



Dala-Dubbeln

Sveriges största orienteringstävling för ungdomar



Dags för Julgranar



Julgransförsäljningen startar 26 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. Och som tidigare år läggs försäljarnas kallelser i Orientaten f.o.m. nu till lö 12/11 för avhämtning. Detta för att så många som möjligt ska ha möjlighet att hämta sin egen och gärna grannens/kompisens kallelse. Allt för att klubben ska slippa betala dyrt porto.

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

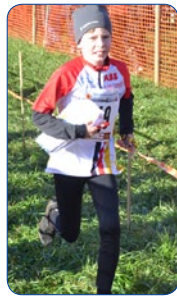
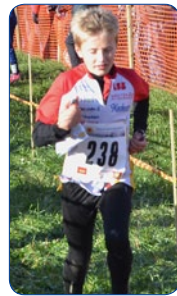
Lycka till!

Grankommittén



Dala-Dubbeln

Sveriges största orienteringstävling för ungdomar



Traditionsenligt var avslutningen av tävlings-säsongen för ungdomarna deltagande i Daladubbeln i Falun. I år gick tävlingen i Karlsbyheden. Tävlingen är ett tvådagars arrangemang där första dagen är en tvåmannabudkavle och andra dagen är en patrulltävling över ultralång distans. Resultatet räknas ihop för de bägge dagarna. Lagen kan vara mixade med deltagare från olika klubbar, de flesta i VSOK valde att springa med en klubbkompis, men ett tiotal sprang med någon kompis utifrån. Totalt lockade tävlingen nästan 1000 tvåmannalag.

I år var vi 67 personer som åkte buss från Västerås, av dessa var ungefär 35 st. ungdomar som tävlade, dessutom åkte föräldrar, syskon och andra supporters med. Vi bodde som vanligt på hotell mitt i Falun.



Stafetten avgjordes på lördagen i strålände höstväder. Det är ganska korta sträckor så det är full fart i målfällan. För vår del lyckades Carl Boman tillsammans med sin kompis bäst med en tredje plats i H16, August Mikaelsson och Carl Näslund slutade åtta. Andreas Näslund och Markus Österlund slutade tolv i H10 där Emil Ahlström också slutade 16:e.

den på hela kvällen. Antagligen har de aldrig sett en dator förut. GVG gänget gav sig iväg till en park och körde diverse lekar och stafetter. På hotellet fanns också en bubbelpool som utnyttjades flitigt.

Efter tävlingen åkte alla iväg till hotellet för inkvartering. H14 killarna intog snabbt hotellets enda dator och kunde inte skiljas från

På kvällen var det gemensam middag med pastabuffé och paj till efterrätt. Ett gäng gav sig iväg till Daladubbels disco, medan resten blev kvar på hotellet och laddade för patrulltävlingen.

Patrulltävlingen på sön-



Det var i skogarna sydväst om Södertälje som höstens stora orienteringsfest avgjordes i år. Med ca 10 000 orienterare som trängdes i både skogen och TC och på den relativt korta tävlingstiden blir den en ordentligt stor samling orienterare. Skogslöpare från hela landet som rundar av säsongen 2011 på bästa sätt. Visst det finns tävlingar efter denna drabbning, men 25-manna brukar bli lite av en grande finale värd namnet.

tigt skrapa fram deltagare i 4 st lag som har varit regel de senaste åren, men tre lag och 75 personer gör ändå så att de rödgula färgerna skiner en 25-mannalördag.

VSOK för några år sen lyckades knipa en 12e placering, men gott nog.

De stabila insatserna för de tre lagen avslöjar att ingen av Västeråsarna föll igenom orienteringsmässigt. Det brukar ju kunna bli lite tungt för den som drabbas, men alltså alla 75 löpare höll ihop det på ett bra sätt.

Det är väl bara att satsa vidare för att ta en bättre skalp i framtiden.

För framtiden ser ljus ut för det var återigen ungdomarna som stod för ordentligt bra insatser. Calle Boman dundrade fram på andra sträcken i första laget med en väldig fart. Han var bara några minuter efter Sverige-eliten. Liknande insatser gjorde alla VSOKs andra duktiga ungdomar, ingen nämnd ingen glömd.

1:a laget tog sig in på en 58e plats. Kanske inte en riktig topplacering som när

VSOK lyckades inte rik-



Stabilt 25-manna

Om några år kommer troligtvis just ungdomarna förgylla Västerås SOK återigen med en framskjuten placering på 25-manna.

Terje L



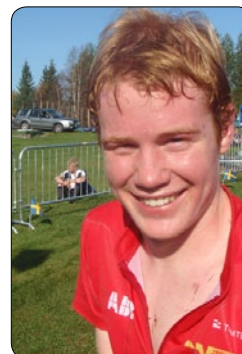
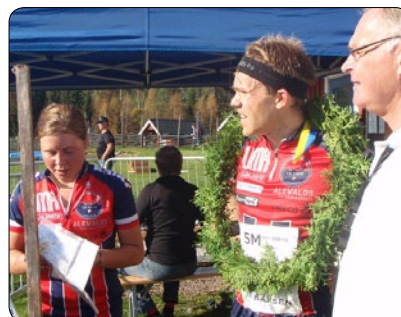
Nya Älgdrevet med Ultralång-SM

Man har återupptagit den legendariska tvådagars-tävlingen Älgdrevet i Fredriksberg. Senast man kunde ha säsongsavslutning i Dalarna var -92. Nu var det HJS-Vansbro OK i samarbete med Säfsen Resort som arrangerade i den urgamla bruksorten Lindesnäs. TC var på campingen intill Lindesnäs loge, som är en välkänd dansplats sommar-tid. Många kunde bo i husvagn vid tävlingen eller i stugor uppe i Säfsen. Under lördagen då Ultralång SM gick var vädret högsommarvackert med över tjugo grader i solen. Det klassiska Älgdrevet hade oftast uruselt väder med snö och kyla, så många nostalgiker tyckte att det var "för fint". Detta gällde även tävlings-terrängen.

H21-herrarnas bana var på enorma 23,8 km, med segraren Mats Troeng med tiden 131.19, hade bara 17 sekunder till godo på andre man. Ander Österlund kom in på en väldigt bra åttonde plats på 133.31. I klassen H18 gjorde Kasper Westman ett bra lopp med tiden 97.42. Att det verkligen var älgdrev märktes genom att den stora uppstoppade älgen Filurius gick runt på TC och delade ut små mjukisälgar till barnen, samt att dam- och herrsegrarna fick dela på en (styckad?) älg. De skulle även få vara med på älgjakt om de ville.

karta som publicerades så sent som den 5/9 -11. För tävlingarna hade arrangörerna byggt sju träbroar över vattendragen i området. Det var vattenkraften som gjorde att Lindesnäs bruk uppstod. Hade det inte legat så långt bort med dåliga vägar, hade orten kunnat bli lika stor som Borlänge.

/ Christina



dagen är lite speciell eftersom det ingår en utklädningstävling som många satsar hårt på. Det kommer folk med många intressanta kreaturer, en del är dock inte så praktiska att bedriva orientering i. Man utser också en vinnare i utklädningstävlingen, men tyvärr lyckades ingen av våra få något pris i år. Det är väldigt tuff konkurrens i den tävlingen.

Rent orienteringsmässigt höll Calle och Augusti i väldigt bra och slutade 8:a i den tuffa H16 klassen, Markus och Andreas sluta-

de 23:a i H10. Men också många andra av våra löpare gjorde bra prestationer på de ultralånga banorna i dalaterräng.

Slutligen måste vi bara visa vad som sannolikt är det mest ojämna loppet någonsin som en VSOK:are presterade. Nedan är sträcktiderna för en av våra duktigaste löpare på prulltävlingen.

Uppenbarligen har taktiken varit att vinna varannan sträcka, något man nästan lyckades med.

2:19.05	+1:27.03	15:20 (83)	4:03 (1)	14:06 (91)	1:28 (1)	52:40 (90)	2:15 (1)	15:16 (89)	2:06 (1)	5:28 (3)	17:34 (90)	8:49 (94)
		15:20 (92)	19:23 (88)	33:29 (89)	34:57 (88)	1:27:37 (88)	1:29:52 (87)	1:45:08 (87)	1:47:14 (87)	1:52:42 (86)	2:10:16 (85)	2:19:05 (87)



Veterantouren

Veteranernas torsdagsorienteringar i Västmanland och Södermanland, Veterantouren, håller på ända in i december. Torsdagen 20 oktober kom 142 deltagare till Västerås när VSOK:s veteraner hade hand om arrangemanget.

Tävlingarena var Eriksborg vid gamla Västra sjukhuset. Start redan från kl.9 och de första löparna anlände strax efter kl.8

(veteraner är morgonpigga). Lite kyligt då, men snart tittade solen fram och det blev ett utmärkt orienteringsväder. Åke Mjöberg hade strängt banorna i de två skogspartierna norrut. Fyra banor från 4,4 km till 2,0 km. Eftersom området inte är så stort hade långa banan två slingor att avverka.

Efter att löparna löpt klart i skogen fick de åka

vidare till Orientalen där utstämpling och dusch var förlagd. Efter duschning och att ha kollat sin placering på resultattavlan blev det eftersnack och fika som ingår i startavgiften. Fem VSOK-damer såg till att det fanns tillräckligt med kaffe och smörgåsar. Det ingår två smörgåsar och en liten kaka till kaffet. Dom hade brett 340 smörgåsar med ost eller skinka och

som tillbehör fanns paprika och gurka. Det smakar jättegott för löparna och oss funktionärer.

Tävlingsledare Gunnar Ivansson var mycket nöjd med dagen. Gunnar och ett 30-tal olika funktionärer hade sett till att deltagarna kunde åka hem efter en bra och lyckad dag. Ja, utom de sju som stämplade fel, men de hade i alla fall njutit av den fina skogen och

av fikaten!

Västmanlands Veteranorienterare uppvaktade Stig Gurås med en blomma eftersom han fyllt 80 år. Benkt Larsson från Himmeta läste en egen skriven fyndig och rolig vers på rim om Stig och avslutade med ett fyrfaldigt leve.

Per Haepling

BASAR Söndag 4 December



Söndagen 4 december är det dags för VSOK:s sedvanliga Basar i samband med Skinkloppet. Vi är tacksamma för alla bidrag till lotteripriser och till försäljning och hoppas att 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

Nattserien igång!

Eskilstunaklubbarnas natt-orienteringsserie har redan dragit igång. Varje tisdagskväll finns det möjlighet att testa lampan och ge sig ut på en bana med gemensam start. Efteråt bjuds det sedan på fika i den arrangerande klubbens stuga. Eftersom vi har varit flitiga tidigare år brukar vi alltid numera bjuda tillbaka med ett eget arrangemang. Så också i år. Ben Strengell har tillsammans med Toivo Hoffrén reviderat "Turbo-kar-

tan", och på denna arrangeras VSOK:s deltävling den 1:a november. Ben berättar att TC för kvällen blir på den nya IKEA-parkeringen, så med andra ord, borde det inte bli någon trängsel även om deltagantalet blir stort. Gå gärna in och anmäl dig till arrangemanget på VSOK:s hemsida. Kan du inte vara med denna gång, prova en annan tisdag, på andra sidan Mälaren.

Magnus Öhling

European Championship & World CUP Final in MTB Orienteering

Russia, Leningrad region

17-25.09.2011



Som alla säkert har sett så finns det numera en särskilt intressant del i Eventor nämligen: MTB-O

Eller kanske inte?

Mountinbikeorientering har fört en ganska undanskymt tillvaro i Sverige trots att det körs flitigt på flera håll i övriga Europa. Oftast har orienteringsklubbar arrangerat tävlingar mest som en kul grej.

Västerås var lite på gång ett tag då flera aktiva VSOK are var intresserade i början av 2000-talet, kartor ritades och tävlingar arrangerades men av någon anledning så dog intresset ut efter VM-2004 (var det för att Stochmayer flyttade hem till Österrike?!)

Men nu är det lite på gång igen och i år har det arrangerats ett 20-tal tävlingar i Sverige däribland veteran-VM, världscup tävlingar i Rättvik och ett event under O-ringen som drog ca 250 deltagare.

MTB-O är i grunden väldigt likt skidorientering. Kartan är anpassad mot en särskild norm. Där visas hur cyklingsbar en stig är istället för hur stor och andra vanliga kartecken som stenar och stup exempelvis tas bort eftersom de inte tillför särskilt mycket. Då kan man ju fråga sig: Hur svårt kan det vara att bara behöva hålla koll på stigar?!

Dels krävs det ett lite annat tänk vid bedömningen av vägval. Ofta kan man tjäna på enkla vägval som är lite längre. Det som är knepigt är farten, det går så väldigt mycket fortare på cykel så att ha god framförhållning är en av de viktigaste egenkaperna. Att hinna planera framåt och få till bra vägval är nyckeln. Så en god orienterare slår oftast en bra cyklist.

Har jag sagt att det är väldigt kul ännu 😊

Ok, det var lite bakgrund om MTBO. Hur hamnade jag då i Ryssland? Jo MT-

BO ingår som en del i multisport som jag utövat flitigt de senaste åren och det har alltid varit lite av en favoritgren. Mycket fart och snabba beslut, så i år så har jag kört några tävlingar och fick då höra att det skulle gå ett EM i Ryssland. Det lät väldigt spännande och jag fick en förfrågan så i september tog jag färjan mot Helsingfors för att hoppa på en minibuss mot Roshchino ca 4 mil NV om St.Petersburg där eventcenter för tävlingarna låg.

Vi var 6 juniorer och 4 seniorer i gänget och på väg mot gränsen skojades det friskt om hur svårt det skulle vara att få komma in i Ryssland efter månader med behandling av visum.

Nu visade det sig också vara välbefogat då ett av fordonen endast hade en kopia av registreringsbeviset på bilen med. Så det blev nobben. Vi fick göra en imponerande



packning av minibussen inför tulltjänstemännen med 10pers + packning och just det 10 cyklar. Bilen med förare fick snällt återvända till Finland (han lyckades med hjälp av konsulatet få nytt visum och kunde ansluta två dagar senare, missade första tävlingsdagen).

Vi som nu slank in hade ett par dagar att finna oss tillrätta, det arrangerades ett par model events (test tävlingar) för att vi skulle få känna på karta och terräng.

Området var väldigt likt terrängen kring Hemus vid Mora. Öppen talkskog, stigrigt med sandiga stigar som passade utmärkt för MTB och en ganska lätt kupering.

Programmet för veckan var sedan späckat:

Må: Kort distans

Ti: Medeldistans

On: Stafett

To: Sprintstafett mixed

Fre: Långdistans

Första tävlingen gick som en stadssprint i Vyborg vilket på förhand inte riktigt kändes som min grej så självklart var det ju det som gick bäst. Men först så var det cykelparad under fanor genom Vyborg och sedan en pampig invigning där dom plockade fram trummande akrobatflickor och män med medaljer, som höll tal. Ryssarna kan det där med invigning....

Tävlingen gick med intervallstart och det var kluriga

ett par missar. Blev nog lite övermodig där.

Sedan följde stafetten som gick i samma område o väder som dagen innan.

Här var vi på väg att göra en med svenska ögon, bra stafett. Efter en fin startsträcka och stabil andra sträcka körde jag sista. Gick tyvärr ut lite isolerad men lyckades efter ett tag jobba ikapp ett par lag mest på bra cykling. Tryckte sedan på efter varvningen och lyckades få en bra lucka men i iveren missade jag att kolla en kodsiffra och gjorde en pinsam felstämpling som sved rejält. Skulle ha åkt 20m till. Tråkigt på ett annars godkänt lopp.

Sprintstafetten var ingen officiell tävling men väldigt kul inne på området där vi bodde.

Det var Le Mans start som gällde och orientering på en löjligt liten skala. Tätt och väldigt rafflande race. Definitivt något vi borde kunna arrangera här hemma.

Sista tävlingsdagen var det långdistans i ett kallt ösregn. Nu var det gemensam start och kartbyte efter varvningen. Fick en fin inledning och låg bra med efter ett varv men kunde inte hålla ihop det den här gången heller. Men det var otroligt lärorikt! Nu fick jag verkligen känna på hur fort det går när jag var med i draget på första halvan. Orkade då hålla koll och gå rätt i mina gafflingar men tyvärr när tempot vart högt länge kom också lite missar.

Intrycken av Ryssland i övrigt var kanske mest hur mycket byråkrati det är. Gränsvakter, militärer och polis fanns ständigt närvarande (mycket stämplade blev det). Hur slitigt allt var med mest gamla byggnader,

det kändes fattigare än jag trodde. Område som vi bodde på var dock nybyggt så där var det toppen. Matstandarden var också helt ok, vågade till och med dricka vattnet efter ett par dagar. Något som många nojade över till en början.

Såg också alltid mycket folk ute i skogen plockandes



bär och svamp som sedan såldes vid vägarna.

Totalt sett är jag nöjd då jag hade som mål att komma på övre halvan och vara bäste svensk på någon tävling men det finns mycket att bättra på.

Om man ser på lite andra nationer så har Tjeckien ett starkt gäng med många duktiga åkare men även Danmark, Finland, Estland, Ryssland, Österrike och Frankrike ligger långt framme. Vinnarna av världscupen 2011 är Dansk på herrsidan och Finsk på damsidan. Lite tråkigt att vi i Sverige inte hänger med riktigt. Men för att vi ska hänga med bättre så behöver vi få till mer tävlingar på hemmaplan och då möjlighet att träna. Nu blir det MTBO även nästa år på O-ringen så kanske är det på gång. Vill rekommendera den som vill prova på när det finns läge, för det är utmanande och riktigt kul!

Andreas Mathisen