



SM-säsongen redan igång



Årets Svenska mästare i vissa distanser har redan korats. Kikar man efter Västeråsare i startlistan har det hittills varit ganska tunt, men när Ultra Lång-SM avgjordes i Blekinge kämpade Alva Ohlsson till sig en fin 11:e placering på den drygt 15 kilometer långa banan. Efter en något trög inledning plockade hon placering efter placering ju längre mästerskapet gick. På en sträcka lyckades hon i slutet även få till en sträckbästa tid.

Till Info-bladet säger Alva just att det gick en aningens trögt i början men blev bättre mot slutet. När hon gick i mål var hon egentligen inte så nöjd med mästerskapet men såhär i efterhand så tycker hon att en 11:e placering inte är så dumt.

På Natt-SM däremot, som ägde rum i Östergötland var Alva inte alls nöjd. Hon inledde med några dåliga vägval och när hon skulle öka farten så gjorde hon ett antal stressmissar. Hon blev till slut 29:a på nattens bravader.

En nöjd Alva utan karta!

Alva var även med på Terräng-SM i Borås och i klassen K22, 4000 m gjorde hon mycket bra ifrån sig och slutade på 12:e plats drygt 1 minut efter vinnaren. Hon berättar också att hon tyckte det var kul att delta i Terräng-SM även om hon erkänner att det var ordentligt jobbigt.

Terje L

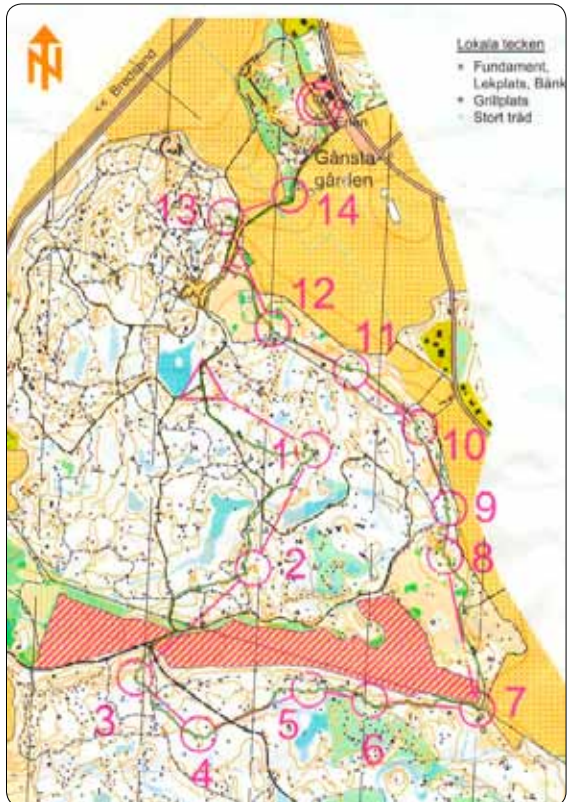


Veteran-touren

Äntligen kom så våren och veteranerna kunde komma igång med sina torsdagstävlingar. De flesta av dessa tävlingar har ställts in, men ett par har körts trots snön. Veteran-touren börjar egentligen sista veckan i januari. VSOK-veteranerna stod som arrangör den 15 april och kunde som första klubb bjuda på snöfria och torra marker. Åke Mjöberg hade strängt de fyra banorna i Råbyskogen.

Som vanligt deltog löpare från Västmanland och Södermanland bland de 147 deltagarna. TC var förlagt till Orientalen där det var dusch, resultattavla och fika. Fika med smörgås ingår i startavgiften. Det innebär att damerna i köket fick bre 300 smörgåsar med ost och skinka och minst 300 koppar kaffe skulle bryggas! Många och vana funktionärer och ett härligt väder gjorde att det blev en lyckad tävling.

Per Haeppling



Enenracet

"Har sprungit enen, nu värker det i benen..." så börjar en känd, om inte schlagerdänga men väl, lokal hit-låt signerad vår egen sångskrivarvirtuos Rickard Svensson. Kanske var det just träningsvärk som många kände efter att ha avverkat Enenracet anno 2010. Detta var nämligen det första lopet för många i Mälardalsregionen denna snörika och sena vår. Tävling efter tävling hade fått ställas in men OK Enen jobbade enträget för att kunna genomföra sitt arrangemang. Man lyckades, med kort varsel bytte man tävlingscentrum till den väl-



Tänk vilken frihet det är att orientera. Det är väl ingen frihet, kontroller överallt.



kända Gånstagården och tack vare god snösmältning de sista dagarna var det nära nog snöfritt arrangemangsdagen.

Hela 900 startande hittade till tävlingsarenan. -"Lite väl mycket terränglöpning, annars ett bra arrangemang", tyckte Thomas Andersson, en av de många VSOK:arna som hittat till grannkommunen denna soliga söndag i April.

Magnus Öhling

Ingen ny Arosträff i år



Någon ersättningstävling för den på grund av snö inställda Arosträffen har inte planerats in. Det är svårt att få ihop huvudfunktionärer och hinna med ett helt nytt arrangemang nu till hösten. Den planerade Arosträffen är tänkt att köras nästa år. Vi vill ju köra ett tvådagars arrangemang och det är svårt nu i höst. Konkurrensen om tävlingsdatum i höst är hård eftersom många arrangörer flyttar sina inställda vartävlingar till hösten i år. VSOK står dessutom som arrangör till årets natt-DM 17 september.

Per Haeppling



vlt-Loppet

Ta båten österut!

Det finns fortfarande chans att uppleva ett orienteringsäventyr i österled. Likt vikingarna tar även Västeråsarna på sig vikingakompasserna och deltar i den finska kampen som går under namnet Jukola. I år äger tävlingen rum i Helsingforsstrakten så den här gången behöver man inte nöta ett bussäte alldeles för länge för att ta sig till tävlingscentrum.

Terrängen det här året, till skillnad från förra, är inte alls lika stigrikt utan arrangörerna tom skryter på sin inbjudan att det inte finns några stigar alls. Trots att tävlingsområdet ligger nära en tätort så är det odemark skriver de på sin inbjudan.

VSOK brukar alltid lyckas med att ställa upp med ett stort antal lag och det här året ska inte bli något undantag. Per Andersson som är ansvarig för resan säger att de fortfarande tar emot anmälningar på UK-sidan, så ta alltså chansen att delta.

Terje L



Toppentävlingar vid Högbyn

Sista helgen i april hade Fagersta / Norberg sina nationella tävlingar runt skidspåren och skidbacken vid Högbyn. För många var det säsongstart, eftersom många tävlingar har ställts in efter denna kalla och snörika vinter. Men nu var det en värmande vårsol som lyste på folket vid TC, där de satt med näsorna mot söder. TC låg mitt i slalombacken. Dit kom vi uppför en brant slänt, från den terrasserade parkeringen. Vårblommorna var fullt utslagna och växte tätt intill varandra. Jag såg bl.a. tussilago, röda- och blåa blåsippor samt vitsippor, som stack upp bland kottar och fjolårslöv. Skidanlägg-

ningen har inte varit i gång under senaste vintrarna p.g.a. tidigare snöbrist. Men nu var det fortfarande gott om den varan i skogen. Det blev inte något bra vägval att springa på skogsstigarna, då snölagret oftast var flera decimeter tjockt och man trampade igenom hela tiden.

Jag frågade efter markan och det visade sig vara försäljning inne i serveringen. Där hade man bilder på Sitting Bull och andra vilda-Western hjältar. För att få ha tävlingen på den här platsen fick klubbarna inte ha någon "egen" fikaförsäljning. Westerntemat fortsatte med en "äkt" totempåle på en höjd vid TC,

som stack upp bakom VSOK'arna.

De hade den minsta barnpassning jag sett på en tävling! Några kvadratmeter som inhägnats med ett enkelt plastband vid ett gapskjul (som det heter i Dalarna). Ungarna hade dock jättekul med att hämta snö och bygga med sotiga klossar. Damduschen var inget vidare: bara två fungerande strilar och många vassa stenar att kliva på.

Christina G



Profors fängde nya förbundsbasen, Lena Larsson, på bild. Men som ni ser har en VSOK:are annat att tänka på!

Dags för Tio-mila!

I skrivandes stund är det knappa veckan kvar till Tio-mila orienteringen, som detta år avgörs i Östergötland med Finspång som centralort.

När detta publiceras är det bara timmar kvar till tävlingen startar, men vi tänkte ändå ta pulsen på VSOK:s herr- respektive damlag och bygga upp lite stämning och förväntan inför den stora mönstringen.

Klubben ställer hela fyra damlag på startlinjen. Ansvarig för damernas uttagningskommitté är Rickard

Svensson, och Rickard är riktigt nöjd med uttagningen. Ja, vi mönstrar ett stabilt förstalag säger Rickard. Vi sätter Sofie Thorsell på förstasträckan, hon har varit stabil och tränat bra i vinter, en säker inledning med andra ord säger Rickard. Cecilia Einarsson kommer att få ta hand om den andra sträckan, som mäter dryga sju kilometer. Cecilia gör come-back säger Rickard, hon är starkt tillbaka efter barnafödande, och presterade bra i helgen som var fortsätter han.



Den raka tredjesträckan tar sedan Annika Sundström hand om och fjärde belägger sedan Anna Zetterberg. Ja, mycket rutin finns det här också säger Rickard som tillägger att Anna för övrigt har digra kavlemeriter med ett SM-guld tillsammans med IF Thor som kronan på verket. Alva tar sedan sista sträckan, jag hon har blivit

så bra nu att hon får ta den långa sistasträckan.

När jag sedan ringer upp Anders Österlund som är ansvarig för herrarnas lag är han i färd med att bege sig till Orientalen för ett möte med sina kollegor i uttagningskommittén. Vi ska samlas i dag och ställa samman våra olika synpunkter säger Anders. Vi har i år bara två herrlag, och det har varit relativt enkelt att finna de åtta främsta till förstalaget, men sedan har det blivit lite svårare. Ska man satsa på rutin, eller hungriga yngre förmågor har varit ett dilemma säger Anders.

En annan svårighet har varit den sena säsongstarten fortsätter Anders, alla tidiga vartävlingar har ju mer eller mindre snöat bort, och en hel del av vårt material har inte ens sprungit någon tävling. Där har man fått gå på fingertoppskänsla och gamla resultat, kombinerat med tidigare resultat i kavlesammanhang säger Anders.

Något lag vill inte Anders avslöja ännu förrän han konfererat med sina kollegor, men låt oss hålla tummarna att de röd-gula lyckas väl i helgen.

Magnus Öhling



Jonas Lundin, rutinerad natt-räv kommer säkerligen att få axla en natt-sträcka i årets tiomilabudkavle.



Anders Österlund, har haft en del bryderier med uttagningen av herrlöparna.



Rickard Svensson, sammanhållande för uttagningen av de fyra dam-lagen till årets tio-mila.

Power Meet 2010

Västerås SOK har återigen fått det hedervärda uppdraget att städa crusingsträckan efter årets Power Meet. Datumet för uppdraget är den 11 juli. Krockar bl.a. med Eskilstuna Weekend. Med tanke på att vi varit tvungna att ställa in årets Arosträff är det viktigt att så många som möjligt ställer upp på denna aktivitet.

Vi kommer att städa mellan 08.30 till ca. 13.00. Förtjänsten är ca. 75 000:- vilket är mycket bra. Anmälan till aktiviteten kan göras på hemsidan under tävling/stafetter. Målsättningen är att vi ska klara detta själva och för det behövs ca. 50-60 personer.

Vandreringen som var med oss förra året vill även vara ned i år. Jag har sagt till dem att vi avvaktar anmälningsläget till slutet på maj. Ser det inte bra ut får de vara med och dela på kakan.

Vi kommer inte att städa campingen i år utan "bara" crusingsträckan samt Johannesbergsvägen fram till vägkorsningen mot Barkarö. Klubben har ett gott anseende hos kommunen och vi har även fått förfrågan om andra

liknande uppdrag. Att sälja lotter och annat som går under lång tid är tråkigt tycker de flesta, men att ställa upp på en punktaktivitet under en dag som ger bra förtjänst kan alla ställa upp på. Gå in och anmäl er på hemsidan.

Hälsningar, städgeneralen "BABBE"

