



Välkommen Cecilia!



Fin förstärkning i dam-truppen

Dagarna innan INFO-bladets presstopp blev det klart att Cecilia Einarsson förstärker de röd-gula inför säsongen 2008. För er som inte känner Cecilia är hon fostrad i Fagersta OK, men har sedan dryga 7 år representerat Hedströmmens OK.

Vad kom det sig att du valde att byta klubb just nu frågar jag Cecilia, som för tillfället befinner sig i Härjedalen på skidsemester. -Jag har trivts bra i Hedströmmen, liksom i min gamla klubb, Fagersta OK. Dock kände jag att det blev en ganska tunn damtrupp, när några av de andra tongivande Hedströmmendamerna antingen valt att lägga av, trappa ner eller flyttat och därmed bytt klubb.

Du jobbar och bor i Fagersta, som marknadskommunikatör på Atlas Copco, en bra bit bort från Västerås, är inte det ett hinder?. - Ja, fast resor är jag van vid, likaså att bedriva min träning själv, men förhoppningsvis kommer jag ner och deltar i en träning då och då fortsätter Cecilia.

Cecilia som är rankad etta i Västmanland och strax över hundra-strecket i Sverige ser med tillförsikt fram emot året som kommer i sin nya klubb. SM är något som hon kommer att prioritera, när det nästan går i "hemmaterräng", som hon uttrycker sig. Tilläggas kan att förutom Cecilias goda ranking har hon dessutom en meriterande 9:e plats från Natt-SM på sin lista. Med denna tjej i truppen kan det bli ett spännande år att följa VSOK:s damer 2008.

Magnus Öhling



Skidlägret i Säfsen

Dags för årets skidläger till Säfsen! Ett tag var vi oroliga att vi skulle få åka upp till Säfsen och springa. Men vi hade tur. Snön fanns där även om det inte var mycket.

De allra flesta åkte upp på fredagen och de som var tidiga hann även med ett skidpass. På lördagen samlades vi ungdomar vid det 7.5 kilometer långa skidspåret, för många var det årets första skidpass som stod på schemat. Spåren var väl inte de bästa, inte så konstigt dock eftersom det regnade lite grann. Men alla kämpade på bra och höll humöret uppe. Efter lunch var det dags att ge sig ut i spåret igen. Det regnade lite då med, men inga problem för oss. Alla tänkte nog lite på tårtorna som skulle serveras på kvällen. Det var nämligen så att vi hade hela tre födelsedagsbarn med oss upp! Hanna och Erik Urby fyllde 14 år på lördagen, och dagen efter firade Anna Rost sin 16-årsdag. "16-tjejerna" hade i smyg planerat ihop en liten överraskning för Hanna och Anna. Men i

ärlighetens namn så tror jag nog att tjejerna anade att något var på gång.

Förra årets pulkarace kunde tyvärr inte gå i repris i år. Det fanns ju knappt någon snö. Några av ungdomarna åkte ju iallafall, men jag skulle nog vilja kalla det livsfarligt efter-

som halva backen var täckt med is!

På söndagen var det några grader kallare än tidigare dagar vilket resulterade i spår som till stor del bestod av is. Vilket glid man hade!

Madeleine Ahlström



Barnens Vasalopp

Så grönt som det är nu så kommer nog lingonen snart. Men vi är optimister och satsar på Barnens Vasalopp i år också.

Lördagen den 23 februari smäller det igen! Vi arrangerar Barnens Vasalopp på Stora Torget i samarbete med Västerås Citysamverkan. Starten går kl 11.00 och sen är det öppet spår till kl 14.00. Intersport lånar ut skidor om man ej har egna. Men snön? Det finns i skrivande stund ingenting, men det var precis likdant förra året och då kom snön så lagom. Det brukar vara mellan 250-300 barn som åker runt Torget. Vi i SPIN-kommittén ställer upp den dagen men om vi behöver hjälp utifrån så återkommer vi. Tag med dig barn eller barnbarn och låt dem prova på. Alla barn får en medalj och nyponsoppa och det kostar ingenting.

Välkomna!

Britt

Spick-Cupen igång!

Nu har vinterns Spik-cup dragit igång. Den perfekta natt och 10-mila uppladdning inför året och inte minst en välbehövlig skogsträning.

Första deltävlingen ägde rum i Köping och i lätt snömodd hade Köpingsborna lagt tre bra banor. En av de bästa sakerna med dessa träningstävlingar är att det är ett väldigt tempo i skogen. Den gemensamma starten gör att benen pinnar på lite extra fort i de mörka skogarna. Tempot orsakar dessvärre, iallfall för under-tecknad, en viss förvirring vid en del kontroller då pannlampor till höger och vänster gör orienteringen lätt vilsen.

Den andra deltävlingen skedde i Turboskogen i Västerås häromveckan. I

den aningens blöta skogen hade VB och Ylva Zander även de lagt tre bra banor, där både löpstyrka och hjärnstyrka sattes på prov. Segare på långa banan blev den omutlige Andreas Eriksson och på mellanbanan lyckades Anna Thomasdotter behålla lugnet och spurta förbi många av de andra i den gemensamma kollaps som ägde rum vid den sista kontrollen på banan. Bra hjärnstyrka hos Anna med andra ord.

Framöver bjuds på bra träningar i Spik-cupens namn i Tortuna, Tillberga och Anudshög.

Kom dit och vässa vårformen!

Terje



En lycklig segare på Spik-Cupen Anna Thomasdotter. 3a blev Jonas Jonas Jensen-Törnehed

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE I VÄSTERÅS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

ONSDAGEN DEN 13 FEBRUARI 2008

**PROGRAM:
ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR
OL-GALA
PRISUTDELNINGAR
FIKA**

MOTIONER TILL ÅRSMÖTET SKALL HA INKOMMIT TILL STYRELSEN SENAST TRE VECKOR FÖRE MÖTET.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE KOMMER ATT FINNAS TILLGÄNGLIG FÖR GENOMLÄSNING I ORIENTALEN SENAST EN VECKA FÖRE MÖTET.

VÄLKOMNA!

STYRELSEN I VÄSTERÅS SOK

Snart dags!

29 - 30 mars är inte så långt bort längre.

Dags att informera boende i närheten av tävlingen. Folder finns framme som också kan spridas på arbetsplatser och grannar.

Du har väl inte glömt att anmäla dig som funktionär?

Tävlingsledningen genom Hans-Erik Skalberg

Tävlingsdatum i år 7-9 Mars, en månad senare än tidigare år. Det kommer förhoppningsvis att vara lite varmare och skönare väder då. Årets Viking är den 15:e i följd!

Arrangörs-teamet:

- Inbjudan, Stämpling, Web, Samordning Jan-Olov Bergman, Henrik Ortman
- The Nightmare Inger Gunnarsson Område: Råbyskogen
- The Hell Peter Cederlöf Område: TBD
- The Timecase Ola Torstensson Område: TBD
- The Hunt Daniel Björnberg Område: TBD

VIKING MEMORIAL

Information och inbjudan för årets Viking Memorial hittas på: <http://www.vasterassok.com/VikingMemorial/>

Anmälan går att göra online på hemsidan.

J-O B

Harsa Ski Marathon

www.harsagarden.se

Glider, glider och fortsätter att glida. Skall jag bromsa före svängen? Låt skidorna glida, tänker jag. Spåret är ju gjort för vanliga människor och farten känns skön. Detta är motvikt mot den långa uppförsbacken i början av "Lätta milen". Hon som har döpt slingan till Lätta milen har aldrig besökt Västerås slätten.

Vi, Skalbergs, Jakobssons och Hoffrens, har besökt Harsa i Hälsingland under flera år efter julhelgen. I år åkte Hoffrens till Afrika och resan till Harsa flyttades till vecka 4. Flytten blev lyckad då det samtidigt gick "Harsa Ski Marathon". Harsa ligger 400 till 500 meter över havet och är det snösäkraste stället i östra Sverige. Dit flyttas flera skid- och skidorienterings tävlingar varje vinter.

Vi räknade ganska slarvigt våra avverkade kilometer, men alla fick nog ihop de viktiga 42 och lite över kilometer. Som jämförelse kan nämnas att bästa tiden var 2 timmar och 8 minuter mot våra 4 dygn. Föret var bästa möjliga.



Bra fäste och lagom glid. Temperaturen nere vid sjön var -2 grader och uppe på höjden -5 grader. Snön var vit och solen orange. Totalt finns i Harsa 80 km klassisk och 25 km skate.

Vi har stugan högst upp på sluttningen. Spåren passerar där och vi kan åka från trappan. Stugan har fyra sovrum, bastu, öppen spis och stora utrymmen. Det är hela tiden övervägandet om man skall vara ute eller inne. Båda vill man ha mesta möjliga mängden av.

Redan torsdag middag anlände vi till Harsa. Skalbergs startade sin resa från Västerås i mörkret och hann

besöka sina släktingar i Järvsö och ändå var de på plats före Jakobssons och Hoffrens. Detta gjorde att vi hade så många kilometers försprång att under själva tävlingen kunde vi ta det lugnare. I fjol grillade vi i ett vindskydd bakom högsta toppen vid myrkan. Nu kunde Hans-Erik berätta att tävlingsspåren passerar samma vindskydd



minst två gånger. En timme före officiella starttiden låste vi dörren och började bromsa nerför den första backen. Nere på sjön fanns 30 m bredd starttraka. Över 400 åksugna skulle i väg och kända backarna upp och ner på två varv. Först är det nästan två kilometer platt. Mellan två och tre kilometers markeringar är det bara upp hela tiden. Jag och Sofia hade hunnit dit när de första rusade förbi. Nummer 30 såg ivrigast ut. Därifrån gjorde tävlings-

banan en 5km lång Myrslina. Under tiden fortsatte vi till nästa spåröppning. Birgitta och Lena hade hunnit ända dit. Efter några minuter kom även Hans-Erik och Lars precis före täten. Nummer 30 hade börjat spara sina krafter till eventuella spurt och fanns lite längre bak.

Fem minuter senare grävde vi oss in i vindskydden, tände torra veden från ryggsäcken, tog fram pinnar och korv, satte oss ner och började ropa hejja, hejja när nummerlappsfolk passerade framför oss. På andra varvet var det en kille som drack och stannade, åkte lite och drack igen. Han hade nummer 30 på bröstet.

Toivo

Fem frågor till Lena Jakobsson



Vilken funktionärspost har Du i VSOK?

Jag är med i spel- och inkomstkommittén, och har hand om Medlemslotterna. För övrigt arrangerar vi i kommittén sådant som kan ge pengar till klubbkassan: t.ex. VLT-loppet, barnVasan, julgransförsäljningen och basaren vid advent. Vi skall snart igång igen och sälja NewBody-kläder. Det är strumpor, kalsonger, SportBH mm. av fantastiskt bra kvalitet.

Hur fungerar Medlemslotterna?

Vi har två serier om 100 lotter vardera. En lott kostar 260 SEK för 13 dragningar / år. Vi har dragning i slutet av varje månad i närvaro av några klubbmedlemmar. Det är fyra vinster i varje serie på: 500, 300, 100 och 100 kr i form av presentkort på ICA-Grytan. Just nu finns det några lediga lottnummer, som VSOK-are gärna får abonnera på. De lediga nummren är: B 30, A 42, A 82, A 86 och B 92.

Hur började Du med orientering?

När jag träffat Lars i 20-årsåldern, så satt jag vid repet på några av de första tävlingarna, men det var så trist så jag började snart tävla själv. I D-21 sprang jag mest i B-klassen. Jag har varit med och vunnit några DM-budkavlar under åren. Det har blivit många orienteringsresor ut i världen, spec. inför och genomförande av 'vårat' VM 2004.

Vad gör Du just nu?

Förutom att sköta med-

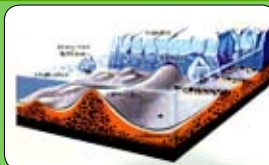
lemslotterna, så är jag banläggare på Arosträffen tillsammans med Toivo Hoffrén. Vi testar kontrollpunkter och banor på den reviderade kartan där tävlingen skall gå den 29 och 30 mars.

Egen tränings- och tävlingsverksamhet?

Jag tränar på Friskis o Svettis 2-3 ggr / vecka och springer dessutom. Under tävlings säsongen tävlar jag regelbundet i D55.

Christina Gohde

Sällsamheter i OL-terrängen – eller vad gömmer sig under dobbarna (3)



Här kommer det tredje inpasset under rubriken Sällsamheter. Det finns mycket att ösa ur när det gäller ämnet marken vi trampar på när vi flänger fram mellan skärmarna. Det kan bli några inpass till. Även denna gång tänker jag ta istidens slut för ca 15000 år sedan som utgångspunkt, men nu handlar det om rullstensåsar, sandur och flygsanddyner.

Tänk dig ett 2000 meter tjockt islager och ett väderomslag från minusgrader och snöfall till plusgrader och regn. Inte över en natt precis, men det var just detta som inträffade när istiden tog slut. Avsmältningen tog fart från alla håll. Smältvatten samlades uppe på isens yta, men isen var inte tät. Vatten började sippra ned genom sprickor i istäcket och samlades till slut i isälvtunnlar nere vid markytan. Trycket i tunnarna var högt och med i vattenströmmarna följde jord och sten som isen brutit loss från den underligg-

ande berggrunden. Genom nötning och smältning fick många av tunnarna anse- nliga dimensioner och kunde därmed transportera stora mängder material. Detta material, avrundat av nötning, avsattes inne i tunneln under isen eller vid mynningen, som antingen slutade på land eller i vatten. Slutade tunneln på land kunde deltan bildas och smältvattnet rann fram direkt på deltats yta i ett nätverk av grunda strömfåror. Denna typ av deltan brukar med ett isländskt ord kallas för sandur. Slutade tunneln i havet eller i en issjö bildades åsar av det grövre materialet och deltan av det mer finkorniga materialet medan det allra finaste spreds ut över stora ytor och sjönk till botten som lera. Senare har de åsar som kom att ligga under högsta kustlinjen svallats ned och blivit lägre samtligt som sediment lagrats utmed sidorna. Det som syns ovan jord av den ursprungliga åsen är då ofta

bara den övre delen.

Grusåsar är omtyckt OL-terräng. Lättlöp och bra sikt även om det kan vara brant och jobbigt ibland. Det närmast liggande exemplet är förståss våren ås på hemmaplan, Badelundaåsen. Åsen är lång och börjar som ett stort delta vid Ludgo nordost om Nyköping och slutar uppe vid Siljan.

En aning om isälvarnas förmåga att transportera material långa sträckor får man av det faktum att Älvdalsporfyr förekommer i åsen hos oss. I geologikretsar är det namnet Badelundaåsen som gäller men den har också lokala namn knutna till trakten.

Välkänd terräng för oss orienterare är Kjulaåsen, som alltså är en del av Badelundaåsen. Intressant är också att studera åsen där den korsar Mälaren. Från udden vid Sundbyholm kan man följa sträckningen som ett antal uppstickande öar. Från västsidan av Ridön och upp till

Björnön kan man pricka av åtta stycken, däribland kända namn som Stora Sandskär, Skåpholmen och Rågsäcken. Grusåsar fungerar även som vattenledningar och vattenreservoarer. Vårt dricksvatten i Västerås kommer från Badelundaåsen och pumpas upp i vattenverket vid Hässlö. Till saken hör dock att staden fyller på grundvattnet i åsen uppåt Hökåsen till med sjövattnet från Mälaren. Grustakter har också bedrivits ganska hårdhänt i åsen under tidens gång. Alla som badar i groppen i Hökåsen kan studera resultatet. Här har man brutit grus långt under grundvattenytan. Inte illa att få bada i stans dricksvatten, har ni tänkt på det. Apropå livsmedel så hör det till höstens traditioner att förse källaren med vinterpotatis från sandjorden vid åsens fot.

Något till sist om flygsanddyner. Ordet förknippar vi i dag med öken- trakter i första hand, men

dyner kan också studeras på sandiga strandområden typ Sandhammaren i Skåne och Jylland. Vid tiden efter det att isen försvunnit fanns ingen vegetation utan sanden på isälvsdeltan låg oskyddad för vindarna. Dyner bildades i ett jämt mönster. I dag ser vi sådana områden beväxta med gles tallskog helt utan undervegetation. Svår orientering ibland när allting ser lika ut. Bland kända exempel med orienteringskartor kan nämnas terrängen direkt norr om Rättvik och området norr om Mora utmed vägen till Älvdalen. En i tiden mera näraliggande flygsandsbildning finns att beskåda i Ullahau naturvårdsområde på Fårö. Här har sand från strandområdet vid Sudersand flugit in i tallskogen och lagt sig i dyner så höga att bara topparna på fullvuxna träd sticker upp. Häftig naturupplevelse må jag säga.

Ason