



Power Meet 8 juli

Boka upp söndag 8 juli redan nu. Vi kommer att städa efter Power Meet och vi vill att så många som möjligt ställer upp. Därför har styrelsen beslutat att göra ett undantag när det gäller sommarens startavgifter - som man brukar få betala själv.

Klubben betalar startavgiften (ca 300 kr) för Eskilstuna Weekend för de som hjälper att städa på söndagen. Vi hoppas att detta ska locka fler medlemmar att städa och samtidigt kunna springa två etapper av Eskilstuna Weekend.

Anmälan kommer snart att öppna på hemsidan.

Styrelsen



Alva!

NU BLIR DET
BLÅGULT OCKSÅ



Redaktionen för
INFO-bladet önskar
alla medlemmar en
riktigt skön sommar!

Vi ses i augusti igen.

Alva mot toppen

”Strålande prestationer” uttrycker sig före detta elitledaren Sune Nybo om Alvas framgångar under våren. Senaste helgenas resultat visar att hon är i klass och snart kan matcha den svenska och även internationella eliten fortsätter Sune. Man kan väl inte mer än instämna och uttrycka beundran när man tittar på Alvas resultat från

vårsäsongen där hon har gått från klarhet till klarhet. Vad sägs om seger i Strängnäs-Malmbys nationella tävling i början av April, med motstånd från flera landslagslöpare, flertalet pallplaceringar i elitklassmönstringen i Dalarna i samband med EM och nu senast, den gångna helgen, sju i Elitseriefinalen, Silver League som avgjordes i

Hälsingland, med den yttersta sverigeeeliten på startlinjen.

Ja, det har gått bra i år, jag har fått vara frisk i stort sett hela vintern och kunnat träna på bra utan några större avbrott. Det ger Alva själv som förklaring till varför det har släppt, både löp- och orienteringsmässigt under våren. Förra året blev ett litet mellanår för Alva, då hon tog ett avbrott från sina studier i Linköping och bytte dessa mot studier i Spanien i den basiska staden San Sebastian. Ja, jag fick inget riktigt flyt i träningen förra året, och var också lite skadedrabbad under min tid i Spanien tillägger Alva. Sedan förra sommaren är hon nu tillbaka och ska till hösten påbörja det avslutande året på sin civilingenjörsutbildning. En tuff utbildning på universitetet Linköping och jag frågar därför hur det går ihop med den hårda satsningen.

-Jag har bra förutsättningar här på universitetet, där jag tränar med elit-



gruppen, en träningsgrupp, med tillgång till både tränare och träningskompisar i högsta sverigeklass. Ett koncept som verkar ytterst lyckat vilket man kan se inte bara på Alvas utan även på reultat och kvalitet på de övriga löpare som ingår i denna elitgrupp.

I slutet av Juni har Alva blivit uttagen att represen-

tera Sverige i det Student-VM som avgörs i Spanien. Vi håller tummarna och undrar med förväntan, efter denna framgångsrika vår, inte om, utan snarare när Alva kan få klä på sig den blå-gula orienteringsdressen och göra sin debut i orienteringslandslaget.

Magnus Öhling

Klubbläger, EOC



Vi var ett 70-tal VSOK:are som skulle bo på Enåbadets camping i Rättvik under EOC. Vissa bodde i stuga, andra i holk och några valde att bo i husvagn. Enåbadets camping ligger väldigt fint, med en å slingrandes igenom. Första intrycket av boendet var att det var en sunkig holk. Ett litet rum, smutsigt och med ett litet kylskåp som skulle delas på tre holkar (rum). Kylskåpet stod i stadskrubben, på övervåning stod kylskåpet i badrummet. Alva och Åsa som bodde i ett av rummen hade gratis mat när de kom dit på torsdagen. Kaffepannan var fylld med vatten och det hade börjat växa sniglar i den. Mycket fräscht! ;-)

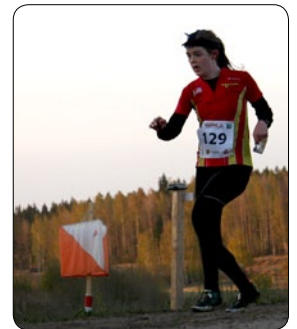
Vi hade trevligt på campingen trots allt och några kvällar samlades ett gäng för att prata dagens orientering, kolla sträcktider och bara chilla. Ungdomarna roade sig med lite allt möjligt, kasta frisbee, spela fotboll mm. Tyvärr var inte vädret så inbjudande att man var intresserad av att vara utomhus i onödan och de flesta var ganska slitna efter dagens tävlingar. Enåbadets camping är fint, men jag skulle inte rekommendera deras billigaste stugor.

Cecilia V



Foto: Högervass/Loftenus/Rumpix

Alva Olsson i mål som vinnare i Blodomloppet i Linköping. Ett bra lopp med jämn fart, tyckte Alva från Västerås som studerar på universitetet i Linköping. Det gick undan på de tio kilometrerna genom Östergötlands residensstad. 37.28.



Många faror i skogen

Europamästerskapet, EOC2012, arrangerades i Dalarna med arenor i Skattungbyn och Falun. Skattungbyn är en härlig by som ligger högt med utsikt över finnmarkerna. Naturen liknar en alpäng i miniformat. Här finns också underbara människor som kanske inte alltid är vana vid en sån invasion som det blev i år. Publiktävlingarna drog ca 5000 startande varje dag och dessutom ett 30-tal landslag som kämpade om medaljerna.

En av arrangörerna(kallar honom AJ - med nära koppling till en VSOK-medlem) träffade på en av urbefolkningen under en rekognosering inför tävlingarna. Här återges fritt översatt vad som sägs ha sagts.

På dalmål:

- Ska ni verkligen ha tävlingar här – ni vet väl att det finns varg i skogarna?
- Jo, men det ska nog gå bra, säger AJ.

- Men så har vi en björnhona med ungar i trakten – det kan ju vara farligt. Ska ni verkligen ha tävlingar här?

- Jo men det ska nog gå bra, svarar AJ.

- Ja, å så är det en elak älgko som har fått kalv här.

Det kan ju vara farligt. Ska ni verkligen ha tävlingar här?

- Jo, men det ska nog gå bra, svarar AJ.

- Ja, å så har vi en uggla som attackerar, det kan ju vara farligt. Ska ni verkligen ha tävlingar här?

- Jo, men det ska nog gå bra, svarar AJ.

Här gav dalmasen upp och vad jag vet blev ingen attackerad av dessa vilda djur. Det var en fantastisk och annorlunda terräng i Skattungbyns skogar och de farliga djuren höll sig som sagt undan.

Lars Jakobsson

Klubbdagen

Klubbdagen kommer att gå av stapeln den 6/6 på fastlandssidan av Björnöbron. Traditionen bjuder på lådstafett, tipspromenad och grill.

Samling och tipspromenad från kl 9:00. Lådstafetten startar kl 10:00. Det finns tre olika sträckor mellan två och fem kilometer. Anmälan via forum-et på hemsidan.

Klubben ordnar glöd för grillning av medhavd lunch. Det finns tyvärr ingen duschmöjlighet men gott om badmöjligheter.

Välkomna!

Ännu ett soligt VLT-lopp

Lördagen den 26 maj arrangerade VLT tillsammans med VSOK löpartävlingen för barn i city. Det var väldigt många som direktanmälde sig pga. det fina vädret. Totalt blev det nästan 200 små löpare som kutade ett eller två varv från VLT-huset via torget och tillbaka. Den snabbaste i den äldsta flickklassen var Lidia Araso, som satte banrekord på 6.03 på sina två varv. Försök slå det om ni kan, som speakern Magnus Öhling påpekade. Barn födda 2004 och senare utgjorde den klass som fick springa ett varv. Där var några som såg ut att vara

knappt två-tre år gamla och som fick hjälp av "uppföljare". Där var löpartakten ganska varierande -från snabbblöping till mer långsamtgående och filosoferande. Prusbordet var imponerande: pokaler till de främsta, medaljer, klöspåse, presentkort på 500 kr, leksaker mm.

Christina Gohde



Göteborgsvarvet 21 km 12 maj, 62500 anmälda

Resan till Göteborg startade med tåg fredag lunch. Eftersom SJ har dragit in restaurangvagnen så gällde det att ta med mycket pasta från restaurang Bredbar. Alla passagerare hade inte uppmärksammat att tåget saknade servering så våra sallader hade nog kunnat auktioneras ut med bra förtjänst. Tiden på tåget fördes med bl.a Yatzy. Väl framme i Göteborg checkade vi in på hotellbåten och sedan var det dags att ge sig av till Frölundaborg för att hämta ut nummerlapparna och shoppa lite på sportmässan. Det gällde ju också att reda ut

återigen med Yatzy. Eva gick segrande ur den striden. Vid tvåtiden var det så dags att ge sig av till start även för Eva och Lars. Trots att vi hade kollat rutten dagen innan så uppstod vissa komplikationer. Den första trafikinformatorn sa att vi var tvungna att ta en båt i kanalen för att komma till spårvagnen. Nu började tiden till start kännas knapp. Som tur var pekade nästa informator ut rätt spårvagn och vi kom i god tid till start. Loppet var roligt och välordnat. Mycket publik och bra stämning. Spårvagnen tillbaka till hotellet var nog det tuffaste på hela

Black River Run

Den 18 augusti kommer Ultraloppet Black River Run att arrangeras i Västerås. Det är Västerås Löpklubb som anordnar loppet. VSOK kommer också bli lite inblandade då start och mål sker vid Orientalen samt använda klubbens Sportident utrustning för tidtagning.

Är du intresserad att hjälpa till så kan du kontakta undertecknad då det kan behövas lite personal för att hantera tidtagningen.

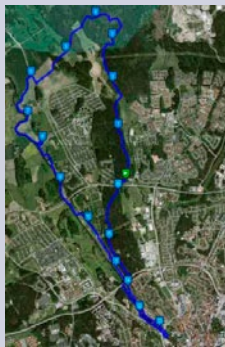
Black River Run kommer att vara 80.5 km (50 miles) och löps 5 varv på vardera 16.1 km (10 miles). Det finns även en kortare variant på 2 varv (ca 32 km) för de som

tycker 80 km är för långt. Bansträckningen är från Orientalen norrut på spår och stigar upp till vändplanen vid Listakärrspåret sedan väster ut mot Skultunavägen där man följer Svartån ner till Bryggargården nere i centrum och sedan tillbaka upp till Orientalen via Rocklunda-

skogen.

Det kommer att vara ett anmälningstak på 100 deltagare för att garantera bra service för löparna.

Henrik Ortman



Resultat, Göteborgsvarvet

1 Herrar
Victor Kipchirchir 1:00:25
1 Damer
Hilda Kibet 1:09:27

VSOK

Robert Palm 1:31:51
Jens Andertoft 1:37:23
Elin Eriksson 1:43:58
Andreas Wannberg 1:45:14
Anna Hall 1:48:42
Lars Hall 1:51:58
Eva Palm 1:57:57
Ann-Sofie Andertoft 2:09:31



hur man skulle ta sig till tävlingen på lördagen. Fredagkvällen avslutades med en middag på Avenyn.

På tävlingsdagen gav sig de seedade löparna, Anna och Robert, iväg till start tidigt medan amatörerna Eva och Lars kunde vänta på hotellet ett par timmar till innan det var dags att ge sig av. Tiden fördes

resan, det var fler än vi som vill åka med. Efter dusch stapplade vi på ömma ben till Norda bar och grill för en välförtjänt middag. Efter frukost på söndagen väntade så ägresa hem till Västerås och ytterligare en omgång Yatzy.

Familjerna Palm och Hall

g 6 Juni



Medlemslotteriet

Medlemslotteriets vinster maj:
500 kr Claes Pettersson och Göran Andersson
300 kr Gun Kejbert och Monika Dahlbäck
100 kr Ulf Hamrefors och Vidar Björklund
100 kr Sven-Birger Johannesson och Eva Ode

Ej uthämtade vinster från april:
300 kr Andreas Johannesson
100 kr Gun Millinger

Det finns fortfarande många lotter kvar. Lista hänger i Orientalen så teckna dig där, så hör jag av mig. Vi reducerar givetvis beloppet med x antal månader.

Britt L

Veteranernas bästa orienterare

193 löpare ställde upp för att tävla om vem som är den bästa veteranorienteraren i Västmanland/Södermanland. Tävlingen, som avgörs varje år, arrangerades av Eskilstuna OL den 3 maj. Tävlingsområdet var Vilstaskogen med start och mål vid Skjulsta. Vädret var varmt och soligt. Det finns 13 banor i olika längder och man blir inplacerad på en bana baserad på sina kilometertider från tidigare veterantävlingar. Ju bättre km-tider man har, ju

längre bana får man springa. Det är gemensam start och först i mål vinner. Årets segrare blev Nils Johansson OK Tjärnen. Bäste VSOK-are var Bo Lenander som kom in som 7:e man, dryga minuten efter.

Per Haeppling



Foto: Rolf Blad



Veteran-touren

I strålande solsken och runt 15 grader arrangerade VSOK:s veteraner en deltävling i veteran-touren torsdag 10 maj. I inbjudan hade man döpt tävlingen till "Erfarenhetsträffen". Ett passande namn då det finns en stor erfarenhet bland dessa orienterare. 139 löpare deltog på de fyra banorna som Leif Zettervall hade strängt i delvis VM-terräng. Arenan var förlagd vid Tortunas skjutbana. Parkeringen såg vattensjuk ut efter regnet dagen före. Törs man köra här? Men eftersom

det var en sandplan var det bara att köra.

Vid fikat efter tävlingen (som ingår i startavgiften) blev Märta Svensson uppvaktad av Västmanlands orienteringsveteraner på sedvanligt sätt när man fyller 80 år. Tal och fyrfaldigt leve!

Torsten Lund satt och tog emot löparnas startavgifter när de anlände till tävlingen. När det arbetet var klart startade han på den näst längsta banan och tog där hem segern. Bra!

Per Haepling



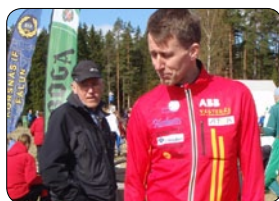
Dalaportens tvådagars 28-29 april

I år låg Dalaportens tävlingsdagarna redan i slutet av april. Det visade sig dock vara årets första riktigt varma dagar. Senare blev det ett bakslag i vädret med några riktigt kalla och blåsiga dagar i mitten av maj. Jag som åkte med några av funktionärerna var vid TC strax efter åtta, och kunde sätta stolen alldeles ensam intill den kurbitsmålad målportalen. Så småningom kom allt fler VSOK'are, men ingen vimpel var med den här lördagen. Nu syns vi ju så bra ändå med de snygga röda dräkterna.

Tävlings-skogen var Liljansberg, det är samma som användes på ett SM för några år sedan, och bitvis ganska svår terräng, i alla fall för de som hade

långsträckor på sina långdistansbanor under söndagen. När Dalaporten har tävlingar kan man klädförda, för det finns inte mindre än tre firmor på plats nämligen: Bagheera, Letro Sport och Haglöfs. Några hade även outlet vid Dalahästen i Avesta, och dit fick man ett rabatterbjudande, om man handlade där samma dag. Tävlingsarrangemangen avlöpte i stort sett bra med några incidenter: Det saknades först en karta till efternamnslöpare och det var ganska kallt i duschen. Ungarna på barnpassningen stortrivdes och kunde bygga kojor och broar i skogen.

Christina Gohde



HÄNT I SKOGEN!

På 80-talet, 4 juni 1987, arrangerade SK Trim från Virsbo lång-KM (som numer heter ultralång) för ett antal klubbar i Västmanland. Tävlingsplats var Skräddartorp. Jag sprang klass H40. Banan var 12840m uppdelad på två slingor. När jag kom till kontroll 13, som låg på andra slingan, hade en Fagerstalöpare ramlat och slagit sig och hade hemskt ont. Om det var i magen eller bröstet kommer jag inte riktigt ihåg. Ännu en löpare kom till kontrollen. Vi kom överens om att jag ska springa efter hjälp och han stannar kvar hos den skadade. Jag bröt tävlingen och satte fart mot målet i Skräddartorp och där framme tog jag kontakt med Fagerstalöparna som tog en bil och stack iväg. Tursamt fanns en väg som ledde fram till 100m från kontrollen. Jag fick blommor hemskickade av löparen som tack för min insats. Han klarade sig utan större skavanker och efter rehabilitering var han kurant igen. Bra!

Per Haepling



Resultat Medeldistans: I H21E segrade Håkan Eriksson Malungs OK Skogsmårdarna, han skulle kunna vara med i H50 med sina 52 år -still going strong ... Johan Alström VSOK kom trea 1.56 efter.

I D21E segrade Linda Boström Stora Tuna och Cecilia Einarsson VSOK kom fyra 1.59 efter.

Lars Jakobsson och Kuno Österlund i H60 resp. H70 segrade också under lördagen.

Under söndagens Långdistans, som för herrarna var imponerande 10030 meter, vann Anders Österlund VSOK på 1.15.14 med Håkan Andersson VSOK som två 7.45 efter.

Ytterligare segrare från VSOK var Anna Nygård i D40 och Kuno Österlund i H70.



Arosträffen 2012

Årets upplaga av Arosträffen kommer att arrangeras som en medeldistanstävling lördag 27 oktober. Arenan blir vid Wenströmska skolan och där finns ju en stor bilparkering. Kartan har nyreviderats av Roger Åsberg. Banläggare är Tomas Vestman, som redan ligger bra till med kontrollrekognosering. Tävlingsledare är Maria Ivermark och Eva Singman Palm. Mer information om tävlingen kommer i höst.

Per Haepling

Resan till minnesstenen över Lennart Wikholm

För
70
år sedan



Utrustad med vägkartor, orienteringskartan ”Ågesta”, tidtabeller, kamera och stövlar antrade jag stockholmståget på morgonen den 18 april. Det var en strålande vårdag, även om vinden var ganska kall så här på morgonen. Till Stockholm kom jag och fortsatte direkt till perrongen där pendeln söderut mot Handen, Västerhaninge skulle avgå. Två reflektioner gjorde jag genast. Vilka myriader av människor! Jag fick riktigt tänka efter och planera min väg för att inte kollidera med nå-

gon stressad stockholmare och jag insåg, att Västerås är nog inte så dumt i alla fall.

Reflektion två: Vilken lokaltrafik! Jag hann knappt fram till plattformen förrän tåget rullade in. En vacker, men kort resa ändade i station Trångsund, där jag skulle byta till buss. Behövde jag vänta? Nejdå! Likadant här. Bussen kom inom någon minut och den trevliga chauffören och jag räknade hållplatser och kom upp till drygt tio, innan det var dags att stiga av vid hållplats Länna

gård. En dryg kilometers promenad till Länna industriområde och så var jag inne på OL-kartan. Nu började jag bli en aning nervös. Kartan var från 1996 och delvis reviderad 2004, så mycket kunde ju ha hänt med byggnationer etc, men jag hade inte behövt oroa mig. Man är väl orienterare!! Stigen in i skogen var inte svår att hitta och promenaden fram till de två små svarta kryssen var enkel. Ett av dessa kryss, det nordvästra, markerade minnesstenen över det tragiska dödsfallet för över sjuttio år sedan. Det hade vänliga kamrater från IFK Enske/Skogsluffarnas OK upplyst mig om. Nu var jag riktigt spänd på vad jag skulle få se. En kort avstickare från stigen ner i ett sankt område och så upp på berget. Där var den!!

Sorgen och glädjen vandrar tillsammans står det i en psalm och det stämmer verkligen. Glädjen över att få uppleva en sådan här dag, där allt gick i lås precis som jag planerat, blandades med sorg över att en ung människa skulle behöva dö på detta sätt under utövande av vår älskade idrott. Jag blev kvar intill stenen en bra stund och att känna historiens vingslag var inte svårt. Livet hade dock trots allt gått vidare och en reflexstav upphängd i en gren bekräftade, att



stenen hade använts som kontrollpunkt under en nattorientering. Jag tror att Lennart Wikholm log i sin himmel och tyckte, att detta var ju en riktig ära för honom.

Det andra krysset då? Jo, minsann. Nedanför berget i det sankta området låg ett gammalt bilvrak!! Jag fick ytterligare en gäta att fundera på. Hur hade man fått dit detta otympliga föremål?

Jag tog en lite längre promenad på återvägen och gick på pendeltåget direkt på station Skogås.

Solen sken och det var betydligt varmare nu på middagen. Jag kände sådan tacksamhet mot livet. Vilken dag det blev! När jag till slut klev av cykeln hemma på Syrenvägen, (jag cyklade bara till stationen i Västerås tur och retur, vem trodde något annat?) hade jag varit borta drygt sju timmar och hade rest över sjuttio år tillbaka i tiden. Den här resan blir ett minne, som jag kommer att bära med mig, var så säkra!

Torsten Lund

