



## KM, Långdistans

*Ett 80-tal medlemmar hörsammade inbjudan till årets långdistans KM som gick i skogarna runt Tränstagården väster om Hallstahammar. Detta trots att ytterligare 3 tävlingar – Blodomloppet, DM Natt och DM lång – gick samma veckoslut. Och de som valde KM var alla nöjda med det som bjöds under dagen. Först och främst var vädret alldeles strålande så alla satt ute och njöt så fort det fanns tid. Men tiden var knapp för arrangörerna hade hängt ut en tipspromenad med 17 kluriga frågor som de flesta försökte knäcka, antingen före eller efter orienteringen. Det var stor variation på frågorna plus två stationer med precisionsorientering så det var svårt att få alla rätt. Men ett samarbete inom familjen Wadman gav bästa resultat.*

*Kartor var av bästa sort liksom terräng och banor som var bra och varierande. Av diskussionerna efter målgång att döma så hade de flesta drabbats av någon svårighet utefter spåret. Men alla såg nöjda ut när plaketterna delades ut till de bästa i var klass.*

*Efter prisutdelningen serverades det varm mat inomhus vid vackert dukade bord. De rejäla portionerna följdes upp med kaffe (te, saft) och bakelse. Det var lite trötta och mätta KM deltagare som bröt upp för att förbereda sig för nästa tävlingsdag.*

Hans-Erik





## Höstens SM tävlingar -framgångar för våra damer

Höstens SM-tävlingar inledes med långdistans följt av medel och stafett helgen därefter. De övriga SM tävlingarna, natt, ultralång och sprint hade ju redan avgjorts tidigare under året. Långdistansen löptes av en handfull Västeråsare. Rickard Svensson och Anders Österlund i herrsenior-klassen. Simon Lindberg, Jonathan Rosendahl, Alva Olsson och Åsa Holmgren sprang i junior-klasserna och Sofi Thorsell var vår representant i damsenior-klassen. Långdistansen som avgjordes med kval på lördagen och final, för de tjugofem procent

bästa efter kvalificeringen, på söndagen. Till final gick hela tre löpare, nämligen Anders, Sofi och Alva, där Alva lyckades bäst med en åttondeplats i D18 klassen. Noteras kan för övrigt att ex-västeråsaren Mattias Millinger tog en fin silver-plats i herrsenior-klassen.

En vecka senare och dags för medeldistansen att avgöras. Samma löpare som sprang långdistansen veckan innan deltog även här. Nu hade manskapet kompletterats med Therese Rosendahl och Sofia Karlsson, samt Anders Olby och Magnus

Öhling bland herrarna. Till final denna helg gick endast formstarka och jämna Alva Olsson. Alva belade här en fin 11:e plats.

Söndagen och dags för stafett. Fem lag mönstrade VSOK i de olika klasserna. Två herr-, ett damseniorlag och vardera ett lag i respektive junior-klass. Damseniorerna var här dagens stora glädjeämne. En mycket hedrande 15:e plats, med beröm godkänt. Herrseniorlaget slutade något under förväntan på en 35:e plats.

*Magnus Ö*

Ungdomens SM avgjordes i Färsönd på Gotland, den 15 och 16 september med en individuell långdistans och en stafett.

Filippa Lundberg var den Västeråsare som slutade bäst på långdistansen. Filippa kom 8 i klassen D15, med tiden 49:07 på den 5880 meter långa banan.

På stafetten springer man i distriktslag och där slutade Västmanland lag 1, 25a.

*Johan L*



## Västerås SOK

Västerås Skid- och Orienteringsklubb

## Klubbens nya hemsida lanserad

Hemsidan är baserad på det verktyg som hallas "klubben on-line" och tillhandahålls av riksidrottsförbundet. På denna bas har vi sedan lagt egenutvecklade delar. Syftet med den nya hemsidan har varit att skapa en lättanvänd och flexibel struktur så att både nya och befintliga medlemmar skall finna sig väl till rätta. På samma gång som vi har utökat funktiona-

liteten har vi också försökt ta hänsyn till underhålls-aspekter och lättanvändbarhet både för användare och administratörer av hemsidan. Vi har så gott det går försökt att införliva de förslag och idéer vi har fått från olika håll i klubben. Under hösten har det funnits ett par utbildningstillfällen där de som vill kunna skriva artiklar på hemsidan har fått lära sig

hur det går till. Ytterligare ett tillfälle planeras under hösten för att fånga upp de som inte hade tillfälle de tidigare gångerna. Håll utkik efter nästa tillfälle. Var det publiceras? På hemsidan förstås. Adressen är som tidigare, [www.vasterassok.com](http://www.vasterassok.com).

*Magnus Ö*

**ÅRSFEST 24 NOVEMBER**  
MER INFO INOM KORT  
I ORIENTALEN OCH PÅ HEMSIDAN

Mycket talar för att bästa festhumöret skall finnas till hands den 24 november.

**aros**  
**träffen**

GPS  
tillåten

Arosträffen arrangeras 5 - 6 april nästa år. Det blir en tvådagarsstävling med Medeldistans på lördag och Långdistans på söndag. Tävlingscentrum kommer att förläggas till gräsytan strax söder om Rönnbyvägens slut.

En riktig höjdaryhet är att det kommer att vara tillåtet att använda GPS på tävlingen. De slutliga reglerna bearbetas för närvarande men tanken är att löpare med GPS skall springa samma banor som "vanliga" orienterare.

Kartförbättringar och banläggning pågår för fullt liksom den normala planeringen för de olika ansvarsområdena. Alla huvudansvariga är tillsatta och nu börjar rekryteringen av övriga funktionärer.

Är det något speciellt du vill jobba med får du gärna anmäla dig till någon av följande huvudansvariga:

- Anders Salén, tävlingsledare, - Lars Jakobsson, tävlingsledare, - Ingela Roos, arena, - Eva S Palm, Tävlingsadministration, - Hans-Erik Skalberg, PR/marknadsföring.

## Mjölkkällan

I över 30 år har jag sprungit från Rönnby upp till denna inäga. Men för ett tag sedan sprang jag från tippen mot inägan och fick plötsligt se en skylt i skogen, som jag aldrig sett föut. Skylten sitter vid en grop, som är markerad som en källa på kartan.

Texten på skylten talar om att i denna kallkälla förvarades mjölken då korna gick på bete i skogen. På intilliggande inäga skördades hö. På inägan fanns en "mjölk-

fälla" där korna fick hö medan de mjölkades. Korna vistades i skogen hela eftersommaren. Omkring 1925 upphörde kallkällan att användas för mjölkkyllning. Numera är källan endast för skogens djur.

Efter denna torra sommar är källan helt tom på vatten, men ta en träningstur dit och tänk dig 90-100 år tillbaks i tiden.

*Per Haepling*





## KM i Kubb

Den 12 augusti 2007 avgjordes VSOK:s första klubbmästerskap i kubb. 16 deltagare hade samlats på Djäkneberget för att göra upp om segern. Deltagarna delades in i fyra lag och tävlingen kunde börja. Först spelade lagen en match och segrande lag ur matchen gick vidare till final. I finalen spelade Madeleine Ahlström,

Andreas Mathisen, Fredrik Urby och Amanda Utter mot Inger Gunnarsson, August Mikaelsson, Hanna Urby och Kasper Westman. Efter en jämn final gick det förstnämnda laget som segrare ur finalen och kunde titulera sig som klubbmästare i kubb 2007.

*Helena Lindqvist*



## Natt DM



Mästerskapet gick i skogarna kring Munktorp vid Tränstagargården. Eftersom tävlingen arrangerades relativt tidigt på hösten blev det ganska sena starttider och det kanske var en anledning till att inte fler deltog i tävlingarna.

Det var 5st av VSOKs löpare som klättrade högst upp på pallen, dock fick man i seniorklasserna kasta in handduken den här gången. En av de gladaste och inte

minst stoltaste segrarna från Västerås var Per Andersson i H35. Han mötte hårt motstånd, men som den gamle Köpingsbo han är så var han ganska hemtam i Tränstaterägen, och kunde avgöra med säker orientering. De andra mästararna var: JO Bergman i H45, Carl Näslund i H12, Gun Millinger i D55 och Annika Sundström i D35.

*Terje L*

## Staffett DM

Det var Dalarna och Borlänge som mötte VSOK-lagen på stafett DM. För de kortare sträckorna fick orienterarna en ganska snabblopt terräng, men för de något längre banorna innehöll banorna både

grönområdeslöpning samt bergsintervaller.

VSOKs herrseniorer såg till att återupprätta DM-anseende från förra året med att tvåla till Norbergs herrar och våra damseniorer vann DMet

och gjorde även bra ifrån sig mot Dalarnas bästa lag där mängder av VM-löpare deltog. Eftersom Västmanland alltså tävlade mot de genomgåen-

de duktiga löparna från Dalarna blev det ett extra hårt DM så därför är våra segrare värda en extra eloge. I D16-klassen kämpade Amanda Utter, Madeleine Ahlström och Filippa Lundberg till sig en seger på en minut och i H180 visade de alltid lika unga Bernt Åström, Kuno Österlund och Lars Jakobsson var skåpet skulle stå. Till sist utklassade de tre Västeråstjejjerna i D120-klassen Inger Gunnarsson, Annika Sundström och Eva Wadman resten av de deltagande lagen.

*Terje L*



## Medeldistans DM



Den här gången arrangerades Medeldistansen utav Årila i trakterna kring Hälleforsnäs. Orienterarna mötte en riktigt fin och löpvänlig terräng även om de kontrollrika banorna till slut var ganska utslagsgivande. Regnet mötte Västmanlänningarna vid ankomsten, men framåt dagen log solen rätt skönt mot de spurtande löparna.

VSOK gjorde inte bort sig i de sömländska skogarna. Hela 15 stycken mästare kunde prydas med guldmedaljer efter lördagens tävlingar. I H12 lyckades Carl Näslund

följa upp sin seger från Natt-DM och i D21 for Anna Thomasdotter fram som en gehu i skogen till en seger.

Anna som kanske mötte hårdast motstånd från de sina, var mycket nöjd efter loppet.

Bland herrseniorerna var det en kamp mellan "Öset" från oss och Norbergs Christer Nygren, och den här gången drog tyvärr Christer det längsta strået. Den ombytta placeringen de emellan var dock bara en dag bort.

*Terje L*

## DM långdistans

När Vandraringen arrangerade DM i långdistans (= klassisk distans = vanlig banlängd) söndagen 2 september vid Västervåla på VM-kartan, hade man lämnat den sedvanliga TC-platsen vid kyrkan

och förflyttat sig in i skogen med mål, marka, duschar m.m. Av de 32 DM-tecken som delades ut, erövrades 14 st av VSOK:are. Själv gjorde jag inte en så bra tävling, trots att jag sprang DM

i denna terräng 13 september 1959 och då i klassen ÄP (äldre pojkar). Kartan var en svart-vit backstreckskarta. Tänk vad tiden går!

*Per Haeppling*





# Sällsamheter i OL-terrängen – eller vad gömmer sig under dobbarna (1)

*Utifrån den något kryptiska rubriken har jag tänkt att i några nummer av klubbtidningen skriva om själva marken vi trampar på (och sönder) när vi flänger fram mellan skärmarna. Har du reflekterat över varför det ser ut som det gör i skogen? Hur har det här kommit till? Vad är det för processer som en gång i tiden har format landskapet, i stort som smått? Svaret på frågorna står i regel att återfinna i vad som hände under och efter den senaste nedisningen. En dramatisk tid i vår geologiska historia med starka krafter i rörelse. Och varför då inte börja med ändmoränerna.*

En tidshistorisk återblick är på plats. Den senaste istiden startade för ca 70000 år sedan och isen sträckte sig när den var som störst över Skandinaviska halvön och vidare ned över Danmark, norra Tyskland, Baltikum, Finland och en bra bit in i Ryssland. Isen var som tjockast över nu-

varande Norrlands inland och från detta område flöt isen ”plastiskt” med en hastighet av 20 till 50 meter per år ut mot kanterna. Enorma mängder material bröts loss från den underliggande berggrunden, krossades och maldes till olika fraktioner och transporterades med isens

rörelse.

Klimatet blev varmare och istäcket började krympa från kanterna. För ca 15000 år sedan blev Skåne isfritt och 10900 år tillbaka låg iskanten i höjd med Vänern och Vättern. Då inträffade en klimatförändring som gjorde att avsmältningen stannade upp och



## Fem frågor till Elin Johansson



### Vilka funktionärsposter har Du?

Jag är med i Elitkommittén och medansvarig i träningskommittén och juniorteamet. Tidigare var jag tränare för de av klubbens gymnasielever på Rudbeck, som hade specialidrott orientering. Vi lägger upp träningsprogrammet både på årsbasis och klubbträningarnas plats och innehåll. Det går att utnyttja vissa ”veckans bana” till extrem teknikträning.

### När började Du orientera och när blev Du med i klubben?

Jag är född in i en genuin orienteringsfamilj. Min första tävling gjorde jag på Avesta OK's - tredagars som femåring. Sedan har jag varit med i Dalaporten OL och från 2002, då jag flyttade till Västerås för studier blev det VSOK, eftersom min kompis Anna Thomasdatter från konfirmationen vid Skålsjögården var med här.

### Vad gör Du just nu?

Vi fortsätter och planerar träningarna för senior- och junioreliten. Antalet deltagare vid träningarna kan variera mellan ett tiotal till ca.50-60 st. Det är bra intresse nu och spec. tjejerna har förbättrat sig markant. I kväll skall jag ha en mottagning för min bror Martin, som kommer hem från orienterings-VM i Ukraina med en bronsmedalj från sprinten.

### Vilka förändringar/förbättringar vill Du ha?

Det är relativt bra med träningarna som det är, men kan vara svårt ibland att få till rätt nivå. Det är bra med nyförvärv till klubben. Det lyfter övriga löpare, som då får en sporre att tävla om en plats i ett förstalag på kavlarerna. Man får dock komma ihåg att många är småbarns- föräldrar och en del har jobbiga studier och att det är ideell verksamhet vi sysslar med.

### Egen tävlingsverksamhet?

Jag springer i D21E på kavlar och individuellt.

Christina G

iskanten blev i stort sett stillastående under 800 år. På grund av att isen fortfarande ”flöt” transporterades stora mängder material fram till iskanten och avsattes där som så kallade ändmoräner. Dessa är kända under namnet de Mellansvenska ändmoränerna, och mest kända av dessa är Hjortens udde och Hindens rev i Vänern. Kolla på bilkartan, de syns tydligt. En annan känd bildning från samma tid är Salpausselkä i södra Finland. Den sträcker sig från Hangö vid Finska viken och nordost ut till Imatra och är en förutsättning för sjöbildningarna på den finska sjöplatån.

Men hur var det nu med marken under dobbarna om man inte vill dra till Salpausselkä för att springa på ändmoräner. Dom finns även här om man har ögonen med sig. Hos oss handlar det främst om årsmoräner som avlagrats årsvis eller i tillfälliga förskjutningar av iskanten framåt. Vid sådana för-

skjutningar har iskanten gått fram som en skrapa och skjutit ihop en i öst – västlig riktning liggande moränsträng, oftast grovblockig. Ett fint exempel hittar vi tvärs över landsvägen mellan Kärbo kyrka och Frösåker där tre parallella åsar ligger på rad. Men åk inte enkom till Kärbo för att titta på dom. Ett närmare liggande exemplar har nött skorna på alla VSOK:are vågar jag påstå. Gå 150 meter norrut på elljusspåret från Orientalen. Där börjar en ändmorän som med ett kort avbrott leder över till elljusspåret på andra sidan.

Vad gör du förresten helgen den 6-7 oktober förutom att åka på 25-manna? Då arrangerar Västerås AmatörGeologiska Sällskap den årligen återkommande Mineral- och stenmässan i Västeråshallen. Gå dit och beundra och fynda bland sällsamheterna från Stenriket. Kan rekommenderas.

Ason