



Stabila insatser på 10-mila

Vid ett helt underbart vackert TC avgjordes årets 10-mila. Rosersbergs slott var spelplatsen och till och med Svea Rikets Konung var på plats och hejade fram Västeråsarna i skogen.



Alla löpare i de två 1a-lagen bland damerna och herrarna gjorde alla stabila lopp även om man placeringsmässigt hamnade en bit längre ner än planerat. Målet för damerna var bland de 20 och vid några tillfällen var de starkt löpande tjejerna väldigt nära den platsen. Alva gjorde ett riktigt bra lopp och hämtade upp 60 placeringar och hon hade faktiskt den 6e bästa tiden av alla 2a-sträckslöpare. Även Sofi gjorde väldigt bra ifrån sig och plockade även hon ett antal placeringar.

Thea sammanfattade årets insats på 10-mila med att säga att just insatsen var bra men för att hamna bland de 20 krävs att varje löpare gör optimala lopp. Thea berättade vidare att hon såg väldigt mycket framåt mot den finska stafetten

Jukola som hon trodde mycket på.

Herrarna gjorde också stabila lopp även om de inte riktigt nådde ända fram till att förbättra förra årets insats, men som Johan Sundén sa: - Att slå Norbergs OK var inte helt fel.

Västerås lyckades nämligen ställa den Västmanländska orienteringsordningen till rätta igen och slå just Norberg, även om de kom fort i slutet.

Bland herrarna gjorde Öset bra ifrån sig, han hade 11e bästa tid på sin sträcka. Även Richard gjorde en gedigen insats och var bara 5 minuter efter den norska landslaglöparen Anders Nordberg. En eloge också till Jonathan som kämpade starkt på sin sista sträcka.

Johan Sundén menade efter lagets målgång att



Til nå har jeg vel ikke vært den flittigste bidragsyteren til medlemsbladet, men som man sier, bedre sent enn aldri, så her kommer mitt første bidrag. Og det skal altså handle om Spring Cup 2008. SC er for mange den store, internasjonale sesongåpningen, men man merker at arrangementstilbudet blir bedre og bedre, for SC er ikke lengre størst. 1500 løpere er ikke akkurat lite, men det var tider hvor det var større. Andelen utenlandske eliteløpere var

heller ikke stor i år, ettersom blant annet nordmenn og sveitsere prioriterte andre løp.

Men, om størrelsen endrer seg er det andre ting som ikke endres det aller minste. SC-sangen, været, de brede grøftene og grøntområdene. I fjor var vi utrolig heldige med været, det var stort sett solskinn hele tida. I år var det igjen typisk dansk mars-vær: kjølig, litt regn dann og vann og vind mer eller mindre hele tida. Men, snøen var borte fra terrenget og det var ikke kjøligere enn at mange sprang i kortermet løpsoverdel.

For min del startet reisen ved middagstider med flyet fra Wien til København og deretter bar det med tog videre til Hillerød. Ble underveis ganske imponert over bra billettpriser og hyppige av-

ganger. Etter litt ventetid i Hillerød som ble brukt til innkjøp av lakris (litt abstinent, ettersom man ikke får tak i noe særlig lakris i Wien), kom Ben, Sofi og Rickard og sammen satte vi nesa mot en pizzeria i Hillerød sentrum. Det viste seg at det var ikke så lett for 4 orienteringsløpere å finne veien, verken med eller uten kart... Nåja, etter en god porsjon pizza fant vi veien fra Hillerød til Gilleleje, hvor vi skulle bo, stort sett uten problemer. Jonathan, Simon og Björn løp nattløp, og Neil hadde sine problemer med bagasje og tog/buss-reise fra København til Gilleleje, så først på lørdag morgen traff hele gjengen seg.

På nattløpet var det Björn som løp best av VSOK-gutta,

en 3.plass i H50 og også på lørdag var han best, denne gangen med en 4. plass. Jenny løp også solid, det holdt til en 10.plass i D21E. Hverken Sofi og Thea var særlig fornøyd og også de andre gutta måtte ta til takke med plasser lengre ned på resultatlista. Simon valgte å ikke løpe, ettersom han var uheldig og trakk over på nattløpet, han ville heller skåne ankelen til stafetten.

Fordelt på to hus og to biler ble det også deling på når hvem gjorde hva. Etter løpet dro Ben, Sofi, Rickard og undertegnede inn til Gilleleje "sentrum" for å få noe i magen. Kinarestaurant ble løsningen og etter hvert kom de andre etter. Et godt måltid ble avsluttet med en "raggerunde" (hmm, det finnes sikkert et svensk ord for det, men hvilket??) rundt sentrum. Gilleleje er idyllisk og pent som bare det og om sommeren helt sikkert god besøkt, men i mars er det mer eller mindre utdødd. De få menneskene vi så var stort sett o-løpere. Ettermiddagen og kvelden ble brukt til skravling, løps- og strekktidanalyser og ikke minst til studering av Tiomila- og Jukola-kartene. Ah ja, samling i Østerrike neste år var også tema i samtalen, det skal gå greit å organisere det (uten bondegårdsromantikk ;)), så nå er det bare å vise interesse!

Søndag var det tid for årets første stafett og for min del gledet jeg meg skikkelig. Klart, nervøs var jeg så det holdt, men det er alltid sånn foran en stafett. På damelaget løp Jenny første etappe, jeg andre og Sofi siste. Terrenget var stort sett likt som dagen før, bortsett fra at det var bedre løpbart. 1:10 000 målestokken gjorde det også mye bedre lesbart. Jenny gjorde jobben og kom inn som tiende lag. Etter løpet syntes jeg alt hadde gått ganske greit, jeg ga over til Sofi som nr. 11, men i ettertid har jeg ergret meg over unødvendige tidstap flere steder underveis. Sofi holdt plassen, vi endte altså som nr. 11. Prestasjonen våre var ganske jevne, hvis man ser tidstap til teten, men skal vi klare topp 20 på Tiomila/Jukola må vi nok alle løpe bedre. Men, det er det som er motivasjon!

Hos gutta løp fremfor alt Neil veldig bra, men også respekt for Simon som gjennomførte bra, selv om foten var både vond og usikker. Resultatet var en 27. plass, noe som nok ikke var helt etter forventningene.

Om noen få uker er det Tiomila og der skal vi komme sterkere tilbake, både damer og herrer!

Thea





placering var något sämre än de räknat med, men likt Thea sa, så hoppas och tror också Johan på de rödgula färgerna på Jukola.

Johan avslutar med att hylla 10-milas tävlings centrum. - Den här arenan vid Roserbergs slott har nog varit den bästa någonsin.

Terje L

Fortsättning sista sidan!



Rånässtafetten 2008

Vi visste att vädret inte skulle bli lika fint som i fjol men hade ändå hoppats på nåt annat än nollgradigt, snöblandat regn och snålbläst på ett TC som endast var en aning torrare än O-ringens centralort i Mjölby i fjol. Men det finns saker man inte kan påverka, så tidigt på söndag morgon styrde vi ändå kosan mot Rö, söder om Rimbo ett par mil väst om Norrtälje.

Herrarnas H17-klass startade först och där låg vi med i tätgruppen hela vägen in till växling. På andra str-

äckan tappade vi lite grann och var någon minut efter, men det korrigerades delvis på tredje och fjärde sträckan efter vilka vi låg fyra. Den placeringen kunde vi hålla ända in i mål trots en del omkastningar under sträckan.

Damerna gjorde även de en riktigt bra insats i D17. Även här kom vi in i kontakt med tätgruppen om den än var mer av ett pärlband av löpare än klunga. Vi tappade lite grann på andra men tog in över två och en halv minut på täten på sista.

Som slutplacering blev det en sjunde plats.

Dessa resultat är riktigt bra i ett startfält där i stort sett endast landslagslöparna saknades. Dom var nere i Tjeckien och förberedde sig för VM.

Även herrarnas och damernas andra lag gjorde helt godkända resultat och landade på 33:e resp. 23:e plats med hjälp av några riktigt bra insatser.

I dom äldre klasserna hade vi i år tyvärr endast herrlag. Ett lag i H35, som blev diskat pga en missad



Herrlaget: Rickard Svensson, Johan Sundén, Andreas Eriksson, Jonathan Rosendahl, Anders Österlund
Damlaget: Sofi Thorsell, Anna Zetterberg, Cecilia Einarsson

stämp-ling, och ett i H45 som kom in på en 11 plats.

Med dessa fina resultat i bagaget växer självförtroendet och vi ser nu fram

mot 10-mila och Jukola där vi ska göra stabila insatser.

Ben S

Kuno vinner allt.....

I skapligt väder, men inte någon vårvärme åkte vi 6 april till Torshälla där OK Tor avgjorde sin tävling. Som vanligt blev det fjät mellan Andreas Sundström

och August Mikaelsson i H12. Andreas vann klassen och August kom tvåa. Lars Jakobsson segrade i H55 och i klassen H70 segrade Kuno Österlund.

Helgen därefter sprang vi Sala OK/ OK Nordens medeldistanstävling 12 april vid Järndammen och Hallstahammars OK arrangerade sin tävling (lång-

distans) på söndagen 13 april alldeles intill samhället. I klassen H14 blev det en trippel i Hallstahammar genom Carl Näslund 1:a, David Torstensson 2:a och Kasper Westman 3:a. Kuno Österlund verkar oslagbar och vann båda tävlingarna.

Övriga klassegrare: Sala, Annika Sundström

D35, Eva Lindström D45, Lena Jakobsson D55, Ola Torstensson H40, Lars Jakobsson H55, Stig Gurås H75. Hallstahammar, August Mikaelsson H12, Amanda Utter D16.

Per Haepling





Snöpulsning på Cypern

Under vårt besök på Cypern var det inplanerat två träningsstillfällen på norra delen i utbrytarrepubliken TRNC (som jag berättade om tidigare) och två pass på den södra delen av Cypern. Kartorna som vi använde på södra delen var av helt olika karaktär. Båda kartorna har några år på nacken, de är från 1997 närmare bestämt. Den ena är ritad över Troodos-bergen i sydvästra delen av ön. Detta är en rejält kuperad del med höjd på runt 2000 meter över havet. Här är det riktig skog bestående av tall. Det är inte mycket av sly, grönområde eller liknande som tar emot så det går att hålla hög fart om man nu inte hinner krokna av backarna först förstås.

Den andra kartan är av helt annan karaktär. Den ligger i södra delen av Cypern och är ritad över ett hedliknande landskap med kullar och öppna ängar. En

hel del antika föremål som murar, pelare och valv kan hittas på kartan. Dessutom får man vara noga med kompassen då det på vissa ställen kan vara lätt att tappa kursen bland alla buskar och snår.

Om vi för en stund hoppar tillbaka till Troodos-bergen och tänker lite på vad det är vi förknippar Cypern med, så är det nog till största delen sol och bad och otaliga charterresor till denna ö. Givetvis tänkte även jag liknande så döm om min förvåning när vi närmade oss vår startplats för vår lilla träning och naturen utanför bilrutan skiftade färg från gul/grön till en vit nyans. Visserligen var detta i slutet på februari men det var ju ändå i Medelhavet som vi befann oss. Snön blev djupare och djupare och mer tät snö på träden ju högre upp vi körde i bergen. Det hördes tunga suckar i bilen och frågan

ställdes varför vi inte tog skidor med oss istället.

Skulle vi verkligen ge oss ut i snön? De andra i bilen tvekade på att ge sig ut och springa men för mig var det en självklarhet att få testa ett nytt ställe. TC för vår träning visade sig vara en skidanläggning med allt som hör därtill som skidskola, skiduthyrning osv. Jo ni läste rätt och vem hade kunnat ana det?

I och med att resten av ön nere vid havsnivå hade en ganska varm temperatur bidrogs det till att det bildades en väldigt tät dimma upp på berget. Ni som har sett skräckfilmen "Silent Hill" kan säkert föreställa er om hur det såg ut där uppe på berget, en kuslig dimma och i övrigt alldeles vindstilla och tyst. Hur som helst, jag fick på mig mina dubbskor och satte iväg (givetvis i sommarbeklädnad, d.v.s. med kortärmad överdel) medan folk klaf-

sade runt på sina skidor tittandes lite halvkonstigt på mig. Efter ett tags löpande bestämde jag mig för att denna träning blir med förkortad banlängd p.g.a. snö. För varje steg jag tog sjönk skorna ner ett par decimeter i snön och träningen skulle bli fullt tillräcklig även om jag bara sprang en 4-5 km. Dessutom hann jag ändå bara precis tillbaka innan mörkret kom. Som sagt tidigare så verkade skogen här väldigt öppen och fin och det fanns en hel del intressanta kontrollpunkter som stenmurar, en typ av terrasspunkt på slänterna och några markanta punkthöjder här och var. Nu vintertid fanns det till och med skidspår för fristilsåkning uppkört på stigarna. På sommaren kan jag tänka mig att det kan vara trevligt att springa en runda här i skogen.

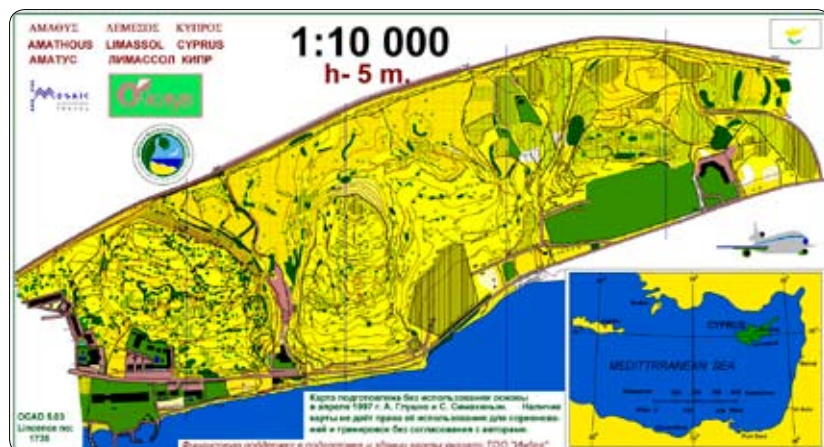
Nästa dag planerade vi att springa på kustkartan som vi också hade till hands. Vi visste till en början inte var platsen för kartan var någonstans men det visade sig att hotellet vi bodde på faktiskt låg på kartan. Nästan otroligt att vi lyckades hamna där kvällen innan då vi bara valde ett hotell på måfå längs sydkusten.

Men ibland ska man ha flyt med kontrollerna.

Det blev en ganska blåsig träning med mycket löpning uppe på en höjdrygg en bit in från kusten. Det hade regnat en hel del under natten så marken var både våt och geggig. Jag fick fullt sjå med att lyfta fötterna eftersom ett tjockt lager med lera byggdes på under skorna medan jag sprang. Ej heller denna gång lyckades jag fullfölja hela banan. Längst österut på kartan hade en ny bosättning vuxit upp med nya vägar och hus precis där jag hade ett par kontroller utritade. Området var kanske inte jätteintressant om man gillar skog men det fanns möjlighet till lite svårare orientering i en del buskagepartier och sedan var det rätt intressant att se de antika ruinerna. Tilläggas kan att kartan låg nära staden Limassol, bara en liten bit österut därifrån.

Så tänk på att nästa gång ni åker och semesterar på Cypern. Ta med er OL-skorna och en kompass så finns det möjlighet att köra några rundor på karta mellan solandet och paraplydrinkarna.

Patrik G





Söthålet

Det har kommit upp en ny minnestavla på våra träningsmarker. Nu gäller det ett gammalt torp norr om Rönaby. Torpet blev bebott 1806 och var befolkad fram till 1897. Man kan se lämningar av husgrunden, murstocken och källaren. Några enstaka körsbärsträd står kvar. Här bodde bl.a en akademiskogvaktare.

Det har hänt mycket konstigt där uppe. Det sägs att till Söthålet ska man inte fara ensam eller vara

ensam på. Besök platsen och läs på tavlan vad som hände en ung man som harvade Söthålets marker.

Minnestavlan som satts upp 21 januari 2008 av Lars-Erik Lundkvist och Birgit Ekman påminner också om att inte beträda åkern när den är sådd. Tänk på det!

Per Haeppling

PS. När jag senast sprang förbi platsen upptäckte jag att det tillkommit

ännu en minnestavla bara några meter från den andra. Den beskriver torpet Törnsbo från 1819.



Fem frågor till Ben Strengell



Vilken funktionärspost har Du i VSOK?

Jag är elitledare och UK för H17-34 tillsammans med Sune Nybo och Jan-

Olov Bergman. Elittruppen består av ca. 20 herrar varav 7 är 'äktade' seniorer. Dameliten är även dom ca. 20.

Vad innebär Ditt uppdrag?

Att ha hand om anmälan och logistik kring kavlarna mm. De som är aktuella under våren är: 10-mila, Sprint-SM, Jukola och Kopparkavlen. För att bli uttagen gäller i första hand prestationer i tidigare kavlarna. Det gäller för mig att ha full kontroll på alla resultat och träningar för elitlöpar-

na. Vi har tre herrlag på 10-mila i år och satsar på topp 35 för första herrlaget. Första damlaget har målsättningen topp 20.

Hur började Du med orientering?

Jag var tvungen av medicinska skäl att börja motionera år 2001. Kartläsning ihop med löpning tilltalade mig, eftersom jag hade testat lite orientering som 13-åring. Jag deltog först flitigt i den finska varianten av 'veckans bana'. Det var när jag bodde i

Vasa. Den typen av orienteringsverksamhet är väldigt omfattande i Finland. 2003 kom jag till Västerås och ABB. Jag ville vara med i en tävlingsklubb som elit-satsar, och på våren -04 blev VSOK min första moderklubb.

Förändringar och förbättringar i Elitkommittén?

Jag skulle önska att vi var fler som engagerar sig i elit tävlingsverksamheten. Just nu är det brinnande aktuellt med logistik (boende, mat o transpor-

ter) för sprint-SM.

Egen tränings- och tävlingsverksamhet?

Jag tränar med klubben 3-5 gånger / vecka och tävlar varje helg under säsongen.

O-ringen vill jag inte vara utan och Jukola ligger mig extra varmt om hjärtat. Andra trevliga arrangemang är danska SpringCup och Eskilstuna tredagars.

Christina Gohde