



Topplacering av Alva!!

När Ultra Lång SM avgjordes i de Skaraborgska skogarna så gjorde Alva Ohlsson mycket bra ifrån i D20. En silverplats tog hon med besked. Även Anders Österlund i H21 kämpade tappert och hamnade till slut på en 8e plats.

Alva sprang en bana på 14 kilometer och hon var till slut nästan 3 minuter efter. Det som var lite grus i maskineriet var en bom på första kontrollen. Enligt Winsplit missade hon den med hela 2.34 så från kontroll 2 sprang hon helt jämt med vinnaren Beata Falk från Hagaby.

Ultra Lång SM var också deltävling i Silvas Juniorcup och där ligger nu Alva 5 efter en rad stabila lopp under året. Det blir mycket spännande att följa vår duktiga junior under hösten.

Anders Österlund slutade som sagt 8a och lyckades inte upprepa sin bragd från Ultra lång SM för några år sen då han stred till sig en medalj. Anders var dock inte alltför missnöjd utan tyckte att det var ett bra lopp även om han gjorde en miss på några minuter mitt på loppet.

Håkan Andersson och Sofia Carlsson deltog också på de ordentligt långa banorna och även dom gjorde bra ifrån sig. Håkan slutade på en fin 20 plats och Sofia sprang in på en 30e plats i D20 bland 80 startande löpare.



Stenigt i Kölsta

När Golden Weekend avgjordes i skogarna runt Kölsta någon mil öster om Kolsva för några veckor sedan var det starka fotleder som behövdes hos löparna. Det var nämligen ganska stenigt bland blåbärsriset.

Fotstarka Västeråsare som lyckades bra bland stenen går att nämna Kuno Österlund som tog dubbla skalper i H70. Vinst både på lördag och söndagen. Kunos son Anders tvålade till resten av startfältet i H21 på söndagens långdistans, trots en en-minuters-

miss mot slutet av den 14 km långa banan, och tog segern framför bland andra Mattias Millinger. Per Olov Sjöström och Annika Sundström vann också en av dagarna och bland ungdomarna vann Amanda Utter D16 på långdistansen och Andreas Sundström vann i en sekundstrid över lagkamraten August Mikaelsson i H12. Bara 10 sekunder skiljde de bägge vid målnöret. Åldermannen Tage Johansson fick också kliva högst upp på pallen.

Terje/Perra



OL-touren

När OK Hedströmmen bjöd till OL-tour i dagarna tre, 22 - 24/8, bjöd de på vackert väder, blöta marker efter allt regn och spännande omväxlande banor. För de som tävlade alla tre dagarna blev det ett riktigt kraftprov. Men det skrämde inte VSOK:arna som inte bara ställde upp utan också visade både styrka och orienteringsskicklighet.

För i fyra av klasserna gick totalsegrarna över tre dagar till våra löpare. Dessa kan nu stoltsera med en medalj som utformats speciellt för OL-touren.

Medaljörerna är:
Annika Sundström, D35
Andreas Sundström, H12
Cark Näslund, H14
Anders Österlund, H12

Hans-Erik

Ungdomens 10-mila

Den 1 och 2 augusti var vi på Ungdomens 10-mila i Skövde. Vi var 17 ungdomar som var med och sprang i två lag. Vi hade ett kill/tjej lag och ett lag med bara tjejer. För killaget gick det inte särskilt bra, dom slutade på en 70:e plats av 73 godkända. Det var lite olika med hur nöjda dom var, men några var jättenöjda i alla fall.F

För oss i tjejlaget gick det bättre. Amanda som är grym på förstasträckor kom in ungefär 5 minuter efter täten, sedan tappade vi kanske 4-5 minuter var men plockade placeringar ändå. Vi slutade som 42:a lag av 78 godkända.

Även fast tävlingen

gick sådär tyckte nog alla att det var riktigt kul ändå. För oss som låg och sov i militärtältet var det kanske inte så jätte kul att bli väckta av pistolskottet vid starten kl. 02.30 när vi egentligen skulle gå upp vid 5 men det gick bra i alla fall.

Efter att alla hade kommit i mål och gått och duschat i dom riktigt iskalla duscharna så åkte vi hem igen, och efter att ha sovit kanske 2 timmar på natten tror jag att de flesta sov på vägen hem. Det var en kul helg och jag hoppas i alla fall att vi kan åka på ungdomens 10-mila nästa år igen.

Av: Sandra Johansson



Svealandsmästerskapet

Vi närmar oss parkeringen vid Östuna en bit utanför Knivsta och det är en lång karavan med bilar både framför och bakom oss. En av Upplands finaste terräng-er finns på dagens tävlings-område, så många kommer för att känna på den utmaning som väntar. Till skaran tävlande fanns 29 föranmälda VSOKare som såg likheter med terrängen i Tortuna. Det fanns en hel del partier med många mindre höjder, små och lite större sänkor, många små sankmarker och någon stor samt streckbranter och större. Många detaljer att hålla

reda på alltså och precis som i Tortuna var det svårt att läsa in sig om det gick lite snett.

Väderprognosen som talade om regn mot eftermiddagen fick fel. Visserligen fanns det en del lite mörkare moln på himlen när vi kom men de blå strimmorna av himlen som syntes emellan blev bara större och större efterhand. Så årets Svealandsmästerskap bjöd på både bra terräng och fint väder.

Hur skötte sig då våra tävlande? Vi fick två mästare; Andreas Sundström i H12 och Lars

Jakobsson i H55. Övriga bra resultat var Anders Österlund 3:a i H21 Elit, Annika Sundström 4:a i D35, Björn Rosendal 4:a i H50, Susanne Persson 5:a i D45 och Kasper Westman 7:a i H14.

Hans-Erik



H43-kaveln



Övre raden från vänster: Martin Julin, Kari Talljörn, Matts Holmgren, Ulf Olby, Jan Viklund.
Nedre raden: Ben Strengell, Per Sundström, Anders Sahlén, Robert Palm, Johan Karlsson.

Storviks Natt

Sveriges äldsta natt-OL är nu 57 år ungt vilket gör att första upplagan av Storviks Natt genomfördes år 1951. Årets version gick på Hammarbyheden i Näs strax söder om Storvik dit vi hittade efter en tur runt Näsbyssjön. Terrängen här är mestadels detaljfattig med ett rikt stignät som gör den utmärkt för en natt-OL där riktningsskänslan och löpförmågan sätts på prov tillsammans med förmågan att växla tempo när kontrollen närmar sig.

Årets bana, för oss från VSOK som deltog, hade egentligen inga vägvalsalternativ men som vi alla vet är det en sak att göra ett vägval och en annan att utföra det. Därav kom då att vi på vårt kollektiva konto hann få både vägvals- och kontrollbommar som visar att vi behöver öva mer i mörker.

Ben S

Årets H43-stafett bockades av i Jonstorp, söder om Boxholm i Östergötland. Ett par av våra förstagångslöpare sade sig vara positivt överraskade av kvaliteten på arrangemanget och banläggningen som alltid håller hög klass, och i år fick vi dessutom springa på en helt nyritad karta.

Vårt lag var i år ett kombinationslag där förutom våra egna löpare också Jan Viklund från Eskilstuna OL och Johan Karlsson från

OK Tor deltog. Målet för laget var att förbättra placeringen från ifjol då vi kom 25:a. Det målet uppfylldes då vi till slut kom in på en 24:e plats efter fyra så gott som felfria lopp och inga genomklappningar på dom andra sex sträckorna.

Speciellt märktes Robert Palms första, och Johan Karlssons andra sträcka då vi fick mycket speakertid pga tatkänning.

Förutom ett stort antal finska, några danska och

norska lag deltog även lag från Surahammars OK och Köping-Kolsva OK. Dessvärre hoppade Suringarna över en kontroll och blev således diskvalificerade. Gänget från KKOK kom så småningom in på en 45:e plats.

Vem vann då? OK Tyr tog guldet följt av Tampereen Pyrintö och Södertälje-Nykvarn Orientering som tog bronset.

Ben S

Jericho "Spanish Garden" Super Sprint

Jag har tidigare berättat om mina resor till Israel och om mitt deltagande i israeliska mästerskapen och att jag ett år till och med lyckades bli israelisk mästare. I år var jag på plats igen när mästerskapen avgjordes i slutet på februari. Tävlingen avgörs på så sätt att bästa sammanlagda resultat av två dagars tävlande räknas. Mitt resultat i år blev inget vidare då jag bröt första dagen och blev 5:a andra, så inget totalresultat fick jag. Men det är inte israeliska mästerskapen som är fokus den här gången. Istället skall jag berätta om en sprint som vi anordnade i den palestinska staden Jericho på Västbanken, för övrigt sagt att vara världens äldsta stad.

Det finns inga orienterare i Palestina och heller inga orienteringskartor så vitt jag vet, så för att kunna dra igång något var jag tvungen att ordna fram en karta på egen hand. Underlaget fick bli en satellitbild från google. Det är inte alltid som de bilderna är lysande. Ibland kan bilderna ha några månader på nacken och kanske även år. Upplösningen kan också vara bristfällig i många fall och

vissa gånger rent usel. I alla fall om man vill rita en karta därefter. Men jag tyckte den jag hittade var tillräckligt bra för att rita en enklare stadskarta över Jericho. Till min hjälp hade jag också tillgång till en turistkarta över staden vilket hjälpte till en del.

För att ta oss till Jericho bestämde vi träff med en lokal guide som kom och hämtade oss utanför dess stadsgräns och sedan tog oss till staden. Vilka var då vi på färden? Det var under teknad själv plus min fru Asta och världsresenären Peo Bengtsson med sambo Ulla. Jag hade ordnat en guidning i Jericho stad av sevärdheter och med en avslutande festmåltid. Men innan dess hade jag förklarat för vår guide att vi ville springa en runda i staden och att vi var idrottsmän och kvinnor. Guiden förstod inte riktigt först vad vi ville göra utan trodde att vi bara var löpare.

Men jag fick honom att ta oss till en park som kallade "Spanish Garden". Jag förstod inte riktigt vad namnet syftade på, ifall det hade varit spanjorer där, men parken var i alla fall anlagd av den förra borgmästaren

och som tydligen var släkt med vår guide på något vis.

Vi var där ganska tidigt på dagen så parken var tom på folk sänar som på ett tjog arbetare som putsade och fejade här och var. Det fick bli en riktig supersprint i parken eftersom den inte var särskilt stor (drygt 100m x 300m), kanske ungefär som Vasaparken i Västerås eller lite mindre. En tjusig fontän fanns där i mitten av parken och välansade gräsmattor också, som säkert hade mått bra av lite mer vatten. Peo fick agera banläggare och gjorde det bästa av det knappa utrymmet. Vi körde en fjärlsvariant som bana, alltså med två likvärdiga slingor fast utan någon gemensam sträcka. Damerna i vårt sällskap ville inte springa så det blev bara jag och Peo på startlinjen. Efter ca 7 minuters löpande korsade jag mållinjen som ensam segrare. Ovationerna uteblev från damerna som hellre tyckte solen var mycket intressantare.

Därefter kom kameran fram och jag vandrade omkring, plåtande den lilla fina parken. De flesta parkarbetarna såg roade ut av vårt besök men tydligen



var den konservativa parkansvarige inte lika road av vårt springande och dessutom mitt fotograferande. Guiden vår berättade att tyvärr finns det allför många konservativa personer som sitter som bromsklossar för nymodigheter.

Vi var ändå nöjda som hade hunnit med vår sprint. Guiden tog oss senare till en annan park som var ett litet nöjesfält/rekreationsarea (här fanns bland annat en basketplan med konstgräs). Vi fick ett preliminärt löfte om att få hålla till här nästa gång vi kommer. Av någon anledning var även ägaren till denna park också släkt med vår guide. Här är världen liten där alla är släkt med alla. Stället hette "Banana Land"

säkert inspirerat av de många bananodlingarna som ligger granne med parken. Enligt planerna för nästa år tänker Peo anordna en sprint i parken i samband med nästa års israeliska mästerskap.

Resten av dagen var trevligt behaglig och avslöpte fint. Vi avslutade turen njutandes i solen med en kalasmåltid högt uppe i bergen vid ett gammalt kloster med en fantastisk vy över Jericho.

Länk till turistbyrån i Jericho: <http://www.jericho-cablecar.com/>

Patrik Gunnarsson

