



# Weekend i Danmark

*Tre minibussar med förväntansfulla orienterare åkte i slutet av mars till Danmark för att springa Spring Cup. För många blev det också premiär i dansk terräng, i elitklass och med rampstart.*

*Natträvarna gavs sig ut redan på fredagskvällen för att springa natt-sprint. Jan-Olov Bergman tog hem H45-klassen och Björn Rosendal plockade hem en silverpeng i sin klass. De som inte sprang vilade upp sig i Gilleleje där Ben hade fixat boende i nyrenoverade stugor.*



## Weekend i Danmark forts.

På lördagens klassiska distans i Tisvilde Hegn väntade tuffa banor. H18-killarna tyckte att terrängen var rolig, men att den var svår och annorlunda, det gällde att hålla koll på kompassen. Däremot var det skönt att slippa både backar och sankmarker. Skorna var renare efter loppet! Det fanns ingen dusch på TC, det hade varit skönt, speciellt på söndagen.

Den flacka terrängen lurade många att springa för fort, men ute på sanddynorna var det desto jobbigare. Alva och Åsa imponerade och fick kliva upp på prispallen som tvåa respektive trea i D20 Elit.

VSOK mönstrade hela 6 lag till söndagens stafett. Stämningen var på topp och klubbkom-

pisarna hejades ivrigt på vid publikkontrollen och målspurten.

Vårvädret visade sig dessutom från sin bästa sidan den här dagen. D21-tjejerna placerade sig som nia. Alva var grym på startsträckan! Neil, Matt, Jonathan och Anders sprang jämt och tog en 16:e plats i



hård konkurrens. Trots en del förkylningar i juniorstallet tog sig lagen i mål och främsta placering blev tjejernas 7:e plats.

Även om resan till Danmark är lång och det inte alltid går så bra, är Spring Cup ändå lika roligt varje gång.

*Sofi Thorsell*



## Lägg ut din kartpärm på nätet.



Lagom till när vårsäsongen drar igång finns det nu möjlighet att på ett enkelt sätt dela med sig av sina orienteringskartor och vägval på klubbens hemsida. Detta tack vare Mats Troengs programvara DOMA, digitala orienteringskartarkiv, som numera är installerat på vår server.

Det du behöver är en digital bild av din karta som du skapar genom att fota med en digitalkamera eller ännu hellre scanna in med en scanner.

Sedan registrerar du dig som användare och börjar ladda upp dina kartor. Tänk på att inte göra kartorna för stora (max ca 1000 punkter breda och helst hårt komprimerade).

Använder du GPS och programmet QuickRoute kan du ladda upp kartorna och vägvalen direkt från programmet.

Direktadressen till arkivet är <http://kartparm.vasterasok.com>

Henrik

## Försommarvärme i målfällan!



Gjorde årets tävlingspremiär i det soliga Spanien i år. 25 grader och sol, kanske lite blåsigt om man nu bonades i gnällbältet vill hitta något att klaga på. Egentligen ganska dumt att skämma bort sig på detta vis. Nu skulle väl kanske artikeln ha handlat om min tävlingspremiär i Trofeo Internacional Costa Calida men skrivandes kom jag in på andra tankar och ändrar

rubriken i sista stund innan jag skickar in artikeln till redaktör Skalberg. Vem vill duscha i snöglopp, sätta på sig våtsocker och krångla med överdrag när man fått smak av att sitta i målfällan i T-shirt och shorts? Ibland får man dessa tankar och man reflekterar över varför inte barn och nybörjare lockas till vår fina sport? Kan det bero på att vi inte längre springer när det är

som skönast i naturen? Nåväl om några veckor har man väl fått dessa tankar ur skallen och njuter huttrandes på ett kylslaget tiomilagärde, upplever ännu en gryning i det fria och undrar varför inte fler människor fattat tjusningen med vår underbara sport.

*Magnus Ö*



När jag skriver detta (23 mars) har inte våren kommit än på riktigt. Snö finns det ännu i tävlingsmarkerna. Men det är tre veckor kvar till tävlingsdagarna, så tävlingsledaren Magnus Larsson räknar med att all snö ska vara borta då. Magnus tror även att det torkat upp på bilparkeringen, men man har ordnat med tillgång av dragfordon om det skulle bli slirigt för bilarna.



Tävlingsplaneringen fortgår och problemet med ansvarig för markan har ordnat sig, det är Gunilla Boman. Gunilla vill att medlemmarna bakar mat- och fikabröd till markan. Brödet lämnas på Orientalen tisdag 7/4 kl.18 – 19 eller till Gunilla Kryddgårdsgatan 5F. Ring innan 415399.

Alla kan också hjälpa till att skänka priser till ungdomsklasserna. Det finns en låda i Orientalen där priserna kan lämnas.

Nu väntar vi bara på att anmälningstiden (1 april) har gått ut, så vi kan se hur stort deltagarantalet blir.

Per Haepling

## Avtalet förlängt med TOYOTA

Om du tänker byta bil skall du tänka på avtalet med Toyota!  
Avtalets detaljer får du reda på om du kontaktar någon i Sponsorkommit-  
tén. (Lars J, Andreas J)



## Vårpremiär i Sörmland.

Tävlingspremiär gjorde en del VSOK:are i sörmlandskogarna redan i mitten av mars. Ovanligt tidig årspremiär med andra ord för våra breddgrader. Arrangörerna OK Tjärnen och Katrineholms OK hade tur med vädret, även om det var lite kylslaget bjöds det på uppehåll under de båda tävlingsdagarna. Terräng, karta och arrangemang var av hög klass. Rejäl vildmarksterräng i hjärtat av Mälarmården gav en rejäl utmaning för löparna. Knappast någon snö kvar och ändå frusna mossar gjorde att löpbarheten var god. I herrseniorklassen lyckades Anders Österlund bäst på långdistansen där han bärgade en fin tredjeplats endast slagen av landslagslöparen Peter Öberg och forne VSOK:aren Mattias Millinger.



Bilden ovan är visserligen tagen i somras, men det var med respekt och viss ödesmättad stämning man passerade denna på den sista långsträckan tvärs över en större mosse på söndagens långdistans.

Magnus Ö

## DM-nyheter

Nu ska DM-tävlingarna i Västmanland få ny fart. Det genom att bland annat kora en Grand-slamvinnare i varje klass. Under de senaste åren har intresset för att delta i DM sviktat bland orienterarna i länet, och nu ska det bli ändring på det alltså.

För det första kommer 2009 års alla DM-tävlingar att arrangeras i länet så långa resor till våra grannlän inte längre är aktuella. Vidare kommer två av tävlingarna att äga rum på kvällstid för att inte konkurrera med tävlingar i regionen. Det blir stafetten och ultralång som kommer att avgöras varsin onsdag under sommaren.

En annan spännande nyhet är att det i år kommer att tävlas om prispengar. En prispott på 18 000 kr kommer delas ut. Förutsättning för att få chans till prispengar är att man deltar på varje DM-tävling, och sen lottas pengarna ut bland dessa deltagare. Summorna som lottas ut är mellan 5000 och 500 kr. Det ska också sägas att arrangörsdeltagande också är tillåtet deltagande för att få chans till penningpriset.

Terje L



# Tufft Viking

När som vanligt träningsvintern nådde sin höjdpunkt i 4-etappskampen Viking Memorial bjöds det på både knepiga turer i skogen såsom mastiga raksträckor på asfalt. På söndagsförmiddan när de väl kämpande löparna kom in från den låånga avslutningsetappen var det ganska trötta ansikten som visade sig på Orientalen där målgången var.

Viking satte igång på fredagen med sedvanliga första etappen Nightmare. I Vedboskogen på den långa

banan satte Anders Österlund nivån direkt med att vinna med ganska mycket. På kvarten och mellan var det familjen Sundström som via Andreas och Babbe satte tonen med sina 1:a placeringar.

Lördagens två drabbningar var The Hell och The Timechase. Backarna som skulle äntras detta Viking var på Råby och även om tävlingsområdet var ganska litet blev det ganska utslagsgivande. Många kontroller togs fler gånger så det gjorde att



tempo hölls uppe under hela tävlingen. Anders fortsatte att gå bra på långa. Ola Jernström tog etappsegern på mellan och Carl Boman gjorde mycket bra ifrån sig och tog kvartssegern med ett antal minuter.

Timechase avgjordes i skogen vid Finnslätten och där handlade det om vad en annan kan åstadkomma

på 30 minuter poängorientering.

Avslutningen var till sist en lång drabbning för de flesta. The Hunt bjöd som sagt, både på ganska långa asfaltsraksträckor som snöpulsning och skogsorientering. Till sist var det ganska utslagsgivande och man fick nog inte missa kolhydratuppladdningen

för att klara spurten vid Orientalen.

Till sist blev det nattsegrarna som även tog förstaplatserna i slutställningen.

Långa: Anders Österlund  
Mellan: Per Babbe Sundström

Kvart: Andreas Sundström

*Terje L*

