra Västeråsare som lyckades springa in på exakt samma tid och det var Andreas Sundström och Carl Näslund. I D16 tog Amanda Utter hem segern som vann 1.44 före Sofie Wetter från Arboga OK. I D14 blev det också flera VSOK:are i toppen, där segrade Madeleine Ahlström 3.28 före klubbkamraten Hanna Urby. Och i D10 lyckades Sandra Näslund ta hem segern.

Det var också många andra vinster på söndagens tävling!

Åsa H.



Eftersom synen i de flesta fall försämras med åren gav vi oss iväg på efter-middag med destination Socker-toppen i Återvidaberg för att vi skulle hinna få upp vindskyddet, tält och vimpeln innan mörkret föll på. Efter förättat värv använde vi tiden till att stretcha gubb-vaderna och få i oss en kopp kaffe innan det var dags att lägga sig, nu var klockan strax efter A-ekonomi och vädret.

Väl tillrättalagd i sov-säcken vaggades vi till sömns av ett sakta sorl av röster och syrsornas spel. På avstånd hördes plötsligt Rövarnas Visa om Kasper och Jesper och Jonatan från Folk och Rövar i Kamo-millastad, och sången växte sig starkare varefter tiden gick. Det visade sig vara ett D43-lag som fördrev

tiden med allsång av det slaget som inte slutar förrän senare, dom var en riktigt bra hejaklack för sitt H43-lag också.

Starten gick så kl. 01.00 då 78 lag gav sig ut i den stjärnklara natten. Det gick bra på våra nattsträckor och vi låg med tätkänning ett tag, speciellt Robert gick bra och blev sträcksexa och slog bl.a. Micke Wehlin från SNO som i det skedet låg tvåa.

I ett skede under natten blev en skogsreporter mer och mer desperat efter att tiden gick när Västerås SOK inte dök upp till den radiokontroll som fanns i sänkan han satt vid. Nu gick det bra till slut och vi fick på så sätt en hel del speakertid, och det är aldrig fel.

Stafetten gick vidare och det ljusnade allt mer, och snart var det riktigt varmt också vilket syns på lagfoto-tot. Även dagsträckorna gick bra och vi klarade oss utan några större bommar även om alla gjorde en del



Laget i klubbdräkt "au naturel". Övre raden från vänster; Kari Talltjärn, Thomas Karlsson, Jens Andertoft, Mats Thulin, Robert Palm, Per Sundström. Nedre raden: Bernt Åström, Ben Strengell, Jan-Olov Bergman och Per Andersson.

mindre svängar. När så alla hade kommit i mål låg vi 25.a, vilket vi ska vara nöjda med.

Terrängen var tydlig och kartan var bra, dessutom var banläggningen ypperlig där det sällan fanns några självklara vägval utan det

var orientering från start till mål. Vi hade också tur med vädret vilket bidrog till att höja stämningen. I det stora hela var det en riktigt kul stafett med rejäla omkastningar i placering-arna och stora möjligheter att ta in, eller tappa många

minuter på strategi, vägval och taktik. Kanske det blir en fortsättning nästa år i Boxholm, och då med lag även i dom andra klasserna.

Text och Bild: Ben Strengell

Swiss Alpine Marathon i Davos



En del tycker nog man är lite knäpp och det är väl möjligt att det fattas någon skruv, men när man fastnat för det här med långlopp så känner man ett behov av att hitta nya utmaningar.

Swiss Alpine hade jag läst lite om sen några år och tyckt att det skulle vara kul att pröva innan man hunnit bli för gammal. Någon gång

i vintras gjorde jag slag i saken och knappade in en anmälan via nätet.

När det väl var gjort var det dags att fundera på lite specialträning. 78 km i Alp-erna, med 2600 m stigning och lika mycket utför är ju inte riktigt samma sak som ett varv på spåret eller ens som maran i Stockholm. Bergsträning både uppför

och utför skulle behövas, då är ju Västerås en idealisk stad att bo i! Det blev några gånger i vår största höjdskillnad, 40 m, vid Villa Utsikten under våren.

Sista veckan i juli åkte vi iväg för en lite extra aktiv semestervecka i Schweiz. Ann och Sandra följde med och skulle pröva en lite mer normal distans som kallades WALK, dvs man gick en halvmara på 21 km. Vi var på plats några dagar innan loppet för att vänja oss vid höjden. Davos, där start och mål var beläget, ligger drygt 1500 möh och en del av banan gick på över 2500 möh. Vi hade en otrolig tur med vädret under veckan, det var blå himmel och strål-lande sol så det blev flera små vandringar på höga höjder. Det var säkert bra för akklimatiseringen.

Klockan 8 på lördags-morgonen var det så dags, drygt 1100 var uppställda inne på Davos stadion när starten gick, 30 startande var svenskar. Till en början gick banan ett varv på gato-ma inne i Davos, men redan efter 7 km gick den in på små grusvägar och skogsti-

gar. De första 3 milen hade på höjdprofilen sett ut att vara flacka och mest utför, men det dolde sig många små backar även där.

Efter 3 mil kom vi till banans lägsta punkt, 1000 möh. Det hade gått bra hit och jag hade hållit det tempo jag planerat på ca 50 min/mil. Efter alla knixiga skogsstigar släppte jag koncentrationen på var jag satte fötterna och tittade i stället på utsikten. Mitt på en grusväg sa det pang i vänstra foten, en klockren träff i en sten med stortån och jag flög som en torped nedför vägen. På något sätt lyckades jag landa på sidan på en grässträng så skador-na blev bara på tån, den gjorde däremot riktig ont, men det gick att springa.

Springa var väl kanske lite mycket sagt här för efter passagen på lägsta punkten bar det av uppför. Inte förrän 2 mil och 1600 höjdmeter senare tog backen slut uppe i ett bergspass. Upp dit blev det mycket gående i den allt brantare stigningen. Till slut tog backen i varje fall slut och vi var uppe i den högalpina

terrängen. Här sprang vi sen vidare på små, ibland nästa obefintliga, stigar efter en brant sluttning. Jag tog det nog lite extra lugnt här, det kändes inte så att det var läge för några mer torpedliknande fall i den terrängen. Efter ca 1 mil däruppe, 6 mil totalt, kom vi till ett andra bergs-pass, härifrån var det sedan "bara" utför hem till Davos. Det var kanske inte så "bara" i början när det gick brant utför på en stenig stig som dessutom blev hal när veckans första regnskur kom. Till slut var vi i varje fall nere i dalen och det var raka spåret på fina stigar in mot Davos. Det gick förvånansvärt bra att springa här trots 6-7 mil i benen, jag tror det beror på att jag gick rätt mycket uppför och dessutom att löpningen var så varierad. De sista 15 kilometrarna kändes trots det långa för man såg rätt fram genom dalen ända in till Davos.

Efter 9.43 kom jag i varje fall till slut in på stadion igen och fick till en liten spurt, sen blev det bara fokus på att få i sig något åt-



För oss som bodde på campingen handlade O-Ringen 2007 på förhand mycket om väderprognoser och diskussioner om terrängens förträfflighet för orientering. Farhågorna rörande vädret besannades men terrängen var inte sämre eller vresigare än vår egen, om än ganska lerig. Men lera lär ju vara bra för hyn så det kanske syns på oss som badade i den en hel vecka.

Dom flesta kom ner till Mjölby på lördag eller sön-

och drickbart. Lagom när jag sitter där och försöker sträcka ut benen blev det prisutdelning för täten, som brukar ta sig runt på 6 tim ungefär, en marockan kom 3:a och ryssen som vunnit 4 ggr på senare år kom 2:a. Undrar vem som vann han jag tänka. Döm om min förvåning när det var en svensk, Jonas Bud, orienterare från Mora! Han vann trots att han aldrig sprungit loppet förut och ingen svensk har heller vunnit förut under de 21 år loppet har gått. Efter att ha lyssnat till Du Gamla Du Fria kändes benen mycket lättare och det var bara att stappla hem till hotellet igen. Det blev en 348 plats för min del till slut och jag lyckades hålla mig mellan de 8-10 timmar som jag gissat att det skulle ta så jag får vara nöjd.

Nu efter 3 veckor när den spruckna tån har läkt ihop, har jag kunnat börja springa igen. Springa kan man ju inte låta bli när man väl har börjat en gång i forn-tiden, nu är det bara att fundera ut nya utmaningar.

Bo Johansson

dag då vädergudarna visade sig från sin bättre sida. Men när söndag förbyttes till måndag kom så regnet och mängden lera tycktes flerdubblas. Nu hade vi tur i alla fall eftersom vår gata fanns på den torraste och minst trafikerade ytan på campingen. Så någon direkt nöd gick det inte på oss, även om det inte blev något långbord i år pga blöten.

Måndagens långdistans var till karaktären jämförbar med Piltorpet norr om Orientalen, dvs. lite vresigt och bökt, och det bomrades friskt av många. Om det berodde på regnet, den tidiga starten, premiärnerv eller det faktum att den plastfickelösa kartan klibbade ihop vet jag inte, men många jag pratade med var inte nöjda med sin insats.

Tidigt på tisdag morgon upphörde så regnet och det kändes lite lättare att gå dom knappa fyra kilometrarna till TC. Nu hade också banläggaren lagt annorlunda banor med stor orientering och tempoväxling in i ringen. Nu gick det också bättre

för de flesta även om man hade satt kontrollerna mycket nära varandra, upp till fem kontroller inom en radie av 30 m hann jag räkna till som värst.

Efter ytterligare en regnig natt kom vi så till onsdagens medeldistans. Den var förlagd till en del av kartan där terrängen var ganska ren, dvs. inte så mycket ris och grönområden. Här gällde det att hålla riktningen och gå runt de små höjderna på rätt sida, och sen ha lite krafter kvar till det leriga avslutet som redan hade använts för dom två tidigare etapperna.

På torsdag fick vi äntligen byta TC och terrängtyp. Nu kom vi till en korsning mellan kontinental terräng och tallhed. För dom längsta banorna gällde fullfartslöpning dom första fem kilometrarna varefter man kom in i gropterräng med negativ kurvbild för att sen avsluta med en kilometer stadsorientering. Det var mao mycket fysisk orientering utan tekniskt svåra partier. Det gällde för det



mesta att välja rätt stig så snubblade man på kontrollen, vilket kan vara tillräckligt svårt när man ligger på fysiskt max större delen av tiden.

Den avslutande etappen gick nu i ett nytt område som var ganska vresigt och blött efter allt regnande. Orienteringen var lite mer teknisk än dagen innan men tack vare att kontrollpunkterna för det mesta var ganska snällt lagda blev det aldrig riktigt svårt. Sista två kilometrarna var dock ganska tråkiga med ytterligare ett lerbad och en stump stadsorientering.

I det stora hela var orienteringen bästa möjliga på valda områden och arrangören gjorde allt som stod i deras makt för att förbättra

läget på campingen. En stor miss var dock att huvudscenen med prisutdelningarna mm. var förlagd mitt ute i Svartån nere i Mjölby centrum ca två kilometer från C-orten vilket gjorde att knappt någon tog sig dit trots att vi hade etappsegrare även i år.

Resultaten då? Jo, dom finns att tillgå på www.oringen.se och från VSOK stod Tage Johansson för den främsta placeringen genom att ta sin första etappseger och totalseger någonsin vid 86 års ålder. Det inger hopp för oss som är ett par år yngre. Med träning och vilja kan man bli en vinnare.

Text: Ben Strengell
Bild: Helena Lindqvist

Ultra långt i svamptät skog

DM i Ultralångdistans avgjordes vid OK Nordens klubbstuga någon halvmil N om Sala. Herrseniorerna sprang hela 18 km i den norrländska skogen. Damera kutade nästan 13 km.

I herrklassen hade Norbergs Christer Nygren mest bråttom och vann över VSOKs Richard Svensson som hamnade på andra plats. Christer berättade för infobladet att han siktar på 4 DM titlar i år. Något VSOK-arna får se upp med. Just nu är ställningen ett lika då Anders Österlund tog segern i sprint tidigare i år.

I Damklassen gjorde Sofi Thorsell ett bra lopp och hon var riktigt nöjd efteråt. Hon tycker också att det är viktigt att delta även om Ultralång

kanske inte är den mest eftertraktade titeln. Hon vann loppet med ganska många minuter där Ylva Zander slutade tvåa.

Övriga segare i de rödgula färgerna blev Alva Olsson i D18, Annika Sundström i D35, Göran Andersson i H60 och till sist Kuno Österlund i H 65 som gick en hård kamp mot Hedströmmens Ragnar Eriksson.

Förutom Rödgula färger på Västeråsarna så var det fullt med gul färg bland mossor och sten. För de som inte bara hade fokus på att leta efter kontroller (likt undertecknad) var skogen också full med gula härliga kantareller. Svampsoppa smakade gott efter en tur i Salaskogarna.

Terje

Med husvagnen på TC.....

Eftersom vi (Karin och jag) var ute med husvagnen några vecka 32, så tyckte vi att det skulle passa bra att tävla på Järila-dubbelen 11-12 augusti. När de också erbjöd camping på TC och skärgårdsterräng, så fanns inga andra val. Tävlingsområdet var Tyresta-Åvaområdet SÖ om Stockholm.

Vid frukosten utanför husvagnen på lördagen hörde jag speakern sa att här gäller det att hålla koll på kartan, vilket inte jag gjorde och bröt tävlingen. En bidragande orsak till

okoncentrationen var det soliga vädret och en luftfuktighet på 90% (alltså tropisk luftfuktighet). Bra däremot var terrängen. Ren urskog med fina hållmarker, inget ris och annat hinder. Vid andra dagen, medeldistans, hade jag koll på kartan och fick en bra placering.

Det fanns ytterligare några VSOK-are på tävlingen och bästa placeringen blev Elin Johanssons 4:e plats på lördagens långdistans i D21L.

Per Haeppling

Äventyrstävling i Velenje, Slovenien 2007



I mitten på juni packade multisportlaget "City Wolfs" för dagen bestående av Åsa Wiklund, Andreas Mathisen, och Tomas Wallinder ihop utrustning för att delta i Adventure race Slovenia i Velenje.

Tävlingen bestod av 250 km trekking, MTB, caving, swimming, caya-king, rollerblading. Som special moment ingick repklättring uppför och utför samt "orienteering on orienteering maps", självklart favoritgrenen :-). Nu ingick det orienteringsmoment på alla sträckor men oftast av lättare karaktär. Tyvärr så var vi inte alltid överens med vad kartan visade dock

Anlände till ett 35° varmt Velenje någon dag innan tävlingen och fredag 22: a juni stod vi uppradade för start. Tävlingen inleddes med stadsorientering som inte innebar mer problem än att det var varmt men efter löpningen i stan väntade ca 2km avsvakande simning.

Sedan bar det av på cykel längs härliga kupe-erade vägar till en paddlingssektionen. Tyvärr var det väldigt lite vatten i floden så vi fick mestadels släpa kajakerna!

De inledande sträckorna tog ca 5tim och nu var det dags för första trekkingen. Lite sega efter kajaksläpningen när vi nästa kon-

trollpunkt där två i laget får köra en orienteringsbana. En rogaining bana i rejäl kupering! Det går riktigt bra och det känns som att vi är lite på gång och avslutar trekkingsträckan bra på 6h.

Ett snabbt byte och på cyklarna igen nu får vi verkligen något att bita i.

Efter en lugn inledning går det uppför i 2h. När nästa Check Point i mörker vid midnatt rejält trötta.

Här finns en stuga och vi får i oss lite soppa efter att hitintills ätit mestadels mackor som vi förberett.

Med lite varmt i magen ger två av oss ut på en

orienteringsbana medans två kan passa på att sova, lyckostar...

Efter en ny cykelsträcka där vi fått lite regn på oss startar vi en trekking upp i bergen. En ganska stenig terräng efter leder men en otroligt häftig sträcka där vi passerar toppar på 2000m och givetvis dramatiska vyer. Slovenien är häftigt vackert! Sträckan tog 10,5h och vi har nu kört i 1dygn och 11h vi är ändå relativt pigga och vid gott mod.

Cykling igen med vissa navigeringsproblem i början, vi når nästa CP 02:00 efter att ha slagits med Sleep monsters mot slutet på sträckan åter hela laget och sover sedan i ett par välbehövliga timmar.

Med nyladdade batterier bär det nu av på den sista trekkingsträckan åter igen upp i bergen. Flera partier här är så branta att man måste följa stålwirar som är fästa i bergväggen. (Kallas: via ferrata).

Innan sträckan är slut hinner vi med en sväng in i Österrike också; det var faktiskt närmaste vägen...

Det tog 6h i bergen, nu känns det som att det värsta



är avklarat. Vi drar på oss inlines och susar iväg (faktiskt igen) ned mot två stopp där vi först gör en repellerer fritt hängande på 30m och sedan får ta en kontroll inne en grotta, stämningen är bra och målet känns nära!

Med målet i sikte avslutar vi på cyklarna och kommer in på en fin 5:e plats av de 14 startande lagen.

Tid: 2 dygn, 4 timmar, 23 minuter. Vinnarna gick i mål 6,5 timmar tidigare. Tilläggas kan att de tagit en kontroll mer som ströks för oss då vi kom för sent till en CP.

Andreas Mathisen

