



Power Meet – städningen



Före

Årets skitigaste träningspass började 08.30 på söndagsmorgonen den 5:e juli. Det var en enorm uppgift att ta sig an de utspridda soporna, som Power Meet - besökarna hade lämnat efter sig. Sopgeneralen Babbe hade mönstrat ett 70-tal VSOK'are som ställde upp på Hakons parkering. Han hade även ringt in ett tiotal Vandraringare, som därmed får sin del av ersättningen. I år var det två uppdragsgivare, eftersom Mälarcampingen är i privata händer. På förmiddagen städade vi åt Västerås kommun utefter crusingvägen. Vi fick även ta allt skräp som var bakom och runt knallarna vid Lögarängen (mot en extra ersättning?).

Forts. sid 2



Efter



Min grupp "Storstädarna" bestod av ett antal muskulösa herrar och undertecknad. Vi fick först ta hand om vägen österut från Svartån mot Coop Extra och in under järnvägen mot Kopparlunden. Där fick vi förmiddagsfika av Lennart och Liz. Ganska

snart därefter så mötte vi den grupp som städade sig i motsatt riktning. Alla fick sedan ta sig an de av sopor nästintill övertäckta gräsytor vid Lögarängen. Skräpet bestod här mest av matförpackningar, papptallrikar, ölburkar, flaskor och kartonger.

Efter en kaloririk lunch av olika pastasallader, som intogs intill Hakonsparkeringen, (Annika S. föredrog att sitta direkt på parkeringen), städade vi oss efter cykel- och bilvägen mot Mälarcampingen. När vi gick där och plockade bur-

kar och flaskor, var det en långsam kö av crusingbilar, som körde hem från campingen. Jag fick både uppmuntrande tillrop och även någon negativ kommentar av de bilburna.

Eftermiddagen var vikt till att ta hand om "campingskräpet". Här hade vissa lämnat efter sig så gott som allt. Vi packade ihop hela nya tält, sovsäckar, madrasser, partytält, kläder, handdukar, plastdunkar, en cykel, grillar, grillkol, matvaror, stolar, bord, vedträn och t.o.m. ett kylskåp med korv i. Jag plock-

ade in en visserligen punkterad, men ändå en "upplåslbar Barbara".

Arbetet gick ganska snabbt och effektivt, när vi var så pass många. Vi var klara redan ca. 16.30. Den första delen av campingen, där husvagnarna står, behövde vi inte alls ta – till skillnad mot förra året, då det var mycket skräp där också, så därför gick det snabbare i år. Träningsverken har dock satt in nu – speciellt i höger "plockhand".

Christina G



Eskilstunaveckan -09

Eskilstunaveckan består av 3 dagar och det var 10-12 juli i år. Tävlingscentrum alla dagar låg vid Hedtorp, ca 15 km söder om Eskilstuna. Terrängen var omväxlande från lättsprungen öppen skog till täta grönområden. Det förekom stora höjdskillnader ofta i form av små berg med rena hållar. Ekvidistansen var 5m så höjderna såg rätt ordinarie ut på kartan. Så första dagen var det en och annan löpare som överraskades av de branta stigningarna.

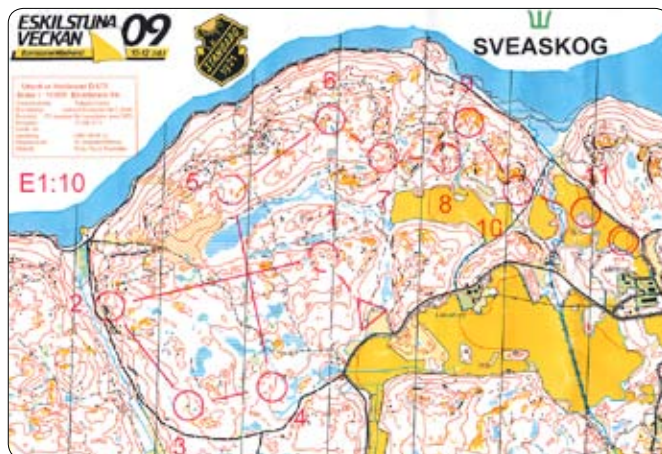
Första etappens bana (medel) var varierad och bra med många klurigheter. Andra etappen (lång) innehöll onödigt

många kontroller och liknade därför mest en medeldistans. Tredje etappen hade färre kontroller men en hel del grönt att passera.

Allt som allt en trevlig tävling med omväxlande terräng, bra väder (endast en störtskur första etappen) och en bra parkering som låg nära TC. Det var ca 900 tävlande per dag från sex olika länder enligt flaggorna vid målet.

VSOK:arna som segrade var: D12, Sandra Näslund, D35M, Ann-Sifie Andertoft, H14, Carl Näslund, H85, Tage Johansson.

Hans-Erik



Jukola 2009

I år gick Jukola utanför staden Mikkeli, St Mikkeli ca 20 mil norr om Helsingfors. Precis som övriga år hade de en väl tilltagen arena. I år i form av en hel travbana. På den perfekt klippta gräsmattan i mitten stod alla 400 militärtält pryddigt uppställda i raka rader.

Västerås hade 3 damlag och 5 herrlag varav ett var ett kombinationslag tillsammans med OK Enen som även reste och bodde med oss.

Trots att regnet vräkte ner större delen av helgen i Västerås så var det värmebölja med temperaturer på närmare 30 grader som end-



ast avbröts av några svalkan- de regnskurar under natten och morgonen.

Damtävlingen med 1015 anmälda lag vanns av Ulricehamn följt av Hellas. VSOK placerade sig på en 67:e plats.

Herrkavlen med över 1400 lag startade på kvällen där första sträckan hade hela 4 km mestadels väglöpning till första kontrollen. På väg

mot 1:an gjorde Per Andersson en spektakulär lagändring genom att byta nummerlapp med Jonas Höijer. Detta pga att Per började få kännningar i sin trilskaande vad så han bytte till det inkompletta laget som Jonas sprang i. Vid växlingen blev andra sträckans löpare minst sagt förvånade.

Herrkavlen vanns av Kristiansand före Kalevan Rasti och Halden efter att Halden tappat ledningen på sista sträckan. Västerås slutade på en 61:a plats efter en stark avslutning av Oli Johnson på sista sträckan.

Henrik O

Klubbdagen med Lådstafett

Sveriges nationaldag och som vanligt på senare år även VSOK:s klubbtag. Det mesta var sig likt med Lådstafett, bad, grillning och många medlemmar som mött upp. Det nya var platsen som i år var kanotstugan vid Björnöbron. En mycket lämplig plats med parkering, en stor grönyta för ryggsäckar och grill, två badbryggor, lämplig slinga för frågesporten och nära till en perfekt skog för stafetten.

Det var 55 st anmälda till stafetten, dvs 18st lag. Solen sken blekt när första sträckan gav sig ut på det västligaste partiet av Hässlökartan. Skalan 1:5000 gjorde att de flesta blev överraskade hur

snabbt kontrollerna dök upp. Och snabbt gick det i tåten – ca 15 min på 3 km (sträckan kortades något i efterhand) så sträcka två kom snabbt på fötter. När den långa sista sträckan gick ut var några lag i synkontakt med varandra. Det blev en hård batalj om segern som Robert Palm till slut bärgade efter en stark forsering där han passerade de framförvarande lagen. Segrande lag var – Andreas Sundström, Helena Lindqvist och Robert Palm.

En tipspromenad med stor variation på svårighetsgrad och ämnen lockade de flesta att delta. Ingen lyckades få alla rätt men Per "Babbe" Sundström var den som vi-

sade mest allmännkunnande och tog hem priset. Men på utslagsfrågan, "Hur högt är trädet", blev han slagen av Lennart Öberg som på centimetern träffade rätt höjd.

Temperaturen var inte alls något att skryta med på land men det hindrade inte ett antal ungdomar att hoppa i vattnet för att svalka sig ännu mera. De såg trots badet ändå rätt varma ut när det sedan var dags för grillningen. En stor dubbelgrill fanns på plats som klarade av anstormningen av medhavda korvar och hamburgare, med glans.

Hans-Erik



Hallands 3-dagars

Årets upplaga av Hallands 3-dagars 10-12 Juli hade samlat bortåt två tusen deltagare och inte mindre än 17 st från VSOK. Hans Westman hade rekommenderat denna tävling eftersom USM kommer att avgöras i dessa trakter. Hans familj, familjen Davidsson och familjen (Nicklas) Ahlström deltog. Dessutom var vi många till, bl.a. jag själv.

Årets tävling innehöll inte några bokskogar som lockar oss Västmanlänningar, men vi fick prova på kuperad terräng. Vädet var väl inte det bästa och våra resultat var heller inte på topp. De tre som klarade sig allra bäst bland VSOK:arna var Inger Gunnarsson, 7:a i D40, Sofi Thorsell, 8:a i D21L och Oskar Mikaelsson, 8:a i H20.

Per Haeppling

Veteranerna orienterade på Åland

I midsommarveckan hade Västmanlands och Södermanlands veteraner ändrat sin "torsdagsorientering" till två dagars orientering på Åland, 16 – 17 juni. 138 löpare och ett 30-tal anhöriga åkte bil och tog färjan från Grisslehamn till Eckerö där det direkt bar iväg till den första tävlingen ungefär en mil från färjehamnen. Eftersom tävlingen var arrangerad enbart för oss så var parkering, start och mål på samma ställe mitt i skogen. Det var ingen klassindelning, förutom dam och herr, utan man fick i anmälan välja

lämplig banlängd. Banorna gick fram i fin-fin skog med tallklädda hållmarker, rena drömterrängen!! Det gällde att hålla rätt på kartan för att hitta rätt. Bäst av VSOK:arna denna dag blev Kuno med seger på långa banan, Lennart Karlén 5:a på mellan och Reijo 2:a på korta banan.

Andra dagens tävling avgjordes på lite lättare banor än dagen innan och bästa placeringar fick Kuno 2:a, Ulf Lindgren 5:a, Reijo 1:a, Britt Larsson 7:a och Britta Löwegren 8:a.

Bägge tävlingarna arrangerades på Eckerö och i strå-

lande solsken, fast lite kalla vindar. Perfekt löpväder! Från VSOK var 26 personer, löpare och anhöriga, med på denna trevliga Ålandsresa.

Karin och jag hade huvagnen med oss och stannade kvar en hel vecka och hann besöka Mariehamn, kolla in en gammal rysk befästning, fira en Åländsk midsommar och göra av med en massa pengar. Vad sägs om färsk potatis för 33kr/kg, filmjolk 30kr/l, jordgubbar 65kr/l, kvällstidning 23kr.....

Per Haeppling



O-Ringen Eksjö

I hjärtat av Småland, med centralort i Eksjö avgjordes årets femdagarsorientering. Efter den stora anstormningen till förra årets arrangemang på närmare tjugofemtusen startande, märktes i år en liten dipp. Denna dipp märktes också på deltagandet från Västerås SOK där i runda tal ett sextiotal löpare startade, vilket kan ses som en halvering jämfört med förra årets rekord i Sälen.

Trots det instabila och regniga vädret under veckan blev inte oringen till den blöta tillställning som vi sett tidigare. Områdena klarade väderleken bra utan

att marken blev blöt och lerig, detta trots att man endast använde sig av två tävlingscentra under hela veckan.

Det var gångavstånd, eller åtminstone cykelavstånd, till samtliga etapper från centralorten. Arrangören hade satsat på ett kompakt arrangemang då i stort sett samma terränglåda användes alla dagarna. Området var dock stort och med två olika tävlingscentra behövde man inte nöta på samma stigar mer än en gång, annat än i avslutningen på etapperna.

Resultatmässigt fick inte klubben någon etapp-

eller totalsegrare detta år. Andreas Sundström, med en fin fjärde plats i klassen H13, Lennart Öberg och Anna Thomasdötter med sina hedrande andraplatser

i klasserna H80 respektive D21 var klubbens bästa resultat.

Magnus Ö

O-Ringen
Småland 2009



DM-året är igång

Den första DM-tävlingen avgjordes i Arboga i början på juni. Det var stafett som stod på programmet.

Det här året har ju Västmanlands OF bestämt sig för att lyfta DM-statusen ordentligt. I denna satsning ingår både prispengar, tävlingar på vardagar och att alla tävlingar kommer äga rum i länet. Prispengarna har alla orienterare som ställer upp i alla discipliner chansen till.

Som sagt, den första tävlingen, stafetten ägde rum en onsdagskväll vid Arbogas klubbstuga. På ganska kluriga banor och inte minst ganska klurigt underlag (läs stenigt) så avgjordes kampen om länets bästa stafett lag.

Hur var det då att tävlingen avgjordes en vardagskväll?

Lars Jakobsson från VSOK menar att det var riktigt trevligt. Det var någonting han har sett fram emot hela dan. Lars berättar vidare en annan sak som är positiv är att en ljus sommarkväll hinner man med tävlingen utan att stressa.

Lars Jakobsson tillhörde det segrande laget i H150, tillsammans med J-O Bergman och Anders Tåqvist och han berättade att han gjorde ett bra lopp även om han var tvungen att runda en soptipp som han inte gärna sprang genom.

VSOK vann förutom i H150 också i en rad andra klasser: H16, H17, H120, D16, D180, D17.

/Terje



Sprint-SM



Inramningen till årets Sprint-SM kunde inte ha varit mycket mera pittoresk än med kvalet ute på Nord-Koster i Bohuslänska skär-gården och finalen inne i Strömstad mitt under bästa turistsång. Till ovanligheterna hörde en båtut, och att det varnades för får och kvigor i tävlingsområdet. Det var mycket riktigt också rätt komiskt när de först startande kom genom fårhagen och fick en skock folkkära får efter sig.

Fåren lugnade snabbt

ner sig och bidrog inte desto mer till underhållningen. När det började regna blev klippställarna såphala vilket bidrog till att löptiderna blev ganska långa då spik- och dubbskor inte var tillåtna och många blev tvungna att ta det mycket försiktigt för att överhuvudtaget ta sig i mål.

Från vår klubb deltog i år Alva Olsson och Åsa Holmgren. Åsa sprang efter ett annars relativt bra lopp för långt mot en kontroll på slutet av banan, tappade lite tid och kvalificerade sig

tyvärr inte till final denna gång. Alva sprang också för långt mot en kontroll på slutet och tappade lite tid, men lyckades trots det kvalificera sig till final efter ett annars felfritt lopp.

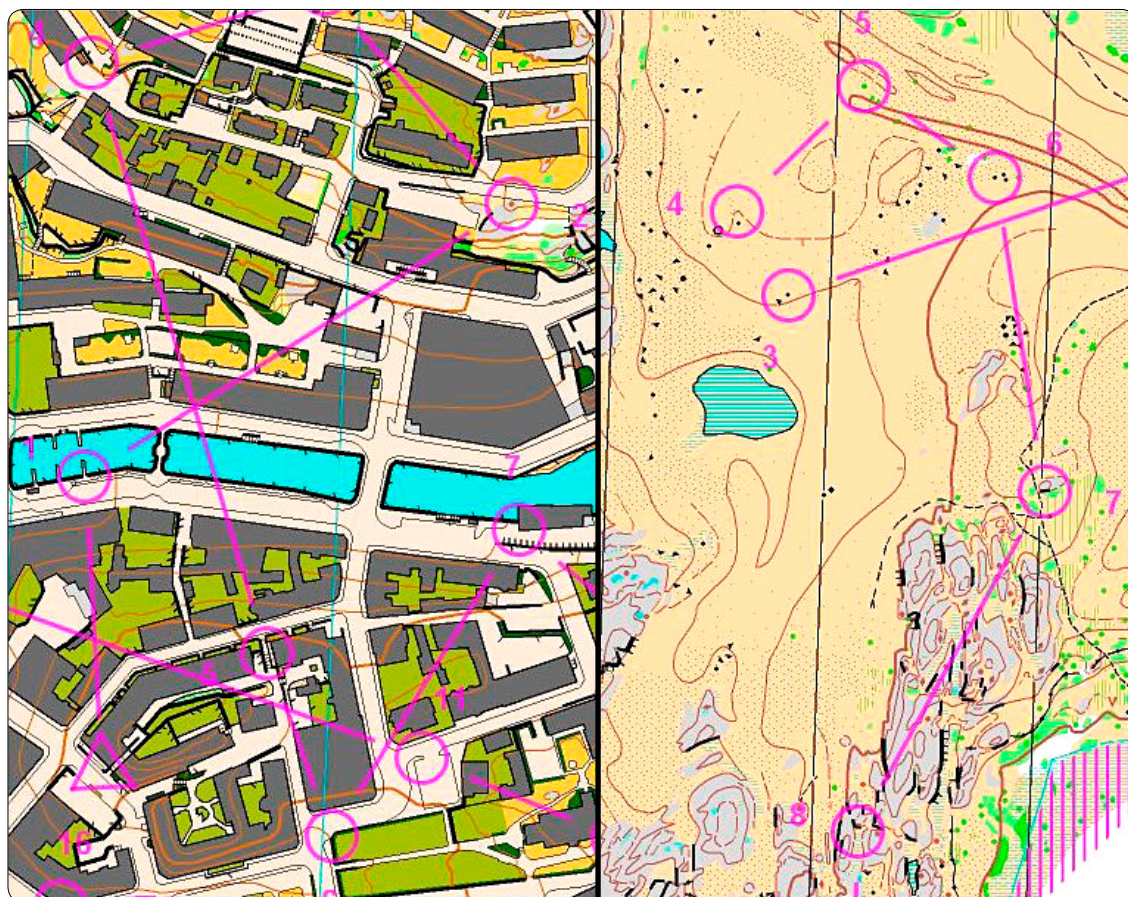
Terrängtypen för finalen var helt annorlunda i och med att den gick inne i Strömstads centrum sent på kvällen dagen efter kvalet. På grund av att hela Strömstads centrum var avlyst för finallöpare fem timmar innan Alva skulle starta hade vi gott om tid att turista i omgivningen. Under vår

något återhållsamma dag som turister gjorde vi ett besök till Svinesund för lite shopping och senare vackra klippställar ute på Saltö där det blev en liten picknick innan det var dags att ta sig in till samlingsplatsen.

Efter några timmars vila kom så finalen igång där framgångarna inte riktigt ville visa sig denna gång. Det blev ett par bommar som kostade lite för mycket för Alva, men även utan bommar hade det inte gått att rubba Beata Falk, Hagaby GoIF, som tog SM-tecknet

i D20-klassen med stor marginal före Jenny Lönnkvist, Tullinge SK som efter sitt Junior-VM guld på sprintdistans nu också är klar för senior-VM i Ungern om några veckor.

I H21 visade Emil Wingstedt att han fortfarande vill vara med i toppen och tog en klar seger före Henrik Löfås, OK Linné och Frederic Tranchand, Sävadalens AIK som delade på silvret. I D21-klassen visade Maria Magnusson från Sävadalens AIK att hon är på väg upp mot toppen genom att besegra sprintspecialisten Kajsa Nilsson, FK Göingarna. Tvillingarna Kalle- och Erik Johansson från Halmstads OK plockade ner trean Jerker Lysell, Rehns BK, från sprinttronen i H20 där han suttit dom senaste fyra mästerskapen. Den före detta Västmanlänningen Martin Regborn, Hagaby GoIF och Albin Ridefelt, OK Linné delade på segern i H18 där Rickard Ohlsson från Haninge SOK missade guldmedaljen med en ynka sekund. Och slutligen i D18-klassen krossade den nyblivna Junior-VM guldmedaljören på medeldistans, Tove Alexandersson från Stora Tuna OK, allt motstånd genom att vinna med en marginal på 45s till OK Tyrs Linnea Martinsson och Helena Karlsson från Bromma-Vällingby SOK med ytterligare 4s.



Ben

Dolomites 5 Days

Lördagen den 4:e juli för 6 starka VSOK:are (Håkan, Sofia, Anna B, Jonathan, Ben och Jan A) per flygmaskin via München, eller Frankfurt för den som gillade det, med slutdestination Venedig för vidare transport upp i bergen, närmare bestämt Dolomiten, för att nå vårt boende som låg i "C- orten" för tävlingen samt även för JVM i Fiera di Primiero. Det vi skulle delta i var, precis som rubriken avslöjar, 5 dagars i Dolomiten. På plats fanns ytterligare 4 VSOK:are, det något äldre gardet bestående av Anders och Gun Millinger samt



Björn Rosendahl och Susanne Persson. I Venedig böts flygmaskin till automobil. Det bjöds på två Italienska skönheter för transport, två Fiats, 500 och Punto. 500:an var liten och motorn därefter. Trots att plattan var i mattan ville den inte riktigt nå några högre hastigheter, den visade dock vid ett par få tillfällen, i nedförsbacke, att även den var kapabel av omkörningar, även om det oftast var tvärtom. Punto:n var liten den också, fast större.

Väl i Fiera di Primiero, efter ett par omvägar som GPS ansåg att vi behövde ta, letade vi upp vårt boende. Vi blev väldigt positivt överraskade, boendet var riktigt fräscht, med två sovrum, ett loft, kök och allrum, allt inhyt högst upp i ett hus på en höjd med utsikt över stan och bergen. Precis bredvid oss på torget stod en kyrka som påminde oss om vad klockan var varje hel och halvtimme. Övriga 4:a VSOK:are bodde på annat håll.

Söndagen var tävlingsfri och den ägnades åt att prova de kurviga italienska bergsvägarna på väg till (och från) Gardasjön. Väl där såg vi en sjö, fint var det, men man kan säga att vi nog hade förväntat oss mer. Men glass hade de.

Första tävlingen kom dagen därpå, förkortad långdistans. Trots uppladdning,



med pizza de två föregående dagarna, uteblev de riktiga topp resultaten. Terrängen var starkt kuperad med inslag av ännu mer kupering. Bara till start skulle 350 höjdmeter tas. Efter vi tävlat startade sprinten i JVM. Vi stannade kvar och såg på när svenska medaljer togs. Det var varmt, mycket varmt. På kvällen såg vi invigningen av JVM, föga intressant tyckte några, det blinkar och låter tyckte andra, de pratar i alla fall engelska så det är bättre än Morden i Midsommer dubbat till italienska på tv tyckte vissa, något av JVM måste vi ändå se ansågs det av de flesta.

Ettapp två, även den en förkortad långdistans, bjöd på fin fjällterräng, beläget på ca 2000 meters höjd. Det bjöds även på rikligt med



regn med inslag av hagel. Här fick Fiat 500: an visa sig från sin bästa sida, då bilen kunde tryckas in ca 20m från TC, medan de som färdades i Punton fick en vandring uppför för att nå TC. JVM sprang långdistans, ingen ville bli blöt för att se hur det gick.

Onsdagen var vilodag. Den ägnades åt att via två liftar samt vandring besöka en topp på 2743 meters höjd. Väl uppe var det en fantastisk utsikt och terrängen runt omkring var mycket fin. Fler toppar hade planerats att tas, men

avstånden var större och bergen brantare än vad man kunde tro efter att sett på kartorna och på avstånd. Så kosan styrdes mot en stuga som sålde drycker av vuxnare slag samt smörgåsar för en inte allt för stor slant. När 5 av oss valde att dra oss ner för berget tog Jan chansen att ta en liten tur över bergen. 8 timmare senare anlände Jan till Fiera di Primiero, efter en lång vandring samt lite skjuts av en chefskock. Han hade under vandringen sett till att bli riktigt trött och solbränd, men det hade varit fint. Övriga hade ätit pizza nedanför liftarna och sedan sovit i lägenheten innan man drog sig ner på stan för att äta på restaurang, där Jan till slut ramlade in. Efter middagen var det dags för riktig italiensk glass, enligt oss alla den bästa glassen vi någonsin ätit. Glassbaren besöktes flitigt av oss, nästan varje dag krävde minst ett besök. 3:e etappen avklarades på torsdagen. Även denna dag regnade det, och hitt-

tills och framöver bjöds det på åska så gott som varje kväll.

På fredagen var det dags för 4:e etappen. En helt ny terrängtyp fick vi prova på, inledningsvis var det som tidigare stark kupering, men avslutningen gick i ett stenigt område med stora klippblock. Men dagens stora händelse var att en av resedeltagarna fyllde så mycket som 30 år. Håkan var lika stel som tidigare mornar, och såg fortfarande pigg ut. Tårta inhandlades och restaurang besöktes, pizza var ett självklart val för de flesta. En av deltagarna lyckades nästan förtära minst en pizza per dag, undantaget



blev sista dagen.

Sista etappen bjöd på relativt fint väder. Lagom till att stafetten i JVM skulle starta började det regna, så vi drog oss ner för berget till vårt boende.

Dagen därpå drog vi vidare mot Venedig för att turista. Venedig påminde på ett sätt om Gardasjön, nu har man sett det och behöver aldrig mer åka dit. Det mesta som ska ses sågs.

På måndagen var det dags för avfärd hemåt till Sverige. Frukosten på hotellet fyllde vårt sockerbehov så det räckte för två månader framöver. Men innan flyget avgick passade de yngre i sällskapet på att få bada i Medelhavet, man tog sig närmare bestämt till Jesolo. Det bjöds på sol, svalkande vatten, glass och långa bilköer på väg dit. De två äldre herrarna av oss totalt sex personer tog Punton på sightseeing.

Den som vill ta del av kartorna kan ta sig in på klubbens sida, och sedan in på den digitala kartparmen.

Sammanfattningsvis kan man säga att italienare gärna pratar italienska, trots

att ingen förstår eller ens lyssnar för den delen och att italiensk glass är den bästa, maten är inte så dum den heller.

Arrangörerna bjöd på roliga banor, intressant och varierande terräng, samt ett arrangemang i toppklass. Allt detta inramat i en miljö och natur som slår det mesta.

Jonathan

