



Grattis Anders till fin fina resultat!

På lördag 9:a i Stockholms Halvmaraton men 8:a i SM som avgjordes samtidigt.
På söndag, ankare när VSOK tog hem DM-guld i H21 vid Acktjärnarna.
Lite vila och sedan 13:e på Lidingöloppet med tiden 1.49,15.

Resultat Stockholm Halvmarathon 2010			
Resultat: Halvmarathon			
PLAC.	STARTNR.	NAMN	FÖRENING/ORT/LAND
1	1	Petersson, Erik (SWE)	Möndals AIK
2	4	Bouaffit, Adil (SWE)	Hässelby SK
3	10	Douglas, Andrew (GBR)	GBR
4	9	Granström, Mats (SWE)	Spårvägens FK
5	29	Borg, Mathias (SWE)	Ullevi FK
6	18	Åthwall, Andreas (SWE)	Hässelby SK
7	44	Larsson, Johan (SWE)	IFK Lund
8	27	Bartholomew, Brandon (SWE)	FK Studenterna
9	61	Österlund, Anders (SWE)	Västerås SOK
10	12	Lerdahl, Emil (SWE)	Hammarby IF
11	15	Nilsson, Linus (SWE)	Enköpna IF
12	11	Andersson, Patrik (SWE)	Hälsjö IF
13	6	Kjäll-Ohlsson, Martin (SWE)	Hälsjö IF
14	5	Kero, Jaakko (FIN)	FIN
15	46	Lundgren, Daniel (SWE)	Turebergs FK
16	93	Löfås, Henrik (SWE)	Uppsala IF
FÖDD. MÅL			
80	01:06:07		
78	01:06:22		
86	01:06:40		
83	01:07:41		
85	01:08:13		
89	01:08:43		
83	01:08:58		
82	01:09:13		
73	01:10:24		
82	01:10:36		
83	01:10:52		
86	01:11:04		
78	01:11:06		
72	01:11:20		
85	01:11:31		
83	01:11:31		



Hallstahammars orienteringsklubb stod i september som värd för distriktsmästerskap i medeldistans och stafett. Tävlingsarna var förlagda i den härliga terrängen vid Acktjärnarna. En riktigt fager vildmarksterräng som verkade uppskattas av de flesta deltagarna. Tävlingscentrum var ett så kallat "skogs-TC" och beläget i ena ändan av en nyligen tillkommen skogsbilväg. Skogsbilvägen är framtiden i avverkningssyfte och enligt initierade källor i Hallstaham-

mar skall avverkning ske i området inom ett par år, så det gällde att passa på att utnyttja området innan skogsmaskinerna drar fram.

Lördagen bjöd på härligt höstväder och utmanande medeldistansbanor strängade av den välmeriterade Åke Mjöberg. Västeråsarna hävdade sig väl i flertalet klasser och tog hem flertalet segrar. Resultat speciellt att noteras för dagen är att VSOK hade stor dominans i den yngsta pojkklassen med VSOK: are på de fyra första platserna,

Sofie Thorsell tog hem damernas huvudklass, och Lennart Öberg bärgade

hem sitt 100: e DM-tecken i och med vinsten i klassen H80.

Den efterföljande dagen var det tid för stafett. Tävlingscentrum var förlagt på samma plats som dagen innan. Denna dag var också Örebro-distriktets löpare inbjudna, givetvis tävlande i sina egna DM-klasser, med under Hallstahammars regi och i flera

fall på samma banor. Terräng, karta och banor fick över lag god kritik, och det som störde helhetsintrycket var nog bara den avsaknad av kontroll och stämplingenhet som förbryllade löparna på förstasträckan i herrarnas huvudklass. Ingen klass behövde dock strykas utan jury och tävlingsledning beslutade om gemensam omstart på

sträcka två och resultatet i klassen H21 baserades således på endast två sträckor i stället för tre. VSOK tog för övrigt hem segern i både H- och D21 klassen, och hade för dessutom en lyckad dag resultatmässigt i både äldre och yngre klasser.

Magnus Öhling

Efter att nattmästarna korades i Rocklundaskogen på fredagen den 17 september den avslutande DM-helgen i Västmanland drog DM-cirkusen vidare till Sala på söndagen.

TC var förlagt i skogen på Badelundaåsen vid Nötmarken en dryg mil norr om Salbohed. Det var ty-

piskt höstväder, kyligt i skuggan och lite varmare i solen. Med andra ord perfekt väder för löpning. VSOK som största klubb upptog ca 1/3 av startfältet. Med det antalet deltagare kunde klubben ta hem hela 14 klassegrar.

Den här tävlingen var också finalen i DM Grand Slam. Det vill säga att kora en totalmästare bland alla de som sprungit Ultra-lång,

Medel, Natt och Lång.

Följande VSOKare kan titulera sig som segrare DM-Grand Slam 2010:

Sandra Näslund D12
Sofi Thorsell D21
Annika Sundström D35
Carl Boman H14
Anders Österlund H21
Jens Andertoft H35
Hans Näslund H40
Kuno Österlund H70

Henrik O



-Alldeles utmärkt!

Så säger tävlingsledare Lars-Ove Karlsson om årets Natt-DM som arrangerades av VSOK vid orientalen en fredagskväll i september. Det var dock nära att ett gärd höll på att ställa till det ordentligt då en protest lämnades in direkt efter tävlingen. Mer om det senare i texten.

Västeråsorienterarna gjorde bra ifrån sig i den hemtama skogen. Som vanligt numer kämpade ungdomarna alldeles utmärkt. I H16 vann Carl Boman med Carl Näslund direkt bakom sig. I D14 och H14 vann Sandra Näslund respektive August Mikaelsson. August hade sin klasskombatant Andreas Sundström precis bakom sig den här gången.

I H10 lyckades också Sixten Törnqvist ta sitt

första DM-tecken.

Fler vinnare för VSOK att nämna är bland andra Annika Sundström och Robert Palm.

Lars-Ove Karlsson, tävlingsledaren berättar vidare för INFO-bladet att klubben kanske tjänade några tusen kronor på arrangementet. Han tillägger dock att eftersom det är många VSOKare som springer "gratis" så är tävlingen ingen riktig kassako. Lars-Ove säger vidare att det

gäller att göra ett så bra DM-arrangemang som möjligt, och det tycker han alltså klubben lyckades med.

Men hur var det då med protesten som lämnades in?

Jo, precis innan tävlingen arrangerades ändrades förutsättningarna för en åkermark. Det tidigare osådda gärdet såddes alltså innan starten gick på fredagskvällen och en mark som egentligen var tillåten att springa på blev med ens

förbjuden utan att detta markerades på någon karta.

Det var alltså anledningen till att en protest lämnades in. Många löpare sprang nämligen på fältet, som egentligen skulle ha hunnit markerats som förbjuden mark.

Efter några dagar i tävlingsjurys händer så avslogs dock protesten.

Terje L

Kjula IF, långdistans

Det var lite frost i gräset på morgonen, solen sken och det var helt vindstilla. En perfekt dag att tillbringa i skogen alltså. Nu var vi spända på vad Kjula IF hade att bjuda på. Det låg ju lovande med korta sträckor från parkering/TC och TC/start. Jag vill gärna ha lite längre än 200m till start så jag hinner bli varm. Men det fanns fina utrymmen runt omkring att värma upp på så det gick bra ändå.

Tävlingsområdet var väldigt varierande med allt från fina detaljrika höjdparter, stora sankade områ-

den, gården, sten och ris till gröna områden som i vissa fall bestod av långtaggiga buskar omöjliga att ta sig igenom. För att få ut någorlunda vettiga banor hade banlängderna i vissa klasser kortats till medeldistanslängder.

Banläggaren hade använt sig av många riktningförändringar för att utnyttja den begränsade ytan vilket bidrog till att försvåra ytterligare för löparna. För svårt tyckte många att det var, dels med de snabba skiftena i terräng och del det i många fall svårforcerade

underlaget.

Nu finns det duktiga VSOK:are som även tar sig fram raskt i den här typen av terräng vilket avspeglades i resultatlistan. Av de knappt 400 tävlande var det hela 72 från vår klubb. Av dessa avgick 10 med segern, 11 med andraplatsen och 4 fick "brons".

Furutom lite tuffa förhållanden ute i skogen var det plågsamt även efter mål. Anledningen var att myggorna hade vaknat till liv igen och lämnade inte någon oberörd.

Hans-Erik



Landskapsmatchen den 2/9

Veterantourens höjdpunkt 2010



Veterantouren kallar vi den tävlingsserie som varje år genomförs på torsdagarna i gemenskap med Sörmlands likasinnade. Det blir uppemot 20 tävlingsdagar per termin, varannan vecka i respektive län.

Veterantourens största deltävling, vid höstens stillsamma antågande, är en poängkamp som alternerar mellan de 30-tal klubbar som ingår i serien. Veterantouren har nu en 15-årig historia bakom sig och årets Landskapsmatch arrangerades av VSOK Veteraner.

Vi ville denna gång bjuda på en terräng, som inte är lika lusläst som t.ex. Rocklundaåsen och då valdes ett avsnitt av Lindmuren i Surahammars kommun. Utan tvekan är det ett guldägg i den västmanländska korgen, där en bred variation av terrängtyper är representerad. Ta t.ex. alla dessa små som stora torv- och blötmossar i skönt sällskap med lummiga bergknallar.

Åke Mjöberg, en mästare

i banläggning, ordnade kartor och banor som berömdes av alla de 187 startande Veteraner. Till skillnad från de traditionella tävlingsserierna A-B-C och D har Landskapsmatchen åldersklasser. Åke, som är en banläggarnas trollkonstnär, fixade 12st banor, som samsades om 15st kontroller. Kontrollut-



sättningen blev därför en måttligt svår uppgift och hela tävlingsområdet indelades på tre utsättningsgrupper.

Reijo Kivistö åtog sig ensam ett 6-punkts område i de värsta bergen och kunde därmed torrskodd sätta

ut och ta in själv. På utsättningen kom han in med en påse färskas kantareller och vid intagningen en lika stor skörd. Han såg uppenbart nöjd ut med sina insatser. Noga som han är med tidtagningen kunde han meddela att han slog utsättningstiden 62 minuter med 1 minut vid intagningen.

TC var förlagd till den natursköna platsen Tåkten vid Sura Brukshundklubbens klubbhus. Väderguden var på sitt bästa humör och alla tävlande kunde gotta sig i fullt solsken på ången vid målgången. Målplatsens ansvarige Tord Nilsson med fru Annette satt och bevakade stämpelordningen på bästa parkett i solen.

Björn E och Tore K drog

kvalitetsögon utformad som den finaste 3-minutersarena man brukar uppleva vid stora nationella tävlingar. Starten av 4+4+4... rann på som i en dresserad cirkusarena, men här i en mossbeksädd och inramad ruta i skogen. Eftersom det var en kompakt köbildning så kändes den 5-gradiga morgonluften uthärdlig för de tunnklädda som väntade på sin start.

Det fältmässiga sekretariatet kämpade med nutidens känsliga apparatur ute på verandan till huset. Enligt sedvanligt glåmande i dataskärmarna brottades teamet med problemlösningar som borttappade personer, felstämplingar, utfrågningar och försök till poängberäkning. Genom uppvisande av stor koncentration, tålmodighet och kunskap överöstes till slut resultatuppsättaren Lars-Erik Ernstsson med listor, som han fick kämpa upp mot en envis sidvind för att få fast på tavlan.

Och resultat blev det. Tack vare ett målmedvetet stakande från våra Västmanländska löpare så räknade vi hem denna Landskapskamp till 165 – 128.

I en solig tältöppning sken våra Veterantjejer åt allt beröm för goda fullkornsmackor med grönt till och en aldrig sinande



källa av nybryggt kaffe.

Alla som deltog hade anledning att glädja sig åt en härlig friluftsdag, som tack vare Väderguden och Hundklubbens välvilja och korta avstånd till allting, blev en dag att minnas med tillfredsställelse.

Gunnar





Resan till WMOC i Schweiz

27/7 – 7/8 2010 ur medföljandes synvinkel

Fortsättning från senaste numret!

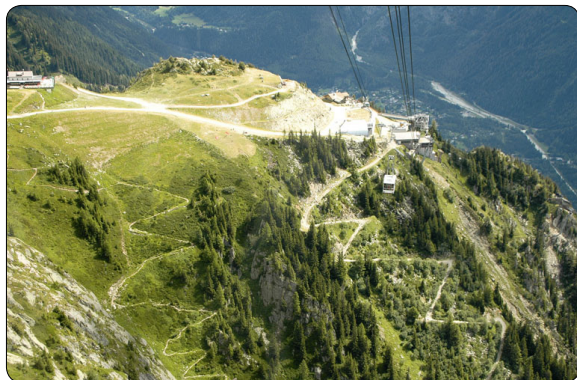
WMOC

Lörd. 31/7 Hotell Aquerva i Métabief hade en mingel-träff med kontaktbingo på förmiddagen. La Caux-de-Fonds var det sprintkval på eftermiddag och kväll.

En del roar sig med OL-löpning på lördagkvällen i staden. Trevligt så länge man är med på kartan! Det blev kväll och det var helt molnfritt på himlen, men ett svart metaforiskt moln hade sjunkit vid målet och samlingen efteråt: lång köbildning vid utstämpling-

en. Hoppet var förbättring följande dag.

Sönd. 1/8 Nationaldagen i Schweiz och Per Nordahls födelsedag. Små och stora röda flaggor med vitt kors



pryde fönster, balkonger och torg i Neuchatel. Staden ligger vid en sjö och i den lilla hamnen vajade det tätt med segelbåtar. Passagerarbåtar (typ Elba fast större) kom och avgick till andra hamnar runt sjön. Aktiviteterna på stadens strandsträcka var många fler än orienterarna från olika länder, som hade starten nära stranden och målet på torget för sprintfinalen.

"Fången på fortet"

Efter sprintfinalen i Neuchatel, gick vi en vandring i den gamla delen av staden. (Där finalen gått tidigare). Vi besökte fängelsestornet, där det finns en automat där man stoppade in 2 franc för att komma in. Man gick uppför ett antal



trappor och passerade ett antal celler, som visade hur de fängslade hade haft det förr. Längst upp i tornet kom man ut och hade en "fängslade" utsikt. Man kunde skymta Mont Blanc, med hjälp av en lokaliseringsstavla kunde man hitta toppar bl a Jungfrau. Nere och utanför spärren mötte vi Kerstin och Hans, klockan var då 17.45. Tornet var öppet till kl 18.00, så Hans gick in för att besöka tornet. När han kom ner var klockan över 18.00 och spärren gick ej att öppna. Panik uppstod hur gör vi nu? Till Kerstin som inte följt med och stod utanför lyckades Hans sträcka ut kartan. Med uppmaning att Kerstin skulle försöka få hjälp av kartan och sin

franska. Förklara att min man är inlåst i fängelsetornet! Under tiden började Hans tänka logiskt, i halvmörkret började han treva runt med handen. Hittade en knapp som öppnade spärren, travade nerför gatan och mötte Kerstin, som ej lyckas få tag i någon person.

Pers resegrupp hade födelsedagsfest: kaffe med tårta och vin om man hade egen mugg. Hip, hip, hurra! Vid 20.30 lämnade bussen Neuchatel, och i studion i Métabief fälldes torkställningen ut för att torka olkläder.

Månd 2/8 Model Event i utkanten av byn Le Prevous. Sommarregnet föll,

Fortsättning sidan 5



Skogsskul

Efter vårens succé med skogsskul för barn mellan 4 och 7 år, fortsatte man med fyra träffar nu i höst också. Varje träff har samlat ett 30-tal barn som genomfört enkla och lekfulla orienteringsövningar vid Orientalen.

Tisdagen 14 september var det avslutning. Regnet

hängde i luften, vilket gjorde att deltagarna fick känna på lite sämre orienteringsvårer än de varit vana med. Det var nämligen första gången av alla träffar det varit regn. Dagens övning var en inskolningsbana på ca. 1,5 km och det gällde att stämpla i rätt ruta med samma figur som fanns på

Orientering nästan hemma hos kungen....



kontrollen. Många föräldrar och ledare hjälper till vid träffarna. Dagens ansvar för övningen hade Joakim och Malena Ahlström.

Dagen avslutades med en uppskattad korvgrillning och regnet höll sig borta.

Per Haepling

Orienteringssåsongen börjar lida mot sitt slut, och likadant med husvagnssäsongen. Karin och jag beslutade att göra årets sista husvagnsresa första veckan i september. Det skulle bli både orientering för mig och shopping för Karin. Vi åkte till Stockholm torsdag 2 september och checkade in på Ångby camping. När vi ställt i ordning husvagnen cyklade vi till Drottningholms slott. Jag tänkte möjligen få några tips om terrängen av kungen, men honom såg jag inte till. Han kanske inte var hemma. Tävligen, Lovö-dubbeln, skulle arrangeras på helgen inte långt från Drottningholms slott.

Fredagen och lördagen ägnades åt shopping, fika- och restaurangbesök inne i

Stockholms city. På lördagen kollade jag in vaktparaden. Jag tycker om militär marschmusik, den slår det mesta. Men inte heller här vid slottet träffade jag kungen för att få tips om terrängen.

På söndagen deltog jag på Lovö-dubbelns medeldistanstävling. En onödig fyrminutersmiss på nionde kontrollen gjorde att jag missade en bra placering, men placeringen blev godkänd i alla fall av Karin.

På lördagens långdistanstävling på samma ställe ställde ett tiotal VSOKare upp. Deras placeringar blev medelmåttiga förutom Carl Boman's 5:e placering i H16, endast 44 sekunder från segern.

Per Haepling



men vi som inte höll i en kompass tog skydd för regnet under urgamla träd. Vidare till gränsfloden du Dobs som ibland lär ha mycket vatten. Nu var det tvärtom lågt vattenstånd. Flodbåtar kunde ta oss till ett vattenfall, 27 meters fall. Eftersom vi åkt på en gränsflod blev det oklart för mig: vilken sida stod vi och tittade på fallet, som var på andra sidan i grannlandet. Speglar det någon roll?

Tisd 3/8 Balans med vädret, sol! Det är helt rätt efter regnet som föll igår. Les Breuleux är det stolta namnet på byn där kval 1 lång arrangerades. TC var på ett fält vid en skola (tror jag). Medan tävlingarna pågick promenerade jag till kyrkan mitt i byn. Kyrkogården fanns i närheten, med minneslund som ser olika ut överallt. Här hade man små namnskyltar över personer i lunden. Bra idé tyckte jag och tog ett foto. Några betande kor var med i bakgrunden. Tidig hemkomst, hann med en fika på gräsplätten utanför studion.

Onsd. 4/8 Les Cernets är dagens bynamn., för kval 2 lång. Vägen är mycket smal, för bussar i alla fall. Förmidagens dramatik: alla starter uppskjutna med en timme! Shuttle-bussar som transporterade folk från parkering till TC, tog längre tid än beräknat. Mer dramatik senare: Reijo hade halkat i den steniga terrängen och skrapat bort skinnets på flera ställen, om-plåstring och bandage. De ville



skicka honom till sjukhus, Nej tack, sa R.

Kvällsaktiviteten var på hotell Azuerva: bankett med mat och levande musik och dans. Genom den ljuva kvällen i Metabiefs mörker promenerade vi till studion för att sova.

Torsd. 4/8 (Vilodag) Bussresa till Geneve. Utrustade med paraply och stadens karta gav vi oss ut i stan. Den ligger vid en sjö där en ståtlig fontän sprutar vatten högt, väldigt högt 138 m.

Halv elva-tiden satte vi oss i ett litet café, delade på den sista crossianten som fanns att köpa. Där stannade vi en c:a en timme, serveringen sköttes av en rutinerad herre ensam. Med jämna mellanrum kom det in stamkunder, de ville ha toa-nyckeln. Toakoll för oss med. Den regniga Geneve-promenaden avslutades på bussparkeringen och med beskedet att en av 4 bus-sar ska stanna på verkstan

där. Alla fick plats ”hem” i de 3 bussarna. I bussen till Metabief fick några från Villes-le-Lac åka med, för vidare transport 8-9 mil till sitt hotell.

Fre. 6/8 Schweiziska byn Le Cernil var platsen för finaldagens tävling samt prisutdelning. Gående kors och tvärs mellan försäljningsstånden och den goda utsikten mot sista kontrollen, passerade jag en jätte-askhöj. Varför brändes det ved (torré) sådär? Svaret på frågan: man värmdde lokalt korv. Påminner om vad vi fick se på Nya Zeeland år 2000 fast där kom värmen från jordens vulkaniska aktivitet.

Prisutdelning! Många medaljer och blombuketter stod redo att lämnas till vinnarna. Musik! Jättelånga horn, 3 st blåstes. Något lokalt tror jag.

- Vi vann guld i herrar 80! Är det sant? Javisst, tror du inte på vad jag säger? (Så brukar det låta



om någon från Sverige vinner tävling. Eller finländare för min del)

Resesällskapet från VSOK hade med sig en guld-kille, Lennart Öberg, och vi är så stolta över att han stod på vinnarpallen. Vi har vunnit!

Per Nordahl samlade oss som rest i hans regi till en helt fantastisk plats för avslutning: naturreservatet Creux-de-Van. En terrängformad halvbåge på 1400 m och 160 m djup (ättestupa), som skapas av erosion, med utsikt mot Neuchatel. Om Per ordnat avslutningen på något annat ställe, så skulle troligen den här platsen gått

förbi näsan på oss.

Lörd. 7/8 Buss till till Zürich flygplats, Swiss Air till Arlanda, taxifärd ihop med Bernt Å genom den regniga Upplands-kvällen och vi var åter hemma. – It's nice to touch the green green grass of home!

Ps. Frågan om vad vi visste om Schweiz före resan, kan svaret vara annorlunda nu efteråt? Ja och nej. Ost och choklad och vin, gott. Ur och klockor, OK. Men hur såg vi att de badar i pengar? Det såg vi inte.

/ Alli, en medföljande



Faktauppgifter:

Deltagare i WMOC c:a 4200
Antal svenskar 368
Finnar 693
Schweizare 699
Pers grupp 340 inklusive medföljande
Från Västerås 21 st tävlande
+ 4 medföljande.

Per hade 7 bussar, 5 inhyrda från Ungern med chaufförer som transporterade de som flög till Zürich. 2 från Sverige, Bernt från Ljungsbro och polisen, orienteraren Urban med Cederholms buss. Bilder och resultat finns på www.pernordahl.se
Kartor: VSOKs hemsida, kartparmen.

/ Lasse

