

Februari 2012

INFO

bladet

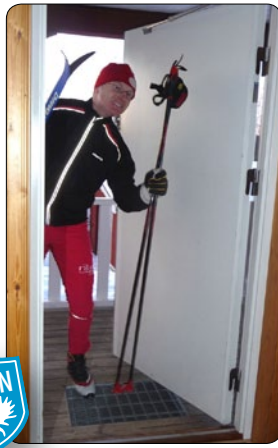


2

Medlemsblad för Västerås Skid- och Orienteringsklubb



Säfsenlägret 2012



Äntligen var det dags att få åka upp till Säfsen för att få åka lite längdskidor. Jag tror att det var fler än jag som längtat efter att få sätta på sig skidorna igen. I år var det nästan rekord med antalet VSOK:are som åkt upp till vårt träningsläger. Första dagen var det som vanlig samling 9.30 för att åka distanspass. För mig som aldrig varit i Säf-

sen tidigare tyckte det verkade lovande med hela 36 km öppna spår, men tyvärr hade det regnat dagen innan vilket gjorde att spåren var ganska isiga.

Det var även enormt mycket barr, bark och annat som låg i spåret "Gamla Ludvikavägen". Jag hade halva skogen under mina skidor när jag kom hem från ett förmiddagspass.

Eftersom det var isigt var det ganska svårvalat och mitt vallateam hade det hett om öronen. Några i klubben gick till och med hem och bytte från klassiska skidor till skateskidor på grund av obefintligt fäste.

Väldigt många i klubben och även andra besökare i Säfsen tyckte att Mellanfallsvägen och Östertjärnsvägen var de bästa spåren.

Jag och Jonas åkte även banvallen vid Säfsen Alpin och Jyllandsleden och vi kunde konstatera att det inte var någon höjdare, det blir nog bättre med lite mer snö att jobba med.

Både fredag och lördagkväll var det After Ski på Hyttan kök och bar på Säfsen hotell. Trevligt att träffa VSOK:are och diskutera dagens bravader i skidspå-

ret. Sen gissar jag att det var ganska trevlig stämning i de flesta stugor. I alla fall i min stuga var det roliga upptåg, god mat och mycket skratt!

Vädret var helt perfekt. Omkring -3 grader och sol, kan knappast bli bättre. Det var en trevlig långhelg trots brist på snö.

Cecilia V



Arosträffen 2012



Arosträffen flyttas till hösten!

Arosträffen 2012 som var tänkt att arrangeras 8-9 april flyttas istället till oktober. Anledningen är att man inte lyckats få ihop några huvudfunktionärer till tävlingen. Nu är tanken, som man nu jobbar med, att arrangera en endagarstävling i medeldistans på Vedbokartan i slutet av oktober. Nuvarande karta kommer att ritas om och man ska försöka ta hjälp av Roger Åsberg till kartritningen.

För att inte hamna i samma situation igen har Tekniska kommittén delats i en kartgrupp och en grupp som arbetar med arrangemang. Grupperna ska arbeta parallellt och långsiktigt planera för arrangemang och kartritning.

Per Haepling

Flyttad till i höst!

Nya kartor på gång snart...?

De flesta orienterare njuter av att komma ut i en okänd skog med fin terräng och en skaplig karta. Tänk: Solsken, berghällar, kartkontakt - och pang! Spik på kontrollen i sänkan.

Vi i VSOK måste balansera resurserna så att vi inte bara gör kartor på när-områdena utan även tar ut svängarna med otillgängliga områden en bit bort från stan ibland. Alla kartprojekt måste naturligtvis ha en budget och den normala varianten är ju att vi arrangerar 1-2 tävlingar på varje ny karta.

En nyhet: Nu har ”digital laserscanning” slagit

igenom. Men vad innebär det?

Ja, ekonomiskt så kan vi spara ca 20-40.000 kr per kartprojekt, eftersom vi slipper beställa flygfoto. Arbetet med att ta fram ett grundmaterial kommer vi dock inte ifrån, men nu borde vi kunna göra det själva från laserscanningen. När vi får rutin på det borde det inte ta så lång tid. Jag gissar på 10-20 h för en A4 10.000-del om man har lärt sig ordentligt hur man gör.

Precis som tidigare måste man rekognoscera och renrita kartan. Avslutningsvis får man avgöra om man

skall offset-trycka eller om man nöjer sig med digitala utskriften från Orientalen.

Vi tänker oss VSOKs kartarbete så här:

Vi gör en lista över tänkbara kartområden de närmaste 5-10 åren. Vi delar sen in kartorna i olika kategorier:

A-områden som skulle kunna användas till en OBS-tävling eller stortävling. T.ex. Elitserien, SM, J-cup eller liknande. Dessa områden är i regel mer eller mindre nya och ligger en bit bort från Västerås. Viktigt är att de erbjuder fin terräng och svår OL.

• Vi kommer antagligen

anlita proffs till kartritingen. Ganska dyra kartor. Vi orkar nog med max ett område vart annat år (eller ännu mer sällan)

• Vilka tävlingar skall vi satsa på? SM 2018 kanske...

B-områden. För lite mindre tävlingar. Max 700 pers? T.ex. DM, distrikts-, ungdomstävlingar och andra mindre tävlingar.

• Lite närmare Västerås. Ofta revideringar av kända områden. Ev. delvis egen produktion.

C-områden som vi för tillfället inte vill rita en riktig karta över, utan istället ta fram en ”skrivbords-

produkt” med hjälp av den nya tekniken Laserscanning.

• För distanssträning och naturupplevelser. För att lägga grunden till en ev. framtida kartframställning. Hitta nya områden...

• Här kan alla som är intresserade vara med och ta fram ett nytt område! Förslag på områden och önskemål om deltagande mottages tacksamt - hör av er till oss!

• Fritt fram för egna initiativ. Inga områden är för små... Kanske göra en 5000-del på en liten vacker höjd som ingen har tänkt på förut..?

*Hälsningar
VSOKs Kartkommitté
genom Johan Sundén*

STJÄRNATTEN

Nu under januari har det varit två träningar med stads-OL på de tisdagar som det inte varit spikcup. Arrangemanget kallas sedan förra året för Stjärnnatten och riktar sig till alla både ungdomar och äldre som vill hålla orienteringsträningen igång och samtidigt ge kroppen en riktig genomkörare. Eftersom det är gemensam start så brukar det bli rejält uppskruvat tempo redan på väg mot första kontrollen. Banlängderna har varit från 4 km till 11 km. Första Stjärnnatten bestod av slingor på Skallberget med boet en bit ifrån vattentornet. Där fick man själv välja både ordning och riktning på slingorna. Pga detta blev det stor spridning så de

flesta sprang ganska ensamma. Den andra deltävlingen hade ett liknande upplägg på Gryta men där sprang alla samma slingor i samma ordning så det blev lite mer hänglöpning. Under februari är det planerat för två till träningar.

Även om orienteringen har varit lätt så tränas man att kunna hitta små ”mikrovägval” under hög fart för att försöka kapa åt sig några meters försprång där chanserna funnits. Ibland lyckades det och ibland inte. Det har varit ca 60 personer per kväll vilket är positivt. Efteråt har det bjudits på soppa till självkostnadspris vilket också har varit uppskattat.

Henrik O



Fem frågor till Martin Juhlin

Vilken funktionärspost har Du i VSOK?

Jag är med i Lokal och materialkommittén och är administrativt ansvarig för Veckans grupp. Det har jag varit i mer än tio år.

Vad är aktuellt just nu?

Jag har dragit ned antalet grupper från 13 till 11. Det är mellan tio och femton personer i varje grupp. Nu görs ett nytt schema för året. Det blir svårare och svårare att få folk till grupperna. En vädjan nyligen på hemsidan gav en person som anmälde sig frivilligt, samtidigt aviserade fem att de ville sluta. Föräldrar till nybörjare som själva börjat orientera, bör

komma med i en grupp, annars när man är 15-16 år. Uppgifterna för veckans grupp är att städa klubbstugan tisdag, torsdag och söndag vid klubbaktiviteter. Tränas det på övrig tid eller är uthyr, skall städningen ske av de berörda.

Sedan är det Veckans bana, som börjar vecka 10 och då utgår från Orientalen. Det kostar 20:- att delta, varav hälften går till klubben och hälften till de ansvariga (bensinpenningar).

När började Du med orientering?

Jag var 11 år och följde med min farmor Els-Britt till nybörjarträningen i VIK. Sedan har jag gått oriente-

ringsgymnasiet i Sandviken tillsammans med bl.a. Kal-le Dahlin och Anders Åkerman. Min bästa merit är när jag var med och vann SM-budkavle -91 som junior.

Egen träning- och tävlingsverksamhet?

Numera blir det mellan fem och tio tävlingar per år och då oftast Ö8 eller Ö9. Jag löptränar en gång per vecka och åker lite skidor. Våra pojkar Gustav och Ludvig, som nu är drygt 3 år deltar i minikat. Nästa gång familjen skall vara med i Oringen bli i Boden 2013, eftersom vi väntar tillökning i mars.

Under orienteringsgym-

nasietiden och även senare tävlade jag i många Europeiska länder: Spanien, Norge, Italien, Tjeckien, Schweiz, Danmark och England m.fl.

Hur vill Du att orienteringssporten skall locka fler deltagare?

Det viktigaste är att styra upp skolorienteringen. Där bör klubbarna kunna ställa upp med viss subvention från kommunen. Det är viktigt att barnen får prova på med bra kartor och rätt anpassade banor. De digitala kartorna är ju så mycket detaljrikare och mer lättåtkomliga nu för tiden.

Christina Gohde

Tyrolen 6-dagars 2010



Eftersom några från klubben ska ner till Tyrolen och springa orientering i sommar tänkte jag berätta lite om vår resa vi gjorde dit sommaren 2010. Ett antal VSOK:are spenderade nästan två veckor i norra

Italien och i Österrike för att springa Tyrolen 6-dagars.

Vi flög ner till München för ett par dagars turistannde innan vi körde ner till Bolzano i norra Italien där de första tre etapperna

gick i Dolomiterna. På de två första etapperna var det väldigt detaljerat och klurig orientering för att tre dagen bli lite lättare, men fortfarande med svåra vägvalssträckor då det gällde att planera sträckan

för att slippa ta onödigt stora klättringar. Därefter var det två välbehövliga vilodagar då vi åkte ner en runda i Italien och besökte Verona och Ferrari-museumet i Maranello. Uppvilade var det sen dags för oss att springa de tre återstående etapperna som gick strax söder om Innsbruck. TC för fjärde och femte etappen var uppe på berget och det var gondol för att komma upp dit, medan man på vägen ned kunde välja mellan att åka rodel eller ta gondolen ner. På väg till gick vi igenom hagar med alpkor och de här etapperna präglades av



sluttningsorientering växlande mellan detaljrika och detaljfattiga partier. Sista etappen blev det återigen en detaljerad terräng.



Karersee - Labyrinth

Måttab 1:10.000
Aquidistanz 5m
Stand 2010

SÜDTIROL

6 DAYS of TYROL

6 Days of Tyrol - Stage 1 - 27.06.2010			
WGS	7.0 km	340 m	
1	137	▲	1.0
2	88	▲	1.5
3	91	▲	1.0
4	90	▲	1.0
5	45	▲	1.0
6	47	▲	1.0
7	46	▲	1.0
8	44	▲	1.0
9	41	▲	1.0
10	40	▲	1.0
11	38	▲	1.0
12	34	▲	1.0
13	31	▲	1.0
14	58	▲	1.0
15	42	▲	1.0
16	43	▲	1.0
17	52	▲	1.0
18	54	▲	1.0
19	61	▲	1.0
20	130	▲	1.0
21	93	▲	1.0
22	130	▲	1.0
23	148	▲	1.0
24	150	▲	1.0
25	152	▲	1.0
26	161	▲	1.0
27	99	▲	1.0

100 m

Mitterlieger

27th June 2010

M35

F.I.S.O. carta C.O. 700

Aufnahme 2009-2010:
Alexander Gavriljuk
Roman Slobodjanjuk

Zeichnung:
Viktor Kirianov

TOL

OCAD

R R R

To be used ONLY if Sport lotus falls

Att springa där nere var en helt ny värld. Vissa partier var otroligt detaljerade medan andra mest var branta. Vid en etapp skulle man uppför "väggen" och det innebar att man mer eller mindre kröp på alla fyra uppför en 50-meters vägg. En dag uppmärksammade tävlingsledningen oss tävlande om att dom sett svartbjörn i området under morgonen. Då var man inte så morsk när det var dags att gå till start.

Jag är lite avundsjuk på de från klubben som ska ner dit i sommar, för ni kommer få en kul resa med en helt annan terrängtyp än vi är vana vid. Ett tips är att inte slarva med backträningen under vintern och våren...

Cecilia V

