



# Golden Weekend



## Arosträffen 2012



*Nu är det dags att tillsätta alla funktionärsplatserna. Anmäl ditt intresse till Per Wadman, Eva Singman Palm, Maria Ivermark, Gun Millinger, Toni andersson eller Kasper Westman som är gruppansvariga. Mer information hittar du genom att logga in på Eventor och klicka vidare på Klubbaktivitet.*

# Golden Weekend

Golden Weekend innebär tävlingar två dagar i rad med Köping-Kolsva OK som arrangör. Som en ett extra fint lockbete fanns möjlighet att vinna 1000 kr för den som genomförde båda tävlingarna. Lotten fick avgöra och två damer och två herrar kunde glädjas extra mycket när de åkte hem på söndageftermiddagen.

Men även om man inte tillhörde de som vann på lotten eller stod överst i resultatlistorna kunde man glädjas åt väldigt fin terräng att springa i, speciellt på lördag. Det var öppet, lättlöpt, härliga höjder och fina utmanande banor. Många uttryckte sin uppskattning efter första dagen.

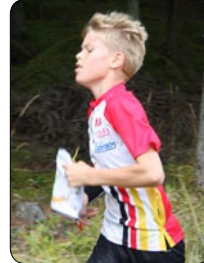
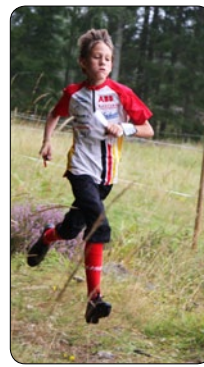
På söndag upprepades

förutsättningarna från dagen innan i stort sett. Men vid granskning av tiderna så märktes det att det gick lite långsammare att ta sig fram.

Området vi sprang på ligger strax söder om Kolsva, kartan heter Kilarna, och var för de allra flesta en helt ny upplevelse.

Sammanfattningsvis kan sägas att det var ett gyllene veckoslut Köping-Kolsva bjöd på.

*Hans-Erik*



## Golden Weekend



# Gripenträffen

I en minst sagt omväxlande terräng ca 7 km norr om Gripsholms slott arrangerade OK Grip en medeldistans 26 augusti. Det var en förlängd medel som innebar att vår klass fick 1 km längre.

Man kan dela upp terrängen på kartan i tre tydliga avsnitt. I början var det rätt flackt men med tydliga höjder och sankmarker. Rätt så lättlöpt och fint. Sedan

kom dagens stora utmaning (de flesta var nog in i det partiet), ett begränsat parti med stora höjdskillnader och en tät samling av höjdsäsar, punkthöjder, branter, sänkor och små sankmarker. Det var näst intill omöjligt att springa i rätt riktning någon längre bit för hindren var både svåra och många. Lagg därtill att regnet öste ned långa stunder och gjorde



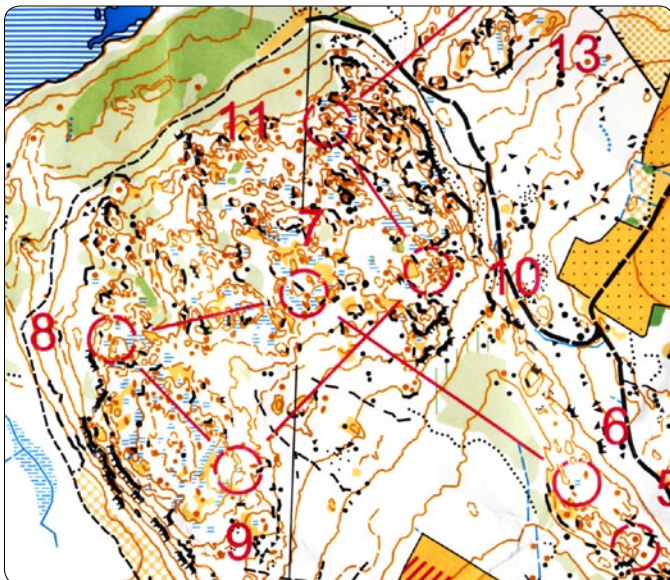
mossan på hällarna snorhal. En riktig utmaning alltså.

När man hasade ned för de branta slutningarna mot det tredje partiet kunde man ana öppna ytor. Och visst var det öppet och inte bara det, det verkade vara en färhage för det var slätt och fint underlag att springa på. Kilometerderna

på de sista kontrollerna var helt säkert de snabbaste den dagen.

Ett härligt område att springa i och ovant för oss med det detaljerade mittpartiet. Sådan träning saknar vi helt. Synd bara att antalet startande var så lågt.

*Hans-Erik*



## MEDLEMSLOTTERIET

Det har kommit kritik, mot att jag låtit kuverten med vinsterna ligga framme på bordet. Vi hyr ju faktiskt ut lokalen då och då. Därför kommer jag nu att lägga in vinsterna i det låsta förrådet i hallen. Alltid finns det väl någon som kan låsa upp. Om du har vunnit kan du titta på stora skylten innanför dörren. De kuvert som ligger kvar vid nästa dragning, skickar jag ut per post. Om du bor granne med någon som vunnit kanske du kan förmedla vinsten. Tack!

Vinnare i juli:

500 A28 Helena Berg	B28 Ulla-Britt Forsberg
300 A15 Jouko Taskinen	B15 osäld
100 A64 Lars-Ove Karlsson	B64 Anna Larsson
100 A75 Tord Nilsson	B75 Viktoria Skalberg

Vinnare augusti:

500 A25 Anna-Karin Söderström	B25 Bo Löwegren
300 A45 Jan Sterling	B45 Kenneth Löfqvist
100 A63 Per Haeppling	B63 Bengt Ode
100 A37 Rune Gustafsson	B37 Lennart Öberg

*Britt Larsson*

## Restaurangchansen

Jag har nu hämtat ut 100 häften. Tar de slut kan jag skaffa flera.

Under September finns möjlighet att hämta ut/köpa häften - tisdagar i samband med träning.

Om tiden inte passar dig så kontakta mig på gun.millinger@telia.com eller tel 072-710 8099 så kommer vi överrens om en annan tid.

*Gun Millinger*



# Eskilstuna-orienteringen

12/8



Osäkert med vädret! Regn sent igår kväll och grått utanför fönstren på morgonen. Men innan avresan så börjar solen skina igenom mellan molnen och så fortsätter det hela dagen. Det var Eskilstuna OL som arrangerade långdistans i ett mycket fint skogsparti söder om Eskilstuna på en karta som heter Småsjöga.

Det har gått tävlingar därtidigare men nu är det ett tag sedan så det var många som hade stora förväntningar på området. Och ingen blev besviken på terrängen i alla fall. Men möjligen på sitt eget resultat.

En överraskning väntade vid start - första sträckan var en riktigt lång en som sträckte sig över en stor del av kartan. De flesta banor var lagda så. Inte nog med det, på vår bana dök det upp ytterligare två långsträckor. Ovanligt grepp av banläggaren som bara hade hälften så många kontroller som brukligt. Orienteringskicköligheten sattes på rejäla prov i den detaljrika terrängen som också bjöd på en del tuffare höjdparter.

Av de 49 startande VSOK:arna lyckades 11 st ta medalj, 4 guld, 3 silver och 4 st brons. BRA!

Hans-Erik



## Ultra långt DM

På motorstadion i Surahammar arrangerade Surahammars SOK årets distriktsmästerskap i orientering över ultralång distans. Tävlingsledare var den före detta VSOK:aren Magnus Thornell och han kunde räkna in dryga 200 startande denna måndagskväll i mitten av augusti. Tyvärr har skogsmaskinerna gått hårt åt skogen, närmast tävlingscentrum, och det nu de senaste veckorna berättar vidare banläggaren Olle Granath. Alla banor var klara och när det här kommer så snart in på tävlingen är det bara att gilla läget säger Olle när vi går igenom banorna efter min målgång.

Förutom den lite risiga avslutningen på grund av avverkningen, bjöd grannklubben på ett fint arrangemang. Fri starttid nyttjades för samtliga klasser, vilket uppskattades av många, speciellt när tävlingen gick mitt i veckan. Det var en lyckosam augustikväll för de röd-gula också, inte mindre än 12 klassegrar kunde vi räkna in under aftenen.

Magnus Öhling



# KJT-racet

## Kaspers Jättejobbiga Tävling

Hade tyvärr inte möjlighet att delta men väl iakttaga och då på första parkett med vacker sjöutsikt då tävlingscentrum var beläget på sandstranden vid Hökäsengropen. Det här var ingen vanlig tävling, det var Kasper Westmans specialarbete. Kasper som går på orienteringsgymnasiet i Hallsberg har nämligen haft detta som sitt fördjupningsarbete att ordna ett orienteringsarrangemang. Arrangemanget bestod nu heller inte bara

av en orienteringsbana, utan var mycket väl planerat, med inbjudan, anmälan via Eventor och tillika resultatlista. Nog om det administrativa, Kasper hade också byggt upp en mindre arena, med assistans från klubbkamrater. Tävlingen genomfördes sedan som en multisport-tävling, med en inledande simning, följt av cykelorientering för att sedan följas upp av "vanlig" fot-orientering. Cykling tillbaka till arenan, och sedan efter en avslutande fysiskt krävande ba-

na runt "gropen" i Hökåsen gick deltagarna i mål. Kasper hade också sett till att det fanns banor till alla, även om de samtliga var mer eller mindre fysiskt krävande. Ett bra arrangemang en härligt ljummen augustikväll tyckte nog de flesta. Vi tackar Kasper och önskar honom lycka till med rapport och summering av sitt specialarbete.

Magnus Öhling

## Black River Run

Det blev succé när Västerås LK arrangerade stans första ultramaraton, Black River Run som mätte ca 80 km! Varierad bana, bra service, perfekt läge för TC och varm bastu var några av kommentarerna.

Start och mål med varvning var förlagt på gräsplanen väster om Orientalen. Själv var jag med och hjälpte till med Sportident som användes för att ta tiderna. För att göra loppet mer spännande att följa så hade vi två stycken radiokontroller utmed banan så att det gick att få in mellantider från dessa. Dessa tider lades även automatiskt ut på Internet så att även personer som inte var vid Orientalen kunde följa loppet på sina datorer och Internetuppkopplade mobiltelefoner.

Tävlingsledare och initiativtagare för loppet var

Bosse Johansson, som också är med i VSOK.

Banan bestod av blandad stiglöpning i början och sedan fina grus och asfaltvägar efter Svartån.

På den korta banan som "endast" var 32 km (två varv) vanns det på tiden 2:15. VSOKs Filip Ivermark kom in på en fin 3e plats drygt 10 minuter efter.

I herrarnas huvudklass (80 km) var det riktigt spännande då det nästan var spurtuppgörelse. Där blev segertiden 7:25:03 endast 24 sekunder till tvåan.

Nästa år kommer tävlingen att arrangeras lite senare i september. Det är i skrivande stund inte klart om det blir 50 miles eller 100 miles (160 km) på loppet.

Henrik Ortman



En nöjd Bosse med VLKs ordförande Kerstin Rosenqvist



Segrarna 50 miles Chister Backman och Åsa Lund



## Ungdomens 10-mila



Den 3-4 augusti var några av klubbens ungdomar iväg på Ungdomens 10-mila. VSOK hade i år med ett lag i HD12 och ett lag i HD18. Tävligen fungerar i princip på sam-

ma sätt som stora 10-mila, fast med ungdomar. HD12 kavlen gick på kvällen den 3:e medan HD18 startade vid 3 på natten och D18 vid 5 på morgonen den 4:e.

Så här beskriver Fredrik Hamrefors, som sprang förstasträckan i HD12 sitt lopp:

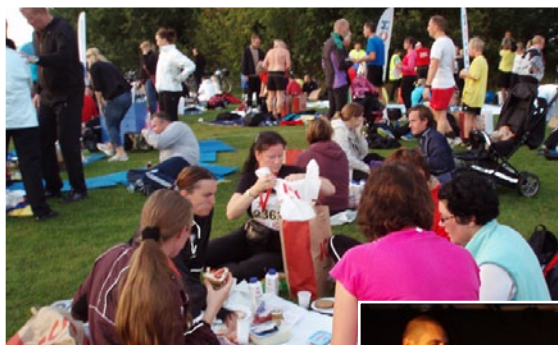
"Terrängen var fin med god sikt. På några ställen var det väldigt kuperat. Området var inte speciellt stigrikt, så det var mycket löpning på grusväg, och ibland sprang vi rätt igenom skogen. Eftersom H12 kavlen var rak (inga spridningsmetoder förekommer) så blev det väldigt mycket klunglöpning och inte så mycket orientering. Till en början var i princip hela startfältet samlat. Det var krig vid några av kontrollerna då det var få stämpningsenheter. Jag låg ungefär i mitten av klungan. Vid kontroll 5 började klungan att splittras, några försökte att dra ifrån. Fältet blev rejält utdraget efter en tung backe upp från kontroll 7. Det var uppförbacke nästan hela vägen från kontroll 7, och jag var väldigt trött från kontroll 8. Spurten gick bra, jag sprang om ganska många trötta löpare."

Innan starten gick för HD12 kavlen så underhöll den berömda "haren" med något som kallades "harens show". "Haren" ledde sedan startfältet ut till startpunkten.

H12 laget slutade på en fin 25:e plats. H18 laget stod även dem för en stark insats under natten. Slutplaceringen blev 37.

Sara H





# BLOD-OMLOPPET

Årets blodomlopp i Västerås satte deltagarkord med nästan 5000 deltagare. I år hade man flyttat start och mål till Rocklundas fotbollsplaner. Det var säkert nödvändigt för vid Mälarparken där man varit tidigare år skulle det bli för trångt. Blodomloppet är ett propagandalopp för att få fler blodgivare. Nu är det ca. 10000 som lämnar blod i Västerås. Starten gick 18.30 för de som sprang 10 km och en kvart senare för de som sprang 5 km. Många nöjde sig dock med att gå i lagom takt, några med hundar eller barnvagnar. De allra flesta deltar i företags- eller kompisgäng. Efter målgång kunde de njuta av en välmatad picknick-kasse från ICA. Den här kvällen var det till och med sol och uppehållsväder vilket är ovanligt denna sommar. Några sponsorstält var uppspända vid start och där fick man smakprov och kunde fylla i frågetips om kost och hälsa.

Ander Österlund VSOK, vann 10 km herrar på utmärkta 33.08 flera minuter före andre man. Han vann även förra året. Flera andra VSOK'are var med och kom bland de första till mål. De tre första i varje klass fick priser av huvudsponsorerna på ett podium, där VSOK även var representerad i korta damklassen.

/ Christina Gohde

