



## Vår nye ordförande Ulf Hamrefrors

BLAD PÅSK

Tisdag den 20 mars hade VSOK ett extra årsmöte där vi valde ordförande. Jag lyckades få tag på den nyvalde ordförande Ulf Hamrefrors för en kort intervju där han bland annat siar om framtiden.

### Hur känns det?

Det känns väldigt kul även om det kom lite plötsligt! Det finns en hel del att arbeta med och jag hoppas försöka få samma snurr på hela klubben som med ungdomskommittén. Jag vill kunna försöka hitta ett "go" i klubben.

### Vilken skillnad ser du nu och för 20 år sedan?

Det är svårt att jämföra men det känns som om det var lite mer drag då än nu. Det var mer elitverksamhet då. Nu är det mest ungdoms- och veteranverksamheten som dominerar. Det var också stor skillnad på aktiviteten i hela Västmanland, för 20 år sedan var det närmare 1000 tävlande på DM-tävlingar i Västmanland och det var många klubbar som var väldigt aktiva. Idag är det nere på 300-400 stycken och en hel del klubbar har försvunnit. Jag tror ambitionen för hela klubben var större då också, dels vad gäller elitverksamhet men också att vi satsade på stora arrangemang som 5 dagars och VM. Det känns som en del luft har pyst ur klubben efter dessa arrangemang.

### Hur ser du på framtiden för klubben?

Jag vill skapa en klubb där alla är välkomna oavsett ambitionsnivå och mål. Alla kan dra sitt strå till stacken, men samtidigt är det viktigt att hitta nyckelpersoner som kan driva saker framåt. Men vad som är viktigt när man hittar dessa är att inte bränna ut dem. Det gäller att skapa en kultur där folk vill engagera sig och kan göra det utifrån sina förutsättningar. Jag vet att här man småbarn hemma eller ett krävande arbete kan det vara svårt att komma loss. Men vi är ändå ca 600 i klubben.

En sak som är viktig är att vi kan jobba långsiktigt med att rekrytera ledare, det får inte bli så att vi ska övertala i sista stund och mer eller mindre tvinga medlemmar att ta uppdrag, då blir det inte bra.

Vad gäller tävlingsverksamhet har vi en mycket bra ungdomsverksamhet och jag tror det gäller att bygga från grunden nu. Har vi en stomme inifrån kan vi få bra lag till t.ex. 10-mila och kan locka till oss löpare från andra klubbar och även t.ex. studenter från MdH.

Vi måste även få ungdomarna att stanna i klubben. Terrängmässigt har vi kanske inte jättebra förutsättningar i Västerås men vi får jobba med det vi har och det finns guldkorn inte så långt från Orientalen. Jag tycker det blivit ett lyft med träningsverksamheten nu när vi samkör träning för äldre ungdomar och vuxna ända upp till veteranåldern. Detta ger gemenskap och klubbkänsla. Nybörjarverksamheten är väldigt bra och har ytterligare lyfts med "skogskul" så vi når barnen tidigt.

Jag ser också att Tekniska kommittén har börjat jobba mer långsiktigt med våra arrangemang, både vad gäller kartor och tävlingsledning. Även här är långsiktighet och planering nycklar. Förhoppningsvis kan vi hitta något profilarrangemang i framtiden, men jag tycker vi ska tänka oss noga för så att vi orkar med det. Det gäller att behålla glädjen så vi inte bränner ut våra engagerade funktionärer.

Vi har bra förutsättningar med en fin och central klubblokal som vår lokal och materialkommitté ser till att sköta om.



### Berätta lite om dig själv!

Jag är född i Skinnskatteberg och började orientera i OK Hedströmmen som 13-åring och har mer eller mindre orienterat sedan dess. OK Hedströmmen var ganska framgångsrika ett tag. Till Västerås kom jag under gymnasiet och var då med i dåvarande Västerås OK. Flyttade därefter till Göteborg för att studera på Chalmers. Sedan blev det Västerås igen och 88/89 gick jag med i VSOK igen. Det var under några år då barnen var små (Ulf har tre barn) som det inte blev så mycket orientering. Jag missade det mesta av klasserna H35 och H40. Nu blir det betydligt mer då barnen också är intresserade och tränar mycket. Själv försöker jag stappla fram så gott det går.

För ca 20 år sedan blev jag invald i VSOK:s styrelse och hade poster som vice ordförande och sekreterare. Var aktiv i 7-8 år den svängen. För tre år sedan fick jag frågan att bli sammankallande i ungdomskommittén och nu är det dags för styrelsearbete igen.



## HÄNT I SKOGEN! BRUTEN TÄVLING/ÅRETS BOM

Under en regnig tävling i Kilsbergen för några år sen beslöt en löpare att bryta och skulle jogga tillbaka till TC. Han tänkte inte riktigt på vad han gjorde och svängde åt fel håll på en skogsväg och joggade vidare. Till slut insåg han att han var vilse och utanför kartan så han joggade vidare en stund tills han kom till några hus, knackade på och frågade om

de visste var orienteringstävlingen gick, de hade ingen aning så han fick jogga vidare. Efter en stund mötte han en bil som flaggades ner och de visste var tävlingen gick och han fick då skjuts tillbaka till TC som då låg ett antal km bort. När han kom tillbaka till TC var det tydligt att det hade varit ett riktigt äventyr som ändå slutade lyckligt.

Vad gäller ekonomi och inkomster har ju detta inte varit något större problem, men man får alltid vara vaksam. Viktigt att vi utnyttjar de möjligheter som finns med bidrag och annat, sedan måste vi försöka att jobba med sponsring och andra inkomster. Det är inte helt lätt i en stad som Västerås men samtidigt får vi inte ge upp. Jag

tror att det gäller att försöka profilera det som Orienteringen står för i konkurrensen med lagidrotterna. Det är bra om vi kan hitta punktsatser typ Power Meet städningen som ger mycket inkomster på en begränsad insats.

För mediabiten skulle vi kanske kunna göra mer vad gäller att synas utåt. Vi

borde synas mer i pressen än vad som är fallet nu, sedan hoppas jag att vi kan utveckla hemsidan ytterligare. Det är jätteviktigt för att locka till oss nya medlemmar att vi har bra och tydlig information.

Slutligen får jag ju nämna våra Veteraner som har en imponerande verksamhet även om vi som arbetar

på dagarna inte ser så mycket av den. Jag hoppas att vi i framtiden kan hitta former för att få våra veteraner att komma närmare övriga verksamheten. Det är ju en av de stora, unika styrkorna i Orientering att man träffas alla åldrar.



Klubbkänsla har vi pratat om länge och detta är inte så lätt att bara skapa. Jag tror att saker som klubb-dagar och läger är jätteviktiga men också att vi har många gemensamma träningar och andra aktiviteter. Jag tycker vi är på gång att skapa något så nu gäller det att jobba vidare med det och det är ju inget som ordförande eller styrelse kan göra själva utan där hoppas jag alla vill vara med.

Cecilia V

## Upptaktsläger i Surahammar

Ungdomarna i GVG-gruppen hade i helgen säsongsupptakt med träningsläger i Surahammar.

Vädret var alla tiders för lägerverksamhet, träning och andra utomhusaktiviteter. 25 barn hade tagit



tillfället i akt att träffas och ha kul. Nedan följer en av lägerdeltagarnas berättelse om lägret.

På lägret i helgen var vi i Surahammar och träna. Kartorna fanns i olika svårighetsgrader det fanns vit och gul och orange. Vi bodde i Suras klubbstuga. Vi lekte lekar på kvällen. På kvällen fick vi godis och popcorn och saft. Vi sov på madrasser på golvet. Vi tränade två gånger i Surahammar. Vi grillade korv på eftermiddagen. På kvällen spelade vi ett spel.

Anton Werther



### NY UTRUSTNING I ORIENTALEN

I Orientalen har det nu monterats en projektor och högtalare i samlingsalen. Till den är just nu en DVD-spelare ansluten och det går givetvis att koppla in sin bärbara dator till den. Kablarna för anslutning sitter vid väggen på höger sida. Det sitter även en strömbrytare på väggen för att stänga av både projektorn och högtalarna. Senare är även tanken att kunna se vanlig TV via projektorn.

I styrelserummet har vi nu en ny färgskrivare för utskrift av kartor. Tänk på att försöka hålla med utskrifter och inte skriva ut fler kartor än ni behöver då vi betalar för förbrukningsmaterial så som papper och färgkassetter.

Datorn på kontoret har ju som bekant inte mått så bra senaste tiden. Den är nu utbytt mot en annan som fungerar!

För arrangemang med mera har vi också en ny bärbar dator som har nödvändiga program för att hantera tävlingar med Sportident. Den ligger i kartförrådet.

Henrik O



## VETERANTOUREN HAR DRAGIT IGÅNG

Vis av de senaste snörika vintrarna så dröjde man lite längre i år med att starta upp årets veterantour i Västmanland/Södermanland. Först ut att arrangera nu var VSOK-veteranerna. Torsdagen 15 mars anlände ett 70-tal bilar med orien-

terare till parkeringen vid Orientalen. Men de garvade P-vakterna Jouko, Lars och Östen fick ordning i leden trots alla bilarna. Åke Mjöberg hade lagt fyra banor i södra Rocklundaskogen, från 4,5km till 2km och totalt 16 kontroller ha-

de placerats ut. Det var helt snöfritt i skogen men lite fläckvis med is fanns kvar på skidspåren.

Efter dusch serverades kaffe och smörgåsar som fixades av sju flinka damer i köket. De 142 deltagarna tyckte att Åkes banor var

bra och utslagsgivande och var mycket nöjda med dagens arrangemang och att veterantouren är igång. Alla var löpsugna! Våren visade dessutom sin bästa sida genom att låta solen skina i början av tävlingen.

Per Haepling





# Vasaloppssveckan

Den 22 februari var det återigen dags för den årliga Vasaloppssveckan. Veckan startade som vanligt med KortVasan på fredagen. Det var en solig dag och ca. 5 grader varmt. Dock var spårerna bara perfekta för de som startade tidigt, i första och andra ledet. Vi starta-

de i led 9 och då var det i princip inga spår kvar. Mycket folk var det i alla fall i spåret, gammal som ung, tjock som smal, långsam som snabb. I KortVasan åker verkligen alla typer av folk, vissa är ute halva dagen och har stora ryggsäckar med matsäck.

Jag och Henrik åkte även SkejtVasan 30 km. Även där var det alla typer av folk med, dock var det folk som var lite mer vana att åka skidor. Men även denna dag var det strålande

solsken. Snön hade frusit på under natten så det var isföre som gällde! Skejytan var stenhård, och lite medvind gjorde ju inte saken värre. Fort gick det och ett riktigt härligt lopp var det, bortsett från att det var lite trängsel i starten och i första backen, sedan var det väldigt glest med åkare. Som vanligt på dessa lopp så är man lite sliten redan i Gopshus som är första vätskekontrollen, för att sedan pigga till i utförsbackarna efteråt. Tröt-

tast brukar man vara när man kommer till kontrollen i Hökberg, eftersom det är ett par tunga uppförsbackar dit. Förmodligen är Hökberg ett ställe där alla är trötta, oavsett lopp, eftersom man i Vasaloppet då har 7 mil i benen och då har 2 mil kvar att avverka.

Sara Hamrefors

*Under veckan fanns många duktiga VSOK:are med för att avverka några mil i det välkända vasaloppsspåret, här är alla som fullföljt ett eller flera av loppen:*

**KortVasan:**

Andreas Eriksson  
Henrik Hamrefors  
Fredrik Hamrefors  
Ulf Hamrefors  
Sara Hamrefors

**TjejtVasan:**

Barbro Andersson  
Eva Andersson Börell  
Margareta Löfqvist  
Eva Ode  
Eva-Lena Ojala

**ÖppetSpår:**

Per Fornander  
Dan Jansson  
Per-Erik Olsson  
Anders Skoglund  
Kasper Westman

**Vasaloppet:**

Anders Edquist  
Kristian Jansson  
Viggo Hådding  
Per Sturk  
Mats Thulin  
Sinikka Westman  
Benjamin Vikman

**HalvVasan:**

Per Sturk

**SkejtVasan:**

Sara Hamrefors  
Henrik Hamrefors

## Premiär med kung Bore på besök

De senaste veckorna har varit juvligt varma, soliga och torra. Enriktig föräring om sommaren! Vid Tors tävling hade kvick-silvret krupit till nivåer under vad som rädde i mellandagarna. Då var det på

tok för varmt men nu var det på tok för kallt. Inte lätt för vädergudarna att tillfredställa människans skiftande behov. Men snö på marken, ja även i luften, temperatur runt nollan och en kraftig nordavvind har vi kunnat klara oss förutan.

Men tävlingarna var fina. Tor utnyttjade ett väldigt begränsat område som bestod av gården insprängda mellan och runt mindre skogsområden och många stigar som gick kors och tvärs. Det kan tyckas bli enkel orientering med dessa förutsättningar. Men så var det inte. För banläggaren hade lyckats få till många vägvalsalternativ och många av dem var att gå genom skog och inte ut på stigarna. En lite frostig premiär men kul och utmanande.

Hans-Erik S



## Nybörjarkurser!

Du som är 8 år eller äldre är välkommen att testa orientering direkt. Är du mellan 5 och 7 år börjar vi med orienteringslek, "skogskul".

### Tid för dig som är 8 år eller äldre eller förälder

Första gången: Tisdag 10 april, 17:15-19:00  
Därefter: Tisdagar & Torsdagar, 17:45-19:00 till och med 12 juni.

### Tid för dig mellan 5 och 7 år eller förälder (Skogskul)

Första gången: Torsdag 26 april, 17:45-19:00  
Därefter: Torsdagar, 17:45-19:00 till och med 31 maj.

### Plats

Orientalen, Västerås SOK:s klubblokal Önsta-vägen 1 (infarten till Önsta/Gryta mitt emot Coop Konsum)

### Klädsel

Oöm efter väder och springskor





# VIKING MEMORIAL

Helgen 9-11 mars genomfördes Viking Memorial. Till skillnad från de två senaste åren var det nästan helt snöfritt den här gången.

Tävlingarna började med nattävlingen The Nightmare med Skällby IP som "arena". Upplägget var tre slingor för klassen Hel, två varv för Halv medan klassen Kvant sprang ett varv. Varvning skedde på den fullt upplyste nyskrapade grusplanen. Trots att området har varit kartlagt i åtskilliga år så var det ändå nytt för många, även för mig. Då skogen var väldigt risig och svårframkomlig kan det ha förklaringen i att området inte används speciellt mycket.

Efter lite sömn var det sedan dags för backrace ut på norra

Björnö. Upplägget var lite annorlunda mot tidigare år då det i år var en karta med 5 slingor i en fjärril och sedan kartbyte med en rak avslutande slinga. Långa banans deltagare tog ca 500 höjdmeter på loppet och bör ha blivit ganska möra i benen. Det nya upplägget verkar ha uppskattas av de flesta. Det var även den här delävlingen som lockade flest deltagare (69 st).

På eftermiddagen var det sedan dags för en kort intensiv poängorientering på Hamre och Mälarparken. Start och mål eller Hash house som det brukar heta när det gäller Rogaine, var vid Lidl på Björnvägen. De

16 kontrollerna som var utplacerade i området hade poäng mellan 1 och 5.

Bäst lyckades Anders Österlund som besökte 15 av kontrollerna och skrapade därmed ihop 50 av 51 möjliga poäng.

På söndag morgon var det sedan dags för helgens riktiga kraftprov The Hunt. Deltagarna i klassen Hel kördes ut till Munga stugområde medan Halv och kvart hade sin start på Lycksta i närheten av bilfirman. Alla klasser hade en extrem första kontroll som i princip var några km kompass rakt ut i skogen. Speciellt halv såg ut att ha en höjd mitt ute i skogen men den som var lite listig kunde plocka fram nästa sträckas kartblad, som var mer detaljerat, och konstatera att kontrollen satt vid vändplanen längst norr ut på skidspåret vid Listakärr. På den första kartan var inte hela vägen utritad på kartan. Sedan fortsatte banan i klassisk långdistanskaraktär med rejäla kompasssträckor i obanad terräng tills banorna vände ner mot

Rönby då fler stigar kunde utnyttas

jas. Även här var Anders Österlund snabbast vilket även säkrade hans totalseger i Helklassen.

16 stycken tappra löpare följde samtliga etapper i de tre klasserna vilket får ses som riktigt bra. Vad som också var positivt var att tävlingarna representerades av löpare från 10 olika

klubbar förutom VSOK vilket bådär gått för att locka fler deltagare till kommande års tävling.

Så passa på redan nu att boka in nästa års tävling den 8-10 mars. Inbjudan finns redan på hemsidan.

*Henrik O*

