



# Nattugglan



- Springer ni orientering på natten!  
Hur törs ni det?
- Det är spännande och tufft, svarar Maja. Roligast är det att springa rätt igenom skogen.

Visst kan man förstå att det lyfts lite ögonbryn när vi berättar om vad vi håller på med. Succén är total. Under 4 tisdagar i november har över 40 ungdomar med pannlampa sprungit nattugglebanor. Några vuxna har också passat på att vässa sprintformen, för det har gått undan i skogarna. Arrangörerna har varit duktiga på att lägga passande banor på Rocklunda, i Mälarparken, på Hälleborg och på Råby. Ledare och löpare kan med förväntan se fram emot november 2012 och nästa Nattuggla

*Lars J*

## God Jul och Gott Nytt År

Redaktionen för INFO-bladet vill tacka för det gångna året och önska alla medlemmar och sponsorer en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!





## Veterantouren 10 nov

Veterantouren börjar närma sig slutet för det här året. Traditionellt blir det avslutning när Arbogaveteranerna arrangerar Lucia-loppet som i år blir den 8 december. Under november har VSOK arrangerat två tävlingar i Touren.

Torsdagen 10 november tävlades det på Hässlöåsen, där L-O Karlsson hade knåpat ihop de fyra banorna som ska vara på Touren. TC med dusch och ombyte inomhus var på Hamre IP. Sekreteriatet och det sedvanliga fiket var vid Orientalen. Vädret var så långt

från vinter som det kan. Nu var det snöfritt, lite sol, nästan vindstilla och runt 10 grader varmt. Det var snabbblöpt, så det var lätt att springa fel i farten. Av de 152 startande sprang tydligen 11 alldeles för fort, ty de diskades för felstämpling. L-O Karlsson var både banläggare och tävlingsledare. I övrig samma organisation som förra tävlingen i oktober. Ett stort tack till vaktmästaren Rune som såg till att vi fick det bra!

*Per Haepling*



## Veterantouren 24 nov

För tredje gången i höst har det bjudits på veteranorientering i VSOK:s regi och minsann har inte vädret hela tiden varit alldeles utmärkt. Det är bara att tacka och ta emot när i snitt

östs över mig, har dessutom kunnat konstatera den härligt glada och positiva anda som råder då tävlande och funktionärer träffas. Tro för den skull inte, att tävlingsandan är bortglömd. Långt därifrån! Efter-snacket är dessutom värd en egen historia. En person, som inte är orienterare, skulle säkert skaka på huvudet och undra hur det står till, om han oförhappandes kom i närheten, då karlarna och damerna sitter böjda över kartorna i ett ljuvligt samspråk över dagens mödor.

150 deltagare vid varje tillfälle uppmärksammat inbjudan.

Undertecknad, som vid varje tävlingstillfälle haft att ta emot alla anmälningsavgifter, som bokstavligen

Den här gången, 24 november, hade tävlingsledaren Lennart Karlén kallat löparna till Orientalen, där det bjöds finfina banor av vår hovbanläggare Åke Mjöberg. Tävlingsområdet

var södra Rocklunda, och den som sprungit där vet, att även om man känner terrängen rätt bra, så går det utmärkt att virra bort sig.

Klurigheterna som bjöds denna dag resulterade därför med all säkerhet i en hel del tappade sugar. Jag provade själv på långa banan, efter att ha inhöstat över 7000 kr, och insåg rätt snart, att det gällde att inte nonchalera hemmaterrängen.

Som vanligt fanns alla ansvarstagande och kunniga funktionärer på plats och med sol och upp emot åtta, nio grader plus, kunde det ju knappast bli annat än ytterligare en vacker arrangörsfjäder att fästa i VSOK- kepsen.

*Torsten Lund*

# Tjejglögglunken

Fredagen den 25 november var det dags för årets tjejglögglunk och ca 35 tjejer i olika åldrar samlades i Orientalen för denna trevliga kväll. Så klart stod det orientering på agendan och stämningen var hög medan vi stod och väntade på instruktioner. Vi blev indelade i 6 lag och varje lagmedlem fick varsin karta. På kartan fanns det 33 kontroller utsatta på norra Rocklunda, men när man tittade lite mer noggrant såg

man att det var inklipta kartbitar och att många av kontrollerna inte alls satt på norra Rocklunda. Vi kom snabbt fram till att det var ganska klurigt och att lokalkännedom var ganska bra att ha. Nu till själva uppgiften: Vi skulle spela Alfapetsorientering. Vid varje kontroll fanns det pappersbitar med bokstäver på. Vi skulle hitta så många kontroller som möjligt och ta med oss bokstäverna tillbaka till Orientalen där

tävlingen fortsatte. En stor spelplan hade satts upp på väggen och lag för lag fick lägga ut ord som de fick poäng för. Allt detta skulle vi hinna på 1 timme och 15 min. Det var riktigt roligt, men samtidigt lite katiskt. Efteråt blev det dusch och surrande i bastun.

Efter bastun blev det lite mingel med goda drinkar innan dörrarna öppnades till maten. Maten var en fröjd för både öga och ma-





# VINTER MARATHON



Män Marathon 5 november 2011, 142 startande

Pl.	Namn	Född	Förening	#	Resultat
1	Anders Österlund	1973	Västerås SOK	85	2:29:16



## BASAR Söndag 4 December

### Orientalen kl 10.00

På Basaren finns mycket fint att fynda, t.ex olika handarbeten och mumsiga bakverk. Dessutom finns möjlighet att vinna fina priser på lotterier. Ett samarrangemang med Skinkloppet.

*Basarkommittén/Inger E*



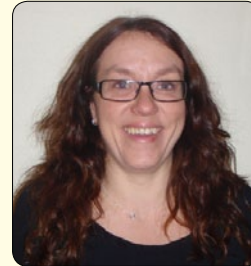
ge och bestod av kycklingspett, potatisgratäng, grönsaker, goda ostar och kex. Vi fick även ljuvlig efterrätt i form av kladdkaka och citronmarängpaj.

Vi varvade all mat med sång, prisutdelningar och trevliga samtalsämnen. Runt mitt bord diskuterades allt från personalansvar till affären Victoria's Secret. Högt och lågt, precis som det ska vara. Nästa års arrangörer av Tjejglögglunken blev Eva SP, Toni A, Annika S, Ingrid L, och Birgitta A.

Temat för kvällen var "silver" och vissa hade tagit det på större allvar än andra. Elisabeth W glittrade som en discokula, Malena A hade sytt en klänning av silvertyg (orienteringens svar på Lena Philipsson?) och Maria D hade en silverperuk i sann Lady Gaga-anda. Inger G hade till och med åkt till NK i Stockholm och köpt glitter!

Tack Anna H, Eva O, Lena J, och Margareta L för en trevlig kväll!

*/Cecilia V*



## Fem frågor till Anna Hall

### Vilken funktionärspost har Du i VSOK?

Jag är med i klädkommittén sedan minst tio år. Förra året tog vi fram tre förslag på nya kläder. En av dessa med hjälp av den nya leverantören, som är Noname. Medlemmarna fick sedan rösta: både på nätet och i Orientalen. Det kom in mer än hundra röster och ett förslag vann överlägset. Nu har vi helt svarta byxor, vilket många föredrar.

### Vad är aktuellt just nu?

Är med och arrangerar årets Tjejglögglunk, som skall ha tema Silver. Vi (dvs. Jag, Eva Ode, Margareta Löfqvist och Lena Jakobsson) utsågs av förra årets arrangörer. Vi skall ha ett jätteAlfapet (-wordfeud i telefonen är ju inne nu). Deltagande lag får hämta bokstäverna ute i skogen. För att det skall bli roligare =svårare, har Eva ihop en karta som vid första anblicken ser riktigt ut. Vi har 17 konroller norr om norrleden och 16 söderut. Vid en stor spelplan med 21 gånger 21 rutor skall deltagarna bilda så många ord som möjligt med sina insamlade bokstäver. Resten av kvällen blir det ordlekar och en sångtävling. Vi tar maten från ICA Grytan och bakar själva de smarriga efterätterna.

### När började Du med orientering?

Jag var tio år och gick en nybörjarkurs. Min tre år

äldre bror Mats hade redan börjat och vår far orienterade lite. Jag har en del DM-kavelmeriter vid 15-16 och SM-kavel som junior. Efter lite uppehåll i några år har det blivit mer orienterande efter 30 årsåldern. Jag har även lockat med maken till orienteringsskogen. Våra barn är nu så stora att de är aktiva: Amanda, 8år, går i GVG gruppen och Kajsa, 6år, är på inskolning i Skogskul.

### Egen träning- och tävlingsverksamhet?

Jag hjälper till som uppföljare i Amandas grupp. Går på gym på Friskis och Svettis och springer som konditionsträning. Det har blivit ca. tio tävlingar under året och nästa sommar blir det hela femdagars i Halland. Vi skall bo i husvagn på C-orten. Tidigare har vi varit med någon dag i Mohed, Söderhamn och även vid Orieringen i Sälenfjällen.

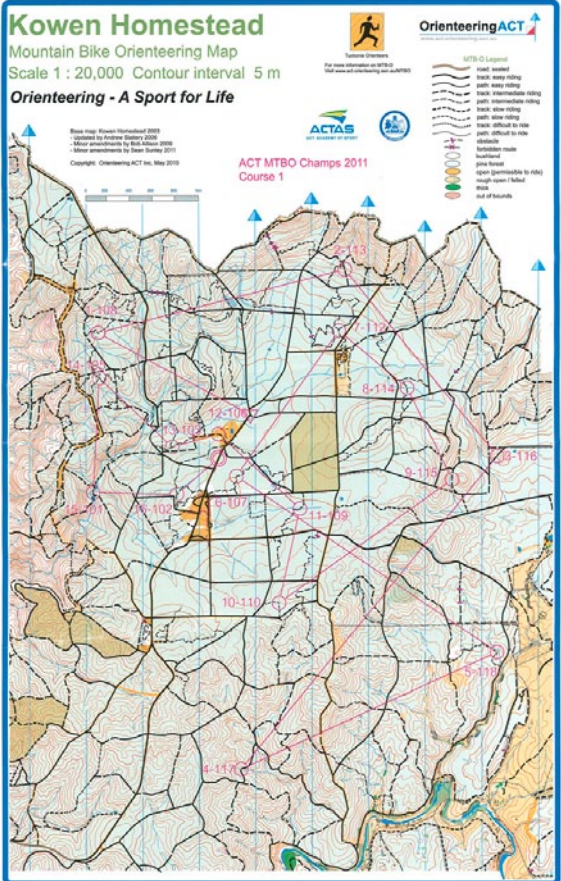
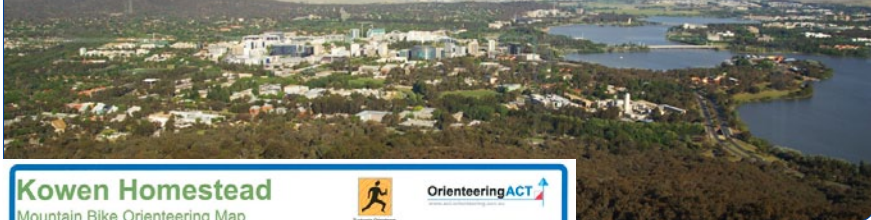
### Hur vill Du att orienteringen skall utvecklas i klubben?

Det är jätteviktigt att alla de som har gått nybörjarkurser och är med på Skogskul får möjlighet att fortsätta. Det är ju stort behov av föräldrars medverkan, så nybörjarkursen som var för vuxna är superbra för att få även de som inte är infödda eller ingifta i sporten att gilla orientering.

*Christina G.*



# Hur man passerar ett krokodilhål i Australien



Så här års, månadsskiftet november/december, börjar sommaren smyga sig på i Australien och det börjar bli riktigt varmt, uppemot 40 grader som värst. Med sommaren vaknar en del obehagliga kryp som man helst undviker såsom ormar, spindlar mm. Detta tillsammans med värmen gör att säsongen för bushorientering (som de kallar skogen här) slutar någon gång i oktober. Men det

betyder inte att det saknas aktiviteter. Istället drar sommarserien igång som är ett arrangemang med poängorientering som hålls i veckorna och går i stadsmiljö. Emellanåt arrangeras en del MTBO-tävlingar också.

I början av november fick jag celebrert besök från Västerås. Det var Thomas Andersson som avslöt direkt från kylan i Sverige till 35 graders värme i Sydney på ankomstdagen. Thomas var här för att få sig en titt på Australien och få ett par veckors träning och tävlande. Nu blev det ingen skogsorientering den här gången men väl både en MTBO-tävling samt ett par poängorienteringar.

I den lilla delstaten ACT (Australian Capital Terri-

tories), Kowen Forest, arrangerades mästerskap i långdistans för MTBO. Jag körde längsta banan ca 37 km och Thomas deltog i näst längsta på ca 31 km och vi fick verkligen valuta för pengarna. Jag var ute i drygt 2 tim och 20 min och Thomas nästan lika länge (som dock inte tog alla kontroller pga. krasslighet). Skogen vi körde i täckte ett riktigt stort område och bestod mestadels av tallskog. Terrängen var detaljfattig med nästan bara sänkor och en del termithögar som stack upp här och var, men för MTBO gör det inte så mycket. Huvudsaken är att det finns rikligt med vägar och stigar, vilket det gjorde. Vi startade och gick i mål uppe på en plåtå men i övrigt var banan rejält kuperad. Jag tog mig friheten att själv döpa en backe ute i banan till "himmelsbacken" för den gick bara rakt upp, 40 meters stigning på 200 meters distans. Vädret var bra, nästan lite för bra med temperatur uppåt 30 grader och strålande solsken.

Kartan vi använde hade skalan 1:20 000 och ekvidistansen var 5 meter. Vägnetat var omfattande med mest stora grusvägar som ibland var väldigt trögtrampade pga. stenar och lös grus. På en del ställen fanns s.k. "single tracks" som man var tvungen att cykla på för att komma till kontrollen. Det är smala stigar där två cyklister inte kan mötas i bredd. Dessa stigar har gjorts för "vanlig" MTB eller motorcross tidigare och det är inte som i Sverige där stigen har blivit till vartefter folk har gått där. De är ganska svå-

ra att ta sig fram på eftersom de är tekniskt krävande pga. att de är väldigt kurviga.

Orienteringen gick bra och inga större misstag gjordes för min del. Största utmaningen var att hitta bästa väg för att undvika alltför mycket stigningar. Det kändes som jag verkligen fick tillräckligt under loppet ändå. På väg till de sista kontrollerna upptäckte Thomas ett stort "krokodilhål" mitt i vägen som han med bravur undvek. Vis av erfarenheterna vet jag att man ska köra runt dessa så gott som det går. Vattenpölar i Australien är inte som i Sverige utan de kan vara rejält djupa. På en tidigare MTBO-tävling kom jag farandes mot en stor pöl och jag bara försökte köra över den med resultatet att framdäcket sjönk ner i ett stort hål och jag vurpade över cykeln med cykeln kommandes efter mig. Det blev en ömmande läxa att lära.

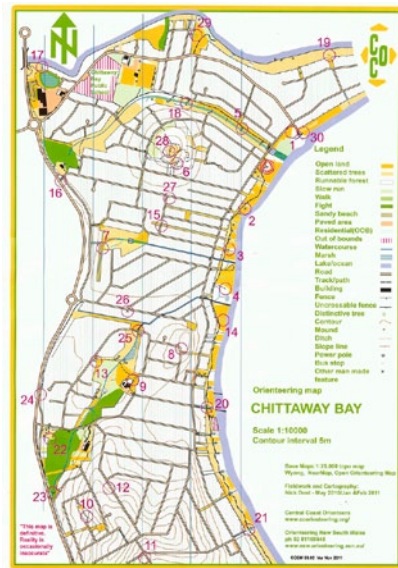
Innan Thomas for tillbaka till Sverige igen hann vi med att delta i en poängorientering i Chittaway Bay som ligger drygt 90 km norr om Sydney. Upplägget var lite annorlunda mot Sydneys sommarserie där man kan sitta i princip hur länge som helst och planera sin rutt. Här fick man enbart titta på kartan i två minuter innan start, sedan har man 45 minuter på sig att ta så många kontroller som möjligt.

Vi var nog båda ganska

slitna av det varma vädret redan innan start för ingen av oss fick till det riktigt. Jag gjorde dumheten att springa iväg och ta ett par kontroller som låg avskilt från övriga och förlorade mycket tid som jag kunde ha använt för att ta flertalet andra kontroller. Thomas å sin sida litade för mycket på kartan och försökte springa över ett gulstråk på kartan som i verkligheten var mörkgrönt. Thomas kommenterade det hela med att "jag skulle ha behövt en machete för att ta mig igenom". Arrangören medgav att kartan kanske behövde uppdateras lite i framtiden. Kartan var sådär ritad och lite ironiskt så står det skrivet på kartan, "This map is definitive. Reality is occasionally inaccurate". Efteråt blev det badande i havet så som sig bör här i Australien.

På frågan om det finns krokodiler runt Sydney är svaret nej. De håller till i de mer tropiska trakterna i norra Australien som tur är.

*Patrik Gunnarsson*





# Istanbul 5 days

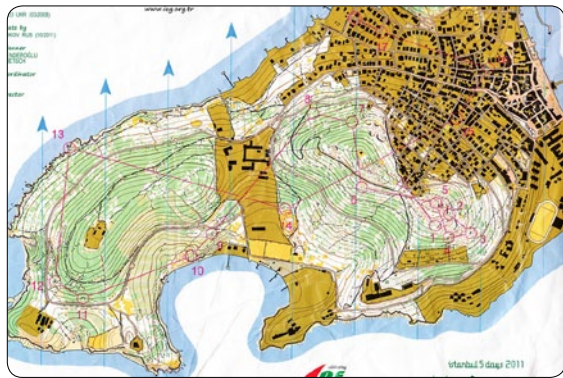
Av och med Kari Talltjärn



Detta är bara ett mycket litet del av aplock från den 30-sidiga berättelse Kari skickade. Hela historien finns på hans Facebook-sida. Parallellt med orienterandet letade Kari med fru också efter Geochashpunkter som klippen här nedan helt utlämnat.

## Dag 1

20,5 kg. Tyyyypiskt, nu får man väl betala för övervikt också. Vaddå automatisk incheckning? Jag har alltid stått vid en disk när jag checkat in! Vaddå solår, jag får väl ta den tid som behövs.



## Dag 2

Startar dagen vid Topkapi palatset. Ser med viss förtyvlian på kön till biljettkontoret för de som vill guida sig själva.

Rundvandringen i Topkapi innehöll en hel del antikviteter och folk! Man kan säga som på fem-dagars. Alla var där!

## Dag 3

Denna dag, en lite längre vandring till Yildiz-parken på andra sidan Gyllene Hornet. På vägen passeras den "berömda" järnvägsstationen som var slutmål för den tidigare tåglinjen Orientexpressen.

Efter parken styrdes kosan mot Taksim torget för en enklare lunch och behövlig paus.

Nu började för mig dagens stora utmaning! Det var söndag och gågatan var ca 2 km lång med moderna butiker på rad. Genomsnittlig stapplade jag därifrån mot hotellet.

## Dag 4

En kort vandring upp till moskeområdet och vi konstaterar att idag är kön till

de underjordiska vattencisternerna endast 30 meter mot helgens 500-600 meter. Nyttjar tillfället och dyker ner i mörkret. Nästa anhalt blev Grand Bazar. Den kan verkligen kallas Grand. Denna Basar skall bli tävlingsområde för fredagskvällens nattsprint! Jag hoppas de flyttar undan alla fragila varor, annars kommer detta bli en mycket dyr historia.

## Dag 5

Marsch till hamnen för att denna dag besegra Bosporen. Överfarten sved i semesterkassan. Hela 8 kro-

nor kostade den. Målet för överfarten heter Harem. I Harem fanns definitivt ingenting att titta på utan var bara en punkt att lämna för vandring till Kadiköy. Här var det faktiskt en ganska trevlig "genuin och äkta" miljö! Det var väldigt lite turister.

Väl på hotellet hämtade vi det tävlingsmaterial som gäller – Istanbul 5-dagars. Några reflektioner:

- Tänk att en del missar att betala alla avgifter.
- Det kommer att bli klättra av på några etapper!
- Nattorientering i Grand Market innebär två etapper samma dag
- Första arrangör som säljer souvenir T-shirts med tryck om tävlingen till rätt pris!

## Dag 6

Färden till Belgradskogen gick via Istanbuls fullkomligt fullproppade gator. En färd på 2 mil tog 1,15 timmar! Belgradskogen har historiskt försörjt Istanbul med vatten via mycket vackra akvedukter.

Tävlingsterrängen påminde mycket om den terräng som fanns under WM-



OC i Australien och ungern. En skillnad fanns dock – i terrängen fanns lian-liknande taggiga buskar. Dessa fick kroppen att se ut som man delat sovsäck med en vildkatt!

Undertecknads lopp innehöll en stor miss och



en rätt så stor miss. Rums-kamaraten rörde sig i den fart som motsvarade resultatet av dennes förberedande träning.

## Dag 7

Dagens etapp gick ute på prinsess-ön och erbjöd enligt undertecknad på "bingo-orientering" och stark kupering men enligt rums-kamaraten var det lättlöpt och lättorienterat!

Tävlingen gick raskt för rums-kamaraten som inte missade något men tog tid för undertecknad tack vare 3 bommar varav en stor.

Imorgon väntar dubbla etapper – Medeldistans på dagen och Nattsprint med pannlampa i Basarkvarteren på kvällen/natten. Benen värker idag så det lär bli en utmaning.

## Dag 8

Tävlingsinstansen kan sammanfattas enligt följande resonemang, efter årets genomförda Internationella orienteringturne:

- Det är bättre att INTE träna om man vill ha en bra placering. Fantastisk ny teori som kommer att vara omvälvande för sporten.
- Att träna är fördummande

Kort transport hem för vila och uppladdning inför

kvällens nattorientering.

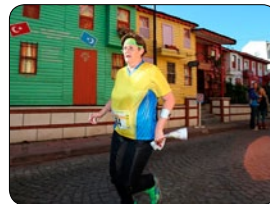
Nu är det sent och midnatt i Istanbul. Nattorienteringen i Basaren är avslutad och var en annorlunda upplevelse. Tyvärr fick 900 personer vänta på att någon skulle hämta nyckeln och öppna! Starten blev skjuten ca 15 minuter.

Loppet gick enligt samma trend som tidigare. Rums-kamaraten – Lugnt, metodiskt och rätt. Undertecknad – "Fort", slarvigt och fel. Båda blev dock rikare – av erfarenheter.

## Dag 9

Vaknade samma tid trots kvällens/nattens nattorientering. Tävlingsplatsen är på gångavstånd varför denna morgon ger möjlighet till att "slappa" lite.

Arrangören av detta event har för första gången fått tillåtelse att anordna en sprintorientering i Moske-



området (Topkapi, Hagia Sofia och Blå Mosken). Målet var beläget på torget nära den Egyptiska obelisk. Runt Moskeerna vimmelade det av turister och en och annan kollision inträffade mellan turist och löpare med hög fart. Denna dag tror jag att "exotiska" människor i färgglada dräkter, nummerlapp, karta och kompass väckte mer uppmärksamhet än själva turistattraktionerna.

Undertecknad hade sista chansen att försöka bättre på den egna självkänslan efter ett antal mindre bra

tävlingsinsatser hittills.

I denna tävling har undertecknad presterat personligt rekord i antal diskningar! Hela tre stycken! Felstämplat igår, hoppat över kontroll idag samt sprungit i förbjudet område idag.

Tre diskningar – kanske rekord i nuvarande klubb? Kul att vara bäst på något.

Vi hade i alla fall tur med vädret.

## Dag 10

Denna sista dag blev det sov-morgon. Kroppen ömmar lite här och där, men mest ömmar det i själen efter dessa "fantastiska" tävlingsinsatser för undertecknad.

Dags att summera intrycken.

Bedömningen på tävlingen baseras på att önskan att vilja hitta annorlunda och nya upplevelser i tävlandet. I detta fall var det vissa saker som var annorlunda – t.ex. båttransport, springa nattorientering inne i ett "köpcenter" samt springa mellan hundratals turister och Moskeer. Terrängtypen har erfarts förrut då den är vad man skulle kunna kalla typiskt "Mellaneuropeisk". Dvs höga branta sluttningar, öppen terräng och vägvalsorientering.

Det som också skapar helheten för denna resa är naturligtvis platsen – Istanbul.

Istanbul i sig har massor av historia och historiska sevärdheter. Men för att se dessa måste man antingen köa i en mycket lååååång kö eller köpa in sig hos en guide. Istanbul är en enorm marknadsplats där känslan är att "alla" vill vända upp på ner på Dig som besökare och skaka ut alla stålar Du har.

