



10
MILA

Power Meet 10 juli

Städning i år igen! Vi behöver bli minst 60 stycken för att klara av uppdraget. Ställ upp !!! Anmälan på hemsidan eller på lista i Orientalen



Tio-mila -både ljus och mörker

Årets tio-mila orientering, den 67:e i ordningen, visade ungdomarna vägen. Västerås ställde upp med två lag i ungdomskavlen som inledde mastodonttävlingen som gick av stapeln utanför Tullinge, närmare Riksten, där tio-mila huserat ett flertal gånger tidigare. Ungdomslagen, som är av mixad karaktär, med två pojkar respektive två flickor sprang bra och stabilt det ena laget kom på 30:e plats och det andra på en 81:a plats i tävlingen som hade närmare 300 hundra startande lag.

forts. nästa sida



Redaktionen för INFO-bladet
önskar alla medlemmar en
riktigt skön sommar!
Vi ses i augusti igen.



10
MILA



Mitt på dagen sprang sedan damerna sin "Två-mila". I damkavlen mönstrade VSOK tre lag. Förstalaget visade framfötterna på de inledande sträckorna då Linda Sundin, kanske med hjälp av "mammaeffekten" växlade 39:a, endast 3 minuter efter täten. Cecilia Einarsson fortsatte bra på den andra sträckan och även Åsa Holmgren på den tredje. 106:a slutade sedan förstalaget efter att de fem sträckorna var avklarade.

Herrstafetten startade i år i mörker och det var

pannalampa som gällde. Undertecknad stod spännad på startlinjen och inväntade startskottet tillsammans med flera hundra andra ivriga herrlöpare. Startskottet gick och arrangören hade verkligen valt att utnyttja startbanan på Tullinge flygfält då löparna sprang en stor del av startbanan innan man vek upp i skogen. Ett effektivt sätt att sprida löparna på, och att det sedan var ytterligare en kilometer till den gafflade förstakontrollen gjorde att det inte blev alltför trångt

vid de första stämplarna. (Sedan kan det också bero på att undertecknad inte hade lika bra form som senast då det begav sig för förstasträckskubb, då man befann sig längre fram i startfältet.)

Mer överraskningar kom att följa. Efter att ha passerat flertalet smala spänger och tillfälligt utlagda broar kom man att befinna sig i ett mycket orienteringstekniskt område. Det krävde stor noggrannhet och precision, och när man sedan skulle upp tillbaka till det

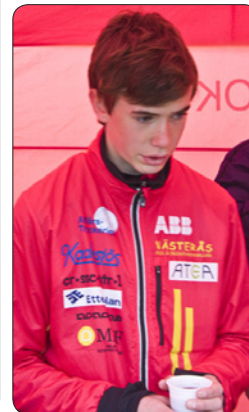
mindre detaljrika området närmare arenana var det en kilometerlång snitzel som gällde. Nu var det inte en snitslad stig lämplig för söndagspromenaden, utan arrangören hade valt att dra denna över både stock och sten, för att sedan stiga brant uppåt och nå sitt klimax i en backe där man inte skulle ha blivit förvånad om man fått möta självaste Stenmark om det varit en annan årstid.

Tävlingen förflöt genom den kalla natten då april övergick till maj månad. Flygfältet visade sig vara ett av de blåsigare tillhållen, och avsaknaden av vegetation gjorde inte sa-

ken behagligare. Den trogna supporterklubben, med tappra Hans-Erik Skalberg och Lars Jakobsen i spetsen gjorde dock natten lite gemytligare. I vindskyddet bjöd herrarna både på varma drycker, goda smörgåsar och korv. En stor eloge till dessa båda herrar.

I herrkavlen mönstrade VSOK två lag. Något framstående resultat blev det dock inte för något av dessa lag, då båda lagen, oturligt på samma sträcka, lyckades stämpla fel och bli diskvalificerade. Alla löpare fick dock springa och efter detta debacle i årets stafett måste vi ta nya tag och revanschera oss till nästa år.

Magnus Öhling



Solig helg i Avesta

Helgen 7 – 8 maj arrangerade Dalaportens OL sina två tävlingar vid Slogmossen norr om Avesta. Medeldistans på lördagen och långdistans dagen efter. På lördagen hade över tusen löpare anmält sig och på söndagen var 731 löpare anmälda. VSOK ställde upp med 40 löpare vardera dagen. Fyra av

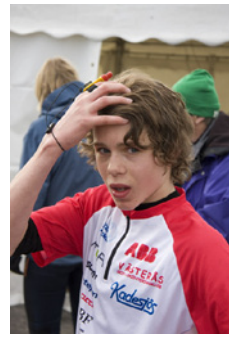
västeråslöparna lyckades hemföra varsin seger. Anna Zetterberg D35, Inger Gunnarsson D40, Lennart Öberg H80 och Johan Ahlström H35 var de duktiga segrarna. Förutom förstaplatserna lyckades fem VSOK:are belägga hedrande andraplatser. Övriga fick nöja sig med att njuta av det fina sommar-

vädret och den löpvänliga terrängen.

Eva Jurenikova från Domnarvets GOIF kom tvåa på medeldistansen i D21E, men på långdistansen ställde hon upp i H21E och sprang in på plats 11 i resultatlistan. Bra gjort!

Per Haeppling





Spring Cross

Spring Cross är vårens största terränglopp i vårt land och går på norra Djurgården i samma marker där landets första terränglopp anordnades 7 April 1901. Premiärloppet var Sleipners Terräng som det hette då och mätte 5700m. Det vanns av IF Sleipners egen Kristian Hellström på tiden 21 min 4 och 2/5 s. Även på OS 1912 sprang man ett terränglopp på 8km i samma terräng som vanns av Finländaren Hannes Kolehmainen, lagtävlingen vanns av Sverige som mönstrade ett lag med hela 12 deltagare.

År 1901 verkar ha varit ett år med många nyheter på löparfronten då Sveriges första orienteringstävling arrangerades 17 mars, även detta i markerna norr om Stockholm. Arrangören var Sundbybergs IK som även var inblandad i Sleipners Terräng.

Enligt arrangören av Spring Cross påverkades även orienteringen så småningom av en oenighet inom terränglöpnigen om hur banläggningen skulle göras. Terränglöparna delades i två falanger, en som ville ha en mer preparerad bana och en som ville fortsätta springa obanat. Utfallet känner vi numera till men det kan inte ha varit någon större konflikt eftersom terränglöpare och orienterare fortfarande gärna utövar båda formerna av terränglöpning.

Årets Spring Cross gick i strålende sol och 20-gradig värme som var mer än välkommen efter en kylig start på Maj. Banan mätte 6km och starten gick vid Stockholms universitet och vidare till Lill-Jans skogen och Fiskartorpet via Oxbergsbacken, Lilla Skuggan, Lilla Lappkärrsberget via Stora Skuggan tillbaka till universitetet. Beroende på klass kunde



man springa 6 eller 12km och banan är till karaktären väldigt lika södra Rocklunda med rejäla stigningar som ska besegras med fler smånyckar som suger musten ur en. Stigarna är dock mycket smalare och ofta inte bredare än en skogstig vilket gör att det var ganska trångt de första kilometrarna då underkennad ställde sig nån meter för långt bak i startfältet av ren rutin.

Vinnare i herrarnas huvudklass blev i år en orienterare vid namn Mattias Müller som springer för Södertälje-Nykvarn Orientering som klämde sig runt den 12 km långa banan på den respektabla tiden 41 min 2s. Det är ett mycket trevligt lopp och lämpar sig ypperligt för orienterare som har en vana av teknisk löpning på ojämnt underlag. Om inte annat är det mycket bra för alla som känner att dom behöver få lite tempo-träning eller bara vill göra något lite annorlunda och jogga runt i egen takt.

Ben

Många vill lära sig orientera

Jag hade vägarna förbi Orientalen i torsdags, 19 maj, och fick en riktig överraskning när jag insåg hur många nybörjare som håller på att skolas in.

Där var de yngsta, Skogskul, som är 30-40 st. De delas upp i tre grupper för att "utbildningen" skall flyta så bra som möjligt. Den här kvällen skulle de dels ut på en knepig bana på norra delen av södra Rocklunda men även köra en stafett. Banan var ju lite knepig och det var inte så lätt att hålla skärpan någon längre stund. Men med viss uppbackning från sidan så gick det som smort. Till stafetten hade stämpelbockar satts upp på rad och det gällde att stämpla alla stämplat både på utvägen och på vägen tillbaka. Vid mål lämnades pinnen över till nästa lagmedlem tills alla sprungit. Gruppen var uppdelad i två lag som sporrade varandra till storåd. Men även här finns lite att slipa på men det finns det gott om tid till. Alla

verkade att ha riktigt kul och det är det viktigaste.

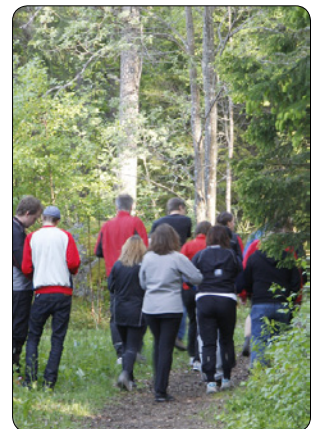
Nästa grupp nybörjare, ett färgstarkt gäng, har kommit långt i sin utbildning, för många sprang banan på egen hand utan någon direkt hjälp. Den här gruppen hade en egen, rätt så lång bana söder ut på Rocklunda. Hörde jag inte fel så var det en klädnyebana. Den som var först till kontrollen kom över en klädnyepa, sprang till en sidokontroll för att ta ett band, fortsatte sedan på ordinarie bana men nu var det troligen någon annan som var först till nästa kontroll. I den här gruppen är det 20-30 st. Ur den här gruppen tävlar många i VPT så de är riktigt duktiga.



Och så var det vuxenkurs vid Orientalen! För första gången på väldigt länge har man startat en nybörjarvuxenkurs under tre torsdagar i maj. Inbjudan har gått ut via hemsidan och på mejl till i huvudsak föräldrar till yngre orienteringskursare. Det kom tolv stycken vetgiriga till den andra träffen. Ledare var bl.a. ordförande Håkan Andersson. Erik Sundqvist är förälder till Martin 9 år, som tränade i sin grupp och Carl 5 år som var med i Skogskul samtidigt. Anna Kjellberg vars 10-årige son orienterat i ett par år, studerade kartan intensivt intill en "tydlig - diffus mosse" - enligt Håkan. Kartpromenaden fortsatte i Rocklundaskogen för att träna kar-tecken.

Så om man räknar ihop alla entusiastiska nybörjare så rör det sig om 70-80 st. Helt otroligt! Jag vill heja på alla ledare, och det krävs rätt många, som genomför dessa utbildningar. Ni gör ett fantastisk jobb!

Hans-Erik/Christina



På vandring i Sipperstaskogen

Alltsedan jag läste i INFO om rekordtävlingen ute vid Sippersta för fyrtio år sedan bestämde jag mig för, att endera dagen skall jag ge mig ut och kunnas i dessa mytomspunna trakter. Tänka sig, att det kom uppåt tre tusen deltagare och segare i elitklassen var ingen mindre än Bertil Norman. Kartan, som följde med INFO-artikeln fick bli min följeslagare och vägledare.

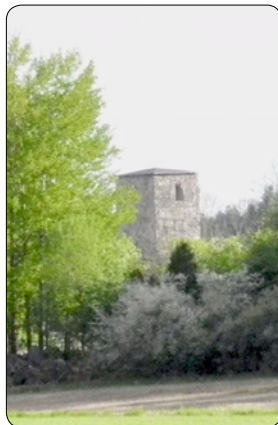
Först som sist: Vilken eldsjäl han måste ha varit, kartritaren och banläggaren Birger Ekbohm.

På ett säkert ganska knapphändigt grundmaterial ritade han en karta och lade banor som föll ut i god jord och ingen kan ju säga annat än att rätt man vann. (Säkert också rätt kvinna.)

Måste samtidigt erkänna, att jag nog hade en väl romantiserad bild av vad som skulle möta mig, då jag parkerade bilen strax bortom Lilla Rytterne kyrkoruin och begav mig norrut efter stigen mot Sippessta. Jag bestämde mig för att först ta en titt på kontrollerna öster om stigen, för att sedan dra mig upp emot startpunkten och föl-

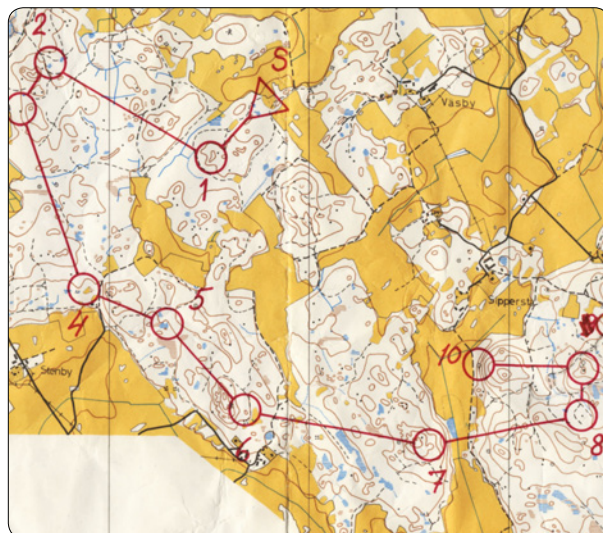
ja banan därifrån.

De sviktande stigarna och den rena fina skogen kom dock ganska snart att lysa med sin frånvaro och några kontroller kunde jag knappast identifiera, även om jag väl befann mig någorlunda rätt. Väl tillbaka på ängen söder om Sippersta klarade jag i alla fall bra av att följa planbilden norrut. Jag svängde dock in direkt mot första och sedan ner emot fyran. Jag, som för min inre syn väntat mig att få se i alla fall någon enda murknad kontrollbock, blev dock snart fräntagen mina illusioner. 25000-del och fyrtio år sedan, samt orienteringsförmåga av mitt snitt blev en kombination, som hitintills inte hade burit så värst mycket frukt, men vad då? En ljuvlig dag i ljus och värme och livet lekte och strax blev jag bönhörd. Femmans mosse satt som en smäck, även om kontrollbocken lyste med sin frånvaro. Dagen var räddad och glad i hågen gick jag över sexan och sjuan (i alla fall ungefär) och kunde snart anträda stigen söderut mot bilen. Tornet på Lilla Rytterne kyrkoruin,



sannolikt byggd på 1200-talet, stack fram i grönskan och gav en påminnelse om tider som flyktat. En karta som fyllt 40 och en kyrkoruin som stått där i 800 år. Allt som allt hade eftermiddagen den 12 maj bjudit på en fin upplevelse för en, på tal om ålder, inte helt ung skogsflanör.

Torsten Lund



Veteranernas elddop

Varje år avgörs vilken av veteranerna i Västmanland och Södermanland som är den bästa orienteraren, med tonvikt på orientering under jämförbara förhållande beträffande ålder, kön och förmåga.

Löpförmågan nollställs genom att banlängden anpassas till deltagarnas tidigare

dokumenterade förmåga att ta sig fram. På så sätt kommer alla (enligt teorin) samtidigt i mål efter 48 minuter. Det finns 14 banor från 2000m (24min/km) till 5670m (8,5min/km) att placeras in på. Till grund för inplacering på banalternativ ligger den genomsnittliga km-tiden som har uppnåtts under

veterantävlingarna 2010 och 2011.

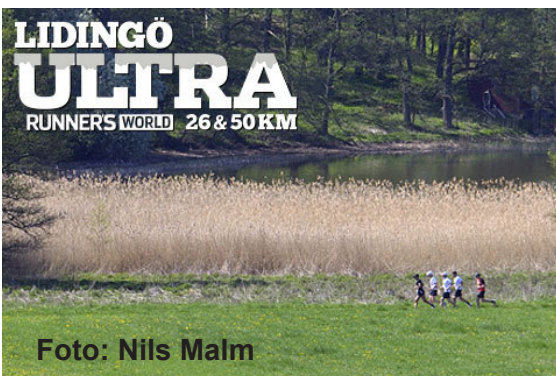
Årets tävling arrangerades av eskilstunaveteranerna i Vilstaskogen

Eskilstuna i underbart väder och omtyckta banor. Totalt deltog 179 löpare, inklusive 21 VSOK:are. Årets segrare heter Jörgen

Bergström Norbergs OK som vann med två sekunder. Bästa SOK:are blev Göran Andersson som sprang in på plats 12, 39 sekunder efter segrare.

Per Haeppling





Efter att ha sprungit Lidingöloppet flera år i rad + någon halvmaraton per år så ville jag ha en lite större utmaning i år. Det brukar öka motivationen för långpass under den mörka delen av året. Jag hade funderat på Stockholm maraton men när jag väl kom till skott och skulle anmäla mig så var det fullt, likaså var Göteborgsvarvet. Min misär i att inte ha något löpopp att se fram emot undgick inte mina nära och kära och när jag i Januari fyllde år så var presenten ganska given, en start i Lidingö Ultra 50km. Vissa presenter blir man mer eller mindre glad för. :o)

I mina förberedelser så försökte jag få in flera längre pass på 30km ibland upp mot 35km, mina slutsatser från dessa pass var att det inte skulle bli några

problem, när jag sprungit 30-35km så hade jag ju "bara" 15-20km kvar. Ett orosmoment var en bihåle-inflammation som kom ca 2 veckor innan loppet. En snabb kur med penicillin så stod jag frisk på startlinjen. Men de sista 2 veckorna blev inte som planerat.

Jag hade som mål att försöka hålla 5min/km vilket skulle resultera i en sluttid på 4.10h, en helt OK tid. När starten gick på Lidingövallen så lät jag några rusa iväg, tänkte det är säkert de som ska under 4h. Banan som vi skulle springa gick delvis på banan för Lidingöloppets 30km. Banan vi sprang började med att springa delar av sista milen. Efter 2-3km så vart vi en liten klunga, jag märkte också att farten var lite högre än jag tänkt, straxt under

4.30min/km. Jag kände dock att jag hade koll på de andra i klungan och kände mig stark. Tänkte också att kan de springa 50km i den här farten så kan också jag, smart eller hur! Efter 8-9km så började jag prata med mina medlöpare och då visade det sig att de INTE skulle springa 50km utan enbart 26km. Inombords kom det många svordomar när jag då medvetet sänkte farten. Första milen gick på straxt under 44min. Under andra milen så försökte jag hitta en fart närmare 5min/km. Kändes lite mesigt att springa så sakta men tänkte att det lönar sig i längden, var väldigt nöjd när andra milen gick på 49min. Trots min fartöppning så kändes det fortfarande helt OK, skönt tänkte jag, jag kanske bromsade i tid. Halvvägs genom banan klockade jag mig själv på 1.57h, detta kändes riktigt bra, tanken kom att jag kanske skulle komma under 4h, den försvann dock ganska fort...

På slutet av den tredje milen, som var lite flackare än de två första, började jag känna lite trötthetsymptom men inget värre utan jag kände att det var OK. Nu hade jag inte så



långt kvar, jag hade ju sprungit mer än halvvägs. När vår bana vid cirka 35km hoppade in på Lidingöloppets banan så fick jag inte riktigt känslan "nu är det bra 15km kvar". Det var också mellan 35-40km som det började göra riktigt ont i benen. Ni som sprungit Lidingöloppet vet att sista milen, vilket också var vår sista mil, kan vara jobbig med långa backar uppför och branta backar utför. För min del så var målsättningen nu att INTE börja gå oavsett hur ont det gjorde. Okej Abborrbacken vid 45km gick jag faktiskt i. Det var under denna mil som jag insåg den stora fördelen med att tidigare ha sprungit Lidingöloppet och fått en viss bankännedom. Känslan att passera Grönsta gårde och veta att jag hade

mindre än 1km kvar var oerhört skön och när jag sedan kom upp på Lidingövallen och korsade mållinjen så kände jag en oerhörd lättnad. Skönt att få lägga sig ned på gräsplanen med bland annat lite sportdryck och en stor bit Frödinge ostkaka som arrangörerna bjöd på.

Jag kände inte en enda gång under loppet att det vart tråkigt även om jag hade ont och vart trött. Banan var variationsrik med mycket fin natur runt omkring, arrangemanget tycker jag också förövrigt höll väldigt hög klass.

Slutsats från loppet - 50km är långt men definitivt inte omöjligt! Kommer jag försöka igen? Högst troligt! Jag har redan förträngt hur ont det gjorde sista milen och tiden 4.14h måste förbättras. :o)

Jonas L

OL i Sydney

På något sätt har jag nu lyckats hamnat i Australien, i Sydney för några år, då jag fick ett erbjudande att jobba här inom mitt företag Interfleet. Det skall bli intressant att arbeta långt ifrån Sverige och det svenska sättet men även att få tillfälle att utforska nya ställen att orientera på. Nu är Australien ungefär lika stort som hela Europa vilket betyder att skog och mark ser helt annorlunda ut på olika ställen i landet.

Jag bor i Sydney i delstaten New South Wales som ligger i sydöstra hörnet av Australien. Skogen närmast här består mest bara av buskage och snår och är helt ogenomtränglig. Därför är de tävlingar som anordnas här lite annorlunda än hemma. Oftast är starten i någon park men eftersom dessa är så

små blir det till stor del en variant av stadsorientering där man springer genom villaområden och små parker och försöker undvika att bli påkörd när man korsar de trafikerade gatorna.

Kartan som används följer inte riktigt standardnorm utan har visa förenklningar för att de antagligen snabbt och enkelt skall kunna producera dessa kartor. Exempelvis så redovisas inte enskilda hus och tomtmark, förutom byggnader som står på allmän mark. En annan egenhet med dessa tävlingar är att de gör varken bruk för Sportident eller något annat elektroniskt stämplingssystem och inte heller den gamla hederliga stiftklämman, nej här ska man istället identifiera ett par bokstäver på en kon

vid varje kontroll för att sedan skriva ner dessa på sitt startkort i rätt ruta. Jag är glad att de lyckas tyda mina kråkor efter att ha försökt plita ner dem i språnget. Tävlingarna genomförs ofta som poängorientering där det gäller att samla så många kontroller (med olika poäng) som möjligt under en viss tid (oftast 45 min).

Anmälan och betalning görs på plats och man får kartan direkt vid anmälan, vilket påminner om ABB-orienteringen på tisdagar hemma i Västerås om jag inte minns helt fel. De personer som riktigt går in för det här brukar sitta en timme innan start med att försöka få ihop den optimala ruten för att hinna plocka flest poäng. Själv brukar jag titta någon minut på kartan innan jag springer för att i stora drag veta vilket håll jag ska ta. Hittills har jag inte lyck-

ats ta alla kontrollerna på utsatt tid.

Självklart har de "riktiga" tävlingar också i delstaten men då krävs det en bilresa på 2-3 timmar innan man når en bra skog och karta för orientering.



Jag får återkomma till det i framtida reportage.

Patrik G

