



Ett år fyllt av aktiviteter

Då är år 2009 till ända och om man lutar sig tillbaka och tittar lite i backspeglarna finns det en hel del att glädjas åt.

Detta gäller både arrangörsmässigt och sportsligt.

Vår duktiga junior Alva som var högt uppe i listorna på juniorcupen och slutade som total 10:a. Vi hoppas på fortsatta framgångar när hon nästa år kliver upp och blir fullfjädrad senior.

Apropå seniorer så är vår alltid stabila "Öset" fortfarande still going strong. Ingen var direkt överraskad när han kommer in 2:a på förstasträckan på Staffett-SM, otroligt starkt. Han visade även pigga ben vid segern på Vintermaran i Borlänge.

Veteraner kämpar på med sin otroligt populära veteranserie. Det görs ett stort jobb där som man som icke veteran sällan ser.

Sist men inte minst våra små hot shots som ibland till och med tvingat upp herr ordförande på tårna under träningarna. Det är ett ansevärt och glatt tjej- och killgäng som våra ungdomsledare hjälpt till att få fram. Deras framgångar har varit så stora och många att det inte går att peka ut någon



speciell utan man önskar gruppen ett stort lycka till under kommande säsong.

En så stor klubb som VSOK arrangerar ju en hel del aktiviteter. Arosträffen lockade ett stort antal deltagare som var mycket nöjda efteråt. Veckans bana som lockar stabila 40-talet varje gång och den så populära lådstafetten på klubbdagen är alla arrangemang som knyter ihop klubbens samtliga ambitionsnivåer och åldrar.

Vi startade en ny aktivitet i höst som lockat en stor skara entusiaster: Måndagsgympa, stor eloge till våra frivilliga ledare – Filippa och Anna Z.

Det poppar även upp spontana saker som lyfter tillvaron, för ingen har väl missat årets stora Real-time Motion Picture "Orientering the Movie" producerad av Bröderna Westman.

Om man blickar lite framåt så är det mycket i röret under 2010, t.ex. ny klassindelning och spännande vidareutveckling av GPS klockor för säkrare analys av sitt lopp.

2010 möter VSOK med stabil ekonomi och hopp om nya framgångar.

Håkan Andersson

Ordförande



4 frågor om Glöggglunken

I början av december avgjordes den årliga Glöggglunken vid Orientalen i Västerås. Denna tävling passar nog bäst för luttrade seniorer så hur klarar sig och vad tycker en nybörjare om denna prestigefyllda tävling.

Andreas Wannberg, det här var ju din första Glöggglunk. Hur mycket Glögg drack du?
-- Svårt att säga, efter femte muggen är minnesbilderna ganska luddiga, och å andra sidan hamnade stora delar av glöggen i tomteskägget.

Varje Glöggglunk bjuder ju på en del trixigiga uppgifter. Vilken av alla övningar förstod du inte alls?
-- Oj, jag kan knappt minnas att jag förstod något överhuvudtaget. Efter första kontrollen tog jag bara rygg på min lagkamrater och när dom försvann blev det ensamt i skogen.

Märker man i tävlingen att den tillhör den mest prestigefyllda kampen varje år?

-- Det gör man verkligen. Jag trodde att jag som rookie skulle få ett eller två goda råd i skogen men det vara bara hårda ord och vassa armbågar...

Lars Jakobsson lyckades vinna, men vem tog den åtråvärda plankan?

-- Magnus Larsson tog plankan, och det är jag tacksam för.

/Terje



Klurigt på veteranernas glöggglunk

En stor skara veteraner samlades utanför Orientalen 15 december för att starta på veteranlögglunken. Arrangörerna hade lagt ner ett stort arbete för att de gamla rävarna, veteranerna, inte skulle få det för lätt i skogen denna dag som helt plötsligt hade blivit riktig vinter, snö i luften och några decimeter på marken. Här gällde det att inte vara snabbast, utan att vara klipsk. Först och främst gällde det att hitta kontrollerna (i valfri ordning) som bestod av granriskransar istället för vanliga skärmar och det på

en karta från mitten av 70-talet. Sedan gällde det att stämpla i rätt ruta med hjälp av symboler på startkortet. Ex. kontrollen vid telehuset, där man skulle stämpla i rutan med en orm (kobra) som symbol. Kontrollen under kraftledningen i rutan där Sivert Ström var symbol. Inte så lätt, ingen hade alla rätt!!

Lite senare på förmiddagen hade fler veteraner anlänt. De nöjde sig med glögg, tipspromenad och julmaten. Framåt kl. 12 bjöds alla 56 deltagarna in till de dukade borden.

Festligheterna började med luciatåg bestående av lucian L-O Karlsson och stjärngossen L-E Rask. Under tiden som maten smakade, underhölls vi med sång och musik. Torsten Lund sång och flöjt och Tage Hagström på dragspel, alltså riktiga proffs. Även allsång ingick. Efter mat och kaffe med godbit var det prisutdelning. Det var priser för glöggglunken, tipspromenad och lottdragning på de numrerade sänghäftena.

Avslutningsvis avtackades musikerna Torsten och Tage med

varsin mistel för sitt uppskattade uppträdande. Med mistlar och rungande applåder avtackades också dagens arrangörer Gertrud Asplund, Liz Porteous, Ulf Bolinder och Lennart Öberg.

Per Haeppling



Julbasar

Den årliga julbasaren hölls i Orientalen den 6 december, samtidigt som skinkloppet avgjordes. Julbasargruppen med Inger Eriksson i spetsen hade ordnat till det mycket festligt. Det bjöds på glögg med pepparkakor, tipspromenad (en för vuxna och en för barn), försäljning och lotterier. Lotterna gick snabbt åt, eftersom man kunde vinna fjäll-weekend, pepparkakshus (Ingers traditionella), fruktkorgar, mm. Serve-

ring av kaffe och smörgåsar sköttes av veckans grupp.

Bröd och saker till försäljning och vinster var skänkta av medlemmarna. Vid en pysselkväll veckan före hade en del saker tillverkats. Basaren ger ett tillskott i klubbkassan.

Tack till basargruppen och till alla som bidragit på något sätt för en trevlig dag inför julen!

Per Haeppling



Skinkloppet

Samtidigt som Basaren lockade med fika, lotter och vackra hemarbeten fanns möjlighet att tävla om julsinka. Skinkloppet

är en tradition som pågått under många år och intresset för loppet håller i sig. Som vanligt skall man gissa den tid man tror sig behöva för att ta sig runt den valda banan. Vinnaren är den som gissar bäst.

Det fanns tre banlängder att välja bland - enligt inbjudan och PM vid start så var årets banlängder ca 3,5, 5,5 och 8 km ungefär som tidigare.

Den stora skillnaden i år var att arrangörerna blandade ihop kart-

skalor när banorna ritades in vilket innebar att längderna blev betydligt längre. De var 5,7, 7,9 och 11,9. Många blev överraskade att orken inte räckte till och att tiden blev så långt från den i förväg gissade. Men även i år var segrarresultatet bara sekunder från gissad tid. De tre första blev: Gunilla Boman 5 sek Hans Westman 8 sek från Eva Singman 40sek

Hans-Erik

Julgransförsäljningen dec -09

Då granarna de två senaste åren tagit slut för tidigt, så hade det beställts ca. 50 fler i år. Det var väldigt fina granar i leveranserna. Det var dock lite svårt att se det, därför att snö och stark kyla hade gjort att de hade frusit ihop till "gran dungar" med 3-4 träd i varje bunt. De granar, som kom i en senare leverans var även väldigt tillplattade. Även i år delade vi ut flygblad i närområdet med

reklam för granförsäljningen på de tre försäljningsplatserna: Orientalen, Konsum Önsta och ICA Grytan. Granförsäljningen gick mycket bra enligt Rikard Karlsson och Ulf Bolinder, som båda sålde vid ICA Grytan strax före jul. Träden försvann i en jämn ström till julhandlande kunder. Jag såg dock några få granar kvar i inhägnaden den 26:e - så riktigt alla gick väl inte åt

till slut. Den gran som vi köpte är kraftig, mörkgrön, rak och barrar inte. Det är nog den bästa jag haft hittills.

Granförsäljningen är en stor inkomstkälla för klubben och i år var priset 160 kr. Ett stort Tack till alla hängivna granförsäljare som trotsat snö och kyla för VSOK's räkning.

Christina G



HÖSTLOPPET



En gråmulen dag med ihållande småregn, där har ni väderförutsättningarna för Höstloppet. Men det verkade inte bekymra de entusiastiska åkare som kom till plats. Tävlingen för dagen var något så annorlunda som en MTB-O tävling, alltså mountainbikeorientering.

Eftersom jag är boende i Stockholmstrakten är jag nu även med i en Stockholmsklubb, Tumba-Mälarhöjden OK. Jag tog på mig ansvaret att arrangera en MTB-O i Stockholm tillsammans med några få medhjälpare i klubben.

Jag gissar att det var första gången Tumba-

Mälarhöjden OK arrangerade någon sådan, i alla fall i denna form. Kanske har det genomförts cykel- trim förut. MTB-O är en nyare disciplin under internationella orienteringsförbundet men har ändå funnits med i ett antal år nu. Tyvärr har sporten inte alls fått den spridning här som nere på kontinenten. För alla er som har åkt skidororientering någon gång i ert liv så känns det mesta bekant. Byt bara ut spår- nätet mot stig och vägnät så är det mesta likt. Kontrollerna är enkla och finns utmed farbara vägar och det är i vägvalen dit som svårigheten ligger. Den kortare lite sämre vägen rakt på är oftast den som tar längre tid än den snabbäktade vägen runt om. Vägnätet är klassificerat, precis som i skidororientering, i flera olika nivåer med avseende på kvaliteten hur snabbt man kan cykla. Ett

heldraget svart sträck betyder full fart medan en sträckad linje betyder nedsatt fart pga. sten, små gropar och liknande. Prickade sträck ska man akta sig för om det inte rör sig om kortare sträckor. Oftast är dessa partier mycket skumpiga och det är svårt att kunna cykla på i hög fart.

Tillbaka till tävlingen. Det blev ett mindre arrangemang, där några få klubbmedlemmar hjälpte till med det mesta som anmälan och resultat, starten och markan. Jag själv satte ut kontrollerna på morgonen och tog in dem efter tävlingen.

Jag hade svårigheter innan tävlingen att uppskatta hur många som skulle tänkas komma till start men gissade allt mellan ett 20-tal till 50 personer. Det blev till slut 32 stycken som startade trots vädret, vilket jag är nöjd med. Det var lite

blandat folk med både stora och små, damer och herrar, fast framförallt H- och D21:or. Med bättre väder och mer reklam för tävlingen så hade det nog kommit ett 20-tal till. Under tävlingen var det bättre ställt med reklam. Jag tror inte det är så ofta en tävling hamnar så i centrum men Höstloppet hade full mediabevakning från både Lilla Sportspegeln och Skogssport.

Tävlingscentrum var Harbrostugan i Tumba med ett stenkast till både start och mål samt även till parkeringen. Fyra banor fanns det att välja mellan där den kortaste var kring 5 kilometer och den längsta banan ca 13 kilometer och det är inte vägen enligt strecket som räknas utan den kortaste möjliga vägen som är farbar. De långa banorna gick från Harbro ner mot järnvägen och sen bort



avslutades i området med en sträcka över den stora grusgropen, där de flesta var kloka nog att köra runt. Vinnaren i H21 forcerade dock rakt fram. Men han fick springa med cykeln där det var som sandigast. Banan avslutades sedan med en rejäl långsträcka till näst sista kontrollen. Lite roligt var det att vinnare kom från Västerås SOK och det var ingen mindre än Andreas Mathisen som dagen innan hade deltagit i Ravinens rogaining på cykel. Han hade tiden 41:55 på ca 13 km. Bra gjort.

Av kommentarerna att döma så var det mycket roligt att köra och jag tror alla som deltog var mycket nöjda. Många hoppas att vi kommer arrangera fler tävlingar i MTB-O framöver. Det hoppas jag också. Jag har engagerat mig i samarbete med SOFT för att starta upp och sprida sporten i Sverige och en del i det arbetet är att arrangera intressanta och utmanande MTB-O-lopp.

Nu hoppas jag att även VSOK kommer att arrangera någon tävling under 2010. Jag vet att det finns många duktiga inom MTB-O i klubben. Jag kommer garanterat att vara med och åka vid ett eventuellt arrangemang.

Patrik

