



För 7:e året i rad arrangerades världsmästerskapen i MTB-O och denna gång i Israel. Tävlingarna var koncentrerade till skogsområden i närheten av Tel Avivs internationella flygplats Ben Gurion. Sporten är förhållandevis liten sett till antalet utövare men det finns ändå en bredd i antalet deltagande länder i Europa. Det kom 130 deltagare från 22 länder, vilket måste anses som en stor framgång. Tyvärr saknades deltagare från både Nord- och Sydamerika samt även från Afrika.

Jag anlände till Israel tisdagen den 11:e augusti och åkte hem den 18:e, och under en veckas tid han jag med att delta i två lopp, köra två träningar samt se stafetten. Därutöver var jag med på en konferens som hölls av IOF på plats. Konferensen syftade till att utbilda personer till IOF Event Advisors.

Jag deltog i VM-klass i sprint samt körde öppen klass på långdistansen.

MTB-O

Det är lite roligt att få återkoppla till sporten som jag första gången kom i kontakt med när jag bodde och tävlade i Västerås. Jag var med i VSOK när vi genomförde försöket med MTB-O Cup runt åren 2002-2003. Jag minns att dessa tävlingar lockade hyfsat många deltagare även om det gick i en inte alltför skön årstid. I en deltävling som jag då deltog i snöade det till och med. Korkad som jag var eller snarare bristen på rutin gjorde att jag tog alla småvägar som jag hittade i skogen. Att följa linjen måste väl ändå vara det bästa, eller? Jag kommer ihåg jag till och med sprang med cykeln långa sträckor genom skogen och inte heller blev det bättre av att jag hade glömt linserna och cyklade med glasögon som var helt igenimmade. Det var en rolig dag så här i backspegeln (lyckades vinna mellanbanan) och jag gillade sporten. Tyvärr blev det ingen fortsättning vid det tillfället, både för mig och allmänt i Sverige. 2008 kom jag i kontakt med sporten igen i Litauen där den genomförs kontinuerligt. I Vilnius genomförs på vardagskvällar en typ av träningscup liknade vår vintercup eller sommarserien här i

Stockholm (jag bor i Viksjö, Järfälla nu), där man på plats anmäler sig, bestämmer sin bana själv och sedan startar när man är redo. Utöver detta har jag deltagit i ett antal tävlingar i Litauen och nu senast i sommar i Takas 4-dagars i MTB-O-klass.

Träning och model event

Tillbaks till mästerskapet igen. Jag hann med att träna två gånger under veckan. Ett stort plus för att träningsområdena var nära förläggningen. Ett av områdena var till och med på cykelavstånd. Träningsområdena speglade väl hur det kom att verka senare på tävlingen. Dock höll kartorna aningen lägre kvalitet vad det gäller beteckningen av cykelvägar än vad VM-kartorna gjorde. Ibland betecknades bättre kvalitet på kartan än var det var i verkligheten. Jag fann mig själv stå och svära under ett stup som var några meter högt och undrade hur jag ska komma upp med cykeln samtidigt som kartan redovisade snabb körbar cykelväg. Vidare så var det inte helt konsekvent när det gällde att redovisa stora föremål som lätt kan ses av cyklisten såsom kraftledning, stora monument och dylikt.

Att ge sig ut och träna i

VSOK:are Bäste svensk på MTB-O VM



ÅRSFEST 14/11

terrängen var ett måste om man vill vara någorlunda förberedd. Israels karakteristiska grusvägar är inte alls som vi är vana vid, mycket mer hala och svåråkta beroende på småstenar och rullgrus. Ibland kändes det som att cykla på en tvättbräda. Jag fick själv erfara att det var halt och trillade ganska rejält efter en sväng redan första dagen på första träningen. Det hela resulterade i stora skrubsår på händer, armbåge och på knä. För övrigt gällde det mest att undvika de taggiga grenar som fanns på vägen och som orsakande punkteringar.

Tävling Stafett

Eftersom Sverige inte hade något lag på stafetten kunde jag ägna loppet till att se på. Stafett är alltid intressant att följa som åskådare, det händer mycket om inte banorna är alltför långa. Det var ett virrvarr av snitsel vid målet och det tog ett tag innan man insåg hur åkarna skulle komma inför varvning och målsputt. Inför varvningen sattes åkarna på prov i form av ett hinder precis efter publikkontrollen. De var tvungna att ta sig upp för en trappa. Men detta var inget problem och de flesta flög upp för trappan med cykeln under armen. Starten var också en intressant punkt att se. När startskottet gick fick åkarna springa fram till sin cykel för att sedan hoppa upp och ge sig i väg i en rasande fart.

Tävling Sprint

Jag deltog i VM-klass på sprintdistansen eftersom jag tycker att distansen passar mig bäst för närvarande. Jag gillar när det är mer detaljerad karta och med mer finorientering. Jag är inte så stark i cykling hittills jämfört med de övriga deltagare.

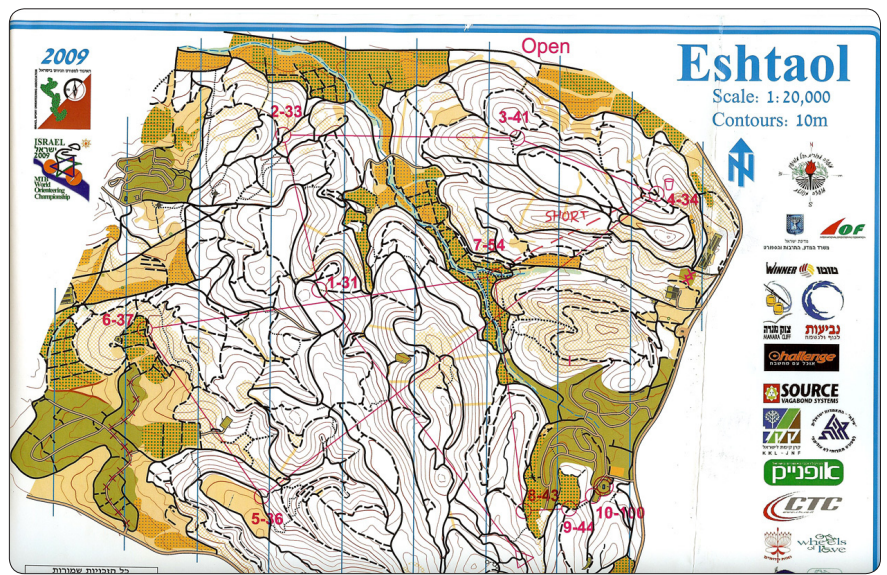
Tanken var att vara med för att se och lära och för att visa upp Sverige på tävlingen och visa att vi framöver kommer att satsa även på MTB-O i vårt land.

Jag kom en bit efter segraren Adrian Jackson från Australien som hade tiden 23:19. Min egen tid blev 35:07 vilket gav mig en 52:e plats av 58:a godkända åkare plus 6 diskvalificerade (det var ej tillåtet i just denna distans att cykla "off road" pga. att det var en park som klassades som känsligt område). Jag var ganska nöjd med min orientering och mitt lopp även om jag gjorde två dåliga vägval som kostade mig ett par minuter. Det som säkert ytterligare kostade mig ett par minuter var oturen att få "pyspunktering" precis innan start. Luften försvann sakta under loppet och det märktes tydligt när man åker med snabb fart på steniga grusvägar och i kurvorna.

Banan var teknisk utmanande med många smala asfaltgångar och en hel del små stigar och flera olika vägvalssträckor. Det var förbjudet att cykla i terrängen vilket gjorde att en hel del åkare valde att springa i terrängen bärandes cykel på axeln eller under armen. Särskilt i de kuperade delarna nerför fanns det tid att tjäna genom att bära cykeln då vägarna ofta slingrade sig som serpentin upp för och ned för höjderna. Min egen cykel är av äldre modell och ganska tung, därför valde jag att så lite som möjligt bära cykeln. Under alla dagarna var hettan påtaglig men under sprinten då cykeltiden var ganska kort påverkade den inte lika mycket.

Tävling Lång Öppen

Sista dagen arrangerades



långdistansen. Här deltog jag endast i öppen klass, med en bana som var 26 km lång. Denna dag blev också den varmaste dagen under hela veckan med temperatur uppåt 40 grader. För att klara vätskeförhållanden cyklade jag med en s.k. "kamel bag" på ryggen med vatten i vilket även de flesta andra deltagarna också gjorde. Det var en tuff dag med mycket stigning och i samband med hettan gjorde det att jag inte orkade köra riktigt för fullt, bland annat var det en riktigt tung uppförsbacke mot slutet av banan där jag var så trött att jag klev av cykeln och bara ställde mig och drack en liten stund.

Tävlingskartan har jag aningen mindre kritik mot. Jag valde ett vägval som helt plötsligt gick genom ett hygge, dvs. cykelvägen försvann i ett upplag av grenar och flis som var omkringstrött. Jag lyckades inte se vart vägen fortsatte utan vände tillbaka en bit innan jag på nytt körde in bland flishögarna för att sedan finna vägen ut på andra sidan. Detta borde ha redovisats på kartan och var det

alldeles nygjort kunde i alla fall en notis ha satts upp vid start. Jag kom 3:a i klassen och var ett par minuter efter segraren från Japan men det kändes som det kvittade då det var sista dagen i VM-tävlingarna och jag var slut efter all träning och tävling i den stekande hettan. Nu väntade bara avslutningsbanketten som gick livat till. Tydligt fanns det mer kraft hos deltagarna att tömma ut. Vem säger att elitorienterare inte kan partaja.

Synpunkter om Arrangemanget

Under tävlingsveckan ställde jag frågor till många av de deltagande lagen om hur de hade upplevt arrangemanget och vad de tyckte om tävlingarna. Det var uteslutande positiva omdömen som gavs om kartor, boende, terräng etc. Jag själv måste ge ett stort beröm till arrangörerna av MTB-O VM. Israel har ingen lång bakgrund inom MTB-O och av att arrangera ett så här stort mästerskap. Däremot har de många både nationella och internationella fot-orienteringsevenemang varje år (som jag har berättat om tidigare). De lyckades med mästerskapet mycket bra och det var intressant att både följa och att delta. En del småbrister fanns men inget som var riktigt allvarligt.

Karta

Tävlingskartorna höll till största delen hög kvalitet, däremot träningskartorna var kvaliteten lite si och så med. Jag själv cyklade på ställen som var markerade som stor bred cykelbar väg medan det i verkligheten knappt gick att hitta en stig. Sen anser jag att det finns en gräns när det gäller att göra

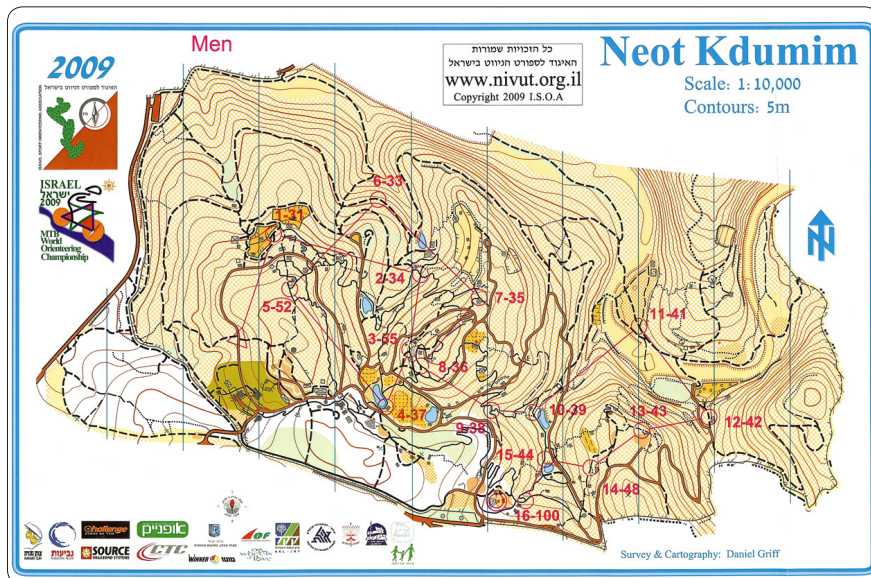
kartan ren från detaljer. Om det finns stora föremål som cyklisten lätt ser vid vägen och som kan hjälpa till för rutt och avståndsbestämning så tycker jag dessa skall tas med, t.ex. kraftledning, bäckpassager, stora stenar intill vägen etc. Det är svårt att fokusera och hitta rätt på kartan medan man cyklar ifall det inte finns några föremål att fästa blicken på när kartan är enbart vit med ett stort rutnät av svarta vägar. För att lösa problemet med att tappa fokus använde sig en del landslag av små klisterlappar som de flyttade runt på kartstället.

Resultat

På de tävlingar jag var med fanns inga missöden med resultatet vad jag märkte, utan de kom snabbt upp efter målgången på en stor datorskärm som fanns upphängd vid målet. Dessutom kunde man via Internet följa tävlingen online. De bästa åkarna körde med gps och deras rutter visades på skärmen också. Som stämplingssystem användes EMIT vilket jag inte är helt förtjust i. Jag tycker det är svårt att stämpla i "vanlig" orientering så inte blev det lättare på cykel. Det är svårt att "hitta rätt" med brickan.

Boende

Stort plus till arrangören för att ha hittat ett bra boende i "Ben Shemen Youth Village". Här fanns i stort sätt alla lagen förlagda i små hus och lägenheter i rum om 3-4 bäddar. Området är en skola och det finns även en stor matsal på platsen. Att man försöker hitta en gemensam plats för alla gör att det blir även en social tillvaro för deltagarna samt att man får en djupare närvaro till VM-arrangemanget och därav



gör det mer intressant. Från boendet tog man sig väldigt lätt med cykel till träningen och model event samt även till ett par av tävlingarna.

Socialt

Jag tycker arrangörerna har lyckats bra med att skapa en social stämning bland deltagarna. De flesta bodde samlad på skolområdet och åt i den gemensamma matsalen. Det anordnades videokvällar där det visades filmklipp från tävlingarna och som avslutning en trevlig bankett.

Terräng

Det är stor skillnad på de israeliska och de svenska skogarna. I Israel är det glesst mellan de träd som finns och som ofta består av barrträd. Det finns inte många ställen man kan cykla i skuggan utan man är exponerad av solen mestadels. Marken är hård och stenig och mycket grus på vägarna och ibland finns det till och med stora stenar på vägen. Kuperingen är tuff med många höjdsår att cykla upp och nerför. Vägnetet är omfattande med mycket vägar kors och tvärs vilket passar utmärkt för MTB-O. En stor svårighet i orientering var hur lång om-



väg man skulle ta för att undvika den värsta stigningen. Vilket inte var helt lätt då vägarna oftast slingrade sig på tvären.

Klimat

För oss som kommer från Norden kändes vädret väldigt hett. Temperaturen låg runt 35 grader C varje dag med en luftfuktighet på ca 70%. Vinden var i princip stilla och det fanns väldigt sällan moln på himlen. Det gjorde att man svettades väldigt mycket och att dricka mycket vätska helt nödvändigt. Trots detta verkade alla

deltagarna väl förberedda på hettan och ingen klagade speciellt mycket över detta. Rummen var utrustade med klimatanläggning så att sova på nätterna var behagligt.

Utrustning

För att vara i toppen och slåss om medaljer krävs inte bara god fysik och orienteringsförmåga utan det är även oerhört viktigt mera viktigt med utrustningen än i både fot-orientering och även vis del skidorientering. Förutom att cykeln behöver vara lätt att bära samt med snabba växlar och effektiva

bramsar så fick jag själv erfara att vanlig slang i däckets inte duger. En punktering kan lätt spoliera en hel tävling. Särskilt i Israel där det fanns en hel del små taggar liggande överallt. Dessa borrade sig in i däcken och gjorde små hål i slangen. För att undvika detta cyklade många med en typ av latexvätska i slangen som täpper igen när det har blivit inte alltför stora hål. När det gäller min EMIT-bricka hade jag den fastsatt i en liftkorts-hållare vid ramen på cykeln. Det var inte optimalt och det tog en stund att få fatt på brickan vid stämplingen. Flera av de andra landslagen använde liknande system men det fanns även de som hade brickan i handen när de cyklade och brickan vidare fastsatt i en typ av resårband till ramen eftersom det fanns krav på att brickan måste vara fastsatt i cykeln på något vis. Jag såg när de med brickan i handen stämpelade och de sparade lite tid på detta sätt.

Framtiden

Det var oerhört roligt för mig att höra att de andra lagen verkligen saknar Sverige inom MTB-O-sporten. Jag

fick svara på frågan, ”varför är inte Sverige med?”, flera gånger då deltagare kom till mig för att prata under mästerskapen. Vi är verkligen saknade och flera av lagen kommer gärna till Sverige för att både träna och tävla. Jag fick också höra beröm över hur duktiga våra juniorer var på tävlingarna i Danmark (Sverige skickade ett gäng skidorienterare från Falun) och många hade gärna sett dem i Israel också. Att höra detta känns som ett stort erkännande av Sverige som en stor orienteringsnation och därför hoppas jag nu att vi i Sverige denna gång kan få igång MTB-O verksamhet.

Inför nästa år hoppas jag kanske även att VSOK vill vara med och arrangera en tävling igen. Kartor och kunskaper finns redan så förhoppningsvis går det utan alltför mycket besvär att ordna. Jag själv skall tillsammans med Tumba-Mälardalen OK organisera en tävling under senhösten som jag hoppas ska kunna locka en del intresserade.

... och för alla er som undrar så var jag ende svenske deltagare också

Patrik G

SM i orientering

I mitten av September gick svenska mästerskapen i orientering på medal-, lång- och stafettdistanserna av stapeln. Både medeldistansen och långdistansen genomfördes med kval och final där alla anmälda fick springa i kvalet vilket har gett ett uppsving för orienteringen som elitidrott, tidigare avgjorde rankingen om man fick delta eller inte. Glädjande nog var ock-

så fler från Västerås SOK intresserade av mästerskapen i år.

Medeldistansen och stafetten gick i skogarna kring Oskarshamn och Målilla som bjöd på välarrangerade tävlingar och ett högt deltagarantal. Kvalbanorna till medeldistansen krävde hög koncentration och snabba ben. Till final tog sig Alva Olsson i D20 och Anders Österlund i H21. Övriga var mer eller mindre nära en finalplats men fick nöja sig med att springa publiktävlingen istället. I strålende solen hejade VSOK-klacken fram sina finallöpare där Alva efter ett bra lopp slutade på en fin elfteplats medan det gick tungt för Anders som blev 37:a.

Stafetten blev spännande för vår del då Anders Österlund passade på att ta revansch och gjorde ett riktigt bra lopp och kom in som tvåa på första sträckan i H21, Johan Sundén följde upp och gjorde ett bra lopp med ett par bomminuter och växlade över till Jonathan Rosendahl som 15:de lag. Jonathan hängde med bra till varvningen men gjode en liten sväng på sista

rundan och H21 laget placerade sig på en mycket bra 24:de plats.

Damseniörerna ville inte vara sämre där Linda Sundin startade med ett mycket bra lopp men gjorde en sväng på sista kluriga delen efter varvningen och växlade över till Sofia Carlsson som 61:a. Sofia gjorde ett riktigt bra debut som senior och plockade 14 placeringar. Sofi Thorsell tog över på sista och plockade ytterligare 10 placeringar vilket gjorde att damseniörerna till slut placerade sig på en fin 37:de plats.

För damjuniorerna gick det däremot lite tyngre och Alva som startade mötte tyvärr täten på väg mot trean



innan hon hittade fram till första. Carolina Mikaelsson gjorde sin SM-debut som junior gjorde ett bra lopp trots ett dåligt utgångsläge och plockade 7 placeringar. Åsa Holmgren gick ut på sista men också hon hade en tung dag men kunde till slut plocka en placering vilket gav damjuniorerna en slutplacering som 44:a lag.

En vecka senare på långdistansen hade alla löpare som deltog från VSOK chans att ta sig till final och det såg bra ut som utgångsläge. Till och med väderprognoserna var positiva och lovade sol och 18 plusgrader hela helgen i Strömstad. När så kvalet



kom igång visade det sig att det var en tung dag för de flesta av olika orsaker och slutresultatet var att endast Alva Olsson tog sig vidare till final i den speciella terrängtyp som finns några km söder om Halden. I finalen sprang Alva tidigt och kom in som klar ledare på en riktigt bra tid. Långt senare i startlistan kom ändå sju andra damer in med en bättre tid vilket gav Alva en mycket bra 8:de placering i resultatlistan.



Ännu fler DM-tecken

VSOK fortsatte att dominera i resultatlistorna när de avslutande DM-tävlingarna, natt och sprint, avgjordes 4-5 september. 21 DM-segrar kunde läggas till alla de tidigare som erövrats i årets distriktsmästerskapstävlingar. För nattens tävling svarade Norbergs OK, där 150 löpare deltog i skogarna vid Nordansjö norr om Norberg. Här ställdes stora krav på orienteringstekniken om man ville ha en medalj.

Dagen efter natt-DM, när det blivit ljust och i skönt höstväder, kämpades om sprint-DM-medaljer.

Banorna var lagda runt gruvhål och slagghögar vid Sala silvergruva. Det blev alltså lite annorlunda terräng med bitvis kluriga banor.

Inger Gunnarsson, Kuno och Anders Österlund var säkra nog och tog var sin seger både på natten och sprinten. Klassen H14 var som vanligt dominerad av VSOK-löpare. På natten belades de fyra första platserna av dem och på sprinten tog de placeringarna 1 - 5.

Per Haepling

VSOK's DM-mästare blev nu:

D10 Hanna Sundström
D12 Sandra Näslund
D16 Madeleine Ahlström
D21 Sofi Thorsell
D35 Annika Sunström
D40 Inger Gunnarsson
D45 Eva Wadman
D45 Gunnel Rask
H14 Carl Näslund
H14 Carl Boman
H16 Kasper Westman
H21 Anders Österlund
H40 Hans Näslund
H45 Per Sundström
H45 Jan-Olov Bergman
H50 Per-Olov Sjöström
H70 Kuno Österlund
H75 Stig Gurås

KM-dag 6 september

Det hotande regnet höll sig borta och det blev en fin dag när årets klubbmästerskap avgjordes i Sura-hammarsskogarna. 82 löpare tog sig an de banor där KM skulle avgöras i tunga men öppna fina marker. Med Robert Palm i spetsen sköttes hela arrange-manget av H40-grabbarna (gubbarna?). Robert var även den som lagt banorna. Utdelning av KM-tecknen kommer att ske vid ett senare tillfälle.

Per Haepling

Klubbmästare blev:

D12 Lovisa Byman
D14 Viktoria Byman
D21 Sofi Thorsell
D45 Gunnel Rask
D55 Margareta Löfqvist
H12 Simon Österlund
H14 Carl Näslund
H16 Kasper Westman
H18 Rickhard Wadman
H21 Andreas Eriksson
H45 Carl Byman
H55 Hans Greijer
H65 Göran Andersson
H70 Kuno Österlund
H75 Stig Gurås

Veteran-RM

Tore Kangas och Kuno Österlund representerade klubben när riksmästerskapet (får inte heta SM) för veteraner hölls 12 - 13 september på Gotland. Tävlingarna, medel på lördagen och långdistans på söndagen, avgjordes vid Lojsta slott fyra mil söder om Visby. Banorna ansågs delvis svåra med ganska små kontrollpunkter.

Kuno hade olyckligt dragit på sig en ömmande hälsena som störde hans löpning och koncentration, men lyckades ändå komma 2:a i klassen H70. Hälsenan gjorde det omöjligt att starta i söndagens långdistans.

Tore hade att tampas med gamla världsmästaren Kalle Johansson i H65. Lite missar här och där gjorde att placeringarna inte blev på topp.

Per Haepling

Avestapropagandan 26-27 sept

Avesta OK's tävlingar låg i år lite senare på hösten än tidigare år. Det var härligt högsommarväder under tävlingsdagarna. TC var strax norr om Avesta vid Fröbenbenning, ett gammalt torpställe som numera är en idyllisk skjutbana. När man gick omkring på TC, så krasade det under fötterna av rödgula plastskivor. Det är väl moderna s.k. lerduvor. Parkeringen var alldeles intill TC, men då var det betydligt längre till start i stället. Även för de korta banorna. Terrängen varierade med risiga hyggen och synnerligen blöta mossar. Någon tyckte att hela kartan borde vara blåritad på grund av alla blöthål. Det fanns gott om trattkantareller och fina lingon, för de som hade tid att se och plocka, (som jag gjorde).

Under söndagen vann en H18 löpare från Ockelbo i H21 klassen, med bara en sekund på medeldistansbanan.

Christina G

Resultat från lördagens lång:

2:a Håkan Andersson H21E
1:a Lennart Öberg H80
2:a Stig Guvås H 75
2:a Anders Tåqvist H, 3:a Lars Jakobsson H 55
2:a Carl Boman, 3:a Anders Sundström H 14
2:a Susanne Persson D50
2:a Eva Singman Palm D21
1:a Anita Talltjärn Ö8
1:a Robert Palm Ö9

Bra på söndag gick:

Sofie Thorsell D21E, Lennart Öberg H80, Johan Ahlström H35, Eva Lindström D45 och Inger Gunnarsson D40.

Ung VM

Söndagen 13/9 arrangerade vi Ung VM final vid Orientalen. Det var drygt 130 startande som fick uppleva en solig dag med många fina insatser och en mättande hamburgare till efterrätt. Banorna som Hans Greijer knåpat ihop i den stigrika terrängen på Södra Rocklunda var kluriga för en del emedans andra sprang rakt på dem. Vi hade också besök av VLT och på Tisdagen var det en halv sida reklam för orientering i tidningen.

Magnus L





USM 2009



Under en torsdag kväll vid Orientalen klockan halv 6 var det samling för Usm-truppen som bodde i eller i närheten av Västerås för avfärd mot Köping-Kolsvas klubbstuga.

Fredag morgon: vi åter frukost och packar ihop och åker så fort som möjligt. Nu väntade bara ca 5h i en minibuss. Det blev väl en sovstund i början av resan, sen var det dags att tagga igång med hjälp av Spotify.

När vi väl var framme var det 2-3h kvar till start. TC var förbjudet område för tävlande så man var vid förstarten och taggade till.

10 min innan start blev man framkallad till förstarten därefter var det 300 m till start.

Banan var en typisk sprintbana inne i ett bostadsområde så det gick

fort mellan vägarna. Man behövde vara iskall och verkligen vara med på kartan så att man inte sprang på fel väg.

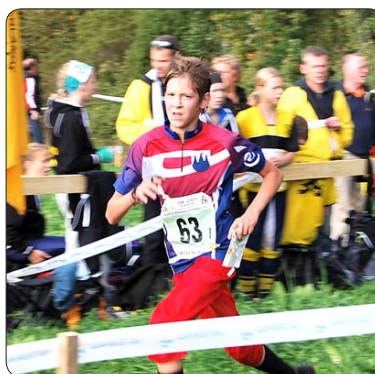
Det var en rolig bana men tyvärr lyckades inte alla göra ett prickfritt lopp men bäst av alla var Janne Selkälä från Köping som kom på en 5:e plats.

Långdistans, Lördag: övernattning i en skola och uppstigning runt 7 tiden.

20 min bilfärd till TC. TC låg på en åker med vadhögt gräs som var blött efter natten.

Jag kollade runt lite på skogen och såg att det var fint och öppet och insåg att det här skulle nog gå snabbt, men det stämde inte. När man väl kom in i skogen var det tunglöpt med mycket kupering och grymt svårt.

Stafett, Söndag: mot



samma TC.

Det närmar sig start och man börjar värma upp. Väl inne i startfällan börjar nervositeten komma.

TC ligger ca 200 m bort och högtalarna riktade bort från oss så när spikern sa att det var 30s kvar undrade nästan alla vad han sa och sen - PANG. Man hörde nästan inte ens startskottet och



många tvekade när de stack iväg. Först var man med i täten och sen började dom ruscha så man fick svårt att hålla ifatt.

Jag vill påpeka att både Calle Näslund och Calle Boman gjorde grymt ifrån sig på 1:a sträckan, speciellt Calle Näslund som kom in som 5:a med nån min efter täten.

För mig gick det inte bra och jag var redan över

5 min efter täten med en 43 plats på sträckan och sista laget från Västmanland men alla i mitt lag var revanschsugna och dom gjorde grymt bra ifrån sig och vi kom på en 23:e plats.

Kasper W

