



## O-Ringen

Drygt nittio startande hade VSOK under årets O-ringen vecka. Detta är en väldigt hög siffra kan tyckas, men då har jag summerat alla VSOK:are som anmält sig i någon O-ringen klass under veckan. O-ringen är ju numera så mycket mer än bara fem dagars traditionell orientering. Det finns öppna banor, "två-dagars", "challenge-klasser" och i år också MTB-O (mountain bike orientering) där vi också hade deltagande. Det blev kanske inte så många segrar att fira i Västerås-lägret, men Tage vår egen pålitlige grand-old man, levererade en stabil insats under veckan och för-ärade klubben inte bara totalsegern utan även två etappsegrar i klassen H90. Några fler segrar blev det dock inte, men bra insatser kunde noteras av våra yngre löpare, August Mikaelsson i H15, som inledde mycket bra, men tappade lite på slutet och slutade som 13:e.

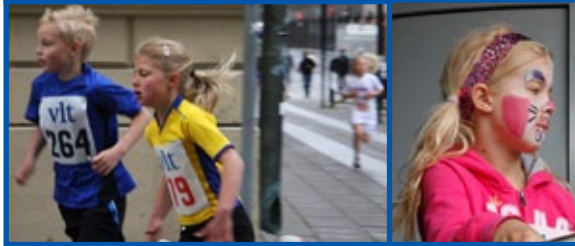
Då jag inte bodde i VSOK-lägret på C-orten har jag säkert missat många anekdoter, som kanske andra borde fylla på med. Men besök i lägret visade på god stämning och det fina vädret, som infann sig redan under tisdagen (efter en hel del regn och skurar i under helgen innan) gjorde dagarna mycket angenäma och kvällarna som gjorda för långbord och trevligt samkväm. Arrangemanget hade hög kvalitet, bra banor och kartor (den steniga terrängen kan vi väl inte skylla arrangörerna för.)

Mitt eget tävlande blev kanske alltifrån lyckat. Det skulle kunna skrivas en hel del om hur jag strulade till det innan start, med borttappad kompass och sökandes i bajamajor, och dess omnejd efter densamma och detta redan innan start, men detta kan jag säkert fylla ett speciellt kåseri med, eller spara till ett annat lämpligt tillfälle. I alla fall blev jag väl känd vid starten och Sofi Thorsells pappa, som var startchef och iaktog det hela, fick sig säkert ett gott skratt, men låt oss ta detta vid ett annat tillfälle. Just nu säger jag bara, håll ordning på era grejer innan start!

Magnus Öhling



**Tage**  
Totalsegrare och  
två etappsegrar  
i klassen H90



# vlt-Loppet

Här är några bilder från årets VLT-lopp som visar vilken beslutsamhet de tävlande barnen har när de springer ut på ett eller två

varv för att till sist få sin eftertraktade medalj. Är man dessutom målad eller får bära en söt kjol så börjar dagen riktigt bra. Saften och bullen vid målet gjorde också gott.



## Orientering på Åland för veteranerna



Efter succén med veteranernas OL-resa till Åland 2009 tog Alf Lindberg KKOK tag i saken och ordnade en ny resa i år också. Efter fem månaders förberedelser och planering var det så dags den 15 juni för ett 150-tal deltagare att styra kosan mot Åland. 125 skulle tävla och resten tog det som en liten minisemester. Från VSOK deltog nästan 20 resenärer.

Avresa med båt från Grisslehamn, lunchbuffé på båten och vid ankomst till Åland blev det direkt 15 minuters bilfärd till första dagens etapp. Första start redan kl. 14:30. Vädret var gråmulet med regntunga skyar, inte så skönt.

Dagens tävlingsområde låg strax öster om där etapp 1 avgjordes 2009.

Terrängen på Åland kan beskrivas som "berg-i-dagen-terräng" med god framkomlighet. Här var det extra tufft med långa branter, som dessutom var mycket höga.



Efter tävlingen blev det incheckning i stugor och på hotell för dusch, mat och vila inför nästa dags etapp. Årets boende blev mer lyckat än 2009, eftersom deltagarna själva fick välja hur de ville bo. Efter en god natts sömn och frukost

var det dags för andra dagens (16 juni) etapp, som gick i närheten av boendet vid Käringsunds Resort. Nu var det ganska flack terräng och helt avsaknad av branter eftersom den angränsade till havet här.

Resan avslutades med prisutdelning innan resan hem påbörjades. Vädret

hade under dagen klarnat upp och strålade sol inramade prisutdelningen som avslutades med att deltagarna överlämnade en present till familjerna Lindberg och Törnkvist från Köping (KKOK) som genomfört denna mycket uppskattade resa och tävlingar. Alla var jättenöjda med

detta välordnade arrangemang!

Att komma på den totala (etapp 1+2) 10 i-topplistan verkade inte vara så lätt, då endast Lennart Öberg 3:a på bana C och Reijo 4:a på bana D lyckades med detta.

*Per Haepling*



# Hallands 3-dagars 15-17 juli



Efter några dagars shopping i Ullared körde vi (Karin och jag) till TC/camping för Hallands 3-dagars, som i år arrangerades vid Torpa ca. 10 km norr om Varberg. Dagen före hade hela 42mm regn kommit och ställde till problem med att köra på campingen. Traktorer fick dra alla husvagnar till sina platser. Många personbilar

fick dras loss med traktorerna. Men det gick smidigt ändå eftersom arrangörerna hade tillgång till fyra traktorer.

Tävlingen hade samlat drygt två tusen deltagare. Från VSOK deltog jag och Anders Tåqvist. Första etappen avgjordes med

medeldistans på fredag eftermiddag. Några löpare fick regn på sig medan andra hann göra sina lopp mellan skurarna. Både Anders och jag var ganska nöjda med våra lopp. Andra dagen bjöd på strålände solsken och distansen var avkortad långdistans.

Nu tappade både Anders och jag tid genom att vi sprang fel så det blev onödiga omvägar. På söndagens etapp med jaktstart hade regnet återkommit och höll i sig hela tiden. Både Anders och jag bättre på våra totala placeringar i respektive klass,

men inga topplaceringar blev det. Anders dock bättre än jag!

Efter tävlingen var det bara att be traktorn att dra fram husvagnen och fortsätta semestern utefter västkusten.

*Per Haeppling*



## PowerMeet-städningen 10:e juli



49 anmälda och några till kom ned till Mälarenergi-parkeringen på söndagmorgonen, för vi hade ännu en gång fått den inkomstbringande städningen av crusingsslingan, Lögarängen och Jobergvägen.

Nedskräpningen var minst lika omfattande som tidigare år. Glassplitter låg i stora mängder på cykelbanan vid Lögarängen, något som både Cecilia och jag märkte direkt, eftersom vi fick punktering på cyklarna. Jag tycker att de värsta marodörerna är de som måste slå sönder glasflaskor. Kanske var det också extra mycket glasöflaskor i år. Vi hade inga plockare i år så man fick böja sig hela tiden, men det gick faktiskt snabbare att bara skyffla in skräpet i säcken när det låg tätt. Min grupp startade vid Kristinebergsallén och gick mot Oxbacken. Vi tog en välförtjänst fikarast i trappan upp mot Djäkneberget. På väg mot startpunkten såg jag

några av de ungdomar som jobbade åt kommunen och som skulle ta hand om större kartonger, stolar mm. De var inte så effektiva utan "lekte bara" med vagnen som de hade med sig. Vi har ju numera god rutin på skräpsamlandet och trots att jag tyckte att vi var efter tidsschemat ett tag, så hann vi klart i god tid. Det var bra väder under större delen av tiden, men ett lokalt regn gjorde att de som var vid Hammarbyrampen blev rejält blöta.

Många av oss tog en vätskepaus på Johannesbergsvägen, innan vi tog oss an det sista. Där hade polisen en nykterhets- och fordonskontroll av alla som körde ut från campingen. När vi hade gjort klart bil-



och cykelvägen samt båt-uppställningsplatsen, så slängde vi de vita handskarna i den sista säcken och trodde att vi var klara. Men då kom någon (Annika?) på att vi även måste ta planen runt fotbollsplanerna, som använts som tältplats. Där hade man till vår glädje plockat ihop skräpet till mindre högar vilken snabbade på insamlandet. Sedan kom kommunens sopbil, som svalde alla säckarna och till vår förvåning även malde ned stolar och tältpinnar. Allt hamnar troligen slutligen på depåni.

*/ Christina Gohde*

# WMOC 2011 i Ungern



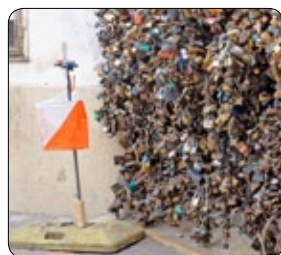
Innan jag åkte till Ungern hade jag förutfattade meningar om hur landet skulle se ut – som öststaterna vi lärde oss om i skolan för 50 år sedan – grått, trist, fattigt. Helt fel. Vägarna, byggnader, broar, osv. är toppmoderna, landet blomstrar med enorma fält med solrosor, majs och andra sädeslag. Människorna var för det mesta glada, trevliga och välklädda.

Fredag 1 juli samlades många svenska orienterare på Arlanda för att flyga till Budapest, och därifrån var det bussresa till Pecs, 20 mil söderut, under ledning av Per Nordahl. Vi inackorderades i studentboende vid universitetet, så vi bodde enkelt men, för det mesta, helt acceptabelt. Några hade beställt fyra middagar på plats i matsalen. För oss andra var det en 2 km promenad till restaurangerna i stan varje kväll. I temperatur mellan 34 och 41 grader verkade det mycket långre! Värmeböljan bestod hela tiden vi var där och gav mig personligen en bra orsak för ett dåligt resultat i orienteringen!

Det första vi gjorde i Pecs var ett provlopp på sprint.

Det är en liten stad med stenmurar runt gamla stan, som har många fina gamla ståtliga byggnader. Murarna och de smala gränderna gjorde sprinttävlingen till en riktig utmaning, särskilt vi som har sämre syn för att läsa kartan! Sprintfinalen hölls i en annan stad med mycket enklare karta och terräng. Vår egen nittioåring Tage tog silvermedalj.

Efter sprinten började de 'riktiga' tävlingarna. Provet var i underbar ren bokskog, inget ris, ingen sly, bara en massa gropar och rätt så kuperad. Så bra terräng såg jag aldrig mer på mina banor där de två kvattävlingarna hölls i områden med mycket sly, så pass att skärmarna var helt gömda! Annars var de placerade djupt ner i groparna. Finalens terräng och banor var mycket lättare fast då stannade jag vid tre vätskekontroller och inte



bara drack vattnet utan hällde det också över huvudet och kroppen. Temperaturen närmade sig 40 grader! Tage tog silver igen.

Tore Kangas hade presterat i kvattävlingarna med två 4:e placeringar inför finalen. Han var riktigt spänd inför finalen och var tillbaka till sitt rum tre gånger för glömda saker. Han satt helt för sig själv vid starten och ingen ville störa! Sen kom den förödande missen redan vid första kontrollen. Men vi vet att du kan Tore!! Världsmästaren från ifjol, Lennart, med ett ömmande knä och en rejäl bom i finalen gav en 9:e plats istället för en möjlig 2:e. Gertrud kom 26 i A finalen och var nöjd med sin insats, medan Ulf blev förkyld och fick avstå finalen. Hans Andersson tog en hederlig 12:e plats i A finalen. Lennart Karlen lyckades med 2:a plats i B finalen i sprinten. Eva Kjellman hade presterat bra i kvalen men ramlade

illa i finalen och blev skadad. Otur Eva. Men Gratiss till alla som tog sig runt i hettan!

Vi var 14 VSOK:are och 6 Vandraringare som deltog i Per Nordahls grupp och med PWT.

Efter en trevlig bankett på fredag kväll var vi upp i ottan för att åka till Budapest. En del åkte hem. På vägen till huvudstaden gjorde vi ett stopp vid Tanyacsardas, där vi åt en god lunch, tog en tur med häst och vagn och såg en fantastisk hästshow. I Budapest var det ett fullspäckat program med bl.a en guidad tur med buss där guiden var en ungersk dam som hade lärt sig svenska i en kurs på universitetet och hade tillbringat bara två veckor i Sverige!

På måndag tog vi en båt-tur på Donau till en liten by som heter Szentendre där vi strövade i några tim-



mar. På kvällen var det dags igen för en csardas besök (taverna) med god mat och underhållning med duktiga musiker, särskilt fiolspelaren i Gipsy Band. Här och på många uterestauranger spelades



inte bara ungersk musik, utan också låtar som Gärdebylåten och andra svenska folkvisor!

Vi skulle inte flyga hem förrän 17.30 på tisdagen så vi hade en trimorientering i en stor park där vi också kunde bada i spapoolen i 34 – 40 grader varmt vatten.

Budapest är en blandning av gammalt och nytt och jag var imponerad av tunnelbanesystemet som vi använde för att komma till csardas och till parken. Jag måste nämna de superfräscha och moderna toaletterna! På en mack vid motorvägen var det så att när man reste sig från sitsen, skedde spolningen automatiskt, det kom fram en desinfekterings dosa och hela sitsen åkte ett varv runt. Om ni vill höra Tages kommentar till det, får ni fråga honom själva!!

När jag skriver dessa rader, sitter jag i Stugan i Jämtland. Ute är det grått, regnigt och svalt, och jag klagar inte! Vi har bra minnen från vår ungerska resa om heta dagar, mycket motion och härligt socialt umgänge.

Liz Porteous



# Klubbdagen vid Järndammen i Sala



På kartan står det ett namn och det blir näste löpare i laget att ge sig iväg ut i skogen. Det här betyder att samtliga löpare på nästkommande sträcka måste vara beredd på att ge sig iväg. Samma procedur

Klubbdagens stora dragplåster är den numera traditionsenliga Lådstafetten. Deltagarna vet endast i förväg vilken sträcka som dom ska springa men inte i vilket lag. När löparen på första sträckan ska växla ut till andra sträckan drar löparen en karta ur en låda.



gäller givetvis även på den sista sträckan. Stundtals kan det alltså bli lite körigt för arrangörerna att få ihop den slutgiltiga laguppställningen...

Deltagarna bjöds på bra banor i den fina skogen kring OK Nordens klubbstuga. På den första sträckan imponerade Markus Österlund som växlade först av alla. Även den



unga talangen Lucas Ahlström sprang, med viss hjälp av mamma Anna Nygård, bra på första sträckan. Lucas växlade ut till Anna Zetterberg som gjorde en stark andra sträcka och kunde växla ut till maken Johan Sundén. Den laguppställningen blev också det vinnande laget av årets Lådstafett.

Utöver Lådstafetten fanns det Miniknat och en klurig tipspromenad för

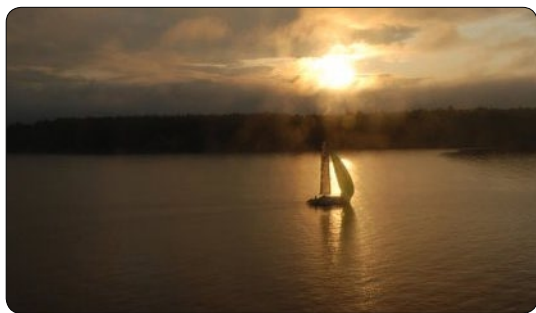


både stora och små. Efter aktiviteterna i skogen flockades alla hungriga runt grillen och vinnarna fick fina priser.

*Sofi Thorsell*

---

## Jukola 2011



Till årets Jukola stafett hade vi bara lyckats samla två lag, ett herr- och ett damlag. VSOK brukar ju annars ha mycket god uppslutning till denna budkavle, men till årets upplaga hade intresset svalnat en del.

Stafetten gick i år i samma område som 1992 och för de med gott minne befann vi oss då liksom nu i syd-östra Finland inte långt från kusten i Virolahtis kommun. Även om VSOK inte mönstrade så många så fanns som vanligt en ofantlig mängd lag, 1046 startande damlag och 1480 startande herrlag.

Vi är ju lite bortskämda med att ha "egen" buss

ända ifrån Västerås till tävlingen, men på grund av det sviktande intresset i år åkte vi tåg till Stockholm varefter vi nyttjade arrangörens bussning ut till tävlingen. Det hela fungerade mycket bra och resan blev smidig och bekväm. Finlandsbåten ankom hamnen en halvtimme tidigare än normalt för att de många svenska löparerna skulle hinna till damstarten, och speciella "expressbussar" fanns också tillgängliga till förstas-träckslöparna så att de skulle hinna till starten i tid. Damstarten gick nämligen extra tidigt i år för att det hela skulle TV-anpassas så mycket som

möjligt. (Både dam- och herrstafetten direktsändes nämligen i rikstäckande nationell finsk TV, som dessutom finns tillgänglig i det svenska basutbudet av gratiskanaler.)

Det är en imponerande syn att se en tio-mila start, men det känns nästan futtigt om man har bevittnat en Venla- eller Jukolastart med många gånger flera lag. Alva Olsson, ganska nyligen hemkommen från sitt knappa år i Spanien sprang startsträckan för VSOK. En riktigt mjölk-syratriggande backe mötte löparna på startgårdet. Trots att Alva inte haft möjlighet att träna så mycket orientering under den senaste tiden sprang hon in på en mycket bra 69:e plats, endast dryga 3 minuter efter på startsträckan. Även Anna Thomsdotter sprang bra på den andra och laget växlade då på 79:e plats varefter man föll något mer på den tredje och sista sträckan där systemn Malin och "inlånade" Ida Hamelius

sprang. En stabil insats av tjejerna gjorde att de slutade på placering 238. Bra jobbat!

Efter ett par timmars vila startade sedan herrstafetten. Håkan Andersson sprang förstasträckan och bommade kanske lite mer än vad vi förväntat oss av denne starke löpare när han kom in på en 280:e plats. Efter Håkan sprang sedan Filip Ivermark, som visserligen tappade en del i tid, men avancerade till en

växlingsplacering strax under 200. Det var sedan där VSOK höll sig under nästan hela den resterande kavlen. En ganska OK placering enligt egen utsago med det långt ifrån toppade laget som fanns på plats. På sträckorna tre till sju sprang för övrigt Andreas Karlsson, Magnus Öhling, Jonas Jensen-Tornehed, Kristoffer Tåqvist och Jonas Lindegren.

*Magnus Öhling*

