

Februari 2009

# INFO

# bladet



# 2

Medlemsblad för Västerås Skid- och Orienteringsklubb



# SKIDLÄGER I SÄFSEN



Lukas Ahlström och Anton Werther några av de yngre deltagarna



Håkan, Sofia, Åsa och Oskar skålar som avslutning på Säfsenlägret

Tio sex-bädds-stugor vid Säfsens skidanläggning fyllda med inkom skidande VSOK:are gjorde att koncentrationen Västeråsare var osedvanligt hög. Detta scenario utspelade sig en helg i mitten av januari när VSOK med Hans Näslund i spetsen ställde till med skidläger. Tyvärr hade det blida vädret även påverkat snötillgången i dalaskogarna vilket medförde att de annars värtaliga och varierade skidspåren reducerades till ett fåtal spårade skogsbilvägar och järnvägsbanvallar. Kanske lite monotont och enformigt kan tyckas, då en av de stora upplevelsorna med just längdskidåkning är den härliga naturupplevelsen. Den magra vintern, med skidåkarögon sett, i Mälardalen gjorde dock att de snötörstande deltagarna såg ut att förnöjsamt njuta av den trots allt vitklädda naturen. Om

man ska se det ur en positiv synvinkel skapades ju på detta vis också en större gemenskap i spåret, då det var välfyllt och ett stort kryssande krävdes då man ideligen var tvungen att väja för andra åkare.

Nu var det inte bara längdskidåkning som utövades bland deltagarna, även de preparerade pisterna var ett populärt tillhåll för några av deltagarna. På restaurangen vid foten av backarna intogs också den avslutande lunchen, där det serverades rejält med mat som uppskattades av de hungriga deltagarna.

Magnus Ö

## Tillbaka till naturen

Läste en riktigt bra grej i senaste Infobladet. (Förutom Torstens tur förstås, ha ha.) Det där som "Coachen" skrev och inte minst slutklämman. Tänk så riktigt och bra uttryckt!

För det första är det knappast någon som helst ide att prata om löpning i snö över hyggen med folk, som inte själva sysslar med liknande saker. Jag vet av erfarenhet att bekännelser i den riktningen ganska ofta möts av medlidsamma suckanden och kommentarer, vilka inte på något sätt uppmuntrar till vidare berättelser. För den invigde där emot är det tvärt om. Han/hon frågar om kartan för att mera precis förstå och

begripa hur turen egentligen gick och nästa gång det beger sig finns förmodligen ännu flera långlöpare med på turen.

För visst är det ett äventyr att ge sig av och inte riktigt veta vad som väntar. Hoppas att jag aldrig blir



för gammal för denna känsla av upptäckarglädje. Att sedan se spår efter andra "tokstollar" i skogen är ju bara bonus. Här har några varit före mig. Folk med samma intresse och känsla för naturen.

Hur många gånger har vi inte upplevt vad gott en löptur kan göra för en stressad själ. Känslan av samhörighet med sitt inre, med naturen och med likasinnade, som vägrar att dras med i den allmänna stressmentaliteten, som är dominerande i vårt samhälle idag. Tillbaka till naturen, ett uttryck myntat av filosofen Rousseau redan på 1700-talet är minsann lika, om inte ännu mera aktuellt i dag!

Torsten Lund

**ÅRSMÖTE  
OCH  
OL-GALA  
18 FEBRUARI, KL 19.00  
I  
ORIENTALEN**





Årets Arosträff arrangeras påskhelgen 11-12 april. Tävlingsarenan blir vid Rosendal ute i Geddeholmsskogen. Kartan har nyreviderats av Roger Åsberg och täcker en yta på tio kvadratkilometer. Terrängen består av skogsmark med inslag av kulturmark. Svag kupering och god framkomlighet.

Första dagens banor, medeldistans, läggs av Per Olov Sjöstrand och Andreas Johannesson. För banorna på påskdagens långdistans svarar Lars-Erik Rask och Hans Greijer. Bankkontrollant är Toivo Hoffrén.

Lars-Erik säger att banläggarna är klara med banorna och kontrollpunkterna. Lite småjustering på banorna kanske sker. När vädret tillåter, så kommer veteranerna igång med att spika kontrollbockar.

Någon kanske redan har kommit igång med spikandet! Lars-Erik nämner också att i tävlingsområdets ytterkanter finns markerade förbjudna områden där vildsvin finns. De djuren vill man ju inte möta!

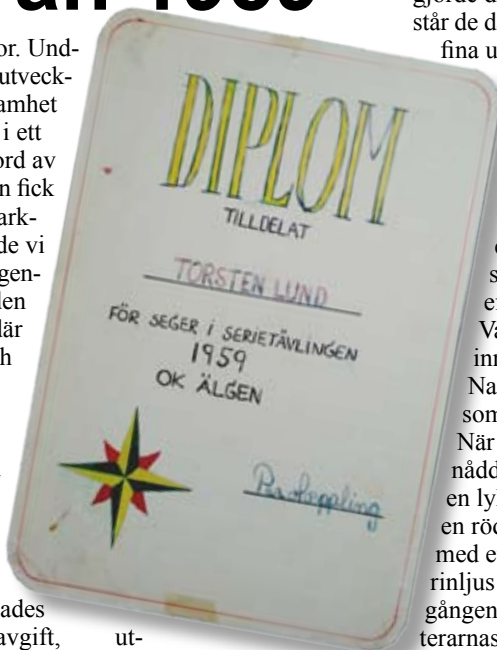
*Per Haepling*



## Ett diplom från 1959

Varje gång jag går in i mitt rum ser jag det, diplommet från 1959, som i en högst officiellt form talar om att jag, Torsten Lund, fick utmärkelsen för att jag vann serietävlingen i OK Älgen för femtio år sedan. I dessa spalter har OK Älgen förekommit då och då när nostalgin hos mig blir för påträngande och just nu, jubileumsåret, vill det bara bubbla över. Typiskt bevis för att jag blivit gammal, även om jag i våras vid skogskarlnas ting blev kallad junior av mina något äldre kamrater. Diplomutfärdaren Per, tillika allti-allo i klubben, hans syster, några kusiner och ett par till och jag utgjorde medlemmarna i en förening, som under några år fostrade oss

till skogsmänniskor. Under Pers fasta hand utvecklades en rik verksamhet med klubbtidning i ett exemplar, handjord av Per, vilken vi sedan fick läsa en efter en. Parkorientering sysslade vi med redan då på egenritad karta på gården vid Hasselvägen där de flesta bodde och vid snö med start från Brottbega gård genomfördes skidorientering på ångar och skogsdungar, som numera är bebyggda. För att trygga vår ekonomi betalades givetvis medlemsavgift, men dessutom satsade vi på en större tipsvinst genom att någon av oss



ut-sågs till tips-ombud. Denne någon hade att lämna in en rad a' 35 öre

på stryktipset. Någon vinst blev det aldrig men vad gjorde det. För mig framstår de där åren som ytterst fina upplevelser i en tid av livet, då man på något sätt formades till människa. Jag minns nattorienteringen på specialkartan, där ett stort flyttblock efter nuvarande Vallbyleden strax innan kyrkan vid Narvavägen uttritsats som ett berg i dagen. När väl stenen/berget nåddes möttes vi av en lykta bestående av en rödmålade glasburk med ett brinnande stearinljus i och vid mål-gången vid VSK-orienterarnas bastu strax intill vid nuvarande cykelbanan från Pettersberg – ner emot Vallbyleden, satt förstäs

det handgjorda målskynket. Sådana upplevelser fostrar oss till hyggliga människor med känsla för naturen och livet. Det är jag övertygad om! Segern i serietävlingen 1959 skulle visa sig vara en av de få gånger jag kunde skryta med något liknande under min "karriär" som orienterare. Lika fullt finns diplommet där som en påminnelse om en lycklig tid, vilken förhoppningsvis skall få fortsätta många år ännu om än i avsevärt långsammare takt, men, vill jag påstå, med samma nyfikenhet som då. När en karta kommer framför näsan och någon nyupptäckt stig skall undersökas, känns den där pirrande känslan av äventyr och den känslan är jag rädd om och jag vårdar den ömt.

*Torsten Lund*



Ovan: Det här ska nog gå bra, säger Anna Zetterberg

Vänster: I början råder förvirring

## Vinterträningen igång på allvar!

Förutom tunga och hårda pass i friidrottshallen har nu äntligen bataljerna i Spik-cupen och i de löpvänliga stadsorienteringarna dragit igång. Träningen är ypperlig för att få fart på sega vinterben. Två stads-ol och en Spik-cup har genomförts och kikar man lite på orienteringen kring Orientalen varannan tisdag har den bägge gångerna bjudit på intressant stadsorientering bland gatorna. Även om orienteringspunkterna inte alltid är så dundersvåra så ställs löparna många gånger mellan en rad olika vägval. Vägvalsbeslut som

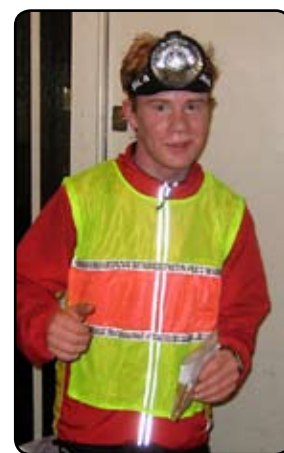
måste tas ordentligt snabbt ifall man inte vill halka efter för många sekunder på banan.

Första deltävlingen av Spik-cupen avgjordes ute på Grävlingekartan och det var familjen Sahlén som stod för banorna. Tränings-tävlingen var ordentligt utslagsgivande på alla sätt och vis och eftersom kartan har några år på nacken bjöd den på en hel del överraskningar med ett och annat kalhygge som dök upp ur ingenstans. När man möter sådan orientering gäller det att ha is i magen och hoppas att den som springer bredvid

har koll på läget.

Det är också kul att så många VSOKare är med på dessa två utmanande tilldragelser. Tisdagarna mönstrar både de mest garvade löparna till de mest ivriga nybörjarna. Deltagarantalet har varit runt 50 st varje gång och det får ju anses som riktigt bra.

Du som ännu inte har testat tisdagarna ännu så ta chansen. Spik-cupen bjuder på utmanande orienteringstekniska banor och på de andra tisdagarna i månaden får dina löparben en ordentlig kraftmätning i stadsorienteringen.



En nöjd Kasper Westman som sopade banan med resten på mellanbanan häromdan

*Terje L*



## Skärmjakt i Klippiga bergen

Det är dags att berätta om ett nytt resmål men jag känner att det inte är helt enkelt längre. Kan det vara så att jag har slut på destinationer som jag inte har berättat om. Nja jag har nog tömt ut mycket men det finns några spännande länder kvar. Efter lite funderande kom jag på att jag faktiskt inte har berättat om ett riktigt stort land som jag har besökt. Kanske inte så stort land resultatmässigt men väl till ytan. Landet jag pratar om är USA. Det vore dumt av mig att ge mig på någon sort av generalisering av hur skogen, terrängen osv ser ut då landet är så ofantligt stort och även innehåller de mest olika terrängtyper, men en sak är säker och det är att det inte ser ut som här. Jag har bara varit i USA en gång på orienteringsresa men då hann jag med ett flertal lopp. Jag minns inte exakt men en 6-7 stycken pass var det nog och då deltog jag inte i alla som arrangerades.

Tävlingområdet var nära staden Laramie i delstaten Wyoming. Laramie är verkligen stereotypen för en sömnig amerikansk småstad i USAs inland.



Lite grann som i Twin Peaks. Gatorna har placerats i ett ruttmönster med nästan en linjals noggrannhet och allt är bilanpassat. Inga höghus utan här bor människorna i villor med garage för två bilar. Nåväl tillbaka till tävlingen.

Namnet på arrangemanget var "1000 and a day" vilket jag tyckte var ett konstigt namn. Jag blev nyfiken och luskade lite i det och en förklaring jag fick var att tävlingarna skulle hålla på vartannat år tills de kommer upp i tusen + en dag. Jo jo det återstår att se, jag tror de hinner tröttna långt innan dess. Med tanke på att varje arrangemang innehåller sådär en 8 dagar skulle de få hålla på i ca 125 år. Jag var där och deltog tillsammans med lillbrorsan min år 2004. Det var i augusti och det var en bra sommar där över med sol och torrt mest hela tiden. Tack vare att det var uppe i bergen blev det inte för varmt heller. Orientering i USA känns lite som en stor klubbträff med hög mysfaktor. Alla känner alla och även om många av deltagarna kommer långväga ifrån så verkar de ses ofta. Efter en av tävlingarna var det barbeque-kalas där alla var inbjudna.

Jag måste erkänna att jag inte kommer ihåg alla detaljer kring tävlingarna längre då det är några år sedan det begav sig och minnet sviker. Men en sak som jag kommer på direkt i samband med tävlandet var höjden. Inte direkt att det var mycket klättring även om det fanns tillfällen för det också utan att vi

faktiskt befann oss på lite drygt 3000 meters höjd och det gjorde sitt i benen. Jag var mäkta irriterad de första dagarna när jag mest stod och flämtade med två blytungor ben och noterade till min fasa hur gamla



gubbar sprang ifrån mig. Men det skulle bli bättre. Redan efter några dagar började det kännas som normalt igen i löpandet.

Terrängen var helt klart väldigt speciell och för mig intressant att orientera i. Man kan säga att tävlingområdet låg uppe på en plåt av något slag. Man åkte ganska mycket uppför från staden Laramie där vi bodde, men när man väl närmade sig tävlingområdet planade det ut och landskapet blev mer platt med små kullar och med en och annat bergstopp som stack upp ur det kulliga landskapet. Mestadels var det hedlandskap med gult torrt gräs och med taggiga små buskar som man gjorde allt för att undvika.

När jag startade första dagen var det ute på öppet fält och det var lättorienterat och bara att gasa på, så förvåningen blev stor när jag plötsligt brakar in i ett

skogsparti som är tätt och svårorienterat. Det kunde skifta ganska rejält ibland. Från att mestadels springa i öppet hedlandskap så hamnade man ibland i snabblöpt tallskog eller ibland i buskage med nästan bara buskar och lövträd. I Sverige är botten mer mjuk när man springer över ängar men här var det hårdare underlag och därför mer snabblöpt. Stenar fanns det en hel del men de var oftast samlade på ett och samma ställe, på eller runt bergstopparna som stack upp ur hedlandskapet. Bergstopparna var ganska skogsbeklädda med ibland gran och ibland björk och/eller

igare namn än vad jag är van vid här. Vissa hette "Happy Jack" och "Plains of Despair" och andra hette "First With The Most" och "Middle Crows Toe". Mannen som har ritat dem är ett stort fan av orientering. Han har bott periodvis i Sverige och tävlat med IK Hakarpspojarna om jag förstod det rätt. Mikell Platt heter han. Tyvärr så är de inget vidare på att göra hemsidor så det blir ingen länk till arrangemanget den här gången. Lite synd för jag skulle gärna ha sett mitt resultat igen.

Det var en kul vecka med orientering och nästa gång jag kommer till USA

andra lövträd. För övrigt hann jag till och med uppleva ett par sankmarker också. Man hittade dem i sänkor eller raviner där små bäckar rann.

Kartorna var av hög kvalitet och hade alla rol-

skulle jag gärna vilja springa i en skog med dessa jätteträd (sequoia) som man hittar i Kalifornien.

Patrik G

