



10 MILA

Den 1:a Maj var det dags för den årliga upplagan av 10Mila. I år var den nere vid Finspång, några kilometer från Norrköping. Det blev inte så mycket valborgsfirande i år för man var

tvungen att packa och gå och lägga sig rätt så tidigt.

Under tävlingsdagen bjöds det på ett jättebra väder, dock lite blåsigt så det var lite kallt ändå. Själva parkeringen låg mitt i en äng mitt i ett bostadsområde. Det kändes lite konstigt att köra på ett motionsspår fram till parkeringen men vad ska man göra? Man ska ju följa skyltarna eller hur? Men, men. Väl framme vid TC efter väldigt långa 600m försöker vi hitta var vår klubb har bosatt sig bland kaoset av tält och människor. När vi väl hittade en VSOK:are som kunde guida oss till tältet var det bara att ta av sig sina saker och gå runt och kolla hur och vart man skulle springa.

Power Meet 11/7

Nu är vi 33 anmälda. Vi behöver bli minst 50 stycken för att klara av uppdraget. Ställ upp !!!
Anmälan på hemsidan eller på lista i Orientalen



*Trevlig Midsommar
och semester, önskar
redaktionen!
Nästa nummer kommer
1 augusti.*



TC låg på vid en friidrottsarena och på vad jag tror var en massa nyklippta fotbollsplaner. Upploppet var rätt så bra. Jag tyckte det var lite smalt och upploppet var lite för kort men annars var det bra. Det var en tuff start på banan med startpunkten vid roten av ett stort berg och första kontrollen, antingen högst upp eller på andra sidan berget.

Men iallafall, starten för ungdomarnas stafett skulle gå strax och det var dags att hitta ett bra ställe att ta bilder på. Dock kom jag lite sent så min plats blev inte den bästa. Jag hör ett PANG och starten har gått. Jag väntar, och väntar. Borde inte de komma snart? Men sen helt plötsligt kommer de i rasande fart förbi mig och mot startpunkten. Och mitt i alla hundratals ungdomar ser jag en rödgul dräkt susa förbi. Och jag tänkte "yes, nu har Calle Boman skaffat sig en bra position". Men det var Andreas Sundström som susade förbi (Andra lagets första löpare). Efter några antal löpare som har sprungit förbi ser jag Calle komma. Han fick en dålig position redan från starten och kunde inte avancera upp men han kom i mål som 37:e man och var 2:a på sin gaffling! Ett klart godkänt lopp får han. Nu var det dags för Clara Lundberg i första laget att sticka ut i den gula banan. Clara som inte ännu är uppe i Sverige eliten tapade lite på sträckan men inte mycket. Sen var det Sandra Näslund på 3:e sträckan. Sandra gjorde ett stabilt lopp med bara ca 2min bomtid totalt.

Sen var det min tur att sticka ut i skogen. Jag och en finsk kille kommer bredvid varann precis när jag har fått kartan så jag tar rygg på honom. Han vänder sig om, inser att jag är hack i häl och börjar öka farten. Jag ligger som fastklistrad bakom honom och går om innan backen kommer. Vi springer tillsammans till första kontrollen och han stämplar någon sekund före. Sen börjar vi springa mot 2:an och jag börjar se hur han mer och



mer svänger till höger så jag viker av åt vänster och kör mitt eget race. Väl vid 2:an vänder jag mig om och ser finländarens dräkt långt borta. Nästa kontroll var en långsträcka. Jag väljer att ta stigen runt och springer för allt jag kan. Kommer ifatt klungor som jag springer om. Vid mitten av banan kommer jag ifatt ytterligare en klunga. I den klungan fanns bl.a. Elias Öhgren och Torsten Molitor som är på samma nivå som jag själv så jag hängde på dem. När jag har varit i klungan några minuter beslutar jag att göra ett ryck men precis när jag skulle göra mitt ryck börjar det göra ont i lungan och jag tänkte "fan inte håll!". Med viljestyrka försökte jag hänga med gruppen men det gjorde ondare och ondare så dem kom längre och längre ifrån mig. När spurtan kom var alla utom en i mål. Så jag tänkte att nu ska jag iallafall ta den killen och drog på. Som tur var svarade inte killen på min spurt så jag behövde inte kuta för allt jag hade.

Efter allt prat om hur det gick, hur banan var och efter damernas stafett var det dags att gå och lägga sig. Kändes lite konstigt att lägga sig när det fortfarande är ljus men ska man springa senare under natten så ska man ha gjort sitt bästa med att vara så väl utvilad som möjligt.

Klockan 22 var det dags för herrarnas start. Jag stiger upp en kvart innan så jag hinner sticka dit och se och fota det. Efter starten var det att gå och lägga sig igen.

Runt halv 3 var det dags att stiga upp igen. På med fuktiga och använda tävlingskläder och ut i mörkret. Väl inne i växlingsfältet kollar jag med 5min mellanrum på vart Henrik Ortman har passerat någonstans via en dator. Det systemet som jag tror var nytt för i år var väldigt praktiskt och jag hoppas de fortsätter använda det.



Både Kasper och Alva gjorde dubbla starter under 10Mila. Här ser vi Alva före och efter långa natten på herrarnas tävling. Först genomförde hon en glimrande sista sträcka på damernas tävling. Inte så konstigt att hon ser lite sliten ut efter totalt ca 30km orientering.



Ortman kommer och växlar över till mig och jag springer iväg till startpunkten för andra gången. Väl inne i skogen inser jag direkt att det är helt annorlunda än vad det var när jag sprang mitt på dagen och inser att jag vill ha mer ljus!

Jag känner direkt att min kropp fortfarande är trött efter loppet innan så det var tungt att springa redan från början. Under banan så blev det väldigt mycket springa stigen/vägen runt för säkerhetens skull. Ville absolut inte bomma. Träffa några människor jag sprang med i början och som sen tog andra vägval än jag.



Sen har det varit ensamt i skogen resten av banan.

Mot slutet blev jag omsprungen av vad jag tror var täten. Vi stämplade samtidigt och jag hängde på som för att såklart tro att vi hade samma kontroll

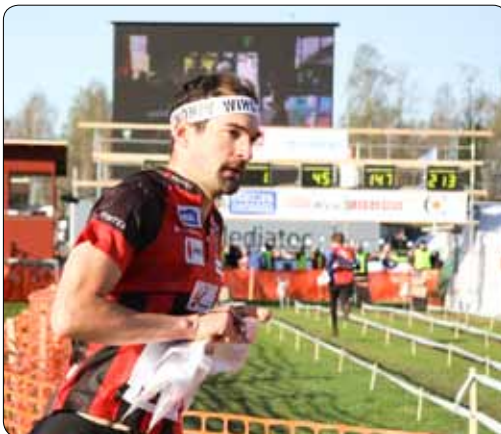
igen vilket vi såklart inte hade. Men jag lyckades läsa in mig snabbt så det blev inte en jättestor bom ändå. Väl mot slutet kom energin tillbaka och jag spurtar in mot mål och växlar över till BABBE.

Sen på morgonen/förmiddagen var årets upplaga av 10Mila slut för i år.

Placeringen av alla lag som presterade jättebra blev följande:

Ungdomar lag 1 = 46:a
Ungdomar lag 2 = 103:a
Damer lag 1 = 46:a
Damer lag 2 = 163:a
Damer lag 3 = 309:a
Damer lag 4 = 236:a
Herrarnas lag 1 = 91:a
Herrarnas lag 2 = 194:a

Av Kasper Westman





Dalaportens tvådagars vid Högsberget

Andra helgen i maj hade Dalaporten sin traditionella tvådagars. Det var äntligen totalt snöfritt i skogen, efter en vecka med riktig värme. Lördagen började soligt, men molnen drog in senare under dagen. TC för båda dagarna var förlagd till Brovallens skidstadion. Jag kände igen spårsträckningarna från de snörika åren på åttitalet då vi åkte skidor där. Det var bl.a. små skidtävlingsserier för barn och ungdomar.

Kommersen var extra stor med inte mindre än tre olika försäljare på plats: Bagheera AB som har en outlet vid Dalahästen samt Haglövs och Letro. Det fanns många roliga skor och kläder att välja på till bra priser. Markan med de smakliga hamburgarna var också till belåtenhet.

I elitklasserna kom Sofie Thorsell på 9:de plats 5.27 efter segraren Emma Claesson Stora Tuna OK och Anna Zetterberg på 20:e. Karolina A Höjsgaard (se min bild), kom trea i dagens

tävling. Hon fick vid prisutdelningen ta emot ett specialpris i form av en dalahäst av Dalarnas orienteringsförbund. Hon VM-satsar för övrigt på "gamla dar". Det kan man läsa om i sista numret av Skogssport, där hon berättar om triumfen på "vårat" VM. Stämningen på den soliga ängen vid Västervåla kyrka glömmes hon aldrig, då hon med en svensk flagga i handen kunde njuta på upploppet med en minut till godo.



Bland herrarna var Anders Österlund snabbast i VSOK på 12:e plats 3.25 efter Kalle Dahlin Leksands OK som vann. Därefter kom Johan Sandén och Håkan Andersson 4.06 respektive 6.38 efter segraren. Övriga vinnare för dagen: Anna Nygård D 35, Lennart Öberg H 80 och Kuno Österlund H 70. Våra supersnabba killar: Kasper Westman, Carl Näslund och Carl Boman kom in efter varandra bara 2-3 minuter efter segraren i H 16.

Ch Gohde



Kompassfodralet

I Älgposten, den då ledande orienteringstidningen, nummer 12, 1960, finns ett stjärnporträtt skrivet och ritat av redaktören Per Haeppling. Den som porträtteras är orienteraren med kompassfodralet, Torsten Lund. Här finns uppgifter om min sångkonst, som vida överglänste Elvis Presleys och Tommy Steeles dito, och min eminenta förmåga som straffläggare i fotboll får också en kommentar.

Så här i efterhand, femtio år senare, kan jag omöjligt begripa vad sprutan i övre högra hörnet syftar på. Kanske något skryt om oräddhet för dylika ting eller tvärt om. Vad fodralet under sprutan syftar på är jag däremot helt klar över och det var just om detta ting mina skriverier skulle handla.

Jag skulle bekräftas detta år (det hette Bibel-skola i Missionskyrkan, där jag gick) och som relativt nybliven orienterare önskade jag mig en riktigt

fin kompass i present. Mina föräldrar tyckte det var en utmärkt present till just konfirmationen, där vi ungdomar under läsveckorna givetvis förmanats att se till att följa den rätta vägen utan att halka in på slingriga irrvägar. Då är givetvis kompassen, såväl bildligt som bokstavligt, det rätta verktyget. Säkert höll någon av mina föräldrar ett tal till mig i den stilen och det är jag tacksam över så här femtio år senare. Jag försöker så gott det går att följa de i kärlek sagda förmaningarna och sedan återstår att se hur långt det räcker!

Men så var det det där med fodralet. Den bästa och dyraste silvakompassen åtföljdes av ett mycket elegant fodral i läder med en ögla på baksidan till att fästas i livremmen.

Oskuldsfull som jag var, tog jag på kvällen med mig såväl kompass som fodral till Per och de andra orienterarkompisarna, som samlats hemma hos honom

och han syster. Jag visade stolt fram dyrgriparna och döm om min förvåning, då jag möttes av dåligt dolda fniss. Lång i ansiktet har jag alltid varit, men nu blev det om möjligt ännu längre. Snart blev jag varse, att en kompass, visserligen av bästa märke, har man fodrallös och därmed basta. Allt annat var töntigt och så var det med det!

I dag 2010, då jag gör, i alla fall än så länge, ganska fruktlösa men intressanta och roliga försök att komma tillbaka till orienteringens själ, packar jag givetvis min kompass, om inte i ett läderfodral, så i alla fall i någon skyddande påse. Då, 1960, då även jag insett graden av fodralets tontighet, lade jag så diskret som möjligt undan det. Tyvärr lade jag undan det så ordentligt, att det helt förkommit. Annars skulle det ha varit perfekt till förvaring av min nyinköpta tumkompass!

Torsten Lund



vlt-Loppet

Löpartävling, för barn och ungdomar upp till 14 år.

Lördagen den
5 juni 2010.

11 st mästare i Ultralång

Årets längsta drabbning på DM-schemat avgjordes i år vid teknikbacken i Hallstahammar och HOKS klubbstuga. Tävligen ägde rum en tisdag, men trots vardagens sena timme sökte sig ändå nästan 150 deltagare till mästerskapsskogen. En anledning till det relativt höga antalet startande kan vara att löparna fick springa iväg med fri starttid. På så sätt kan även den som arbetar något sent hinna till starten för att kasta sig ut i skogen.

VSOK lyckades väl i mästerskapet. Av alla 27 klasser det tävlades i så vann en Västeråsare i 11 av dem.

D14 Sandra Näslund
D21 Sofi Thorsell
D35 Annika Sundström
H10 Marcus Österlund
H14 Andreas Sundström
H16 Kasper Westman
H21 Anders Österlund
H35 Hans Näslund
H50 Jan-Olov Bergman
H55 Lars Jacobsson
H80 Malte Karlsson

Terje L

VPT-final med Västeråssegrare!

När VPT-finalen ägde rum i Surahammar för några dagar sen så stod sammanlagt 3 stycken VSOK-are överst på prispallen. Först var det Andreas Näslund i H10 som tog den sammanlagda segern men han var ganska tätt följd av Marcus Österlund. Marcus var faktiskt den som vann den sista etappen.

Vidare så segrade Andreas Sundström sammanlagt i klassen H14. Där var inte August Mikaelsson långt efter.

Den tredje segaren heter Kasper Westman som vann i klassen H16. Han vann före två andra VSOK-are i form av Carl

Näslund och Carl Boman som skuggade Kasper in i det sista.

Sandra Näslund gjorde bra ifrån sig i klassen D14 och hamnade även hon på pallen om än inte ända högst upp.

Terje L



Sedan mitten av april samlas varje vecka ett 30-tal barn i åldern 4-7 år vid Orientalen för att delta i aktiviteten Skogsskul. Här ska barnen ha kul och lära sig karta, karttecken, norr och söder genom lätta och roliga orienteringsövningar. Det brukar vara snitslade orienteringsbanor med många kontroller, stämpelstafett och vanliga utelekar. Man kan se det som en förskola innan man är mogen för nybörjarkurs.

Dagen börjar med att barnen stämplar sitt per-

Skogsskul för blivande orienterare

sonliga startkort för att bekräfta sin närvaro. Vid sista kontrollen för dagens orienteringsövning finns en låda med kartbitar som man ska ta med sig. Sista dagen, 15 juni, ska barnen pussla ihop kartbitarna till en stor karta, nämligen en skattkarta.

Av deltagarna är många barn eller barn-barn till orienterare, men även

många andra som blivit nyfikna på orienteringssporten.

Huvudledare för Skogsskul är Anna Nygård och Johan Ahlström och de har hjälp av ett 10-tal andra ledare som turas om att arrangera övningarna.

Per Haepling



Kopparkavlen 2010

Vi samlades utanför Orientalen en mulen lördagsmorgon, för att åka iväg på en två-dagars tävling i Falun. Men när vi kom upp så hade vädret ändrats och det var riktig sommarvärme på gång. Vi ställde upp med totalt åtta lag, och vi kunde glatt åka ifrån tävlingen med en 1:a och två 2:a platser (Det var H16 löparna som vann och H14 och D120 som kom 2:a). I vinnarlaget sprang Carl Näslund, jag & Jacob Ahlström och Kasper Westman.

Andreas Sundström som sprang sista sträckan i H14 gjorde en grym insats, då han gick ut tretton minuter efter täten och kom i mål

endast åtta minuter efter på en fin andraplats.

D14 laget fördes upp till första plats när Victoria Byman växlade in på andra sträckan, men tyvärr blev laget diskat på grund av en felstämpling på sista sträckan.

Sen åkte vi iväg till stugorna som Inger hade bokat i Borlänge. När vi kom dit var det riktig varmt. För en kort stund tänkte till och med ungdomarna bada, men när vi kände på vattnet ändrade vi oss fort. På kvällen dukade vi upp för långbord och vi åt tillsammans. Det blev en trevlig kväll!

På morgonen gick vi

upp tidigt för att åka iväg till tävlingen. Nu spöregnade det, så vi satt i vindskyddet innan och efter start. Även idag kunde vi åka hem nöjda, efter att vunnit sex medaljer (Anders Österlund och Annika Sundström kom på 2:a plats och Hampus Westman, Andreas Sundström, Kuno Österlund och jag kom på 1:a plats).

Sen åkte vi hem till Västerås igen. Lite gladare, lite tröttare och lite brunare. Tack för en trevlig helg med bra orientering och boende!

/Calle Boman