



BASAR

Söndag 2 December

Det är dags för VSOK:s sedvanliga Basar i samband med Skinkloppet. På Basaren kan ni vinna fina priser på våra lotterier, köpa hembakat bröd och fina lingonkransar eller ta en promenad i skogen och svara på kluriga frågor.

Vi är tacksamma för alla bidrag till lotteripriser och försäljning och hoppas att alla händiga orienterare sätter igång att sy, snickra och bakat eller vad ni är bra på.

Välkomna/Basarkommittén

Dags för Julgranar

Julgransförsäljningen startar lördag 1 dec i år!

Som tidigare år sker försäljningen vid ICA Grytan, fd. Konsum, Gryta samt Orientalen. (Vi provar detta år att köra vidare med fd. Konsum, Gryta eftersom det är en väl inarbetad försäljningsplats samt att OK/Q8-macken fortfarande finns kvar där.)

Efterfrågan på granar tror vi blir samma som de senaste åren och vi beställer så det ska räcka.

Fördelningen av försäljningspassen följer också samma rutiner som vanligt. Dock har vi i år ändrat om i schemat så att inte samma försäljare står på samma pass år efter år...

Precis som tidigare år läggs försäljarnas kallelser i Orientalen prel. sö 4/11 till lö 17/11 för avhämtning. Detta för att så många som möjligt ska ha möjlighet att hämta sin egen och gärna grannens/kompisens kallelse. Allt för att klubben ska slippa dyrt porto.

Vässa yxan och se över termoserna för nu drar det snart igång!

Lycka till!

Grankommittén

aros träffen

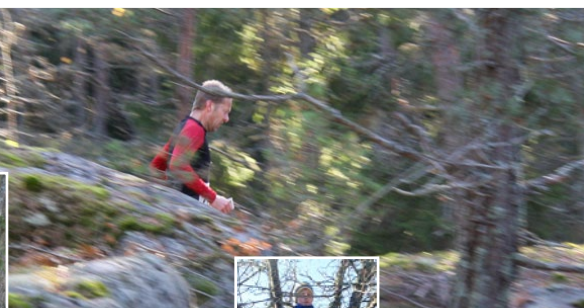
Så var Arosträffen 2012 till ända. Arrangemanget som nu gick så sent som den 27:e oktober fick säkert många att hålla tummarna för bra väder. Veckan hade ju varit instabil, med regn, gråmulet och kyla som kryper långt in på kroppen. Denna lördag hade vi dock vädergudarna med oss. Klarblå himmel, inte många grader varmt, men med strålende sol blev det hela till en underbar höstdag.

Inte riktigt, men närmare femhundra startande kunde vi räkna ihop när tävlingen summerades på eftermiddagen. Ett bra resultat med tanke på den sena tiden på året i slutet av säsongen. Tävlingsarenan var förlagd till före detta Wennströmska gymnasiet och en nyritad Vedbokarta. Ett mycket bra område för en sen hösttävling, med parkering på fast underlag och duschmöjlighet inomhus.

När jag vandrade runt på arenan och samlade kommentarer från löparna fick jag en stor del positiva kommentarer om arrangemanget. Både kartan och banläggningen prisades, och många blev förvånade att det kunde bjudas på så intressant och tekniskt krävande orientering i ett så nära och centralt beläget område.

MAGNUS ÖHLING





Årets 25-manna avgjordes i ett strålande höstväder i Tumbo nära Tullinge flygfält. 25-manna gick sås sent som 2006 i Tumbo och 2007 i Riksten i angränsande områden men den här gången var det i princip mellan dessa.

Parkeringen var på det nerlagda flygfältets asfaltbanor med ca 1 km promenad till TC där höstens myckna regnande gjorde att stövlar blev det självklara skodonen att ha på fötterna.

Klubben hade med tre lag även i år. På första och andra sträckan satsade vi på klubbens bästa löpare i form av Alva Olsson och Anders Österlund som höll första

laget runt 30:e plats då det blev dags för 4 löpare på varje parallellsträcka. Sedan pendlade placeringarna ca 5 upp eller ner innan det blev dags för de tre avslutande raka sträckorna. Calle Boman fick i hård konkurrens springa sista sträckan på 8.6 km och laget slutade på en finfin 36:e plats!

Lag 2 avancerade hela tiden efter en lite tyngre inledning och Hampus Westman kunde efter en enastående spurt ta in laget på 137:e plats.

Lag 3 drabbades tyvärr av en felstämpling och fick därmed inget resultat. Nästa års 25-manna blir på norra sidan om Stockholm med Järfälla och Väsby OK som arrangörer.

Henrik O



Närkontakt med vildsvin



tagit den vägen. Efter ett tag hörde jag något som rörde sig fort genom slyn, och jag tänkte att ingen människa springer så fort. Rätt som det var dök ett vildsvin upp ca 3 meter från mig. Vildsvinet sprang tack och lov parallellt med mig och försvann snabbt åt motsatt riktning. Jag sprang nästan lika snabbt åt andra hållet, med hjärtat i halsen.

I september var jag och sprang en tävling i Bommersvik, söder om Södertälje. Mot slutet av banan skulle jag över en grön mosse. Det var riktigt risigt och jag borde inte ha

Cecilia W

LIDINGÖLOPPET

Jag har alltid gillat Lidingöloppet. Det är ett välarrangerat lopp på en bana som är både vacker och taktiskt utmanande. I mitt sjunde lopp skulle det också visa sig att rutinen antligen börjar ge effekt.

Den sista lördagen i september bjöd på grådassigt höstväder med tidvis duggregn. Med andra ord perfekt löparväder men mindre roligt för alla glada åskådare. Ett tjugotal klubbmedlemmar var anmälda till helgens olika lopp men jag lyckades inte träffa på någon enda av dessa på ön. Det är å andra sidan inte så konstigt vid ett arrang-

emang med drygt 44 000 deltagare. Det är faktiskt fler än antalet invånare på Lidingö.

Vid start kände jag mig osäker på formen men i ett så långt lopp som Lidingöloppet kan allt hända. Jag gick ut lugnt och höll noggrann koll på klockan vid kilometerpasseringarna för att inte lockas med i tävlingshetsen. De senaste gångerna har jag tagit ordentligt slut under sista milen och det skulle det bli ändring på. Efter att ha avverkat femton av de trettio kilometrarna kändes allt bra och jag hade gått om krafter kvar. Det är dock här

det gäller att plocka fram rutinen och ha is i magen. De följande fem kilometrarna består nämligen av oändligt många små men branta backar. Det är lätt att tappa rytmen och man får ingen möjlighet till vila. Jag lade min manliga stolthet åt sidan och tog rygg på en äldre gråhårig dam som såg ut att ha massor av rutin.

Vilken känsla det var att kunna inleda den sista milen med att öka takten och börja springa om löpare efter löpare. Den beryktade sista milen innehåller tre rejäla uppförsbackar men däremellan finns det lättlöpta partier där man kan springa om många trötta löpare om man har krafter kvar. Visst blev det jobbigt på slutet men det var en skön känsla att hålla hela vägen. Jag gick nöjd i mål på min näst bästa tid hittills.

Många klubbmedlemmar kämpade hårt och gjorde bra lopp. Jag tror den tuffa och knixiga banan passar oss orienterare fint. Jag kommer säkert till start nästa år igen. Gör du?

Johan Wändel



Dala-Dubbeln

Sveriges största orienteringstävling för ungdomar



I helgen var ett stort gäng från klubben iväg till Falun på Daladubbeln, årets höjdpunkt för många. Eftersom det var säsongsavslutning så lyxade vi som vanligt till det och bodde på hotell Bergmästaren i centrala Falun, delvis nyrenoverat och mycket trevligt!

Tävlingarna inleddes med en tvåmannastafett på lördagen, där patrullerna från VSOK gjorde mycket bra ifrån sig! Bland annat stod Emil Ahlström och Kalle Åkerman Sjöström för en imponerande prestation med

en sjuätteplats i H10. Bra gick det också för juniorerna, August Mikaelsson och Carl Näslund som slutade tvåa i H17-20.

På söndagen var det dags för den sedvanliga patrulltävlingen, där man också arrangerar en utklädnings-tävling, som många satsar på. Vi fick se många fina utklädnings under dagen, vissa mer udda än andra. Det var allt ifrån hamburgare till häxor och jultomar som skulle ta sig an någon av de ovanligt långa och tuffa banorna på täv-



lingen. Det var en annorlunda dag i skogen alltså! Terrängen var delvis fin, åtminstone ute på de längre banorna med god sikt, hyfsat lättlopp och kuperat. Vädret kunde ha varit bättre, runt 5 grader och dugg-



Ullmax

Hösten har kommit och nu startar vi årets försäljning av Ullmax. I sortimentet finns underställ, strumpor och kläder för träning och fritid.

Produktkataloger finns i Orientalen. Se även <http://www.ullmax.se/index.asp>. Västerås SOK får i snitt 30% per plagg som säljs.

Om du vill beställa så kontakta mig på 021-302932 eller niclas.ahlstrom@telia.com. Vill du boka en visningsväska, 500 kr på besöksadressen

B83 Osåld
Hälsövägen 37, 701 83 Västerås



regn var vad dagen hade att bjuda på! Med trötta och minst sagt leriga orienterare anlände de två (!!) bussarna till orientalen på Söndagskvällen. GVG-gänget verkar redan se fram emot nästa år!

Sara H

Oktoberacet 21 oktober

Årets Oktoberacet gick i Lillkyrka, sydost om Enköping. Enligt väderprognosen skulle det vara uppehåll under dagen men så var det inte. Rätt som det var kom det regn som förgylldes den sista tävlingen för säsongen. Terrängen var bättre än väntad, det var flackt och snabbtlopp, på vissa ställen fina hållmarker. Avslutningen var väldigt stigrig. Banläggningen var bra och rolig, fanns en del sträckor där man måste hålla huvudet kallt medan vissa andra endast var transportsträckor. De flesta VSOK:are var nöjda efter dagens lopp.

Klubben lyckades knipa några förstaplatser genom Britt Larsson D75, Inger Gunnarsson D45 och Altti Järvinen H80.

Cecilia W

VETERANTOUREN

För tredje gången i årets Veterantour stod åter VSOK som arrangör den 11 oktober. Leif Zetterberg hade strängt de fyra banorna norr och öster om Piltorpet. Start och mål låg söder om Piltorpet. Efter genomfört lopp fick deltagarna åka vidare till Orientalen för dusch, fika och resultatgivning. Trots pågående älgjakt hade man kommit överens med jägarna att inte jaga i detta område, utan de tillät att ha vår tävling där. Bra samarbete! En viss tanke skulle älgarna dra sig norrut där jakten pågick.

Ett 30-tal orienterare från Västmanland och Södermanland, ja även från Dalarna, ställde upp i det fina höstvädret. Sju grader varmt och solen kunde

anas. Vid en liten paus under fiket uppvaktades Åke Svensson 90 år och Altti Järvinen 80 år av Veterantouren med fyndig dikt (av Benkt Larsson, Himmeta IF) och blommor.

De tävlande gav ett positivt omdöme av banor, fiket med smörgåsarna och arrangemanget i övrigt och detta tack vare våra erfarna funktionärer.

Per Haepling



Terränglopp

Vi funderar på att arrangera ett terränglopp hösten 2013. Har du tips på upplägg ex. dag/kväll, helg, banlängder, lag m.m så kontakta någon av oss i Spel Sponsor Profil - och inkomstkommittén

/ Inger Gunnarsson 021-302932
niclas.ahlstrom@telia.com



Sprint- och stafett-DM i hemtam mark



Både sprint och budkavle-DM arrangerades av Vandrarringen. Tävlingsarenan var förlagt till ett gårde, bara några hundra meter norr om Önsta fritidspark, med andra ord hemtama

marker för Västeråsarna.

Lördagens sprint hade stadskaraktär, med inslag av skogspartier då banorna till största delen gick inom bostadsområdet på Gryta, men gjorde avstickare upp i mindre skogspartier.

Västerås SOK dominerade många klasser och hade stora framgångar.

På söndagens stafett flyttade banorna in i skogen. Banläggare Åke Mjöberg hade strängt banorna och fick beröm för detta då han hade lyckats få till spännande och utslagsgivande banor även för de västeråsare som tränar i dessa skogspartier nästintill dagligdags.

Magnus Ö

USM 2012

Den 14-16 september var några av klubbens 15-16 åringar nere i Småland och sprang ungdoms-SM.

Sprinten gick av stapeln inne i Westernstaden och nöjesparken High Chaparall. Regnet öste ner i princip hela fredagen så allting var blött. Det blev inga toppprestationer på sprinten, bäst gick det för August Mikaelsson som slutade på en 21:a plats.

August presterade bra även på långdistansen med en 13:a plats. Bra gick det också för Jakob Torstensson som slutade på en fin 32:a plats. Terrängen på långdistansen var tuff, med mycket undervegetation men delvis ganska god sikt. Orienteringen var också krävande och många bommar blev det.

I den avslutande distriktsstafetten slutade Västmanland lag 1 på 32:a plats efter en hel del bommar. Det något större distriktet Västergötland vann till slut stafetten före Stockholm efter en hel del dramatik.

Sara H

MEDLEMSLOTTERIET

500:- A55 Lena Carlsson	B55 Osäld
300:- A23 Marie Wallin	B23 Marianne Ode
100:- A28 Helena Berg	B28 Ulla-Britt Forsberg
100:- A61 Per Sundström	B61 Osäld
500:- A76 Reijo Kivistö	B76 Hans Greijer
300:- A83 Björn Ekholm	B83 Osäld
100:- A13 Jonas J-T	B13 Ulf Olby
100:- A93 Ann-Sofie Andertoft	B93 Andreas Johannesson

September och Oktober månaders vinster finns att hämta i förrådet i Orientalen i en glasslåda. Ej uthämtade före nästa dragning skickas ut.

Britt Larsson



Och så till resultaten. I H21-klassen knep en norrmän 1:a platsen och körde den väl tilltagna medeldistansbanan om 13,5km på 70min. Andreas tog en 9:e plats på 81min och under-teknad, som hade stora problem att cykla på de mycket leriga stigarna och aldrig tidigare sprungit så mycket med MTB:n, var 60min (!) efter segraren.

Tyvärr saknades det cykeltvätt vid målet, så de centimetertjocka lagren med lera hade lagom torkat in vid ankomst till Västerås. Cykeltvätten tog därför längre tid än vanligt.....

Ovanstående tävling ingick som den sista i den svenska MTB-O cupen och på denna MTB-O säsong kvarstår nu endast 2st träningstävlingar i S Stockholm 13:e och 14:e okt.

Thomas Andersson

Hammarskog, Uppsala MTB-O

Eftersom jag i tidigare MTB-O artikel beskrivit hur denna orienteringsform går till, går vi denna gång direkt på tävlingen.

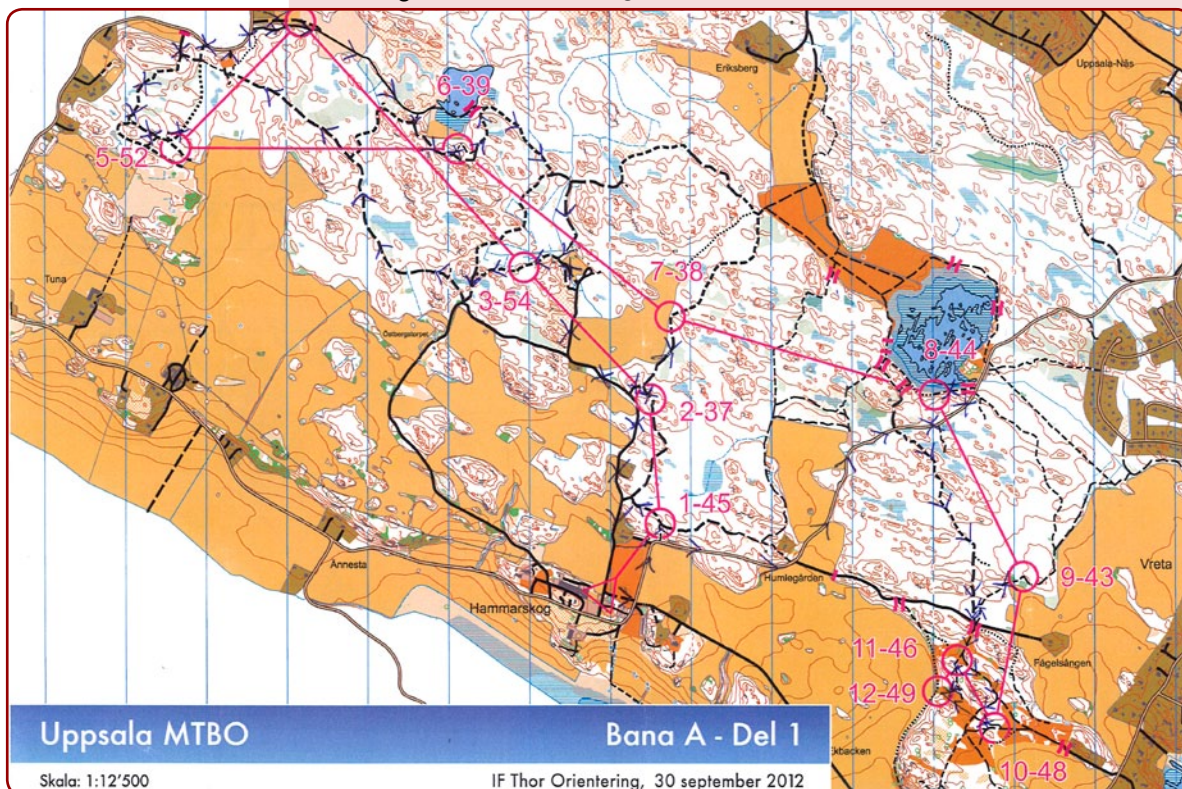
Den 30 sept. arrangerade IF Thor MTB-O vid Hammarskog, strax SV om Uppsala. Området är ett sk. Rekreativområde vilket bäddar för en hel del fina stigar. Dock har det som bekant regnat en hel del denna sommar-höst och det märktes minst sagt på de flesta av stigarna.

Ofta på MTB-O finns det flera vägval på större eller mindre vägar runt om till

höger eller vänster, för att ta sig till kontrollerna, men på de flesta sträckorna fanns egentligen bara ett vägval. Detta vägval var då såklart på de, ju längre tävlingen pågick, alltmer sönderkörda stigarna.

Vi var 2st åkare från VSOK och förutom under-teknad var Andreas Mathisen också med.

Andreas har cyklat mycket MTB, MTB-O och mycket på Multisporttävlingar, men konstaterade efteråt att detta var det skitigaste/lerigaste lopp han någonsin åkt!!



Älgdrevet 2012

Det är lördagmorgon och vi är på väg mot två tävlingsdagar i Dalarna. Lars Jakobsson håller ett stadigt tag om ratten på husbilen som skall bli vår boning när vi kommer fram. Resan startade i fullt regn men prognosen visade på bättre väder framåt dagen. I bland kan man lita på SMHI för efter vägen klarnar det upp och skymtar av blå himmel visar sig också. Men markerna var naturligtvis sjöblöta.

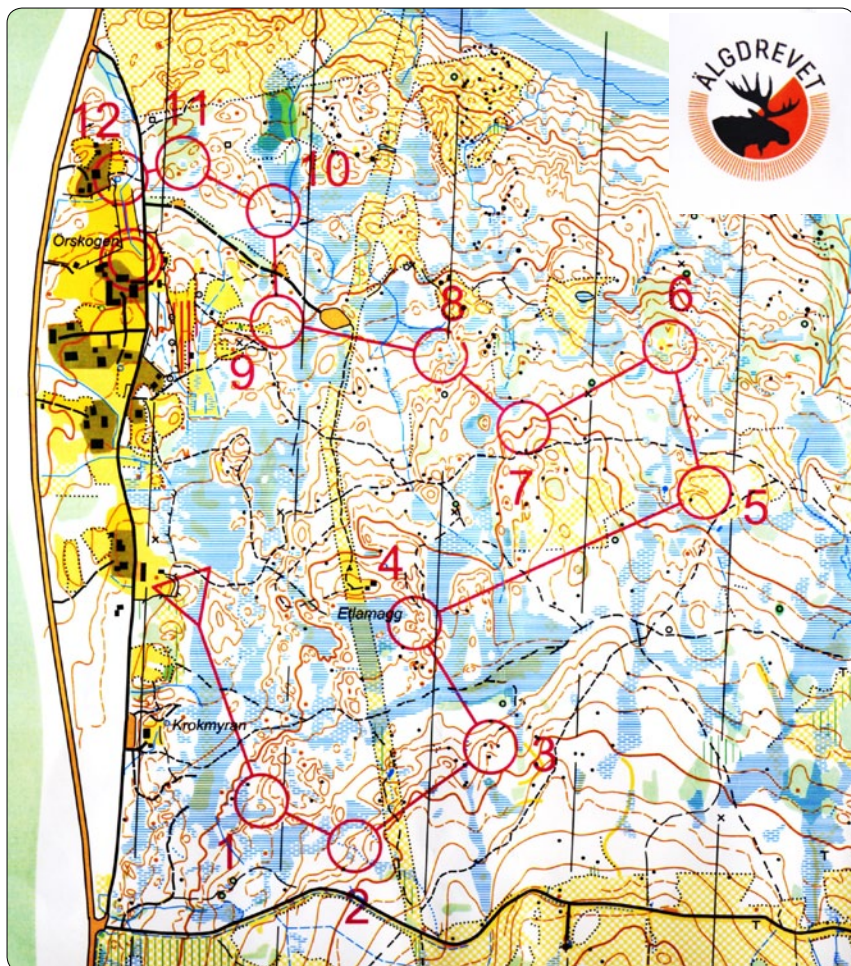
Vid framkomsten till Örskogen mötte vi något förvirrade funktionärer som försökte få oss att parkera högt uppe på en sluttande kulle. Vi valde att åka vidare och kom in efter stora vägen genom byn och hittade en alldeles förträfflig parkering bara ett par hundra meter från mål på väg mot lördagens start-

plats. Senare kom även en av våra konkurrenter och ställde sig bakom. Men han tjänade inget på det. Inget bröd åt honom.

Som ni ser på kartan är markerna rätt blöta i normala fall. Men efter en höst med mycket regn och en fredagsnatt med skyfall så blev det riktigt utmanande. Man kan nog säga att Älgdrevet åter levde upp till gammal god nivå efter förra årets mystävling under varma, soldränkta förhållanden.

Hur gick det då? Segrarna fick Spisbröd i pris och i vår vagn fanns det hur mycket knäckebröd som helst. Lars bar hem två! Inger G fick också med sig bröd på medel. 2.a platser till Cecilia V och Inger G på längen.

Hans-Erik S



Alva i fantastisk form

Efter målgången på Ultralång SM träffar jag en nöjd Alva Olsson efter den fina 5:e platsen. Ett tufft lopp på drygt 16 km i tunga blöta marker. Alva ser oförskämt fräsch ut trots detta. Det blev en kort pratstund som (med egna tolkningar) avlöpte ungefär så här:

- Vi är imponerade av din löpstyrka!
- Ja, jag har känt att den varit bra en längre tid nu.
- Hur har säsongen varit i övrigt?
- Den har varit lite upp och ned men avslutningen har varit fin.
- Hur fungerar orienteringen?
- Bra! Det blev visserligen en stor bom på SM stafetten vilket var tråkigt. Placeringen var vi ändå nöjda med.

- Hur gick dagens lopp – Ultralång?
- Väldigt bra långt in i loppet. Jag gjorde en liten miss på en fjärr där jag gick lite för lång och fick vända till baka för att få kontrollen. Då tappade jag kontakten med gruppen som slutade på 2:a – 4:e plats. Tänkte nästa ge upp ett tag men kämpade ändå vidare.
- Ja, vi såg på trackingen att du drog ifrån de bakomvarande – imponerande!

Vi gratulerar till framgången och ser med spänning fram mot nästa års tävlingar. Lycka till med träningen i vinter!

Lars Jakobsson

