



vlt-Loppet

På Pingstafton kl 12.00 gick starten för årets vlt-lopp. De tävlande sken ikapp med solen som var på sitt allra bästa humör. Det var närmare 130st som kom till start och de flesta i de yngre klasserna ville bli målade i ansiktet. Så det blev ett styvt jobb för ansiktsmålarna som fick pensla in i det sista. Medaljer, frukt, bulle och Festis och priser till alla deltagare var det som vanligt. Som grädde på moset lottades tre riktigt fina pris ut. Det var två Nintendo Wii spel och ett presentkort på 1000kr. Vinnarna var överlyckliga när de gick hemåt.

Hans-Erik S

**Nästa nummer
kommer ut
1 augusti**

NÄRKEDUBBELN

16 – 17 maj

Orientering i Kilsbergens jobbiga terräng, shopping-runda i Örebro och dans i Brunnsparken. Så såg det ut när jag och Karin tog en helhelg i Örebro.

På lördagens medeldistans-tävling hade banläggaren utlovat svår och tuff orientering i detaljrika slutningar. Det skulle bli en kraftig stigning på 40m från näst sista kontrollen upp till mål. Allt detta stämde!! Vi var ett 10-tal löpare från VSOK, men utan större framgångar. Närkedubbeln innehöll också en långdistans-tävling på söndagen i en annan typ av terräng, mera lättsprungna barrskog på

långa slutningar och detaljrik tallhed. Denna dag kom det nya VSOK-krafter och då blev det några klassvinster genom Sussanne Persson D40, Linda Sundin D21 och Kuno Österlund H70.

Jag deltog bara på lördagens tävling. Stadsbesök i Örebro och dans till MatzBladhs orkester i Brunnsparken (i Örebro) tar på krafterna. Klockan blev två på natten innan vi somnade på hotellet, för att också nästa dag njuta av det soliga vädret med att vara turist i Örebro.

Per Haeppling



KILSBERGEN

Klubbdag 6 juni Kanutstugan vid Björnön

Lådstafetten!

Första segern för Oliver

VPTs tredje deltävling avgjordes i Västerås och Mälarparken. Efter ett skyfall under eftermiddagen sprack himlen upp i sitt allra trevligaste leende och den kanske log mest åt Oliver Andersson i H16 som knep sin första seger någonsin. Utöver Oliver glänste även Sandra och Carl Näslund med varsin klassseger och Madeleine Ahlström spurtade också till sig en seger.

Oliver berättade efter sin seger att han fick till ett prickfritt lopp på en ganska svår men rolig bana.

- Det blev ett perfekt lopp för min del.

Tidigare VPT tävlingar har gått sisådär för Oliver även om han var nöjd med sin 5e plats på deltävlingen i Skinnskatteberg, men som sagt, det var en ordentligt nöjd Oliver som log ikapp med hela TC efter sin

första seger. Han berättade också att den minut man har på sig att läsa in banan innan start hjälpte honom mycket. Han hade koll på de viktigaste vägvalen innan startsignalen gick.

En som inte nådde riktigt ända fram till seger var Pontus Hagman i H12. Han var knappt en minut efter den "omöjliga" Isak Söderström från Sala, men Pontus var ändå väldigt nöjd med sitt lopp.

Trots att han kom till 5an före 4an så slutade han alltså som god tvåa. Pontus tyckte hans bana var ganska enkel, men han säger att vissa kontroller satt väldigt tätt, och att bli slagen av Isak gör inte så mycket utan Pontus är väldigt nöjd ändå.

Terje L



Miniknat

Miniknat är ett ypperligt tillfälle att låta småbarnen orientera. Jag har varit "uppföljare" några gånger under våren. Det är kul att se när barnen "hittar" rätt till nästa skärm. Det är viktigt att de får använda en sportidentpinne och "pipa" vid varje kontroll. Om de sedan får någon liten sak som pris är lyckan fullständig.

Jag skall kommentera något om några miniknatsarrangemang: - På Fagerstas tävling, som gick på snö vid Klackberg ... -fick alla miniknatare såpbubblor som pris. Men tyvärr hade de stiftklämmor vid kontrollerna och dessutom tog de startavgift. - Dalaportens miniknat gick en bra bit ifrån tävlingsområdet runt en åker = tråkig terräng. Barnen fick inte gå i "mål". - Enköping hade sitt miniknat alldeles intill TC, med en tur uppför "berget" intill klubbstugan, men inte heller här fick de springa in i rätta målfällan.

Både Dalaporten och Enköping hade sportidentpinne och de fick även ut en mellantidsremsa efter målgång. Frukt och festis blev belöningen för de små knatarna.

Christina G





Dalaportens tävlingar 2 och 3:e maj

Under strålände nästan sommarväder arrangerade Dalaportens OL sina vartävlingar i Horndal. Det var på samma karta som förra året, men TC var förflyttat till ett gårde en bit ifrån Herrgården. Det var tur att det inte regnade för bilparkeringen, som låg alldeles intill TC, var på en gräsvall. Vi kom dit först av alla deltagare, men till slut blev det imponerande ca. 1250 personer i snitt på de båda dagarna. Det var flest på lördagen eftersom det var så många direktan-

målade (över 300) tack vare det vackra vädret. Det togs fram extra kartor sent på kvällen före tävlingen, och de gick nästan alla åt. Det är nog så numera att många nöjer sig med direktanmälan och bestämmer sig samma dag att åka på en tävling beroende på vädret.

Terrängen var stenig och utslagsgivande. Banorna var dragna upp och runt slalombacken vid Fornby Klint.

Många goda VSOK-insatser noterades av både ungdomar och veteraner.

H14-killarna: Carl Boman, Andreas Sundström, Jacob Ahlström och Carl Näslund gick bra båda dagarna. Det blev 3:e till 7:e plats och endast några minuter efter segraren. Oslagbara Kuno Österlund tog ännu en första plats i H70 på lördagen och i H80 triumferade Lennart Öberg på söndagens långdistans. Några övriga toppenplaceringar: Anna Nygård 2:a i D35, Inger Gunnarsson 2:a i D40-båda dagarna.

I elitklasserna gick det bra för Sofie Thorsell (7:a), Johan Sundén (10:a) och Filippa Lundberg (4:a).

Christina G

Tuff vår för Alva



plats och det är samma slutplacering hon fick efter förra året.

Det som är lite surt är att Alva med minsta möjliga marginal missade en plats i juniorlandslaget inför de nordiska mästerskapen. Johanna Lönnkvist som delar Alvas 8:e plats i juniorcupen tog den sista reservplatsen i landslaget. Den missade platsen till Nordiska gör också att Alva kommer få svårt att bevisa att hon är en tjej för JVM i slutet på juni.

Under de första deltävlingarna av Silva Juniorcup har VSOKs främsta junior Alva Ohlsson blandat lysande insatser med något sämre. Placeringarna har alltså pendlat mellan en fin tredje plats i första deltävlingen till att hamna runt 10:e platsen i en rad tävlingar. Alva ligger just nu, efter tävlingarna i Sundsvall på en 8e

Alva har inte varit ensam VSOKare i Silva Juniorcup. Även Åsa Holmgren har kämpat på bra under våren. Hon tog sin främsta placering på den första deltävlingen sen har hon inte nått ända fram i de andra tävlingarna under våren.

Terje L

Dala Touren i fäders spår

Den traditionella "Dala-Touren" med individuella tävlingar och med den avslutande klassiska Siljansklaven ägde i år rum i och kring Mora kommun.

Fyra tävlingar kunde man som mest pricka in under Kristi himmelsfärds-helgen anno 2009. Torsdagens inledande tävling gick i anrika Vasaloppmarker, med mål under självaste bergsprisportalen i Evertsberg.

För den som ville prova

på sprintorientering var det sådan på fredagen mitt i Mora centrum, även detta med målgång under den klassiska portalen "I fäders spår för framtida segrar".

De flesta VSOK:arna besökte i stället Orsa björnpark denna dag. Nyss ditkomna från Tyskland kunde de mäktiga isbjörnarna och årets björnkull beskådas. Jonathan Rosendahl valde dock bort björnparken, vilket för honom verkade vara ett smart drag, då han

istället såg till att springa till sig ett mycket bra resultat, en femteplats, i herrarnas huvudklass.

Lördagens tävling gick i Vika, på gångavstånd från det fina boendet som Johan Ahlström ordnat. I Vika bygdegård bodde nämligen majoriteten av VSOK:arna.

Tyvänn fick klubben inte ihop något lag till söndagens stafett, som också gick i Vika.

Magnus Öhling



Silverjakten

**H14
dominerade
stort**



När Silverjakten avgjordes den 1 maj passade VSOKs H14 grabbar på att visa var skåpet skall stå. Inte mindre än 6:st löpare bland de 8:st bästa i resultatlistan. En minst sagt imponerande prestation! Det var Carl Boman som tog hem segern strax före Andreas Sundström och August Mikaelsson. Femma och sexa kom Carl Näslund och Jacob Ahlström och åtta var Henrik Kälvegran. Grattis!

Tävlingen gick på tallheden vid Jordbron strax norr om Salbohed. Solen

sken och det var torrt som fnöste i markerna.

De korta banorna gick bara på den flacka och lättlöpta tallheden. Sikten var god mellan de glesa tallarna så det gällde att koncentrera sig på sin egen bana och bortse från alla andra löpare som sprang kors och tvärs i synfältet.

De längre banorna började med att springa upp på och runt ett detaljrikt höjdparti för att sedan avsluta på tallheden. Den första delen av banan ställde därför helt andra krav på löparna än den snabba

och relativt lätta avslutningen. En övergång som inte alla klarade utan misstag.

VSOKs resultatdominerades av herrarna den här dagen. Det var bara Sofie Thorsell bland damerna som lyckades fullt ut. Så här ssåg segrarlistan ut.

D21, Sofie Thorsell
H14, Carl Boman
H70, Kuno Österlund
H75, Gunnar Ivansson
H80, Lennart Öberg
H85, Tage Johansson

Hans-Erik S



Anmäl er nu! Städning efter Power Meet



Majracet

Vid Gånstagaröden strax söder om Enköping arrangerade OK Enen sin medel-

distanstävling Majracet, i ett soligt men lite blåsigt väder. Tävligen hade samlat 400 deltagare i det stigriska tävlingsområdet. Kuno deltog inte. Han vinner ju

annars H70. Nu fick våra ungdomar svara för VSOK: s segrar. I H14 segrade Carl Näslund. Denna klass hade 20 startande, varav nio löpare från VSOK. Bra!!

Sofie och Håkan kämpade bäst på terräng KM



När terräng KM arrangerades häromdagen i ett strilande regn på Rocklunda var det några få tappra som tog sig an Rocklundaspåret. De två damerna som slet sig runt 5 kilometer var Åsa Holmgren och Sofi Thorsell, och när spurten var över stod Sofie överst på prispallen. Hon klarade sträckan på 20.23 och Åsa var ett tiotal sekunder efter.

Herrarna sprang milspåret och där lyckades Håkan Andersson bäst med en tid på några sekunder över 38 minuter. Han berättade efter loppet att det kändes bra även om han fick kämpa själv runt hela banan. Tvåa blev Filip Ivermark och sen kom Mikael Utter och den nyblivne pappan Andreas Eriksson strax bakom.

Per Haepling

Terje L

Orientering i Skottland



I samband med en semester till Skottland under Kristihimmelsfärdshelgen lyckades jag leta reda på en orienteringstävling som gick under lördagen. Det var inte vilken tävling som helst utan Skotska mästerskapen som gick av stapeln en bit från Aviemore! Mot-svarigheten i Sverige skulle kunnat vara Svealandsmästerskapen.

Terrängen var en blandning mellan finskuren fjällorientering, bokskogslöpning och tät granskog. De som var med på Englands-lägret förra året skulle säkert känna igen terräng-typen. Resultatet blev blygsamt, mycket på grund av ett par rejäla bommar i inledningen av banan.

Det var även intressant att se hur pass mycket förenklat arrangemanget var rent tävlingstekniskt mot vad vi är vana vid i Sverige. Det fanns exempelvis ingen speaker. Resultattav-lorna var ersatta av upphängda listor på ett tagg-trådsstängsel. Dusch fanns inte heller. TC var inte mer avancerat än vad en kvällstävling är hos oss.

Det man däremot hade



tänkt till mer på var att ha större spridning och startdjup så att det blev mer individuell orientering. Starttiderna var mellan 12:30 och 15:30 så det blev verkligen ett heldagsarrangemang.

Vad gäller banorna så var man inte lika hemlighetsfulla med vilka klasser som springer vilka banor, som vi av tradition ofta har i Sverige, utan här stod det i klartext vilken bana man skulle springa. Även sträck-tider redovisades per bana.

Hela banan går att se i min Digitala kartpärm på hemsidan för de som är intresserade.

Henrik O

