



# Klubbdagen



Klubbdagen blev en riktig solskenshistoria! Som vanligt var det 6 juni som var avsatt för att träffas och tävla i lådstafett, tipsrunda och grilla madhva läckerheter. Träffpunkten var kanothuset vid överfartena till Björnöen. Som traditionen hjunder så inleddes dagen med lådstafett. Tre sträckor med olika längder skall springas. Efterhand som löparna kommer in tar de en karta. På den hittar de ett namn när den vecklats ut och det blir näste medlem i laget. Efter tre sträckor vet man vilka som tävlat med vilka. Årets segrare var Annika, Elin och Anders.

Tipspromenadeden betod av två olika tävlingar - en för vuxna och en lite enklare för barn. Svårt att få alla rätt om man inte lockades till att ta till moderna hjälpmedel.

Hans-Erik S





## O-Ringen

lämningar kvar från deras verksamhet, till exempel jordvallar och vattenfyllda hål. På slutet av etappen sprang man genom riktigt fin ekskog och det var många som tyckte det var helt underbart. Bästa klubbplaceringar var David Tor-

# Sol, bad och bokskog! O-ringen 2012 i Halmstad

Etapp 1, första dagen och alla var mycket förväntansfulla. Vilken terräng ska vi mötas av? Har jag tränat nog inför femdagars? Ja, det var många funderingar inför första etappen. Etappen gick i Simlångsdalen som ligger ca 2,5 mil öster om Halmstad. Det var långt till start, alla klasser hade över 2 km, så det gällde att ta det lugnt för att spara energi.

Bäst placerad VSOK:are efter första etappen var Åke Svensson (H90) som kom etta! Andra bra placerade var David Torstensson (Challenge 5M) som kom 4:a och Filip Ivermark (H35 kort) som kom 6:a.

Etapp 2 hade samma TC som första etappen men tävlingarna gick i ett helt annat område. Terrängen var, enligt arrangören vanligt halländsk terräng med



gran och tallskog. På slutet gick de flesta banor i ett område med negativ kurvbild. Upploppet var riktigt jobbigt, 300 meter i uppförsbacke. Bäst klubbresultat idag stod Lars Jakobsson (H60) för, han kom 1:a. Både Åke Svensson (H90) och Magnus Öhling (H35K) kom 2:a i respektive klass. Bästa dam var Cecilia Einarsson (D21L) som kom 8:a.

På tisdagen var det dags för den tredje etappen och sista dagen innan vilodagen. Det var många trötta orienterare idag, speciellt i vår klubb då vi hade tidig start. Dagens etapp gick i Villshärad, någon mil norr om Halmstad. Det som var



speciellt med denna etapp var att de längre banorna gick genom flera olika typer av terräng. Det var allt från skogsbeväxtad sanddyner, flack-öppen tallskog och vanliga sanddyner. Det var väldigt snabblopt och det gällde att hålla i kompassen och ha tungan rätt i mun. Idag var även första dagen med riktigt fint väder, och eftersom TC låg granne med havet och stranden var det många som tog sig ett dopp i det blå efter tävlingen.

Bästa resultat idag: Malin Thomasdotter (Challenge W10) på 7:e plats och Lars Jakobsson (H60) på 4:e plats.

De två sista etapperna gick på Nyårsåsen, ca 1 mil norr om Halmstad. Vi sprang på olika delar av åsen under de två etapperna. Under etapp 4 var det både barr- och ekskog och ganska kuperat. Eftersom det varit militärt övningsområde fanns det vissa

stensson som kom 6:a i Challenge 5 M, Jens Andertoft och Lars Jakobsson kom båda 8:a i sin klass, H40K respektive H60.

Etapp 5 hade som sagt samma TC som etapp 4 men såklart sprangs det i en annan del av åsen. Nu

var det även dags för jaktstart. Terrängen var tuff, med branta sluttningar, branter, blockterräng, och i vissa delar aktiv skogsbruksmark. Rejält och tungt, precis som sista etappen ska vara. Många var ganska slitna idag också vilket gjorde sitt. Även idag sken solen från en klarblå himmel!

Sammanfattningsvis kan man säga att O-ringen bjöd på rolig orientering i olika terräng, vissa lättlöpta medan andra var riktigt tunga. Precis som det ska vara! Vädet kan nog ingen klaga på, endast sol och sol. Det blev många dopp i havet, mycket glass och andra trevligheter. Regnet kom på lördagen när vi lämnade Halmstad. Nu laddar vi till nästa år då det är dags att bege sig till Boden!

Cecilia V



Ett urval av totalresultat stod dessa för:

3:a Lars Jakobsson (H60) på  
8:a Jens Andertoft (H40K)  
8:a Malin Thomasdotter (Ch10W)  
17:e Sandra Näslund (D15)  
25:a Emil Ahlström (H10)

Vill du se kartor och banor från O-ringen?  
Gå till: [www.mapandcoach.se](http://www.mapandcoach.se)

Vill du veta fler resultat?  
Gå till: [www.oringenonline.se](http://www.oringenonline.se)



## VPT

I mitten av Maj avgjordes den traditionsenliga sprintserien VPT. Ett utmärkt tillfälle att prova på orientering för de som är nybörjare men även för de som har lite mer erfarenhet är det en av årets höjdpunkter. Tävlingen fungerar även som uttagning till Västmanlands lag till Axa-Stafetten som avgörs i samband med invigningen av O-ringen.

Fem roliga tävlingar blev det, med den inledande sprinten vid Kyrkbacken i Västerås och med

en avslutande final i Skinnskatteberg. För VSOKs del blev det ett lyckat resultat då vi tog hem totalsegern i inte mindre än 6 av tävlingsserierna:

Emil Ahlström, H10  
Kristina Lindgren, D10  
Fredrik Hamrefors, H12  
Bianca Wiljebrand, D12  
Alfred Lönn, H14  
Carl Näslund, H20

Stort grattis till er och även ni andra som deltagit!

Sara H



## VM-medaljer till VSOK

Åke Svensson vann guld i H90-klassen när veteran-VM avgjordes i norra Tyskland första veckan i juli. Åke vann långdistansmästerskapet. Tage Johansson tog silver i samma klass när sprintmästerskapet avgjordes några dagar tidigare. Mycket bra gjort av dessa pigga veteraner.

19 VSOKare deltog på tävlingarna.

Per Haepling

# Power Meet städningen -en blöt historia



ställt ut fler soptunnor än tidigare år (100st mot 40st runt crusingvägen), men jag tyckte att det var väl så mycket skräp runt Lögarängen i alla fall. Det skall ha varit upp mot 70000 besökare vid årets Power Meet, så det kan ju ha påverkat nedskräpningen. Lagen om böter för nedskräpning från förra året, tycks inte ha haft någon som helst effekt den här helgen.

VSOK lyckades få städningen av crusingsträckan för femte gången. Den här gången var vi inte lika många som tidigare år, men vi jobbade hårt och med rutin så städningen klarades av med bravur i alla fall. Det som ställde till det en del var det urusla vädret. Det regnade mest hela tiden, förutom att det kom två långa fullständiga skyfall, som dränkte stora delar av Västerås. Kommunen hade

Grupper om fem-sex personer tog först hand om sina delsträckor av crusingvägen: refuger, trottoarer, körbanor, cykelvägar mm. Sedan kraftsamlades det vid Lögarängen, Hammar-



byrampen, Johannisbergsvägen och fotbollsplanen vid Lövudden. Det var ganska svårt att plocka upp papper och kartonger som löstes upp till pappersmassa i det kraftiga regnet. En fördel med vädret var dock enligt några, att man slapp stark doft av urin och jäst öl. Solen sken i två minuter och då passade några på att ta rast stående vid cyklarna. Ett annat gäng sökte skydd i en busskur nedanför Statoilmacken, för att kunna äta matsäck under ett skyfall. Då stannade en man i en bil och delade ut reklamkepsar till oss. Många uppskattar vårt jobb. Jag cyklade mot sols efter crusingvägen och det var fantastiskt fint att se "före" och "efter"

-VSOK-städningen. Tyvärr fick några punktering på cyklarna även i år -glas-kross är det tristaste skräpet.

Städgeneralen Johan Wändell är nöjd med årets heroiska städinsats, som ger goda inkomster till klubben.

/ Christina Gohde



## Orienteering Festival 2012 i Österrike



Sista veckan i juni var vi fyra fam. (Davidsson/Mikaelsson, Boman, Sundström och N Ahlström) som åkte till Österrike för att vara med på Orienteering Festival 2012 vid Steinach am Brenner.

Vi bodde i ett stort hus med tre lägenheter i Obernberg och både träningar o tävlingar var max någon

mil från där vi bodde.

Det fanns möjlighet att träna två pass/dag måndsd. och sen var det tävlingar torsd-lörd. (sprint, medel och långdistans).

Terrängen i Österrike är ju "lite" kuperad så de flesta av oss nöjde sig med ett pass per dag.

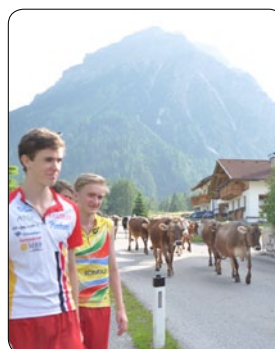
Det var oootroligt häftig terräng med allt från branta

sluttningar som man nästan kröp uppför till alpängar där man zick-zackade mellan korna som betade. Vid en kontroll på en av träningarna hade en ko ställt sig o slickade på en kontrollställning, så några i gänget valde att hoppa över den kontrollen.....

Det var ca 90 st deltagare på tävlingarna och det blev segrar för både Carl B o "Babbe". 2:or blev Andreas, Annika D o Mikael, 3:a Inger o 5:a Annika S. Övriga blev ej godkända på alla tävlingar pga felstämplingar, förkylningar m.m.

På tävlingarna var det våteklut som gällde och det var bl.a. bara en person som hade hand om starten.

Men det funkade ändå bra. Förutom orientering så



åkte vi gondoler upp till en alptopp och vandrade, solade o badade i det uppfrysande vattnet (vi hittade

en sjö under alpvandringen som det var normal temperatur i. Annars var det snabbt i och snabbt upp som gällde, men vattnet var i alla fall drickbart :), fyndade på outlet, spanade på kossorna som spatserade förbi oss varje morgon o kväll, åt god mat och bara njöt av det oootroligt vackra landskapet.

En helt underbar vecka! Jag skulle kunna åka dit imorgon igen :)

Inger G





## Veteranerna tävlade på Gotland

Tisdagen 12 juni samlades ett 20-tal VSOK-veteraner och 70 andra veteranorienterare från Västmanland och Södermanland i Nynäshamn för att ta färjan över till Gotland. Det var där vid Lojsta slott på södra Gotland som årets veteranresa med tävlingar i två dagar skulle ske. Bland annat skedde på Toftagården. Vistelsen på Gotland blev väldigt lyckad eftersom vädret var det bästa tänkbara, sol och värme. Det finns många intressanta platser och sevärdheter som också hann besökas. Detta gladdade de många medresta anhängare som inte brydde sig om det där med karta och banor.

Tävlingsområdet var samma som användes vid lång-SM 1974. Mycket fin

Gotlandsterräng, delvis lite klurig men snabblopt. Veteranlöparna var mycket nöjda med banor och den lite ovana terrängtypen. Som vanligt hade man haft fyra banor att välja på vid anmälan till resan. På första tävlingsdagen 13 juni blev de bästa placeringarna för VSOK: Kuno Österlund 2:a bana A, Ulf Lindgren 7:a bana C samt Leif Nilsson 1:a och Reijo 3:a på bana D. De bästa resultaten andra dagen stod Kuno för då han på bana A hade de bästa sträcktiderna på alla kontroller och vann med över två minuter. Bra var också Leif Nilsson som dock inte hade alla bästa sträcktiderna men vann ba-



na D med nästan fem minuter.

Efter sista dagens tävling var det prisutdelning där man korade bästa dam och herre som hade bästa sammanlagda resultat på varje bana. Dessutom hade Liz Porteous skänkt två egenhändigt målade tavlor med Gotlandsmotiv, som lottades ut bland deltagarna, en dam och en herre. Av VSOK:arna fick Kuno och Leif pris för bästa sammanlagda resultat på



sina banor.

Medlemmar från SOK Svaide hade ordnat med banor och övrigt för tävlingarna. Alf Linberg KKOK var den som från idéstadiet hade ordnat med

allt förarbete typ information, anmälningar, boende, kontakt med SOK Svaide. Bra, vi tackar dig Alf!!

*Per Haepling*

## Eskilstuna weekend (3 dagar)

Som vanligt arrangerade Eskilstuna en 3-dagars tävling i början av juli. Ryktet har sagt ett antal år att det skulle vara sista året för tävlingen. Men i år lät det positivt om fortsättningen. Drygt 1000 deltagare varje dag tyder på ett stort intresse för tävlingen.

Tre dagar som inleddes på fredag kväll med en medeldistas. Terrängen var

inte den bästa i detta parti av kartan. De följande etapperna som var långdistans hade orienteringskrävande partier med en del grönstråk emellan. På det hela taget omväxlande och utslagsgivande banor.

VSOK hade drygt 30 startande de två första etapperna för att halveras sista dagen då städning stod på programmet.

En uppmärksam aktivitet "dabbade" Magnus Öhling som haffades ut på banan till en Svensxa. Med ändring av tävlingsdräkten fick han springa i mål under speakerns stöd och uppmuntran. Hur resten av dagen avlöpte har inte nått redaktionens öron.

*Hans-Erik*



## Arosträffen 2012

Årets Arosträffen blir en medeldistanstävling lördagen den 27 oktober på nyreviderad Vedbokarta. Start och mål blir vid Widenska (Wenströmska) gymnasiet med kluriga banor lagda av Tomas Vestman. Nytt för i år är att arrangemanget drivs som en studiecirkel med tävlingsledarna Per Wadman, Eva Singman Palm och Maria Ivermark. Målet med studiecirkeln är att bredda arrangemangskunnandet hos VSOK och förbereda även för nästa års Arosträffen och DM-tävlingar. Vi hoppas på god uppslutning bland VSOKs funktionärer och det är nu hög tid att anmäla intresse för att hjälpa till med förberedelser eller under själva tävlingsdagen. Information om gruppansvariga finns genom att logga in på Eventor och klicka vidare på Klubbaktivitet. Anmälan kan göras direkt till respektive ansvarig eller till studiecirkeln deltagare. Nästa informationsmöte för ansvariga hålls i Orientalen den 28 augusti kl 19:30.

*Maria Ivermark*



# MTB-O SM 2012

Sakta men säkert verkar intresset för MTB-orientering att öka, iallafall i Mellansverige. Mest aktiva är klubbarna i Stockholm, Uppsala och Falun/Borlänge. Under våren/försommaren har det arrangerats tävlingar i Borlänge, Södertälje och 8-10 juni SM bl.a. i Kungsängen, Stockholm. Jämfört med förra våren har det i år varit fler deltagare och på SM var det även många deltagare från Danmark. Eftersom dessa inte får tävla om SM-titeln, åkte de danska dam-/herrsniörerna i klasserna D21-Övriga/H21-Övriga. Dock var det samma bana som SM-klasserna hade.



SM-distanserna består av Sprint, Lång- resp. Medeldistans och på Långdistansen (med en beräknad segr.tid på 2h) var de danska herrseniorerna 10min snabbare än den svenska mästaren! De svenska åkarna har alltså lite att finlipa för att komma upp i grannlandets nivå. ;o)

Nu till VSOKs representanter på årets SM. Andreas Mathisen, som kör mycket multisport, men även en hel del MTB-O, körde SM:ets samtliga distanser och var rätt nöjd med sin insats på Sprint- och Långdistansen. Dock har Andreas ett litet snäpp kvar för att vara med i den absoluta toppen. Vi hoppas att han kan höja sig "det där lilla" till höstens tävlingar. På Medeldistansen hade banläggaren gjort en annorlunda lösning där man skulle ta en och samma kontroll 2 ggr, dock med en annan kontroll emellan, och detta i

en del av banan där kontrollerna satt mycket tätt. T.o.m. så tätt att strecken, som visade kontrollordningen, inte gick att utläsa. Detta gjorde att Andreas tog denna kontroll endast 1 gång och blev således diskad. Tråkigt, allra helst med tanke på att han bitvis låg topp 5 innan detta hände.

Den andra deltagaren från VSOK var undertecknad och eftersom jag började med MTB-O förra året ser jag mig själv fortfarande som lite av en nybörjare, trots att jag hållit på med OL sedan 9-års åldern. Skillnaden mot vanlig OL är ungefär som med Skid-O. Det gäller alltså att snabbt hitta rätt vägval (på vägar/stigar) och att snabbt ta sig dit. Själva kontrollpunkterna är enkla, t.ex. stigmörkningar el. dyl. Själva ställde jag denna SM-helg endast upp på Långdistansen, mest för att jag hittills bara åkt Medeldistanstäv-



lingar (med segr.tid på 1h), men också för att prova på Långdist. inför årets MTB-O tävlingar på O-ringen i Halmstad.

Eftersom Långdistansen gick på Livgardets område vid Kungsängen blev vi förvarnade om att det kunde finnas "spår" efter terrängfordon, men arrangörerna blev tagna på sängen när ett 30-tal Band-/Stridsvagnar "spårade" i terrängen 1 vecka innan tävlingen. Det i kombination med en hel del regn gjorde att många av stigarna var både leriga och

sönderkörda. Detta gav att segrartiden blev längre än beräknat, c:a 2h och 20 min mot beräknat 2h.

Själv avverkade jag den 28,8km (fågelvägen) långa H21-banan på drygt 3,5h med en avverkad sträcka på 54km. Efter det räckte det med fysiskt aktivitet för den dagen! ;o)

Surahammars SOK hade 3 st deltagare med på Långdistansen och en av dem var Lars-Erik "Larre" Hasler (fd Carlsson), som tidigare tävlat för VSOK. Larre började med MTB-O detta år, men har definitivt potential att placera sig i topp 10, bara han får lite mer vana/tävlingsvana på detta.

Nu är det uppladdning inför de 3 dagarna (måons) med MTB-O på O-ringen som gäller, då vi får chans att prova på lite annan terräng än den vi är vana vid här i Mellansverige, bl.a. sandterräng.

Thomas Andersson

