

Mars 2012



bladet



3

Medlemsblad för Västerås Skid- och Orienteringsklubb

?

A large, light-colored silhouette of a person's head and shoulders, outlined in dark red. A large, brown question mark is centered within the silhouette.

Extra årsmöte 20 mars
Val av ordförande

Inomhusorientering med VSOK-ungdomar

Många menar ju att orientering är en sommardrott som ska bedrivas utomhus. När jag besöker VSOK-ungdomarnas träning en tisdag i februari ställs båda dessa påståenden på sin ända. De ambitiösa ledarna i gruppen "GVG" ordnar påhittiga och roliga träningar året om. "GVG" som jag har fått lära mig står för "grönvit-gul", allt efter orienteringsförbundets gradering av svårighetsnivå, hade nämligen dagen till ära en inomhusorientering i

Rönnskolan gymnastiksal. En specialritad karta är framtagen och terrängen består av bänkar, plintar och gymnastikmattor, lite annorlunda men mycket uppskattat bland ungdomarna. Elektronisk stämpling med hjälp av Sprotident-kontroller ger en extra krydda till träningen och ungdomarna springer varv på varv för att utmana både sig själva och varandra, och det går fort kan undertecknad intyga. För-

sökte mig själv på bana "nio", den svåraste med mycket riktningförändringar där

det gäller att hålla tungan rätt i mun, och fick då se mig slagen av åtminstone två H12-killar.

Anna Lindgren ansvarig för dagens träning berättar för mig att hon provat detta koncept tidigare, på dotterns födelsedagskalas, även då med lyckat resultat. Det fina med detta berättar hon är att samma

karta gick att återanvända igen, även om den är ritad för en annan idrottshall. En gymnastiksal har ju ofta samma proportioner, och terrängen (bänkar, plintar, mattor, reds, anmärkning) bygger man upp efter kartan berättar Anna.

Magnus Öhling



Frīdrottshallen, träning för alla

Det börjar bli en tradition nu, vi har gjort det i flera år, tränat i frīdrottshallen på torsdagskvällarna under vinterhalvåret. Detta är en väldigt populär träningsform och lockar både gammal och ung, såväl elit som motionär. Besöker en träning i slutet av februari och träffar på ett femtiotal träningsvilliga klubbkompisar. Idag är det sexhundrametersintervaller som står på programmet och vi delar in oss i fyra grupper. Efter uppvärmning drar intervaller igång, Rickard Svensson från träningskommittén håller i taktpinnen och efter löpningen blir det spänstövningar och lite

styrketräning. Det fina med frīdrottshallen är att ingen blir ifrånsprungen, eller snarare man blir inte mer ifrånsprungen än två hundra meter, ett varv, sedan är man uppe i täten igen. Har du inte besökt frīdrottshallen en torsdagskväll vid åtta, rekommenderar jag detta varmt.

Magnus Öhling



MEDLEMSLOTTERIET

Jag heter Britt Larsson och har tagit över lotteriet efter Andreas Wannberg. De flesta av er känner ju till det eftersom ni har en eller flera lotter och 2012 års lott har skickats/delats ut under februari. Ni som är nya i klubben har nu en chans att göra en insats genom att teckna er för en eller flera lotter. Det här är en viktigt inkomst för klubben och har man inte möjlighet att hjälpa till med olika funktioner kan man ju bidra på detta sätt. Det finns ett A och ett

B lotteri med 100 lotter i varje. Dragningen sker en gång i månaden och ev vinst delas eller skickas ut. Lotten kostar 20 kr/månad och vi drar 13 ggr på ett år. Den 13:e gången dras vid Basaren. Det blir alltså 260 kr för ett helt år. Vad ni vinner? Presentkort på ICA Grytan à 500, 300 och 2 ggr 100. Det nummer som kommer upp vid dragningen gäller för både A och B.

När ni tecknat er får ni en lottsedel med ett plusgrön. Det är inte klubbens

ordinarie, så det är viktigt att ni betalar på detta nr och anger ert lottnr så vet vi vem som betalat. Ni som redan har en lott - SNÄLLA - hämta kuvertet med lottsedel i Orientalen. I dagsläget finns 20 lotter kvar.

Det kommer att finnas en teckningslista i Orientalen där ni kan fylla i era uppgifter på önskad lott. Välkomna att göra en insats för VSOK!

Britt Larsson

Årsmöte

Att intresset för klubbens årsmöte inte är särskilt stort, visades när endast 34 medlemmar kom till årsmötet som avhölls onsdagen 15 februari. Men, å andra sidan brukar det inte vara fler! Till att leda årsmötesförhandlingarna valdes Per Sundström och till att föra protokollet valdes Per Haepling. Det har blivit en tradition för Per att vara årsmötessekreterare. Håkan Andersson hade efter tre år som klubbens ordförande av sagt sig att fortsätta uppdraget. Valberedningen ha-

de ingen ny kandidat till ordförande. Den nu nyvalda valberedningen fick i uppdrag att arbeta vidare med den frågan. Övriga funktionärsposter blev besatta och nya i styrelsen är Cecilia Välijeesjö, Ulf Hamrefors och Carl Näslund.

Budgeten för verksamhetsåret 2012 ligger i balans. Städning efter Power Meet är inte inräknat eftersom det inte är klart om vi får den eller inte. Mötet beslutade om oförändrade medlemsavgifter för 2012.

En proposition angående inval av medlem var inlämnad och godkändes av mötet. Efter en ändring av stadgarna skall medlem kunna väljas in i klubben även av ungdomskommittén och veterankommittén. Detta för att snabba på processen eftersom det hittills bara varit styrelsen som kunnat bevilja en inträdesansökan och de har normalt bara möte en gång i månaden.

Efter årsmötesförhandlingarna vidtog fika och prisutdelning. Priset som



årets VSOK:are tilldelades gruppen som arrangerat Skogskul. Samma grupp tilldelades även en premie på 2000:- ur Orienterarnas Minnesfond i Västerås. Från denna fond tilldelades även premier till juniorerna Carl Boman, Kasper

Vestman, Sara Hamrefors, Victoria Byman och Sandra Näslund på 1000:- var. August Mikaelsson erhölet ett stipendium på 1000:- från Västmanlands Skogskarlars Klubb.

Per Haepling

Harsa via Ockelbo

Mitt på dagen 27e januari satt vi i bilen på väg till Harsa. Vi (Lena o Lars Jakobsson, Birgitta o Hans-Erik Skälberg, Sofia o Toivo Hoffrén) har åkt dit snart tio år i följd och det blir svårare och svårare att bryta traditionen. Under årens gång har skidåkning- en fått mindre utrymme och samvaron vid brasan ökat.

Lika vanebildande har stoppet i Ockelbo blivit. Där besöker vi alltid "Café Trillin". Utanför finns torg- handel där vi får äkta tumvantar. Birgitta o Hans-Erik hinner inte stanna då de har sina rötter i Järvsjö och besöker hellre sina släktingar.

Strax före Järvsjö svängde vi vänster mot Harsa. Hela sista milen steg vä-

gen upp och snövallarna blev högre. Uppe i Harsa var snödjupet över 60cm. Vår stuga ligger högst upp på sluttningen. Med lite extra fart gick det att köra fram till dörren. 20 minuter senare var alla väskor tömda och gömda.

Efter bastu och middag kom skidorna fram för vallning och morgondagens Harsa maraton nämndes flera gånger. God natt!

Under natten hördes bara små tassande steg på väg till toa. Annars var det tyst och vår ålder märktes tydligt med tystnaden.

Frukosten brukar vara omfattande med tre sorters ost och fil, tre sorters müsli och marmelad, tre sorters bröd och smör, ägg, skinka, te, kaffe osv.

Valla skidorna. Fyll

ryggsäckar med ved, korb, kaffe, kläder, kniv och tändstickor. Försök hinna upp till myrens vindskydd innan de första tävlande kommer dit på första av två varv. När de passerar vår grillplats har de åkt 16km. Vid 18km passerar de oss en gång till på väg mot varvningen. Här finns arrangörens vätskekontroll och många privata vätskelangare. Över 400 personer åkte på spåren och fem satt och grillade korb (Sofia gick till TC).

När vi anlände till stugan, väntade Sofia oss med varm bastu och kall öl. Detta är livet!

Efter bastun hann vi läsa några sidor framför brasan innan middagen var serverad. Tre timmar senare var även efterrätten i magen.



Massor av olika sorts muskler hade blivit ansträngda under lördagen och natten blev jättetyst. Söndagen hade hunnit bli åtta timmar gammal innan kropparna var någorlunda utvilade för frukost.

Några centimeter nysnö på närmaste spåren, men de stora spåren var redan körda av spårmaskin. De flesta av gårdagens maratonåkare hade åkt hem, men ändå fanns det mycket folk i spåren.

Sofia avkortade sitt träningspass och lagade middag nästan hela dagen. Maten har blivit viktig. För 40 år sedan åkte jag skidor på träningsläger sex timmar per dag och åt två timmar. Nu är det tvärtom. Egentligen tränar vi inte utan bara åker.

Måndag var avresedagen hem. Dock först två timmar skidåkning på de fina och långa spåren.

Toivo



Engelbrektsloppet



Söndagen den 12 Februari gick Engelbrektsloppet samt Engelbrekts halvan i Norberg av stapeln. 5 grader kallt och strålände solsken – en bättre dag att avverka 3 mil i skidspåret är svårt att hitta. Den s.k. "helan" var i år avkortad till 46 km, men åldersgränsen var tyvärr inte minskad, så vi fick satsa på "halvan", som inte var halva loppet utan bara 16 km kortare.

Så klockan halv 8 på söndagsmorgonen gav vi

oss av, jag, Henrik, Fredrik och Ulf för att köra de tre milen. Fredrik skulle göra sitt första långlopp så han tyckte det skulle bli väldigt spännande. När vi kom fram till Norberg så testade vi skidorna, gjorde oss i ordning för loppet och sedan bar det av. Banan var lite anorlunda i år p.g.a. snöbrist och dryga 7 km gick på en sjö.

I början av loppet var det ganska trångt. Det var mycket folk, lite spår och fort gick det inte. Men till

slut hittade jag en bra rygg att gå på, en "gubbe" som höll ett bra tempo och visste lite om det här med att ta sig fram. Så till slut kom man förbi de värsta bromsklossarna och kunde börja göra sitt eget lopp.

Loppet kändes riktigt bra och kroppen kändes bättre än vad den gjort på länge. Man åkte och åkte, gick från rygg till rygg för att det skulle gå fortare. När jag kom till första vätskekontrollen vid Norbergs Oks klubbstuga bör-

jade jag känna mig lite sliten, och jag drack nog lite för lite vid den kontrollen, men hämtade mig igen efter några mer lättäkta partier. Och sedan var det bara att åka och åka tills man kom fram till sjön och den andra vätskekontrollen.

De ca. 7 km som avverkades på sjön var tunga, för man såg hela tiden de kommande 2 kilometrena och när jag åkt någon kilometer på sjön kom täten och varvade oss (man körde en slinga från klubbstugan som de som åkte "helan" körde två varv på) då det kändes som man stod fullkomligt stilla, och då gick det ännu tyngre. Så kilometrena på sjön var tunga och dessa följdes av banans tyngsta backe som var ca. 75 höjdmeter på 800 meter.

Sen bar det av utför, och jag återhämtade mig ganska rejält och började känna mig riktigt stark igen. Kilometrena stack iväg och till slut var man tillbaka vid Norbergs Oks klubbstuga, och den sista vätskekontrollen innan mål. De sista tre kilometrena kändes som en mil, det var riktigt tungt, speciellt eftersom dessa delvis gick på en gammal järn-

väg.

Men efter mycket slit var jag i mål på tiden 2.26.45 vilket jag är riktigt nöjd med. Visst fanns det ställen då man kunde åkt fortare, man kunde "disponerat krafterna" bättre men så säger man alltid efter varje lopp. Det finns alltid något att förbättra och utveckla, annars skulle det väl inte vara något kul?

Med den tiden slutade jag på 8:e plats (av 218) vilket jag är riktigt glad över. Henrik tog sig i mål på tiden 2.50.50 vilket innebar att han slog sin tid från Kort Vasan med ca. 35 minuter. Fredrik (som åkte med Ulf) fick tiden 3.13.08 och uppmärksammades även av speakern som den yngste deltagaren i årets tävling!

Sara Hamrefors



Köldkaveln

För oss som varit med ett tag inom orienteringen finns vissa händelser som sticker ut lite extra. Under-tecknad var inte ens påtänkt, då denna alldeles speciella budkavel, som jag nu skall berätta om, utkämpades, men jag sitter här med årsboken SKÄRMEN i 1942 års upplaga och läser. Jag kan inte annat än häpna, fast jag har läst reportaget åtskilliga gånger. Så här var det:

Till 1941 års SM-kavel i Roslagen samlades löparna på kvällen den 1 november. Ingen hade väl kunnat ana, att vädrets makter skulle ställa till det så som det blev. Snö hade fallit fotdjup och vid starten på natten visade termometern 16 minus. Det ni! Ställa in? Nänä!! Men förbud mot kortbyxor utfärdades, och tävlingsledningen varnade för igenfrosna vattendrag med svag is.

Som tävlingsledare skulle man väl lite till mans ha fått kalla fötter, (bokstavligen fick man det givetvis)

särskilt som det ganska nyligen hade varit en dödsolycka i stockholmstrakten under en skolorientering, då en kvarglöm(?) ung pojke fick sätta livet till i kylan. (Om detta skulle jag vilja återkomma vid ett senare tillfälle).

Åter till kaveln, där första kontrollen på första sträckan var en långkörare på ca 10 km. 100.000-del förstås och vädret känner vi. Det gick att springa runt på vägar, men då blev sträckan i stort dubbelt så lång som fågelvägen. En löpare gjorde så, och det blev givetvis lite i mastigaste laget. Placeringen och tiden i mål vid första växeln blev ju förstås inte så bra, men heller inte så dålig skulle det visa sig. Mera om detta senare.

109 man startade och vid första växeln släpptes det iväg 90 man och till mål efter tredje sträckan kom 84 löpare. Inte fullt 80% fullföljde vilket får anses vara en bragd bara det. Tre timmar drygt skiljde mel-

lan första och sista lag. Intressant är förstås Västerås SK:s placeringar 6 och 7 med namn som Göte Fröling och Nils Vikström. Här luktar det kompisloppning lång väg, men det är först vid andra växeln, som lagtidserna är helt exakta så när som på 2 sekunder. IFK Västerås, med namn som Gustav Bergkvist och 1938 års SM-etta Bror Dalmo i laget var 17:e i mål.

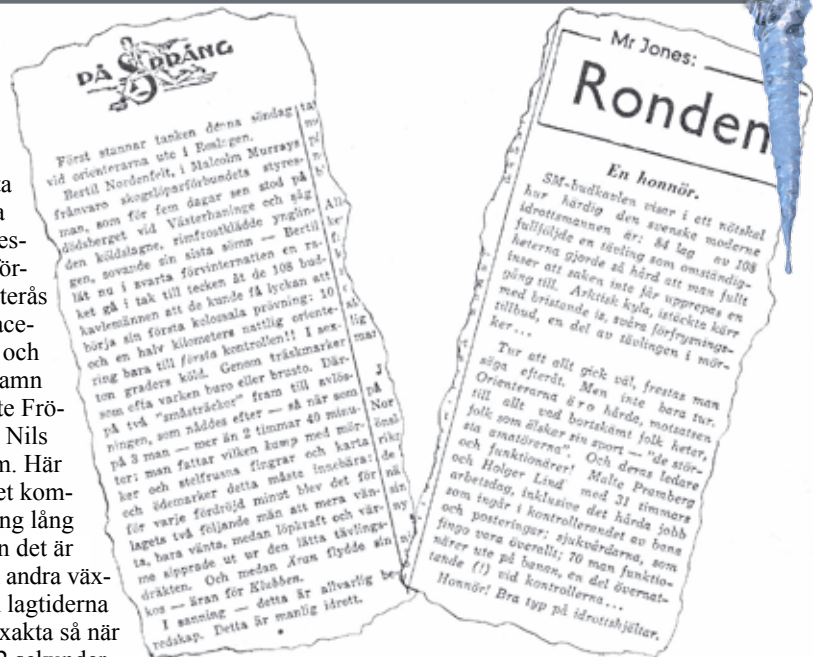
Det blev ju en ganska rejäl debatt efteråt och inte minst i tidningarna skrevs krönikor, där idrottshjältarna prisas, och rent allmänt ansåg man nog, att orientering är en sport för hårda män, som får stå ut med lite av varje och arrangemanget ifrågasattes egentligen inte sär-

skilt mycket.

På den tiden och i synnerhet under förhållanden som dessa kunde det ske rejäla omkastningar, och nu är jag tillbaka till han som tog omvägen till första. I mål som 73 var han distanserad med en halvtimme (bra gjort ändå). Andremannen tog också relativt gott om tid på sig och kunde därför inte släppa iväg tredjemannen Isidor Österholm tidigare än som

69. Han hade onekligen en uppgift att bita i. Laget, Bromma OK 1, låg 52 minuter efter, och inte vet jag hur han bar sig åt, men med seger på sträckan med 12 minuter, tog han in över en halvtimme och förde upp sitt lag 60 placeringar till 9 plats. Han gjorde verkligen kavelns klipp, men så var han också frisör till yrket.

Torsten Lund



KRAVALLER I SKOGEN!



Min anekdot utspelade sig på 10-milans startsträcka 1997. Nyhet för året var att de två första sträckorna gick i dagsljus för att sedan återstarta tävlingen efter midnatt. Dagsljus, startsträckshets, ungdomlig naivitet, idiotisk kontrollplacering och EMIT-brickor som skulle stämplas på alldeles för få enheter orsakade de värsta huligankravaller som jag varit med om i skogen. Längst bort på banan hade vi en gemensam kontroll, en liten sänka. När jag anländer till kontrollen mindre än en minut efter täten så är slagmålet i full gång. Jag tvekar inte utan ger min in i bataljen direkt. Efter ett tag känner mina fötter inte marken längre utan jag "surfar" fram mot stämplingsenheterna. När jag kämpar som mest med att få ner EMIT-brickan i enheten vrålar någon åt mig "flytta på dig, annars biter jag dig din jävel".

Rickard "boxarn" Svensson



Roslagskavlen i ord och bild av Ritola (ur DN).



EFTER DIVERSE
IRRFAREDER CENTRALEN-ÖSTRA STATION-HÄVERÖDAL
SAMLADES DE CA 350 LÖPARNÄ PÅ LÖRDAGSKVÄLLEN
"STRÄCK-UTS" I SINA FÖRLÄGGNINGSKVARTER



DÄR DET SEDAN I ABSOLUT OTROLIGA
STÄLLNINGAR OCH PÅ OTROLIGA YROR
TUPPADES I TVÄ-TRE TIMMAR. TILLS DET VID 2-TIDEN
BLEV DAGS ATT PALTA
PÅ TÄVLINGSDRESSEN.



I DEN BLÅSVARTA VINTERNÄTEN TÄGÅDE
SEN STARTMÄNNEN, LEDDA AV PÅCKLOR.,
TILL DEN HEMLIGA PLATSEN, DÄR FÖRSTA
STRÄCKAN BÖRJADE. 14 GRADER KALT!!



DEN
SPECIELLA
PANN-
LAMPAN.



EN BUDKÄVLE-START
TILLGÄR SÄ ATT DE STARTANDE
RADAS UPP BAKOM EN SNÖRE MED LIKA
MÄNGA KUVERT. HASTLATA MED KLÄDNYPOR.
EN RAKET FYRAS AV--

-- I BECKMÖRKRET TÄNDER
LÖPAREN SIN PANN-
LAMPAN, BRYTER KU-
VERTET OCH BE-
STÄMMER SIN VÄG
GENOM TERRÄNGEN.



KORTVÄGSSÄNDARE VORO PLACERADE
VID VÄXLARNA. EFFERTEN
MINSKADES DOCK AV KYLAN.



BÄCKAR OCH TJÄRNAR VORO TILFRUSNA OCH
SAMTLIGA TÄVLANDE VORO EFTER
10 MIN ÖMLÖTA UPP TILL LÄREN.

i 14°S KYLA!!

DEN UNGE MAN
FRÄN SKÅNE SOM
STÄLLE UPP I
LÖPARKYKOR
OCH GYMNASTIK-
SEOR UTAN
STRUMPOR
HÄDE RÄTT ATT
HACKA TÄNDER SOM
EN KASTANJETT. *



* MEN SÄ FICK HAN INTE HELLER STARTA SÄ'NI



VID
FÖRSTA
VÄXLIN
HÖLL MAN
LÖVHANKEN
ÖVER NOLL
MED EN JÄTTEBRASA 100 MAN
VÄNTADE PÅ SINA "ETTOR".



SLUTET GOTT--
ALLTING GOTT.
BLA
STEKT FLÄSK
OCH NYKROKT
KÄFFE.

FACIT:
SKOGSUFFARNA
E ETT SKÄRTE FÖR SEJ!
ETT PRIMA SÄDMT.



JAG LETADE EFTER
BÄCKEN I EN TIMME --
-- Ä SEN PÅ ÖRONA I'N!

DYRBARA
KLENODER:

SNÄKLET
OM STRA-
PATTERNA
EFTER
PRAM-
KOMSTEN.



RÄUSPEL
BAKOM KULSTERNÄ:

"SVEN-JOHAN" OCH
ARVID KJELLSTRÖM GÖMMER SEJ
FÖR OLLE NILSSON, SÖDERTÄLJE.