



25-manna i svår terräng

Höstens stora stafetttilldragelse, 25-manna, ägde rum i Löt utanför Vallentuna i år. Knapp 400 lag ställde upp på startlinjen för att forcera den ganska kluriga skogen. Till skillnad från många andra 25-manna stafetter så lös det stora antalet stigar med sin frånvara utan den här kartan förmedlade istället en ganska småskuren terräng med många mossar däremellan. Det gällde verkligen att ha koll på var man befann sig för att inte snurra bort sig ordentligt. Alternativt hitta en trygg rygg att följa efter, såsom undertecknad gjorde på en ganska arbetsam 1:a sträcka.

fortsättning på nästa sida

Viktigt klubbmöte torsdag 9 november kl 19.00

Val av funktionärer för 2011

Valberedningen håller nu på att söka funktionärer till vakanta platser i kommittéerna. Om du blir tillfrågad så svara inte kategoriskt NEJ!

Tänk istället att du kan vara till nytta för klubbens verksamhet och ju fler som delar på uppgifterna så blir det lättare.

Utan funktionärer har vi ingen klubb att utöva vår orientering i!!

ÅRSFEST 13/11
- anmäl er -



I år lyckades 1:a laget ta sig igenom hela stafetten till en 49e placering. En mycket stabil inledning av Anders Österlund följt av duktiga ungdomar gjorde att en placering bland de 50 bästa kunde kvitteras ut.

Som brukligt när VSOK åker på 25-manna kunde vi mönstra på ordentligt många löpare. Det ger en fager gul röd bild av spurtande kämpar ganska ofta i målfällan.

Många VSOKare menar också att 25-manna är den roligaste tävlingen på hösten. Personer Info-bladet har pratat med menar att man tävlar liksom inte så mycket med de andra klubbarna utan det tävlingsmoment som finns, förutom att man tävlar med sig själv, är att man vill tvåla till de andra löparna i klubben som startar på samma sträcka. Många vill också försöka springa bättre än den rakning som laguttagaren placerade en i. En nog så trixig uppgift kan det vara, men lyckas man så är det positivt, misslyckas man, men ändå gjorde ett godkänt lopp är det inte så mycket att yvas över.

Avslutningsvis bjöd Löt utanför Vallentuna på ett strålende väder denna orienteringslördag och det gjorde ju inte saken sämre.

Terje L



Dala-Dubbeln
Sveriges största orienteringslördag för ungdomar



Helgen den 16-17 oktober var det äntligen dags för årets absoluta höjdpunkt för oss ungdomar nämligen Daladubbeln. Alla sprang på bra och var jätteduktiga. Det blev en fantastiskt kul tävlingshelg för både ungdomar och ledare.

Det är en av höstens första riktigt kyliga höst morgonar och klockan har inte hunnit bli mer än 8 när vi ungdomar, tillsammans med ett antal ledare och föräldrar, ger oss av mot Falun och årets höjdpunkt, nämligen daladubbeln. De flesta av oss är väl lite morgontrötta men det blir det snart ändring på!

Bussen anländer till TC och det är riktigt kallt ute. Idag är det dags för tvåmannastafett.

Tävlingsdagen började

med att killarna i H12 startade klockan 11.00.

Vi i D14 startade klockan 12.15. Det var lite nervöst att springa första men det släppte så snart som man var ute i skogen. Terrängen var till en början fin, även grönområdena var möjliga att ta sig igenom. Mot slutet tyckte jag att det blev lite sämre terräng men den var klart godkänd!

När alla Västeråsare hade kommit i mål och hade duchtat och var klara, packade vi ihop våra saker och åkte till hotellet. Det blev

för tredje året i rad hotell Bergmästaren i centrala Falun som är mysigt och brukar vara populärt bortsett från att det är förbjudet att springa i korridorerna vilket inte alla ungdomar uppskattar.)

Klockan 22 gick de flesta till sina rum för att sova och ladda för imorgon.

Klockan 7.00 på Söndagsmorgonen var det dags för frukost. Det var nog bara vi D14 tjejer som ägnat morgonen från 6.30 till att fixa med dagens utklädnings och kom till frukosten

och inte riktigt såg ut som vi brukade. Sandra var bage, Viktoria och Lovisa (från Hallstahammar) var klädda i söta polkagrisdräkter och själv var håret allt annat än välkammat. Jag och Agnes skulle nämligen klä ut oss till 80-talsbrudar.

Flera av oss klädde ut sig senare på tävlingsdagen.

Början av tävlingsdagen ägnades åt att kika runt på området, titta på alla fina utklädnings innan det var dags att gå till start. Efter att man hade tömt och checkat brickan så var det obligatorisk fotografering för de utklädda, innan det var dags att gå eller jogga de 2,4 kilometerna till starten.

Vi hade ovanligt långa banor eftersom det var uttralång men vår bana var

ändå mer än en kilometer längre än i fjol. Nu var det dags att ge sig ut på en 7,1 kilometer lång bana.

Det var kul att springa idag också och terrängen var blandad. På vissa ställen (framförallt hyggena) var den jättefin och andra ställen mindre fin. Vi fick en rejäl utmaning och några av oss fick prova på rejäla långsträckor.

Men banlängden och långsträckorna verkade inte hindra någon av Västeråsarna. Alla var jätteduktiga och gjorde bra ifrån sig. Det blev en superrolig tävlingshelg och jag hoppas att alla tyckte det!

Sara Hamrefors

Finaler i Köping

Köpingsträffen anno 2010 var en värde tävling innehållande både final i Elitserien och Silva Junior Cup. Köping-Kolsva OK

hade förlagt tävlingen till en del tävlandes förvåning i ett närområde strax öster om Kolsva samhälle och inte i den mer vildmarks-

lika terränglådan väster om samhället. Arrangemanget som avgjordes som en medeldistanstävling fick med beröm godkänt av de flesta

deltagarna. Totalsegern i Elitserien togs hem av David Andersson Malungs OK Skogsmårdarna och Annika Billstam Lindingö SOK som höll för favorittrycket efter en rafflande final. Varken Elitseriens herr- och damklass eller

Silva cupens juniorklasser hade något deltagande från Västerås SOK, men den nationella tävlingen samlade många röd-gula löpare, som lyckades bra i flera av sina klasser.

Magnus Öhling

Nattserien i Eskilstuna

Under oktober har Eskilstunaklubbarna inbjudit till nattorientering på tisdagskvällarna. VSOK har av tradition deltagit flitigt på dessa träningsstävlingar. I skrivande stund har det varit tre tävlingar i Kjula, Torshälla och Hållsta. Från Västerås har vi regelbundet varit 5-6 deltagare som åkt från Västerås vid 17-tiden och sprungit mellan och långa banan. Under hösten återstår det två deltävlingar varav VSOK arrangerar tisdag den 2 november som tack för att vi har fått varit med på deras tävlingar innan den sista tävlingen avgörs i Årila.

På tisdagens tävling är givetvis även VSOKare välkomna att delta och det bjuds på fika efteråt. Tävlingen blir på Piltorp med några, för de flesta, nya gafflingsmetoder så som "Dead running" och "Phi Loops". Anmälan kan ske på plats men anmäl dig gärna i förväg antingen på Eventor eller i hemsidans forum.

Henrik O

Dags för Julgranar

Julgransförsäljningen startar 27 november i år!

Som tidigare år sker försäljning vid ICA Grytan, Konsum och Orientalen. Vi räknar med samma efterfrågan på granar i år som de senaste åren. Så vi beställer så att det skall räcka.

Fördelningen av försäljningspassen följer också samma rutiner som vanligt. Vill du muta in ett särskilt pass kan du meddela detta till Thomas Andersson.

Väss yxan och se över termosen för nu drar det snart igång!



Tjejslögglunken, Fred. 26 nov

Herrslögglunken, Fred. 10 dec

Planeringsdag, Lör. 27 nov



BASAR

Söndag 5 november

Söndagen 5 december är det dags för VSOK:s sedvanliga Basar samtidigt som Skinkloppet går. Vi är tacksamma för alla bidrag till lotteripriser och försäljning och hoppas alla händiga orienterare sätter igång och snickrar, syr och bakar eller vad ni är bra på.

Vi träffas 1 december kl 18.00 i Orientalen för att pyssla och förbereda inför Basaren. Då går det också bra att lämna det ni tillverkat.

Basarkommittén/ Inger E

Nya kläder – nya sponsorer!

Till vårsäsongen 2011 kommer vi att bli väldigt granna i nya tävlings- och träningskläder. Nu finns chansen att relativt enkelt få med sponsorloggor när kläderna

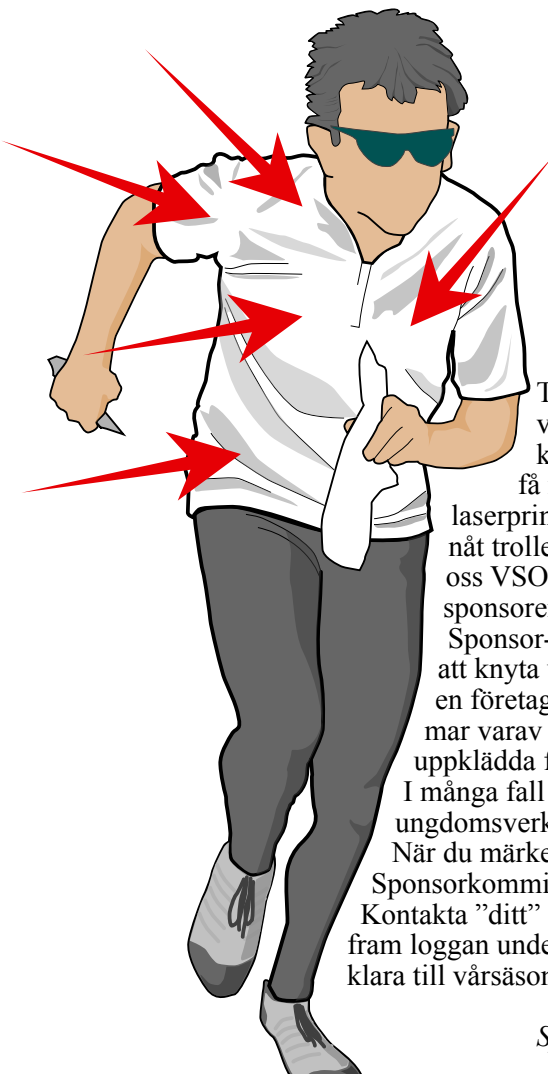
laserprintas (fråga mig inte hur det går till, det är nåt trolleri!). Det blir häftiga kläder att visa upp oss VSOKare i, speciellt om vi får med många sponsorer – poppis hos våra ungdomar!

Sponsor- och profilkommittén uppmanar Dig nu att knyta upp en sponsor. Satsa gärna på att sälja in en företagslogga på vår dräkt. Vi är ju 600 medlemmar varav ett par hundra är riktigt aktiva och syns uppklädda flera gånger i veckan i olika sammanhang.

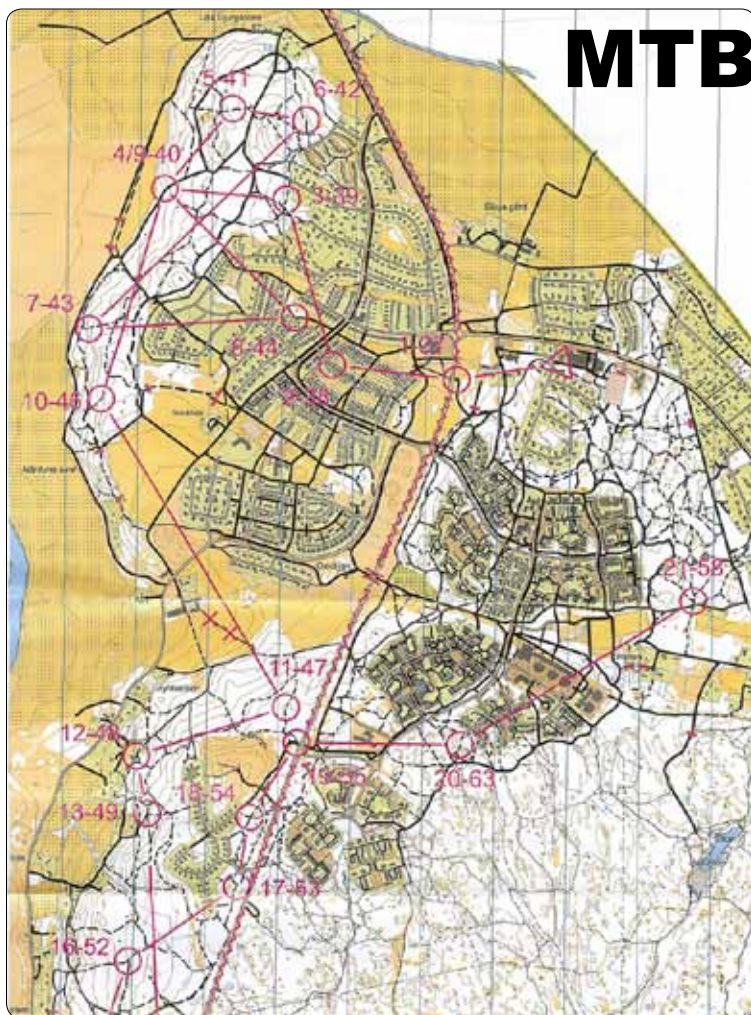
I många fall är det bra att nämna vår mycket aktiva ungdomsverksamhet för din sponsor.

När du märker att intresse finns kontaktar du någon i Sponsorkommittén så hjälper vi till med ett avtalsförslag. Kontakta "ditt" företag redan i morgon – vi behöver få fram loggan under november, då blir de stiliga kläderna klara till vårsäsongen.

Sponsor- och profilkommittén/Lars J



MTBO växer i Sverige



Det börjar röra på sig med introduktionen av MTBO i Sverige. Antalet tävlingar ökar och även enklare träningsarrangemang har ökat. Själv har jag gjort allt för att hålla ångan uppe. Helgen då Sveriges kronprinsessa gifte sig arrangerade jag med hjälp av ett antal personer från Tumba-Mälarhöjden OK två tävlingar. På lördagen var det kortdistans i Ursviksskogen, Sundbyberg och på söndagen långdistans i Högdaalen, södra Stockholm. Därefter har jag själv arrangerat två enklare tränings-tävlingar runt området där jag bor i Viksjö, Järfälla. Att arrangera en enklare träning/tävling är ganska tacksamt. Man kan snabbt få ut kontroller och sen plocka in dem tack vare att de placeras på stigar och vägar. Det underlättar också mycket om man anordnar fri starttid med start och målstämpling.

Detta var i Stockholms-

regionen, i övriga Sverige har det också hållits en hel del arrangemang här och var, bland annat en del tävlingar i Skåne, Dalarna och Halland. I Skåne i Kristianstadstrakten finns det många bra kartor som togs fram i samband med ett internationellt läger i påskas. Då kom det deltagare från hela Europa för att cykla. Lägre arrangerades av ett gäng danskar som har det som tradition att organisera ett



läger varje år, nästa år blir det läger som vanligt i Danmark igen. En handfull svenskar var med på lägret också.

Till nästa år kommer det också att införas en MTBO-klass på 5-dagars i Hälsingland vilket är mycket glädjande för utvecklingen av disciplinen. Det blir ingen full vecka nu till en början utan ett test på 2 dagar med lite enklare och kortare banor än normalt men med klassindelning som vanlig "fot"-orientering. Till 2012 är det dock tänkt att MTBO tar steget fullt ut på Oringen och då blir det 5 etapper. På landslagsnivå börjar det också röra sig, Sverige har varit representerat på både VM i Portugal och på världscuper, bl.a. i Polen och i Italien. Än så länge är vi svenskar en bit efter i resultatlistorna men det kommer fler utövare och vi blir bättre och bättre.

Senaste MTBO-tävlingen jag deltog på med riktig



det inte var alltför stort i area. Till skillnad från Stockholm gick det bra att cykla på mindre smala stigar i skogen då dessa inte var alltför steniga vilket brukar vara ett problem i områdena kring Stockholm där jag har arrangerat tävlingar och träningar.

Långa banan i H21 mätte 13,6 km fågelvägen (ca 50% extra åkbar väg) och segraren Martin Martinelle hade 63 minuter. Banan gick kors och tvärs pga. det begränsade området och en kontroll användes två gånger. Jag hade svårt att läsa detta i farten och cyklade till "fel" kontroll på slingan, annars var det en trevlig bana med bra farbarhet och en hel del kluriga vägval. Ett annorlunda grepp var avslutningen på banan som hölls som kontrollplockning i ett mycket stigrätt område närmast mål. För att kunna läsa kartan i området fick man vända på kartan och där fanns del 2 i skala 1: 5000. På cykel går det mycket snabbt fram och jag cyklade förbi mina tänkta vägval flera gånger. Det blev ingen seger för mig den här gången utan bara en blygsam 9:e placering ca 10 minuter efter segraren. Arrangörerna för dagen var tre MTBO-entusiaster från IF Thor. De gjorde ett bra arrangemang och jag hoppas att de fortsätter med fler tävlingar i Uppsala-trakten nästa år.

Patrik G

