



Säfsenlägret 2011

artikel på nästa sida



Säfsenlägret 2011

Nu var det äntligen dags för det efterlängtade skidlägret i Säfsen, och i år var det betydligt fler med än förra året!

Det första passet var på fredag så de flesta kom upp på torsdagskväll. Några skippade också första dagen och åkte upp på fredagen istället.

Klockan 9.30 körde det första passet igång och på schemat stod det distans i minst 90 minuter. Spåret var 2,5, 5 och 9 km långt och otroligt fina spår! Men enligt min gps så var 9 km spåret 9.78 km långt så det blev en glad nyhet när man kollade på klockan efter passet.

Efter passet gick alla hem och åt lunch och återhämtade sig inför nästa pass, klockan 15.00. Hans Näslund hade förberett ett intervallpass för ungdomarna, och de vuxna som

vågade följa med. Ett väldigt bra pass blev det!

Nu var det dags för en välförtjänt gemensam bastu i receptionshuset, och senare middag.

Efter middagen passade vi ungdomar på att spela lite poker hos Jacob, när de vuxna gick till baren och roade sig. Vem som vann kan jag inte svara på eftersom det BALLADE UR ganska rejält, men jag tror att August ledde.

Nästa dag: 9.30 var det dags igen, samma pass som dagen innan, distans i 90 minuter minst. Jag kan inte prata för alla men jag hade i alla fall väldigt med träningsvärk.

Klockan 15.00 hade Hasse förberett ännu ett intervallpass till oss, den här gången var det skejt. Det var helt andra muskler man ansträngde när man skejtade kan jag säga.

Dessa intervallpass var väldigt roliga för de mindre barnen också eftersom vi körde intervallstafetter bland annat.

Ännu en välförtjänt bastu blev det, och min familj fick njuta av en tre-rätters middag som familjen Westman lagade på kvällen.

När vi vaknade upp dagen efter så var det några plusgrader och regn ute så vår familj och några andra familjer bestämde sig för att åka hem och struntade i det sista passet.

Jag vill speciellt tacka Hans Näslund för att han arrangerade alla träningar för ungdomarna, tack!

Calle Boman



Arosträffen 2011

aros
träffen

Datomet för årets Arosträff är flyttat till den 24-25 april. Alltså framflyttat 14 dagar och det kan ju vara bra med tanke på den vinter vi nu har och kanske en sen vår.

Det är Fagersta/Norberg som har ställt in sin tävling Bergslagsträffen och vi har tagit över deras dagar.

Tävlingsledaren L-O Karlsson säger att det är samma organisation och TC som var planerat till tävlingen som ställdes in pga snö förra våren. Den då tänkta parkeringen kan inte användas i år, så den biten kvarstår att lösa.

Kanske det måste bli busstransport mellan parkering och TC.

Per Haepling



Inomhusträningen är i full gång



Redan innan årsskiftet drog den utmanade och ganska tuffa inomhusträningen i Friidrottshallen igång. Den 200-meter långa banan har nu trampats av ganska många VSOK-fötter. Varje torsdagsträning brukar besökas av uppåt 40 personer som trivs i intervallernas underbara värld. För det är ju intervaller som står på programmet, och de här intervallerna kan i alla fall undertecknad intyga ger ordentligt bra träning. Okej, det är inte några höga benlyft eller blöta mossar som ska bevistas men motorn i kroppen får sig en ordentlig genomkörare varje gång.

Det är dock inte gratis att träna i hallen, så ta chansen att utnyttja denna perfekta träning att få upp flåset inför vartävlingarna. Ca 1000 kronor kostar kallet varje gång.

Det finns dock chans att just träna gratis i friidrotts-

hallen. Inför inomhussäsongen öppnade friidrottsklubben upp för fri löpning på vissa tider. Det handlar om måndag och onsdagar: kl. 07.00 - 08.00 måndagar kl. 16.30 - 17.30.

Terje L

ÅRSMÖTE

16 FEBRUARI, KL 18.30

I ORIENTALEN

**DÅ KOMMER
ÅRETS VSOK:ARE
ATT UTNÄMNAS!**

SVERIGELISTAN

Bland de högst rankade löparna mellan 16-85 finns 4 VSOK:are under 2010.

H35	Anders Österlund	plats 3
H70	Kuno Österlund	plats 2
H80	Lennart Öberg	plats 7
H85	Tage Johansson	plats 7

Värmande soppa!

Nu har VSOK sopp-satsning dragit igång. Varje tisdag efter genomförd träning bjuds det på soppa. Det finns en rad olika orsaker till denna kulinariska inriktning. Först och främst måste magen få sitt efter tunga och hårda pass i vin-

termörkret. Efter den första hårda Stjärn-natten var det många som med glupsk aptit tränade efter en härlig soppa. Vidare så är soppan en del i att värna och utveckla klubbkänslan. Gemensamma aktiviteter såsom bland annat soppa gör att

det inte bara är hård träning och intensiva tävlingar som står i fokus. De två första soppkvällarna besöktes av ganska många personer. Efter Stjärnattens första drabbning kom det drygt 40 personer som lät sig väl smakas av Rickard "Ramsey" Svensson och Sofi "Lallerstedt" Thorsells soppa.

Så ta chansen och stärk både dig själv och klubbkänslan med att inmundiga lite soppa på tisdagar i vinter. För det är som den gamle vise mannen sa: Ju fler kockar desto mer soppa.

Terje L



Här är det Gun Millinger som kollar av hur soppan sköter sig. Det var Gun och Anders som stod för 2:a soppkvällen.



Livet i Spanien

Som många av er säkert vet pluggar jag i Spanien detta år. Det är en omvälvande känsla att komma till ett nytt land på det här sättet. Visst har jag varit i Spanien tidigare på semester och träningsläger, men det är en helt annan sak att verkligen bo i ett annat land. Man upptäcker skillnader i kulturen och samhället. Bland det första jag reagerade på var synen på tider och mat. Inställningen till tider är mer avslappnad här. Det är inte ovanligt att föreläsaren kommer 10-15 min sent utan att någon höjer på ögonbrynen. En

svensk föreläsare skulle inte ha många studenter kvar vid det laget.

Dygnet som helhet ser lite annorlunda ut här. Mitt på eftermiddagen är det mesta då affärerna är stängda och först nu förtärs dagens andra mål mat, något senare än vår svenska lunch. Även middagen förskjuts till senare på kvällen här nere på kontinenten. Matvarorna och det faktum att affärerna är öppna relativt sent på kvällen, gör att det är mycket folk ute på gatan. Alltifrån äldre par, barnfamiljer till ungdomar är ute, vilket skapar en trygg

stämning med mycket folk i rörelse.

Staden jag bor i, San Sebastián, är vacker och ligger väldigt fint vid Kantabriska havet, med höga berg som reser sig inåt land. För att upptäcka omgivningarna (och träna så klart!) har jag gett mig ut på många löpturer. Jag har hittat flera bra löprundor här omkring. Bland annat längs vandringsleden Camino de Santiago, som passerar staden. Nästan vart man än springer så kommer man till ett berg, så det blir mycket backträning. På några pass har även ka-

meran följt med, så att jag kan föreviga de vyer man bjuds på som belöning efter man har sprungit upp för ett berg.

Medan jag är här i Spanien, har jag rest runt för att se mig omkring. Nu senast var jag i Valencia och hälsade på Oskar, som har pluggat där under hösten. Han har också tidigare hälsat på mig i San Sebastián, men nu återvänt till Sverige. Jag stannar dock ännu en termin och kommer tillbaka i maj. Vi ses då!

Alva



VSOK ARRANGERAR DM 2011

VSOK har fått uppdraget att arrangera DM medeldistans och långdistans 3-4 september. Tävlingen är planerad till Hallstaberget och tävlingsledare blir Magnus Larsson. Mer än så är det ännu inte planerat. Namn finns på tänkta banläggare.

Per Haeppling