



Gott Nytt År

Ordföranden har ordet

När detta skrivs så nalkas julen och det är tid för reflektion över året som gått samt att även blicka in i framtiden. Västerås SOK är en klubb som mår bra. Vi har stark ekonomi och en stor initiativrik ledarstab. Under året har flera glädjeämnen passerat. 5-dagars i Sälen med ca. 180 deltagare från VSOK. Det gemensamma boendet vid Hundfjällcentret var en succé. Båda bland oss vuxna men framförallt hos de yngre. Enda gången jag såg mina barn var när maten serverades och det var dags att titta på insidan av ögonlocken. Hoppas att detta inte var en engångsföreteelse med så många deltagare från klubben. Nästa år styr vi kosan mot Eksjö.

Klubbdagen den 6 juni har blivit ett återkommande arrangemang som vi nog alltid får skriva in i våran aktivitetskalender. Flera fina segrar har tagits av klubbens medlemmar men det är speciellt en dag jag kommer ihåg. Årets Koppar-kavle, märk att jag skriver kavle. Har aldrig gillat ordet stafett i orienteringssammanhang. Falun stod i fullaste vinterskrud i mitten av maj. Detta bekom inte våra ungdomar det minsta. Seger i H12, seger i H14 och en andra plats i D12, detta i konkurens med de bästa Dalaklubbarna gjorde att man som VSOK:are kunde sträcka lite extra på sig



Välfortjänt framgång för ungdomsledarna och de ungdomar som bidrog till framgången. Tage Johansson sprintguld i klassen H85 på Veteran VM inte att förglömma. Kommer aldrig att glömma Tages ord vid långbordet uppe i Sälen. "BABBE tänk att jag som gammal H85: a tagit VM guld i sprint".



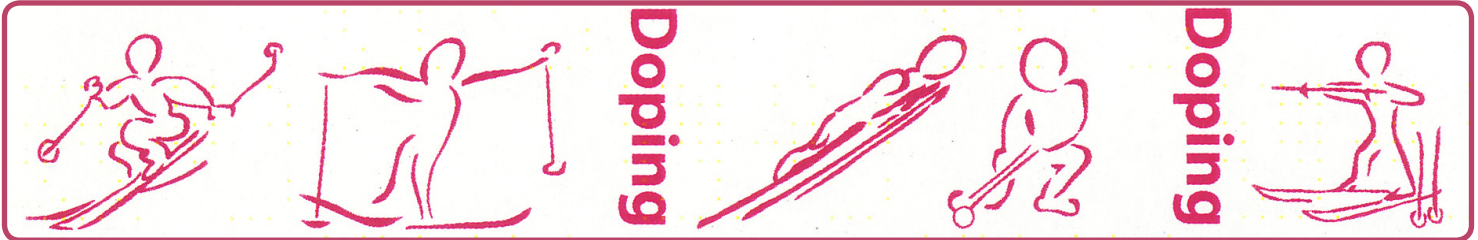
Framtiden ser ljus ut framförallt ekonomiskt. På ledarsidan behöver vi kanske förstärka med så kallad spetskompetens inom vissa områden. Är ekonomin stark är vi inte främmande för att köpa in tjänster utifrån. Arosträffen har satt sig bra som arrangemang och är vår största inkomstkälla när det gäller orienteringsarrangemang. Viktigt att vi vårdar denna tävling genom att alltid bjuda på bra karta och banor. För att detta skall fungera är vi nog tvungna att anlita hjälp utifrån vart annat år, för att få fram bra kartmaterial. Kostnad för detta är ca 100-125 tkr/ per karta om vi reviderar befintligt material. Nyproduktion över okänt område 200-250 tkr. Detta måste finnas med i budget och ingå i en långtidsplan för våra kartor. Vid utvärderingar vi haft under året har vi gemensamt kommit fram till att priori-



terade grupper skall vara ungdomar och juniorer. Vid resursbrist ekonomiskt eller ledarmässigt är dessa grupper alltid prioriterade.

En annan nyhet jag måste skriva om innan jag slutar är nästa års "DM Grand Slam". Den med lägsta platsiffra över samtliga DM distanser koras till DM Grand Slam mästare. Detta gäller i alla klasser HD10-HD85. De som sedan deltar på samtliga DM arrangemang har chansen att vinna 1000-5000 kr. Med delta räknas den som fullföljt någon klass på samtliga DM tävlingar eller varit funktionär. T.ex. är man rädd att springa natt kan man springa en kort öppen tillsammans med en kompis och på så vis ha kvalificerad sig för att vara med på utlottningen. Regler för detta kommer att finnas på Västmanlands OF:s hemsida under våren. Beslut har även tagits att DM skall gå i Västmanland i största möjliga mån. Kravet på okänd terräng är slopat, samt att de med kännedom får delta. Detta för att skapa ett större deltagande vid våra DM tävlingar.

BABBE, Ordförande



Tjejlögglunken 28 nov var i år vinter-OL eller eg. Vinter OS!

Årets begivenhet för enbart tjejer var enligt ett helt annorlunda koncept. Det började med en proffsig affisch, som antydde att det skulle bli olympiska vinterlekar. Deltagarna uppmanades att klä sig i lämpliga vintersportutrustningar. Det tryckta tävlingsprogrammet delade in deltagarna i fem lag, med namn efter några vinter-Olympiaorter. Vi skulle besöka de olika stationerna i en viss ordning med mellanlandning på den obligatoriska dopingkontrollen (=glöggen). Mitt lag "Lake Placid" gick ut hårt och gjorde många mål på straffskjutningen mot ishockeymålet. Sedan bar det av mot skidskyttet, där man skulle skjuta med leksakspilar mot en smal löparskida, som var uppspänd mot ett träd. Det var jättesvårt att överhuvud taget få iväg pilarna

ordentligt. Vi fortsatte med parallellslalom: två personer med hopkopplade ben som tog sig nedför och uppför en sluttning mellan uppställda koner. Längdäkning i lag gick till så att fem personer stod på samma "skidpar", och i gemensam takt gick runt en sandhög. Vi avslutade med backhoppning d.v.s att jämfota hoppa uppför en backe ...

Vann gjorde till slut lag

Sarajevo.

Väl tillbaka i Orientalen blev det knöckfullt i bastun. Hela 32 stycken pressade in sig på lavarna och de som sedan kom in fick enbart ståplats. Sedan var det till att sminka sig och ta på finkläderna, eftersom det skulle bli bankett.

Medan man väntade på att bli inläppt i festlokalen, kunde man ta ställning till ett antal fantastiska påstå-

enden och bedöma om de var "sanning eller "bullshit". Det visade sig senare att det mesta var sant.

Det blev en stor överraskning då dörrarna slogs upp, och vi mottogs av fem tjusiga manliga servitörer med likadana brokiga slip-sar. De delade ut bubbelvatten med en jordgubbe i botten på glaset, som underlättade minglandet. Det var dukat med en uppställning

av fem restaurangbord och bordsplacering, med våra namn fastknutna på vinglasen.

Menyn var skriven på ett silvrigt papper med mycket scrapbooking. Till förrätt fick vi murkelsoppa, som "hovmästarinnan" Gun egenhändigt plockat svampen till i maj utanför Östersund, med tanke på denna tillställning.

Varmrätt: Fläskfilé med choronsås och potatisgratäng. Till efterrätt ett alldeles fantastiskt buffébord med olika pajer, chokladkakor och praliner. Några traditionella bordsvisior hann vi också med, även om det var svårt avgöra vilka som var "Agust" och "Lotta" bland alla damerna.

Christin Gohde



VETERANERNAS GLÖGGLUNK

Tisdag 9 december kl. 09 på morgonen skedde avmarsch till start för veteranernas glöggglunk. Som vanligt skedde tävlingen på en specialkonstruerad karta, nu över norra Rocklundaskogen. 38 startande stod och funderade en stund var egentligen kontrollerna låg innan det bar iväg. Några visste nog inte vart de skulle och sprang dit någon annan gjorde!!

Vid målet (Orientalen) hade det tillkommit fler veteraner som bara valde tipspromenaden, som arrangerades av Tord Nilsson, eller bara deltog i gemenskapen.

Efter dusch och bastu samlades man i stora salen för att äta av jultallriken, fika med kaka, prisutdelning och allsång till musik av Kuno Österlund på dragospel. Dagen avsluta-

des med att Tord Nilsson delade ut gratislottor där vinsterna bestod av mistlar, som passar bra till jul och dessutom är Västmanlands landskapsväxt. Sammanlagt deltog 51 veteraner och för arrangemanget svarade Kerstin och Ulf Lindgren tillsammans med Britta och Bo Löwegren.

Per Haeppling



På årets glugglunk var det Jukola i repris som gällde. Dessutom skulle alla deltagare ha med sig en damhandväska hela kvällen samt rekommenderades matchade klädsel.

Överresan till Finland med färjan MS Orientalen blev som vanligt en lugn överfart. Starten skedde i anslutning till färjeterminalen med en gemensam prolog med 4 kontroller på en lätt justerad karta. Målet var uppe vid skidbron.

Efter en stunds väntan och stärkande av glögg med olika styrkor i duggregnet så var alla återsamlade för omstart. Fortsättningsvis blev det en lagtävling med fyra personer i varje lag där bra kartminne och förmåga att associera bilder och symboler med en lämplig beskrivning ledde lagen till rätt kontroller. Exempel på

symboler var kompasser, amerikanska stater, skruvspår och djur. Istället för att stämpla vid kontrollerna skulle handväskorna fyllas på med de accessoarer som fanns ute vid kontrollerna

såsom smink, näsdukar, kassakvitton och hårsnoddar.

Målet på banan var vid färjan MS Orientalen där man kunde pusta ut en liten stund innan det blev dags

för nästa etapp.

Tävlingsområdet för denna etapp var på för herrarna helt okänd mark, i damernas omklädningsrum! Tävlingsuppgiften be-

bänken framför duschen passerades utan att upptäckas flera gånger.

Därefter följde ombyte och sauna innan färjans restaurang öppnade för de hungriga resenärerna. Kvällen varvades med mat och karaokeframträdanden av de olika fyrmannalagen. Framträdandena poängsattes också och bidrog därmed till slutresultaten av tävlingen.

Årets vinnare blev efter allt sammanräknande Rickard Carlsson medan undertecknad Henrik Ortman fick föreviga sitt namn på jumboplatsen Plankan.

Stort tack till arrangörerna Hans Westman, Björn Rosendahl, Lennart Myrrehed och Jan Abrahamsson och alla resenärer som gjorde det hela till en trevlig kväll.

Henrik Ortman



Herrarnas glöggglunk – Mellan två Jukola –



stod i att på snabbast tid stämpla på de 9 slumpmässigt utplacerade Sportidentenheterna i den ordning som stod på startkortet som erhöles precis innan start. Detta kunde för de fantasi-fulla föra tankarna till det planlösa irrandet och letande efter rätt hyttnummer i korridorerna som ofta sker på finlandsfärjorna. Den här delen skulle även enligt arrangörerna vara väldigt avgörande. För undertecknad drog tiden iväg rejält då kontrollen som låg under

Snökanon inpå knutarna

Ordförande Karin Spets i IFK har dragit igång ett arbete tillsammans med VIK-skidor, Vandring och VSOK för att skaffa en snökanon till Apalbyområdet. Snökanonen skall säkra skidspår under vintermånaderna. Från VSOK deltar Ulf Bolinder och Bo Löwegren. Dessutom har Lars Jakobsson knutits till gruppen, som rådgivare i sponsrfrågor.

Ett startkapital på 100.000.- bidrar Vattenfall med. Men det behövs ytterligare minst 200.000.- för att köpa en modern utrustning. För att få ihop den summan kommer sponsorbrev att skickas ut och bearbetning via telefon att ske. Sponsring från Västerås kommun kan bl.a. komma att omfatta hjälp med utkörning av tillverkad snö. Vår uppgift är att tipsa

gruppen om friskvårdsglada företag, som kan tänkas vilja hjälpa till med bidrag, gärna i utbyte av gentjänster, som t.ex. utrustnings- och vallinformation etc. Plats för nytänkande. Lämna dina tips till någon av Bo, Ulf och Lars.

Dessutom behövs hjälp till skötsel av snökanonen någon gång då och då.

Bo Löwegren



Nattmarschen 2008

Det är aldrig för sent att vara nybörjare! Det hände mig (igen) i slutet av november då årets nattmarsch gick av stapeln. För den som inte vet vad det är har jag fått mig berättat att Jan-Olov Bergman kom på idén att göra nåt annorlunda för 12 år sen och föreslog en marsch, men i mörker. Då var det facklor som gällde som belysning men numera är det tomtelyktor som gäller (är inte tekniken underbar så säg). Man ser förövrigt förvånansvärt bra med denna enkla belysning när man väl anpassat sig till mörkret.

Marschen går aldrig på samma ställe två gånger och i år var det Sandsjö-

backa naturreservat strax söder om Göteborg som gällde. Det är nästan synd att vandra den här leden när det är mörkt eftersom det är rätt intressant natur i området. Typisk lätt kuperad västkustterräng med vackra tjärnar och rejäla branter här och där. Vädet visade sig från sin fuktiga sida vilket är en lågoddsare på västkusten den här årstiden, men det är inget problem om man är klädd för det.

Nåväl, vi startade strax väster om Kungsbacka och vandrade upp till en glatt berghäll där vi kom av stigen lite grann för första gången. Efter att ha betraktat vyerna en stund gav vi oss iväg igen och stannade till vid första vindskyddet när vi vandrat en dryg timme, det började skymma och vi behövde sätta på oss pannlamporna samt tända lyktorna. Vi passade på att tugga i oss något och dricka eftersom det var långt kvar.

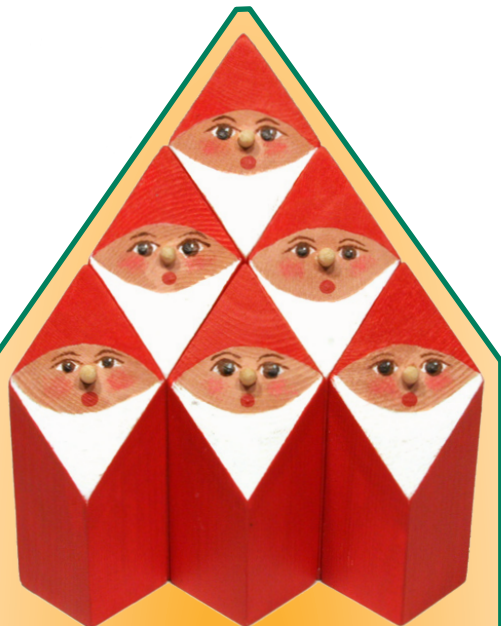
Vi gav oss iväg igen i maklig takt och tog små pauser här och där, ibland för att kolla kartan och ibland av andra orsaker, och efter några timmar kom vi fram till vindskydd nummer två där vi bestämt att vi skulle göra upp eld och grilla. Det fanns torr ved i ett vedskjul några hundra



meter från vindskyddet som vi bar med oss och gjorde upp en fin liten brasa i duggregnet. Det blev riktigt varmt och skönt i vindskyddet som låg vid en liten sjö och vi trivdes så bra där så att pausen blev lite längre än planerat, men vad gör det när man ändå är ute i naturen i goda vänners lag.

Efter pausen tog vi på oss utrustningen igen och gav oss iväg på dom sista fem kilometrarna upp mot Torrekulla söder om Mölnadal där vi hade lämnat en bil. De sista kilometrarna var intressanta t.o.m. i mörker för att kuperingen blev kraftigare och skogen mer öppen. Efter en sen dusch lade vi oss och började drömma om nästa års nattmarsch som ska gå i Västeråstrakten då det åter finns utrymme för nya nybörjare, eller varför inte åldermännens/damernas återkomst. Hmmm... kanske bussen till Sala och sen...

*Text: Ben Strengell
Foto: Jan-Olov Bergman*



Årets Basar hade som vanligt ett stort utbud av både bakat och handtillverkat. Många kom för att skaffa något nytt inför julen, kanske en lämplig julklapp, eller till fikat på eftermiddagen. Lotterna gick åt i snabb takt som vanlig eftersom turen kan ge fina vinster till låg insats. Och man hoppas alltid att idag är det min tur.



Samtidigt med Basaren genomfördes årets Skinklopp. Reglerna är enkla; Gissa den tid du kommer att hålla på, spring (utan klocka) och kolla hur nära du kommer. Alla kan tävla mot alla och alla banlängder för vinnaren är den som kommer närmast sin gissade tid. Många ställde upp och sprang i de vattensjuka markerna och många överskattade eller underskattade sin fart den dagen. Men Patrik Kangas hade koll han! Han kom nämligen i mål på exakt den tid han angivit i förväg.



Torstens tur

Det är inte så ofta jag befinner mig i klubblokalen numera, men jag såg vid ett tillfälle ett anslag om "Tages bana". En snitslad slinga att stärka konditionen på, samtidigt som man får uppleva vår fina rocklundaterräng.

Nu vill inte jag vara sämre utan dristar mig till att anmäla "Torstens tur".

I denna överskrift finns flera fyndiga vinklingar. Jag tyckte sålunda att nu är det min tur att få presentera min egen uppfunna skogstur och sist men inte minst är det ju en faslig tur att jag fortfarande är kapabel att springa, nåja, lunka fram i Guds fria natur.

Till saken då. I somras fick jag ett infall att röja början av den elledningsgata (jag tror den kallas så), som börjar vid den östligaste delen av femtonkilometersspåret nära tippen. Där var tidigare ganska oframkomligt, men inte nu längre sedan skogshuggare Torsten varit framme. Bara detta röjande är värd sin egen historia. Min vanliga handsåg visade sig inte helt lämplig för ändamålet, så på midsommardagen (!) inköpte jag en riktigt häftig bågsåg. Sambon såg inte med blida ögon, att jag skulle röja skog strax innan vi skulle fira midsommar. Hon befärade kanske samma scenario, som det kåsören Torsten Ehrenmark, salig i åminnelse, en gång redogjorde för i radio. Han skulle tillsammans med

hustrun på fest. Klädd i smoking väntade han på henne ute på gården och fick då syn på en lite väl utstickande trädgren, som han tyckte störde deras i övrigt prydliga trädgård. En liten leksakssåg låg på backen och det hela slutade med, att han satt uppklätt-rad i trädet ivrigt sågande på gren efter gren. Det var så hustrun hans fann honom, och med en svag aning om, hur kvinnor kan uppfatta dylika situationer, är jag rädd att min namne fick sig en skopa ovetv. (Och fick byta kläder.)

Nåja. Detta om detta. Nu skulle det handla om min tur. Den följer nämnda elledningsstig ända till "nya tippen" tar emot och

jag svänger vänster på en liten snuttstig som för ner i ett sankt område. Ganska löpvänligt ändå och färden går norrut i det blöta där snart vita markeringar på träden tar oss upp till ett praktigt gränsröse. Därifrån riktigt fin skog norrut och snart är vi framme vid min andra röjning, som möjliggör löpning ända ut till skogsvägen som går västerut mot Listakärr. Följ den västerut några hundra meter. Där går en finfin genvägsstig som kommer ut på skogsvägen som söderut ändrar på femtonkilometersspåret.

Nu gäller fri väg i fortsättningen!

När det blir vår och

lite torrare i markerna skall jag snitsla upp turen lite ordentligare, för nu kan den nog vara lite svår att följa. En och annan reflex här och där skulle inte heller skada. Sedan skall i alla fall jag göra om den nattlöpning jag gjorde på sträckan i höstas. Det var en härlig upplevelse, men trots att jag hade en bra pannlampa fick jag stanna ett par gånger och riktigt skärpa mig där i mörkret, för att inte sambon skulle behöva beordra fram skallgångskären. Men det var ju jag det!

Torsten Lund



Granförsäljning

I år som förra året gick granarna åt för snabbt! Många pass och kunder var kvar men inte granarna. Här fanns mer stålar att tjäna till klubben! Näslund på ett av de sista passen med granar hade stor rusning efter barrträd.



Reflektioner från ett distanspass

Vi gav oss iväg en söndagmorgon från Gryta med riktning norr med avsikt att köra klassikern "runda tippen". Det hade snöat dagarna innan vilket täckte träd, åkrar och hyggen med ett decimetertjockt snötäcke. Det hade gett riktigt fina vinterbilder ifall kameran hade varit med.

Även om vi hade med

oss kartan Västerås Norra anno 1985 så brydde jag mig inte i att hålla så väldigt bra koll på var vi var utan njöt istället av turen som tog oss genom snötyngda skogar och mossar i ett behagligt tempo. Plötsligt stannade locket på det lilla tåget och presenterade oss andra för Mjölkkällan strax söder om Hilltorp där det porla-

de upp vatten ur källan trots att det varit några minusgrader natten innan.

På vägen råkade vi på en del hyggen och grönområden som man skulle ha försökt undvika i normala fall på grund av liggande ris, men med snö som täckte ytorna var det inte alls så besvärligt att ta sig fram utan det rullade på i ungefär samma

behagliga tempo som tidigare. Detta visar tydligt vilken kraft det mentala har i vår idrott och det gör mig också (om möjligt) än mer övertygad om att det går att träna bort många förutfattade meningar med lite vilja.

På vägen tillbaka träffade vi på färska spår i snön av någon som varit ute och sprungit varpå vi skojade till det med att fråga oss själva vilka sanslösa själar som är här ute i obygderna och lunkar en

söndagmorgon istället för att titta på TV-sporten. Det var naturligtvis våra egna spår, men när man tänker efter finns det massor av "sanslösa själar" som precis som oss orienterare njuter av att röra sig ute i naturen, kanske just för att behålla sans och vett, och inte dras med i den allmänna stressmentaliteten som är dominerande i vårt samhälle idag.

Coachen

Västerås SOK har skaffat en ny sponsor. Etteplan är ett teknikonsultföretag som bland annat har sin verksamhet i Västerås.

Det är inget litet företag som sätter sin logotype på klubbens kläder och hemsida. Sammanlagt har företaget 2200 anställda



Etteplan

runt om i världen där 1000 av dom har sin hem-

vist i Sverige. Lars Jakobsson från

klubben berättar att de första kontakterna med

företaget togs faktiskt på Hallikos 15-manna då en av företagets anställda också springer orientering. Lars tycker vidare att det är väldigt kul att få till ett samarbete med företaget.

Terje