



PRESSTOPP!

Tävlingsledningen har bestämt att ställa in Arosträffen i Påsk.
Det anses vara alltför mycket snö. Ny tidpunkt planeras!

Arosträffen 2010

Drygt en månad kvar till vår tävling Arosträffen och snön ligger nästan halvmeter djup i skogen. Men arbetet pågår som att tävlingen kommer att kunna genomföras. Banorna är klara och rekognoserade. Bankontrollanternas arbete pågår för fullt. Att spika kontrollbockar kan inte påbörjas förrän snötäcket blivit tunnare. När funktionärslistan blir klar ska den läggas ut på VSOK.s hemsida, så du kan anmäla dig någon att hjälpa till. Redan nu kan du även fråga tävlingsledningen, L-O Karlsson och Magnus Larsson, var du ska hjälpa till.

L-O Karlsson säger att efter Vasaloppshelgen ska man avgöra om det kommer att kunna genomföra tävlingen. Den kommer annars att flyttas till sent på hösten.

Per Haepling

aros
träffen





Måndagskvällar är lika med gymnastik och styrketräning för många VSOK:are. Under vintern har nämligen Anna Zetterberg och Filippa Lundberg lett den gemensamma gymnastiken för orienterarna i en av Wennströmska gymnasiets idrottshallar. Gymnastiken har varit ett populärt träningsalternativ för ett troget gäng.

Anna och Filippa har turats om att leda passen, som för det mesta har bestått av ett aerobicpass, men ibland har det varierats med "cirkelträning" och Filippas "box-pass". (Ett pass som inte är så våldsamt som det låter,

men väl en utmaning för överkroppen.)

Det som är bra med träningarna är att alla kan vara med, oavsett fysisk styrka, spänst eller ålder. Man gör det helt enkelt på sin egen nivå, och det har varit deltagare i vitt skilda ål-

derskategorier allt från spädbarn, som förnöjt hejlat på i kulisserna, till mogna män och veteraner. Träningarna kommer att hålla på en bra bit in i Mars, och en kall vinter som detta är det ett utmärkt komplement till löp-

ning och skidåkning.

För den som vill prova på är det bara att bege sig till Wennströmska gymnasiet nästa måndag, passet börjar 17.00, och det är bra att komma i tid för att komma in i de annars låsta dörrarna. Väl mött!

Magnus Öhling, trogen måndagsgäst

Gympa med VSOK!

Tuffa tisdagar i vinter

Det är inte bara tågen som har det tufft i vinter utan även de VSOKare som har deltagit på Spikcupen och Stjärnnatten. Spikcupen har bjudit på ordentligt mycket snö, ibland nästan oframkomligt för vana snabbsprintare i klubben. Å andra sidan är det ju perfekt träning för den vår och snöfria skogen som kanske kommer någon dag längre fram. Trots en del spårnsnö som dyker upp på

en bana i skogen mitt i vintern är det ändå en del klurigheter som måste betas av under tävlingarna, det är nämligen gafflade banor så det gäller att försöka hänga med rätt löpare i rätt riktning.

Stjärnnatten har bjudit på mer klassisk stadsorientering även om momentet snöpulsning också har funnits med. Ungdomarna i klubben, som har stått för en rad Stjärnnätter, har fått

till fina banor där det alltså har blivit en blandning med att hålla bra fart på cykelvägarna samt att också kunna lyfta på benen när snön känns tuff.

I en snöig och kall vinter har dessa två träningstävlingar fått agera komplement till den fina skidåkning som har funnits i Rocklundaskogen.

/Terje



Ett stort tack!

Tack Mats Larsson och övriga deltagare i årets senorglögglunk för hälsningen och det trevliga fotot. Roligt att ni tänker på mig emellanåt och uppskattar mina gamla påhitt. Jag blir glad när jag hör att ni går i mina fotspår, nu när jag har klivit ur dem.

K-F Thunberg

Glögglunksveteran

ÅRSMÖTET

36 medlemmar hade infunnit sig i Orientalen när VSOK hade årsmöte 17 februari. Till att leda förhandlingarna valdes Anders Sahlén och Per Haepling till att föra protokoll.

Håkan Andersson omvaldes till klubbens ordförande för 2010. Budgeten för året ligger på 30.000 kronor minus, men det blir troligen balansen ändå. Problem är dock om Arosträffen inte kan genomföras, som är en budgeterad vinst på 70.000 kronor. Städningen efter Power Meet ligger inte med i budgeten, men om vi får den så går nog ekonomin ihop ändå. En ny medlemskategori

röstades fram, nämligen träningsmedlem där medlemsavgiften ska ligga mellan passiv och tävlande medlem. Vidare godkände mötet ett förslag från styrelsen om ändring av VSOK:s stadgar § 1 och 2, som berör medlemsskapet. Klubben ska kunna avslå medlemsansökan eller utesluta medlem som är brottsregistrerad.

Efter mötet vidtog OLGala och utdelning av premier ur Orienterarnas Minnesfond i Västerås där ungdomsledarna erhöill 2000 kronor och grabbarna födda 1995 – 1996 erhöill 4000 kronor.

Per Haepling



Fem frågor till Björn Persson

Vilken funktionärspost har du i VSOK?

Jag ansvarar för att det fungerar med kaffekokning och fikabröd när veteranerna har sina tisdagsträffar. Dessa tisdagsträffar pågår hela året med uppehåll över jul och semester.

Hur började det här med veteranernas tisdagsträffar?

Den 22 september 1992 satt vi ett gäng i bastun i Orientalen och Olle Lövgren fyllde år. Jag tyckte att det skulle firas och efter bastubadet stack jag till

Konsum och inhandlade bullar som vi fikade på. Olle tyckte det var en bra idé och sa "nästa tisdag köper jag bullar", och så har det fortsatt. Då var vi 13 personer.

Hur många är med på träffarna nu?

Det brukar vara runt 50 personer. Jag prickar av alla, så jag har full koll. Vi har gjort en bullista så man vet när man står på tur att bjuda på kaffebröd. Den som fyller jämna år brukar bjuda på tårta.

Vad gör ni på träffarna?

Många tränar, några promenerar och några nöjer sig med bastubad. En del kommer dit bara för att träffas, prata och fika. Fikat serveras exakt kl. 10:30 och då får man se till att vara duschad och klar. Under fikat informerar Gunnar Ivansson om verksamheten och Lennart Öberg informerar om kommande torsdagsorientering. Ibland kan någon berätta eller visa bilder från något intressant. En gång om året bjuds det på tårta ur veterankassan för att fira de

som fyllt 90 år.

När började du med orientering?

Jag började orientera 1938 som 15-åring i Västerås AIS. Jag var med och bildade Västerås OK 1951. Åren 1966 – 1967 ritade jag tillsammans med Sven Bouvin och Totta Sandell "Usträngsbobladet", ett stort område utefter vägen mellan Ramnäs och Gunnilbo. Det var på den tiden man började rita speciella orienteringskartor.

Per Haepling

Västerås SOK:s OL-gala 2010



Bäste Junior 2009

Alva Olsson

- Fortsatt utvecklas och tillhör nu Sveriges juniorelit
- Topplaceringar i deltävling på J-cupen
- Genom hennes höga ambition och träningsflit hoppas vi på fortsatta framgångar när hon nu blir senior



Årets Ungdom

Andreas Sundström

”Strålande resultat under året bl.a. 4:a på O-ringen, dubbelseger på Daladubbeln”

Bäste senior 2009

Anders Österlund

- Ett antal fina stafettprestationer bl.a. 2:a in på förstasträckan på SM
- Stark 26:e plats på O-ringen trots ”Gubbvad”
- Stor träningsvillighet



Årets VSOK:are

Lars-Ove Karlsson

”Ställer alltid upp och jobbar där det behövs. Inte rädd ansvar.”



Årets Arrangemang

Medelpadsläget

Arrangör
Inger Gunnarsson



Årets Ledare

Eva Vadman

”För sin ypperliga organisationsförmåga”



Foto: SEPRO.se

Årets Veteran

Inger Lethagen

”Ger det lilla extra”

