



Skidläger i Säfsen





Tio stugor i Säfsens vintersportanläggning hade klubben till sitt förfogande. Deltagare i skiftande åldrar deltog på lägret, alla



efter sin ambitionsnivå. Det praktiserades allt från organiserade träningar med teknik för de långd-intresserade ungdomarna, till sena distanspass i pannlampans sken.

Ja, det blev ett lyckat skidläger summerar lägergeneralen Hans Näslund. De mest ambitiösa ungdomarna hann med fem pass fortsätter Hans. – Vi körde

ett längre distanspass på förmiddagarna för att på eftermiddagen prova på fristilsteknik och intervaller. Ändå orkade grabbarna och tjejerna med pulkaåkning och annat bus på kvällarna säger Hans.



Som krydda på moset stannade vi under hemfärden och åt på en pizzeria i Ludvika, där vi fick se Emil Jönsson och Hanna Falk vinna dubbelt i världscupsprinten. Det blev en fin avslutning på lägret menar Hans.

Även äldre och familjer

fann sig väl till rätta i Säfsens härliga vinterlandskap. Vissa varvade längdåkning med slalom i de välpreparerade backarna. Även om det inte blev den där härliga åkningen i blå himmel och strålende sol så var förutsättningarna mycket goda. Temperatu-

ren höll sig på lagom avstånd under "nollan" och alla pister och i stort sett samtliga röskade längdspår var väl preparerade.

Magnus Öhling



Fem frågor till Henrik Ortman

Vilken funktionärsroll har Du i VSOK?

Jag är med i mediagruppern och ansvarar för uppdatering av hemsidan tillsammans med Magnus Öhling. Under våra tävlingar så sköter jag radiokontrolleringen i sekretariatet. Tillsammans med Jan-Olov Bergman har jag tagit fram ett trådlöst radiosystem, som snabbt sänder över Sportidentnummer och tider från en eller flera radiokontroller till speakerfunktionen.

Vad är aktuellt just nu?

Att arrangera deltävling tre av Spikcupen med Karin Andersson och Åsa Wiklund, och att ha hand om anmälan och tävlingsadministrationen på Viking Memorial i mars. Jag går just nu en vuxenutbildning på Lernia för att bli installationselektriker.

Hur började Du med orientering?

Jag började orientera i Vandringen tillsammans med övriga familjer 1986,

som 12-åring. En ungdomsmerit är att jag vann DM som 16-åring. Till VSOK kom jag -92. De första åren ansvarade jag för Veckans grupp. Jag brukar springa långa natten på 10-mila.

Egen träning och tävlingsverksamhet?

Jag tränar cirka tre gånger i veckan. Förutom orientering sysslar jag med Multisport. Där ingår kanot, cykling, långdistanslöpning och ibland även simning, som utförs under extrema för-

mer. Det har ofta varit tävlingar för tvåmannalag, och för det mesta tävlar jag med Johan Furunäs. Tävlar även en del i MTB under sommarhalvåret. Har även tävlat en del i bergsmaraton, som är en typ av fjällorientering i två dagar på 70 km där man har haft med sig packning för övernattningsute. De tävlingarna har gått på ställen så som Hemavan, Björkliden, Grövelsjön och norska Flåm.

Christina G

Arosträffen 2010

aros
träffen



Årets Arosträff arrangeras i Geddeholmsskogarna under påskhelgen.

Medeldistans på påskafoton 3 april och långdistans på påskdagen 4 april. Bra datum eftersom inga närliggande tävlingar arrangeras samtidigt. Tävlingsavgörs på samma karta som förra året, men med en liten nyritning. TC kommer att ligga i norra delen av kartan.

Det har varit svårt att hitta någon ansvarig tävlingsledare, men nu har L-O Karlsson med biträddande Magnus Larsson åtagit sig detta. De arbetar nu med att slutföra funktionsnärslistan och övrig planering.

Problem uppstod när man

fick reda på att det planerade TC låg på en ny vall som inte får beträdas. TC har därför flyttats 500m, vilket påverkade banläggningen. Mål och några kontroller har fått flyttats. All banläggning är inte klar ännu (gäller mest medeldistansen) och därför har inte kontrollbockarna kunna spikats upp. Just nu kan detta inte utföras, utan man får invänta snösmältning och att tjälen släpper.

Samtidigt med årets Arosträff berättar L-O Karlsson att man dessutom planerar Arosträffen 2011, där Joakim Ahlström ska vara tävlingledare.

Per Haeppling



Först åkte vi från Västerås till Harsa, i Hälsingland. Nej, innan vi åkte åt vi traktantarellsoppa. På vägen stannade vi i Ockelbo och letade efter Viktoria utan resultat. Upp till Harsa klättrar man från Järvsjö. Vi såg ingen Lill Babs heller. I Harsa kom vi in i ett stort hus. Vi har vistats i samma hus flera gånger och kände oss hemma redan efter två minuter. Snart började elden flamma i öppna spisen och värmen spreds till varje rum. Birgitta och Hans-Erik Skälberg lagade middag under tiden, när vi övriga sträckte benen efter långa bilfärden.

Under lördagen blev det skidåkning, bastu, läsning, planering och framför allt middag, som lagades av Lena och Lars Jakobsson.

Söndagens skidåkning varade halva dagen. I ryggsäckarna fanns mycket korr och vedpinnar. Bakom sjön gjorde vi eld och brände korvar till allas njutning. Att grilla i naturen på skidturen är den bästa avslappningen. Tillbaka i stugan blev det bastu, bokläsning och flera timmar lång middag lagat av Sofia och Toivo Hoffrén.

Måndagen kom alldeles för fort, men det var bara att packa ihop och lämna härliga Harsa.

Det verkar inte hända så mycket, när man läser detta. Dock är det så att vi har varit ihop så många gånger att vi har blivit som "en oändligt elastisk geléboll". Vi känner varandra så väl att ovanstående inte behöver tänkas. Det fungerar automatiskt och det som händer mellan skidåkning och maten är det bästa på våra resor.

Vi reser gärna och ofta. Helst nya destinationer och okända mål. Orienteringen var från början viktig drivkraft, men med åren har den fått mindre utrymme. Vi blir ju sex år äldre varje år.

Tillbaka till Harsa. Det finns alltid snö på vintern. Det finns 80km välreparkerade spår för klassisk åkning och 11km för skating. Det finns små och stora stugor. Det finns logi i huvudbyggnaden och där serveras även mat. Det finns vacker natur och glada människor. Du är välkommen året om.

Toivo



En oändligt elastisk geléboll



ÅRSMÖTE OCH OL-GALA 17 FEBRUARI, KL 19.00 I ORIENTALEN

KATEGORIER TILL OL-GALAN

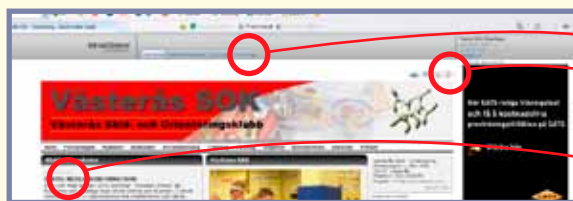
ÅRETS SENIOR
ÅRETS JUNIOR
ÅRETS UNGDOM
ÅRETS VETERAN
ÅRETS VSOK:ARE
ÅRETS
KLUBBARRANGEMANG
ÅRETS LEDARE

Idrott Online och Eventor

Det är din uppgift att se till att dina personliga uppgifter blir de rätta i Idrott Online. Är de inte det kommer du inte att kunna anmäla dig till tävlingar.

Läs noga igenom informationen på Hemsidan som beskriver nyheterna i det nya anmälningsförfarandet. Information finns under "Klubbens nyheter" till vänster på hemsidan och den har rubriken "Viktig medlemsinformation".

I informationen finns instruktion hur du går in på "Min sida" för att se om uppgifterna är riktiga och ändra om något är fel. Här nedan ser du var du loggar in och var du hittar "Min sida". Understa bilden visar hur "Min sida" ser ut.



"Min sida"

Logga in här

Viktig medlemsinformation



Stora stenpelare, höga murar och breda stenblock, där har ni ingredienserna i en sprinttävling i februari 2009 från den antika ruin-staden Jerash i Jordanien. I den nordvästra delen av Jordanien, inte många mil ifrån Israel, finns en mycket väl bevarad antik ruinstad från Romartiden och förhoppningsvis är den fortfarande väl bevarad efter ett besök av 100-talet orienterare.

Historien bakom kartan är som så många gånger tidigare, i dessa länder utan orientering, att den är gjord till stor del från google maps. Från början var det tänkt att kartan skulle ritas av en israel men så kom ett krig emellan och av förklarliga orsaker blev det ingen karta då. Istället blev det en norrman (Kjell Einar Andersen från PWT-travel) som skulle göra kartan men han ritade aldrig på plats, om det berodde på tidsbrist eller problem med att få rita vet jag inte men norrmannen filmade istället hela området en dag och sattes sig därefter hemma och ritade bäst



En tävling i ruiner

möjligt. Jag kan säga att kartan blev helt okej att springa på, även om det fanns en del saker som dök upp som överraskningar på banan, som passerbara hål i murarna och ibland ingen passage fast det var ritat så. Kartan har skalan 1:3000 och ekvidistansen 5 m plus/minus vissa toleranser.

Nåväl skojs var det och svårt (förhållandevis). Kontrollerna var givetvis placerade i ruindelarna och med hög fart var det lätt att gå bort sig bland alla stenar

och murar. Ibland var man tvungen att klättra upp eller ner en nivå för att komma till kontrollen. Norrmän gillar Emit framför Sportident och därför blev stämpel-systemet Emit på banan. Nu var inte alla kontroller utrustade med Emit utan bara ett fåtal. Kanske berodde de på osäkerheten om de skulle få finnas kvar eller inte. Övriga kontroller fick bara ett rött snitselband. Vilka som var utrustade med vad, var självklart en hemlighet.

Banan min som skulle avverkas mätte hela 2.2 km och då sprang jag ändå långa banan. Jag ska inte klaga för mycket för innan vi startade var det buffé där man fick äta så mycket man ville på en närliggande restaurang. Eftersom magen var tom och det redan var lunchdags högg de flesta in på läckerheterna som serverades. Det var en skön dag med behaglig värme i luften, perfekt för att strosa omkring i shorts och t-tröja.

Mitt lopp gick sådär, hade bra flyt de första kontrollerna och hittade även de senare, 3an och 4an, som var gömda i en labyrint av rum (kon-

troller som tyvärr utgick senare). Mitt största misstag var när jag skulle hitta kontroll 11 uppe på en amfiteater. Jag sprang upp för alla trappsteg på väg mot kontrollen och fortsatte ut genom ett dörrvalv tills jag helt plötsligt kom på utsidan av byggnaden, vilket egentligen var helt omöjligt att passera enligt kartan. Här kan jag väl ärligt säga att kartan inte var helt korrekt. Efter ett tags letande tillsammans med andra löparerna hittade vi snitseln liggandes på marken inte alltför långt från där jag passerade första gången tyvärr.

Den lokala polisen som patrullerade bland ruinerna var väldigt hjälpsam och fastän vår kartritare hade förklarat vad vi höll på med samlade de in ett par kontroller. Typiskt nog var det de kontroller som jag hittade bäst på banan (3an och 4an). Men de ströks och tiden till och från kontrollerna räknades bort ur den totala bantiden. Däremot kontroll 11 som jag letade efter i flera minuter var kvar till min besvikelse.

Om detta var första riktiga orienteringstävlingen i Jordanien vet jag inte men jag skulle gissa så. Även om jag hade gjort ett tappert försök till en liten tävling i hamnstaden Aqaba året innan. Det försöket slutade väldigt snopet. Jag hade tänkt att använda en liten park till ändamålet (Princess Salma Park). Kartan ritade jag från en turistkarta samt googlebilder och allt var frid och fröjd tills vi kom på plats. En parkskötare i en liten kur vid ingången förbjöd oss att springa där p.g.a. att det



fanns risk att vi kunde springa ner barnen!? Ett uttalande som var en bit besynnerligt då hela parken i det närmaste var folktom och barnen troligen befann sig i skolan då vi var där på förmiddagen en vardag. För övrigt var parken totalt omgjord med nya gångar, buskar, rabatter och planteringar. Som ni förstår så blev tävlingstävlingen inställd.

Jag tror man skulle kunna arrangera fler roliga och intressanta tävlingar i Jordanien. Men då krävs det att man lyckas få upp intresset bland lokala förmågor. Det finns många bra platser som skulle kunna vara lämpliga. Dels kan man anordna träning/tävling i sådan typ av park där vi var och sprang, men sen finns det en del skog också. Nära Jerash finns ett naturreservat med tall och ek. Sen är ju frågan hur lätt det är att få tillstånd att springa i dessa områden. Det är antagligen ett av de större problemen.

Patrik G

