



*Den här gången kan
du bl.a. läsa om ...*

DM Sprint
DM Stafett
DM Ultra-lång
Skottlandsveckan



Årets distriktsmästerskap i sprint- och stafett avgjordes i Kolsva samhälle. Arrangören Köping-Kolsva OK, hade hittat ett lämpligt TC, som kunde användas båda dagarna. Sprinten, på lördagen, bestod till största delen av en "stads-sprint" men de lite längre banorna, om man nu kan säga så om sprintbanor, hade även inslag av skogspartier. Solen gassade och det var mycket varmt för säsongen denna lördag sista helgen i augusti. Det var bra uppslutning i VSOK-leden, med en hel del segrar i både

äldre och yngre klasser. Huvudklasserna dominerades av västeråsare där Cecilia Einarsson tog hem damklassen, medan Anders Österlund blev bäste västmanlänning i herrklassen. Anders mötte bra motstånd, VM-aktuelle Jerker Lysell, sprint-specialist i världsklass, deltog nämligen i tävlingen och hade bästa tiden (blott 16 sek bättre än Anders), men eftersom han icke är Västmanlänning bärgade Anders guldmedaljen ändå.

Söndagen blev inte lika varm, hade en del inslag av regnskurar, men fram-

DM Sprint DM Stafett

för allt en hel del spänning i form av tävlingsdramatik. En av dagens höjdpunkter var spurtstriden i H12-klassen. Här fick VSOK, både ett guld och silver då vi belade de två första platserna. Endast fyra sekunder skiljde mellan Kalle Kjellberg och Fredrik Hamrefors, som drog det längsta strået på upploppet. Lika spännande blev det i H21-klassen, Anders Österlund fick gå ut hela dryga nio minuter efter på sista sträckan. Detta efter att Kasper Westman hade haft en lite sämre avslutning på

första sträckan, och trots att Robert Palm sprungit stabilt och jämnt med täten på den andra. Avslaget kan tyckas, och speakern liksom stora delar av publiken trodde nog att Norberg skulle bärga guldmedaljen. Vid varvning, dryga kilometern innan målgång såg det betydligt ljusare ut. "Öset" hade nästan fått kontakt, och hade Norberg inom synhåll. En långspurt avgjorde sedan det hela till Västerås fördel. Tack för den dramatiken.

Magnus Öhling



GOLDEN WEEKEND



I skogarna strax öster om Arboga flygfält ställdes de tävlande på årets Golden Weekend inför en ordentligt krånglig orientering. 2-dags-tävlingens första dag bjöd på en avslutning som orsakade många minuters missar för deltagarna.

Området har använts tidigare, bland annat på O-ringen, men för ett antal år sedan fick inte området användas, det berättar Lars Jakobsson för Info-bladet. Han tror det var något med att Länsstyrelsen tyckte området hade alldeles för skyddsvärd terräng. Lars tycker dock det är bra att området till slut användes även om han själv fick använda hela sitt orienteringskunnande för att klara

klurigheterna. Han slutade 3a på lördagen efter just ett par ordentliga missar i den svåra terrängen.

På söndagen lyckades Lars bättre och han tog hem segern i H60 klassen med över 5 minuter.

Förövrigt blev det under de två dagarna i Arboga ytterligare en rad segrar för de rödgula. På lördagen så segrade de äldre herrarna Kuno Österlund och Lennart Öberg och på söndag tog klubben ytterligare ett antal segrar i form av Sandra Näslund, Anders Österlund, Robert Palm och Per-Olov Sjöström.

Terje Lund



Naturpasset på Björnön

Skall jag vara riktigt ärlig, var jag nog aningen skeptisk till idén om Naturpasset på Björnön. Ganska snart var jag dock benägen att byta åsikt. Varför det då?

Grundidén med Trimorientering eller som det nu heter Naturpasset, måste ju vara att få ut människor, unga som gamla, i skogen för att pröva på vår fina idrott. Då får inte uppgifterna vara för svåra och helst bör ju terrängen vara någorlunda snäll. Där har vi väl lite till mans som arrangerar skjutit över målet genom allt för oländig terräng och allt för svåra kontroller.

På Björnön borde dessa fallgropar kunna undvikas. För att få en bra värdeomdöme på detta arrangemang köpte jag ett paket till två personer i min närhet, min fästmo Anns bror Per och hans tjej Åsa. Två

personer, som verkligen gillar att idrotta och röra på sig, men som aldrig sysslade med denna form av motion.

De fick en timme på sig att själva botanisera i terrängen och när jag anslöt hade de redan tagit tolv skärmar och var riktigt i gasen.

För att jag skulle få fotografera på plats föreslog jag, att vi skulle ta några kontroller tillsammans. Så fort vi bestämt oss för nästa mål, for de iväg som två kalvar på grönbeta, och min tänkta pedagogiska föreläsning gick dem helt ointet. De två första postererna gick dock utmärkt, medan vi fick leta en stund vid den tredje och sista för dagen. Då hade de alltså betat av sammanlagt femton kontroller på ett par timmar och deras entusiasm gick omöjligt att ta miste på. Åsa hade redan tankar på, att re-



kommendera arbetskamrater att pröva på. Hon finns på vardagarna i skolans värld, och det var kanske därför hon också föreslog, som en pedagogisk uppmuntran, att man vid någon kontroll skulle kunna

erhålla en chokladbit!! Det förslaget blir något att bita i, haha, för kommande arrangörer.

En ljuvlig kväll med glad gemenskap och sprudlande livsglädje. ”Man blir så lycklig när den rödvida

skärmen uppenbarar sig” var en kommentar från mina vänner, och det kan ju knappast sägas bättre!

Torsten Lund



Glöm inte bort att anmäla er till årets häftigaste stafett!



Stig Gurås Svealandsmästare

När Lindebygdens OK arrangerade Svealandsmästerskapen i långdistansorientering 13 augusti hade 700 samlats, varav ett 40-tal från VSOK, för att kämpa om titeln svealandsmästare. En av dessa mästare blev Stig Gurås som i klassen H80 slog Lennart Öberg, som blev tvåa, med 38 sek. Förutom ett mästerskap tog

VSOK en tredjeplacering och sju andraplaceringar, bl.a kom Anders Österlund på en delad andraplats i klassen H21E.

Tävlingen avgjordes i fin och lagom kuperad terräng en mil öster om Lindesberg. Dessutom var vädret fint också.

Per Haepling

En varm skön tisdagskväll i augusti var det dags att avgöra årets DM på Ultralång distans. Arrangör var Vandraringen och tävlingen hölls vid deras klubbstuga vid Fiskraken. Det var 214 st som vågade ställa upp, många på direktanmälan, på detta kraftprov som de betydligt längre banorna medförde.

Vid ankomsten syntes det på långt håll att det rationella skogsbruket varit i farten och jämnat stora delar av skogen med marken. Tanken - att här går det inte att springa - dök upp i huvudet. Men det positiva

med de nyaste avverkningsmetoderna är att man tar med sig det mesta av ris och toppar också. Så hygena blir rätt framkomliga trots allt och det gick bra att löpa.

Banorna gick norrut och för de flesta också över vägen till Skinnskatteberg. Området är svårorienterat och många misstag begicks under kvällen, en del riktigt grova. Så för en del utnyttjades startavgiften till det yttersta. Men alla trasslade ju inte till det utan hade bra flyt med den egna orienteringen eller också gjorde motståndarna ännu



större missar (i det senare fallet talar jag av egen erfarenhet).

Av 214 tävlande så ställde VSOK upp med 73 st. Av dessa belade hela 36 st någon av de tre första platserna. Totalt blev det 11 distriktsmästare och räknar vi in de öppna klasserna så blev det 15 VSOK-segrare. Stort grattis!

Hans-Erik

DM Ultra-lång



Scottish 6 Days



Sexdagarstävlingen i Skottland som arrangeras udda år gick i år vid Oban på västkusten. EventCenter var i Benderloch, en liten by ca. 15 km norr om Oban. Alla etapperna var väldigt nära, om man jämför med tidigare år. För oss var det 20-års jubileum och 7:e gången vi var i Skottland på orientering. Vädret under veckan var typiskt skotskt dvs. varierande och med många regnskurar.

Första etappen gick alldeles norr om Oban med start vid badstranden.

Skillnaden mellan ebb och flod är väldigt markant här, något som t.o.m. påpekades på den 5:e etappen, då det var olika strandlinje beroende på starttid.

Flera etapper gick öppet i rena fjällterrängen. Svårigheterna kan var branta raviner, täta taggbusksnår, ormbunksytor, tungsprungna "bottenlösa" mossar, väldigt låga stenar, taggträdsstängsel mm.

Det var en vilodag efter etapp tre, och då hade vi som tur var sol hela dagen. Vi besökte Scottish Sea



Life Sanctuary – ett ställe med Nordatlantiska fiskar och djur. Man tar bl.a. hand om övergivna sälungar och sätter ut dem igen efter upp-födning. Leo deltog varje dag i String Course, som är engelska varianten på miniknat. Barnen springer efter ett band i ganska utmanande terräng och stämp-lar vid kontrollerna, som antingen ligger alldeles vid snöret eller "off string".

I Benderloch låg orienteringscampingen med Caravans och stugor. Lennart Öberg, Liz Porteous, Margareta Löfqvist och Britt Larsson bodde i en stuga där. Det var ca. 3000 deltagare i tävlingen. Alla är inte med på alla etapper. Man får räkna slutresultat på fyra (bästa



starter. Vi bodde på ett mysigt B & B vid kusten i Appin, där de hade fruktägghöns och en scottish colli.

Den sista dagsetappen gick i Ardchattan. Alla fick gå 2km till start med en 190m stigning. Däruppe var utsikten fantastisk miljals runtomkring, eftersom det var molnfritt just då. Sedan var de kortare barnorna nästan enbart nedförsbacke. Direkt efter att alla (-nästan), gått i mål på



sista etappen, var det prisutdelning till de tre första i varje klass. Då hade det börjat regna ymnigt igen. I dam-elitklassen vann Jenny Johansson med Anna Forsberg och Åsa Lindqvist efter sig. Bland herrarna vann Alasdair McLeod med Johan Nordlund på tredje plats i M21E. -Flera svenskar dominerade prislistan. Britt Larsson blev tvåa i W75S och Lennart Öberg i M80 stod först på andra pallen, men efter en snabb omräkning fick han kliva upp ett steg till en delad första plats. Själv är jag nöjd med sista etappen och att jag inte kom total-sist i W60S.

Christina Gohde

En händelserik Skottlandsvecka

Skottlands 6-dagars är en sympatisk tävling. Datorn plockar bort de två sämsta dagarna och kvar blir de 4 bästa. Man får också startstämpla om man har en anledning till att komma försent, vilket vi hade en dag. Tävling 3 dagar, 1 dags vila och sen 3 dagar till. Jag som var där för fjärde gången kan verkligen rekommendera andra att åka dit och tävla. Landet är ju som de flesta vet mycket vackert med höga berg och vackra

sjöar. Vädret var skotskt dvs mjukt fint regn varvat med solsken och stört-skurar.

Detta blir ingen beskrivning av banorna, utan mer ett kåseri om vad vi var med om. Vi hade genom bekanta (Liz sväger) fått ett fantastiskt boende ca 300 m från event center. Liz, Lennart, Margareta L och jag bodde i en "stuga" med alla bekvämligheter, avsedd för sex personer. Området

forts. sid 5



En händelserik Skottlandsvecka



hade en liten servering där de fått ett pris för bästa fish and chips. Och det passade oss 2 dagar. Det låg alldeles vid havet, som bara hade temperatur för våra fötter.

Ca 3000 personer var anmälda i de olika klasserna. Det brukar sällan vara långt mellan P och TC och det var skapligt även i år. De tre första dagarna gick rätt bra för 2 st medan 2 manglade post. Nämnar inga namn. Terrängen varierar hela tiden. Det är många små höjder och ormbunksområdena är uppmärkta på kartan. Dessa går man absolut inte igenom. Kartorna var mycket bra och detaljerade.

Den lediga dagen tillbringade L och I i stugan medan Margareta och jag åkte med Frodins (Köping-Kolsva) för att se Ben Nevis, Skottlands högsta berg (1469m). Frodins hade vandrat upp för flera år sedan och jag hade åkt kabinbana upp på Ben Nevis (trodde jag). Men det var dåligt skyltat så vi fick fråga oss fram. Och efter att ha åkt hit och dit ett par gånger hamnade vi vid vandringsleden. Men där hade ju inte jag varit. Det stämde inte alls. Vi åkte tillbaka och frågade efter kabinbanan och den fanns mycket längre bort. Där kände jag igen mig. Det var bara det att det här var ett annat berg. Jag hade glömt att vi från detta berget hade SETT Ben Nevis!!!

Så kom dagen D.

Vi åkte på en mycket smal väg som var enkel-

riktad till TC. Att möta en bil skulle inte ha fungerat.

Rätt som det var Pang-Pang – punktering på båda däcken på vänster sida. Vi körde in på en gräsplätt strax efter och konstaterade att båda däcken var mer eller mindre uppskurna. Det fanns ju bara ett reservdäck. Vi hade naturligtvis ingen täckning på mobilerna där vi stod. Liz klev ut på vägen och stoppade första bästa bil. De svängde av och Liz frågade om hon kunde få åka till TC och få kontakt med en bärgningsfirma. Vad vi inte visste var att bakom backkrönet låg TC ca 3-400 meter bort.

Liz ringde, men bärgningsfirman var tvungen att ha Alamos godkännande. Hon ringde dit: ”if you want to speak to blablabla press one” osv. Så kom hon fram och det var kö och vacker musik spelades i örat. I det andra örat hade hon speakern som skrek ut vilken som just kom i mål. Rätt som det var bröts samtalet. Ingen tackning! Hon har goda vänner som var med och tävlade och gick till deras klubbält, men de var inte där. Any problem? sa en trevlig kvinna som just kommit i mål. Liz berättade och Ann, som hon hette, frågade vilket märke vi hade hyrt. En Peugeot! Men det har ju vi också, då kanske vårt reservdäck passar. Hon snabbtvättade sig och satte sig i bilen. Nästa problem. Det var fortfarande bilkö mot TC. Georg, som mannen hette som skjut-

i infobladet och köpte en liten present som tack för all hjälp. Det är få platser i världen där man upplever en sådan hjälpsamhet.

Sen skulle vi tävla med adrenalinet studsande i kroppen. Vi fick startstämpla eftersom vi hade giltig anledning att komma för sent. Den dagen vann jag och Liz kom 3:a.

Sista dagen var en plåga. Det var jättevarmt och vägen till start var 2 km. Den sista km hade en stigning på 190 meter. Det var fruktansvärt jobbigt för de flesta. Startpunkten

det var samma smala vägar som tidigare. Så skedde det som inte fick hända. En trafikolycka. Vi var ca 15 bilar som skulle backa till en avtagsväg och det kan ni ju räkna ut hur det blir i en bilkö. Efter en stunds åkande på den nya lilla vägen blev det stopp. I 1 timme och 15 min satt vi i kö till bron. Det blev en lång dag och något besök på Obans destilleri hanns inte med.

Men trots alla problem så var vi nöjda med tävlingarna och vistelsen i Skottland.



sat Liz först, kom och vilde hjälpa till. Han och Anns bror stoppade bilkön så hon kunde köra tillbaka till vår bil. Däcket passade och bytet skedde snabbt. Inte nog med det. Ann och hennes bror bodde på samma gata som oss så det gick lätt att lämna tillbaka deras reserv!!! Liz skrev några tackrader

låg ytterligare högre upp. Men för att komma upp på höjderna och tävla blev det så.

Eftersom Lennart slutade på delad första plats och jag blev 2:a så var vi kvar på prisutdelningen. Det var 2000 andra också. Det var inte långt till en smal bro med trafikljus, som vi skulle över, men

*Skrivande
Britt, Margareta
Liz, Lennart*

