



Englandsläger 21/2 – 24/2, 2008

Vi startade en gråmulen torsdagsmorgon, alla med olika förväntningar och farhågor: branta backar och vänstertrafik. Planet bordades och piloten tog oss säkert över till England och Stansted. Efter lite trixande med hyrbilarna var vi ute i den något annorlunda engelska trafiken. Efter ca 5 timmar, med matrast på McDonald's, anlände vi till vårt, ehm, pittoreska boende. En gård. Med

kor. Och får. Efter att ha blivit välkomnade av den friska doften av engelskt lantbruk stack större delen av gruppen ut på ett träningspass med lampa. Efter passet visade sig hälften av duscharna vara kalla, med läckande munstycken samt avlopp med dålig avrinning. Tråkigt, men man får vad man betalar för.

Fortsättning sista sidan





för Damerna i år

Målet för VSOKs damer är i år att vara bland de 20 både på 10-mila och Jukola, samt hamna bland de 15 på SM. Därtill ska damerna kunna ställa upp med minst tre lag på den finska kavlen samt ha med fem stycken lag på 10-mila, där andra-laget ska bli bland de 60.

Hela den här satsningen går under namnet **Topp 20**. Per Andersson i Dam-UK berättar för Info-bladet att idén kom från Jenny Johnson då hon efter målgång på det senaste 10-mila-mädet att på samma tävling

2008 ska damlaget vara bland de just 20.

Per Andersson berättar vidare att man under vintern har genomfört en enkät för att pejla läget hur verklig en **Topp 20** idé kan bli. Svaren som UK fick in visade att Topp 20 var en realistisk och högst inspirerande satsning.

Per hävdar till sist att just nu är det damerna i VSOK som kan glänsa mest i resultatlistorna under 2008, och därför känns **Topp 20** riktigt bra.

/Terje



En folder för utdelning!

Det finns en ny folder framtagen som beskriver årets Aros-träffen! Den skall delas ut i Rönby till de boende som kommer att ha oss in på knutarna. Men tanken är också att den kan delas ut till grannar och arbetskamrater mm. Så ta några ex i Orientalen och sprid i din närmiljö. Tar kopiorna slut kommer jag att köra ut nya så fort som möjligt!

Hans-Erik Skalberg



Vårliga tankar

Plötsligt pirrar det till i mammans mage. Vår!!! Februari, gröna gräsmattor, kvittrande fåglar och en spännande vårsång i antågande. Med begreppet vårsång tänker hon naturligtvis på orientering. Härligt! Sonen drämmer soppseven i en skåpdörr, ropar "ngagn, gagn, gagn". Den



blå trean av hårdplast åker in i munnen och han ser nöjd ut. Plockandet och torkandet efter frukosten är precis avklarat. En välkänd doft sprider sig runt huliganen. Det är dags att gå en våning upp.

Det bekommer inte sonen nämnvärt att blöjan är tung och allmänt otrevlig. Först ska han utföra sin stora uppgift. Han klämmar sig in i utrymmet mellan badkar och skåp. Snart pangar balsamflaskan ner mot emaljbottnen. Därefter följer schampot, Lactacyd-flaskan, båten, flygplanet "Så där ja, då kan man klämma sig ut igen." Mammans gamla orienterarfoot låser sig under blöj-

bytet, som sker på golvet. Hon antar en plågsam min. Han skrattar glatt.

Mamman var mammaledig från mammaledigheten igår kväll och lekte elitlöpare med OL-kamraterna. Hon var som vanligt smått euforisk vid hemkomsten. Rabblade tider och vilka som hade varit där för pappan. Pappan berättade å sin sida om sonen som dagen till ära somnat på en minut samt om elinstallationen som han ägnat den kvällen dyrbara, egna tid åt. I slutändan var det fel på dimmerdosan.

Tillsammans konstaterar de - såsom de brukar - att "måsteuppgifter" suger.

Sonen och mamman gosar och busar på kökssoffan. Han är numera stark och snabb och måste hållas i varje sekund, på ett sådant farligt ställe. Han slänger sig glatt mot köksbordet. Missar och dunkar ögonbrynet i bordskanten. Gråt och tandagnisslan (han har två). Blodutgjutelse. Mamman vet att området runt ögonen kan ge massiva bulor. Hon sliter ut ett paket Cabanoss ur frysen och försöker dämpa svullnaden. Det är inte populärt. Det älskade ansiktet pryds snart av en blåtitra.

Tidigare i veckan deltog pappan i en tuff tränings-tävling. Han har inte syntts till på liknande aktiviteter på en låång tidsperiod. Den stela, ovana kroppen var duktig och kämpade hårt i den vresiga terrängen. Den trötta, ovana orienterhjärnan var optimistisk och tog med en lampa som bara räckte i en timme och en kvart. Väl hemma chockar pappan och meddelar att det nu är dags att skaffa sig en sextusen kronors superlampa.

Mammans gamla orienteraren värker. Skönt ändå, att börja ta i på träningarna. De senaste veckorna har familjen lyckats klara sig från de ständiga förkylningar som hängt i under höst och vinter. De har sänkt friskhetskraven och är nöjda om de endast har ont i halsen två dagar per vecka.

Sonens röstresurser har utökats. Ofta tycker han att de vuxna kan vänta med att prata till han har gått och lagt sig. Mamman tror att

hon kommer att bli döv inom kort. De dagar då sonen är på sitt högljudda humör använder hon hörselkåpor vid blöjbyte och efter-mat-mun-torkning.

Häromveckan fann sig mamman sitta på tjejmöte i klubbstugan och planera tävlingssången, såsom hon alltid tidigare har gjort. Mamman vill springa mycket. Men - borde man inte ha tid, då? Borde man inte träna lite mer? Borde man inte förhandla med sonens pappa? Vid avstämning hemma vid skrivbordet klockan tolv en vardagskväll konstaterar de att en önskelista på barnvaktstider nog borde lämnas till sonens far- och morföräldrar. Glada (och vältränade) föräldrar sägs ge glada barn. Glada barn ger med säkerhet glada far- och morföräldrar. Så kanske - kan det ordna sig med tävlingarna ändå.

Två dagar efter pappans mastodont-tränings-tävlingspass säger ryggen att den nog tänker få ryggskott.



För femtioåttonde gången den vintersången får pappan ställa in dagens träning. Mamman uppmanar honom att stretcha höftböjarna. Ivrigt börjar han bygga hinderbana åt sonen i vardagsrummet och tränar honom en lång stund.

Sonen har satt i sig en burk Mild Thaigryta. Därpå har han fått frukt. Delar av måltiden kan återfinnas i håret, bakom örat, i ögonen och i ansiktet. Mamman diskar. Sonen sitter bredvid i sin stol. Han pratar med mörk röst in i decilitermättet. Därpå tar han tag i skåpdörren och drämmer den i stolen. Mamman torkar av honom maten. Han vrålar. Då - startar traktorn. Fårer rymmer och tar med sig decilitermättet och trean. De rundar hörnet ut mot hallen. Kalabalik!!!

Sådant äro det dagliga livet.

Anna Z





ÅRSMÖTET



70 000:- till VSOK

Anmäl till städning efter Power big meet

Den 5/7 har VSOK chansen att få städa upp efter Power meet. Denna punktinsats ger 60-70 000 till klubbkassan. Vi behöver ställa upp med 60-70 personer. Anmälan sker på UK sidan eller på lista i Orientalen. Vi behöver snabbt se att vi kan mobilisera dessa personer annars får vi tacka nej till erbjudandet. Så anmäl dig snarast!



Fem frågor, Stefan Olofsson



Vilken funktionärspost har Du i VSOK?

Jag är styrelseledamot och kassör sedan årsmötet 2007. Under årets årsmöte blev jag omvald för en ny period och kan därmed kvarstå ytterligare ett år.

Hur fungerar kassörsarbetet?

Klubben har en årsomsättning på ca. 1 miljon och jag skall sköta bokföringen mm. Det är en hel del angående de resultatbaserade prestationspengarna och att hantera fakturor från andra föreningar gällande tävlingsavgifter. Passar på att påminna alla medlemmar att

När årsmötet hölls i Orientalen 13 februari hade 51 medlemmar infunnit sig. Likt förra året leddes årsmötesförhandlingarna av Britt Larsson och Per Haepling förde protokollet. Det blev ett snabbt och okomplicerat möte, eftersom valberedningen hade namnförslag till alla funktionärsposter som skulle besättas t.ex att Per "Babbe" Sundström omvaldes till klubbens ordförande för 2008. Bra! På styrelsens förslag beslutades om oförändrade medlemsavgifter för 2008. Inga motioner hade inkommit, så den punkten tog ingen tid.

Under punkten övriga frågor beslöt mötet att Västerås mästerskapet dag och natt ska upphöra. Tävligen har inte längre något intresse, eftersom det i stort sett bara är VSOK-deltagare. Förslaget hade kommit från Västeråsorienterarnas Samarbetskommitté. På förslag från styrelsen valdes Tage Johansson till hedersmedlem i VSOK. Hedersmedlemsskapet grundar sig främst på Tages meritlista på ledarsidan och denna lista kan göras lång.....

Efter mötet vidtog fika med tårta, prisutdelning och OL-gala. På OL-galan korades de bästa under 2007 i olika kategorier:

Årets senior:	Sofi Thorsell
Årets junior:	Alva Olsson
Årets ungdom:	Madelene Ahlström
Årets veteran:	Kuno Österlund
Årets VSOKare:	Andreas "VB" Johannesson
Årets ledare:	Ben Strengell
Årets arrangemang:	VLT-loppet

Filippa Lundberg och Alva Olsson erhöill stipendier från Västmanlands Skogsflickor.

VSOK's ungdomskommitté erhöill 7000 kr till sin verksamhet ur Orienterarna i Västerås Minnesfond.

Meddelades att Åke Mjöberg erhöill stipendier från Skogssportens Gynnare och Alva Olsson ska tilldelas stipendie från Västmanlands Skogskarlar.

Per Haepling



Kartorna är klara!
Banorna är klara!
Kartor och banor tryckta före Påsk!
TC är planerad!
GPS-löpning testad!
Funktionärer snart klara!

Tävlingsledningen genom Hans-Erik Skalberg



NEWBODY

ett rikare föreningsliv

Snart kan du köpa sköna och slitstarka strumpor och underkläder från NewBody igen!



betala in årsavgiften i tid. Styrelsen har lagt en budget med ett underskott på ca. 30 000 för innevarande år. Detta beror på framställningen av Geddeholmskartan, men vi hoppas på någon form av sponsring från kommunen, eftersom ett formellt kartbidrag inte längre finns.

Hur började Du med orientering?

Vid 8 års ålder följde jag med min äldre bror till Laxå OK, och under gymnasietiden hade jag individuellt val orientering och var med i OK Tisaren. När jag

började läsa ekonomi i Umeå 2002 startade vi en orienteringsklubb som heter Myggans OS. Där blev jag kassör. Alla medlemmar sprang dock tävlingarna för sina moderklubbar, som i mitt fall var Laxå OK igen. När Ingela och jag flyttade till Västerås på sommaren 2006, gick vi genast med i VSOK.

Vilka förändringar och förbättringar vill Du genomföra?

Kontoplanen skall förenklas, så att det blir färre konton och mindre jobb. Det är skönt att anmälnings-

ar till sommartävlingarna, inte går genom klubben längre.

Egen tränings- och tävlingsverksamhet?

Jag tränar flera gånger i veckan och tävlar individuellt och i kavlar i H21. 2007 var en bra säsong, för jag sänkte mitt snitt på Sverigelistan med 16 punkter. Nu skall jag precis iväg till Tortuna och springa en orienteringsbana, som Johan Sundén har lagt. -Och första söndagen i mars skall jag köra Vasaloppet.

Christinsa G

Fortsättning, Englandsläger 21/2 – 24/2, 2008

Fredagsmorgonens orienteringspass bjöd på fler fluffiga får. Kuperat hedlandskap med tjusiga vyer var vad som bjöds. Att forcera den höga ljungen var dock inga problem för den som flitigt gjort sina höga knälyft i friidrottshallen, för andra gick det tyngre. Bland annat för undertecknads korta ben, där ljungen nådde upp till låren. Det typiska engelska klimatet visade sig, halvvägs runt banan, från sin bästa sida; kraftig blåst och regn. På fredagsmiddagen var det ett fåtal som gav sig ut på dagens andra pass. De andra åkte in till Sheffield och shoppade. Bland annat besökte några Café Nero, som röstats fram till Storbritanniens bästa kafé. Väl värt utmärkelsen. Den kvällen blev resans första riktiga engelska pubbesök. En



liten mysig pub med god mat och mysig miljö. Dock var det lite kyligt vilket inte kändes som något nytt efter att ha bott en natt på Thorpe Farm, där det bok-

stavligt talat blåste in.

Nästa dag åkte vi till en träning lite längre bort. Där blev det intensiv orientering med sprintkaraktär. Skogen var öppen och fin, men man fick akta sig för taggbuskarna. Eftermiddagen ägnades åt att turista. Några besökte ett gammalt slott och några besökte gamla gruvor. På kvällen åt vi en riktigt god middag tillsammans med de engelska löparna på den lokala puben, Little John's Pub. God stämning och trevligt sällskap gjorde verkligen underverk!

Sista dagen gick vi upp tidigare än vanligt för att hinna med en superjobb,

riktigt kuperad träning, packning och städning innan avfärden kl. 10.30. Resan till flygplatsen tog nu bara ca 3 timmar. Hur det kommer sig är oklart. Om det var för att alla var sugna på att komma hem eller om vi stressade för mycket för att hinna till planet. Vilket inte riktigt var nödvändigt eftersom vi kom fram 5 timmar innan planet avgick. Vi hade alltså mycket tid att fördriva på flygplatsen.

Tråkigt nog var inte alla friska och krya under resan. Vi hade nämligen några sjuklingar med oss, vilket resulterade i ännu fler sjuklingar vid slutet av vistelsen. Under resan har även några nya smeknamn uppstått. Så som Jan "Down Hill" Abrahamsson, Oli "Doktor"



Johnson och Håkan "CP" Andersson. Något som är säkert är att resan kommer vara ett klart samtalsämne långt framöver.

Lägerdeltagarna genom Sofia Carlsson

