



28 DM-guld på två dagar!

se sista sidan!



OL-rounden

OK Hedströmmen arrangerade åter tredagarstävlingen OL-rounden som i år gick 21-23 augusti. Tävlingen består av tre dagar som bjuder tre olika utmaningar i form av natt, medel och lång.

Tävlingsområdet, som i år var strax väster om campingen, var det samma alla tre dagarna. TA var fast medan olika partier av området utnyttjas för de olika tävlingarna. Terrängen hade stora höjdskillnader samtidigt med högt blåbärsris, mossa och en del sankt, så det kände på för den som ville komma högt

på resultatlistan.

För att få många startande lockar Hedströmmen med vinstpengar. 1000 kr till segrarna i HD21 varje dag och 1000 kr som lottas ut till de som medverkat alla tre dagarna. Ingen av de våra lyckades vinna någon av 1000-lapparna, inte ens på utlottningen.

Det fanns ytterligare ett pris för mästarerna över de tre dagarna - OL-roundmedaljen. En unik silvermedalj som formgivits och tillverkat av "hemmasonen" Peter Vincelj. Här höll sig VSOK:arna framme och plockade hem hela sex medaljer. Ett stort grattis till er och till alla övriga som placerade VSOK högt på resultatlistorna under helgen.



OL-round mästare:

- D21 Åsa Holmgren
- D35 Annika Sundström
- D40 Inger Gunnarsson
- H14 Carl Boman
- H35 Henrik Ortman
- H45 Per Sundström

Hans-Erik



Fredag den 31 juli åkte två minibussar med 11 ungdomar och två ledare ner till Ungdomens tiomila i Tranemo. I D18, som startade halv sex på morgonen, sprang Sandra Johansson, Madeleine Ahlström, Sandra Näslund, Hanna Urby och Amanda Utter. Tjejeerna gjorde jämna och bra lopp men stämplade oturligt fel på sista sträckan.

I H18, som startade halv tre på morgonen, sprang 6 VSOK killar tillsammans med 3 killar från Tamperen Pyrintö. Medelåldern i vårt lag låg under 14 så vi var sannolikt det yngsta laget och kunde naturligtvis inte slåss med de bästa lagen som hade löpare som t ex i våras sprungit nattsträcka i Stora Tunas stora tiomilalag.

Från VSOK sprang Carl Näslund, Andreas Sundström, Jakob Ahlström, Carl Boman, Leonard Balk, August Mikaelsson. På grund av sjukdom fick Carl Näslund dubblera på både första och sista sträckan.

När vi på lördag kväll kom hem till Västerås igen var det ett gäng ganska så trötta ungdomar som klev ur minibussarna. Men roligt hade vi haft och både ungdomarna och ledarna fick nyttiga erfarenheter inför kommande år.

Hans Näslund



Dags för anmälan!

Nu är det hög tid att du anmäler dig till årets 25-manna. Anmälningstiden går ut 5:e september så skynda på.

Tävlingen går i Västerhaning i år lördagen den 10:e oktober.

Svealandsmästerskap i Ärla

En het dag i augusti avgjordes Svealandsmästerskapen i Ärla, söder om Eskilstuna med Ärla IF som arrangör. I strålände solsken gick tävlingarna och många fick slita hårt i den fagra, men ack så tunga skogsterrängen.

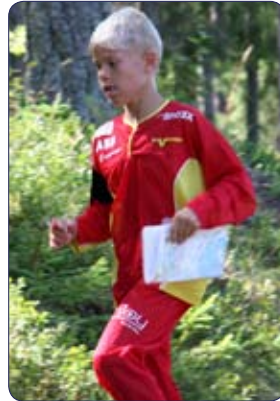
Tävlingscentrum var förlagt i skogen, mitt i det höga blåbärsriset. Lördagen var mästerskapsdag och Inger Gunnarsson i D40, Carl Näslund i H14, Rickard Svensson i H21L, Hampus Westman i H18 och Kuno Österlund i H70 lyckades bäst i klubben och tog hem var sin seger i respektive klass.

På söndagen arrangerade Ärla IF ytterligare en tävling, denna som medel-



distans och även denna dag strålade solen i full styrka. I det detaljrika området söder om tävlingscentrum hade många huvudbry att "gå rent". Carl Boman och Kuno Österlund i H14 respektive H70 visade dock att de bemästrade även denna disciplin med bravur genom att bärga var sin guldmedalj denna dag.

Magnus Ö



12 klassegrar på Golden weekend

När tävlingen Gyllene Veckoslutet avgjordes i Köpingstrakten i mitten av augusti så kämpade VSOK till sig 12 stycken klassegrar. Två stycken gentleman lyckades rent av kämpa till sig en dubbelseger. I klassen H70 höll Kuno Österlund Västeråsflaggan högt och sprang mot guld två dagar i rad, och till guld tvenne dagar i följd kutade också Lennart Öberg till sig i klassen H80.

Ungdomarna gjorde bra ifrån sig. I D12 vann Sandra

Näslund långdistansen och hon var inte heller långt ifrån seger på medeldistansen. I H14 finns en hel hop av duktiga ungdomar från VSOK. På långdistansen tog de rödgula en trippel genom Carl Näslund, Carl Boman och Andreas Sundström.

Johan Ahlström vågade sig på att gå upp till den hårda H35-klassen och med raska steg tog han en seger i denna yngre oldboysklass. I H45 laddade Babbe Sundström inför DM med en seger på långdistansen.

På Medeldistansen som avgjordes på lördagen så vann Ida Geijer och Rikard Wadman varsin juniorklass, Ida i D20 och Rikard i H18.

Familjen Sundström fick även en seger på lördagen genom Annika som kämpade mest tappert i skogarna och vann D35.

Terje



Det blev orienterare från klubben som vann både dam och herrklassen på den långa banan när Blodomloppet avgjordes häromveckan med start och mål på Öster Mäljarstrand i Västerås.

Sofi Thorsell drog det längsta strået bland damerna och spurtande in på en tid kring 40 minuter. Sofi kla-

VSOKare satte färg på Blodomloppet.

rade av loppet i ett stadigt tempo och hon hade inte heller speciellt många herrar framför sig i spåret. Blodomloppet blev en bra träning inför DM tävlingar

några dagar senare.

Anders *Öset* Österlund gjorde pinan kort för de andra löparna i herrklassen. Anders ledde från start till mål på den, i bör-

jan ganska, tunga banan. När väl Anders hade fått fart på benen efter den första stigningen så kunde han sprinta genom den också ganska trevliga banan där både kolonistugor och fotbollsplaner passerades. Likt Sofi så använde Anders Blodomloppet som en bra träning inför de stundande Västmanlandsmästerska-

pen. Ytterligare en fin placering noterade Magnus Andersson som blev 3:a på 5 km.

Blodomloppet 2009 satte förövrigt rekord i deltagande. Uppåt 3700 löpare tog sig runt antingen på milbanan eller 5-kilometers rundan.

/Terje/Henrik



Skotska 6-dagars

Det har blivit en tradition att delta i Skotska 6-dagars. Givetvis ganska naturligt eftersom min sambo Liz kommer från Skottland. Tävlingen går vartannat år och detta var femte gången för min del.

Årets tävling hade staden Perth som centralort och med etapperna ganska utspridda, bl a för att få variation av olika terrängtyper. Således sprang vi en dag i närheten av S:t Andrews golfbana, inte långt från Nordsjökusten, och sista dagens etapp var på höglandet med inte den minsta tillstymmelse till skog. Men mycket kurvor, 175 meters stigning till start, så det blev tack och lov en hel del utför till mål. Ungefär som fjolårets O Ringen-etapp på Hundfjället.

De 3 första dagarnas etapper gick däremot i ganska normal terräng med skog och delvis rejäl kupering.

Vi som deltog från Västerås var Lennart och Liz, Ulf och Gertrud och Leo och Anna-Karin från VR. Dessutom fanns med i vårat gäng Lars-Uno och Britten Rystedt från Smedjebacken. Lars-Uno, min gamla klubbkamrat från

tiden i Arboga OK.

Genom Liz syster och svåger i Skottland hade vi fått ett boende i den lilla orten Crieff, ett par mil väster om Perth. Och inte vilket boende som helst. Det var en gammal kyrka som var omgjord till hyresbostäder med självhushåll för korttids- eller längre boende. En originell och trevlig bostad med ett tornrum högst upp där man gärna gick upp och analyserade dagens tävling, ofta med ett glas på bordet med gott innehåll.

Skotska 6-dagars har 6 etapper, men endast de 4 bästa räknas i sammandraget. Nytt för i år var dock att man räknade ihop platssiffrorna och den med lägsta platssiffran på 4 etapper var klassegrare. Enkelt, men inte så populärt, så det är tveksamt om man återkommer med denna modell.

Femte dagens etapp blev lite speciell. Den lösa angivelsen hade fel kod-siffror på de 4 sista kontrollerna. Bland annat hade jag och Anna-Karin denna bana. Arrangörerna löste i efterhand

problemet genom att helt enkelt avsluta etappen vid kontroll 7. Bara bra för min del eftersom jag hade gått bra så långt.

Resultatmässigt var vi ganska nöjda efter avslutad vecka. Fyra st av oss fick stiga upp på pallen, jag överst, Britten 2:a och Leo och Anna-Karin slutade 3:a. De andra lite längre ner.

Skotska 6-dagars samlade denna gång runt 3500 deltagare. Många inhemska deltagare är nog inte lika tävlingsinriktade som vi nordbor. Man tar tävlingen som en lite äventyrlig utmaning utan krav på resultat, men med en stor portion av glädje och trivsel i tillvaron.

Om 2 år är det dags igen!

Vi passade också på att en av kvällarna åka ner till Edinburgh och gå på Edinburgh Tattoo. Ett mäktigt skådespel med bland annat mycket säckpipor.

Lennart Öberg



DM-helgen 29-30 augusti i Kolsva.

Årets DM i medel- och långdistans avgjordes i skogarna väster om Kolsva samhälle. Skogen var bitvis mycket öppen och fin med inslag av orienteringskluriga höjdparter. VSOK dominerade inte bara i startlistorna utan också i resultatlistorna. Totalt denna helg erövrades 28 DM-medaljer i högsta valör av löpare från VSOK. Åtta av dessa löpare var extra duktiga och tog en seger varje dag. Detta kanske gäller även Robert Palm som ena dagen blev slagen av en löpare från Hakarpspojarna enligt resultatlistan!!!

H14-grabbarna från VSOK är starka och tog de fem första placeringarna bägge dagarna. Men ena dagen vann Carl Boman och nästa dag vann Carl Näslund. Anders Österlund klarade att vinna på söndagen i H21, men lyckades bara komma tvåa på lördagen. Även i högsta damklassen gick segrarna till VSOK genom Sofi Thorsell (medel) och Anna Zetterberg (lång).

Per Haepling



D10 Hanna Sundström
D12 Sandra Näslund
D21 Sofi Thorsell
D21 Anna Zetterberg
D35 Annika Sundström
D40 Inger Gunnarsson
D45 Gunnel Rask
D50 Susanne Persson
D60 Margareta Löfqvist

H14 Carl Boman
H14 Carl Näslund
H21 Anders Österlund
H35 Martin Juhlin
H40 Robert Palm
H45 Per Sundström
H50 Per-Olov Sjöström
H55 Lars Jakobsson
H70 Kuno Österlund
H80 Lennart Öberg
H85 Tage Johansson