



O-EVENT

God Jul och Gott Nytt År

Redaktionen för INFO-bladet vill tacka för det gångna året
och önska alla medlemmar och sponsorer en riktigt God Jul
och ett Gott Nytt År!



Fakiren

Är en avslutning i distriktet som har lite längre banor än normalt. I år gick den i Köpings närområde. Gemensam start i de olika klasserna. Den längsta Fakiren mätte 17,9 km omvägen 12,3 och Mellan som jag sprang 8,6 km. De var ganska lätt i början med stig och väglöpning. Sen var det lite skogs-ol. För att avslutas med skog och gator som vägval. Missade ca 2 min på den 6:e ktrl där jag tappade riktning när jag genade genom ett grönområde. På slutet tröt orken och där förlorade jag rejält.

På Mellan sprang också Fredrik och Henrik Hamrefors samt Simon Österlund. Henrik som lagt upp sin rutt på nätet har jag kunnat jämföra med och vi sprang lite olika i början. Till 2an lyckades jag hålla nästan jämna steg där jag gick ut på vägen direkt medan Henrik genade genom skogen. Till 3an genade Henrik vilket troligtvis var snabbare än stig. På 6 an bommade vi båda två. I övrigt sprang vi ganska lika. Det som skiljde var tempot som Henrik hade speciellt på slutet. Bröderna hängde ihop i början men sen var Fredrik starkare.

På Omvägen så sprang Robert Palm och Babbe.

På Win splits ser det ut som de fick borra på alldeles själva utan draghjälp. Med Robert några min före Babbe.

För de som verkligen har ork gäller Fakiren. Där visade Öset att där finns det krafter. Ihop med ett gäng missade han 2 min på 1:a ktrl till David Andersson. David lyckades sen gå ifrån ytterligare 1 min. Men sen så tog Öset in 2 min på resten av banan starkt jobbat som vanligt. 100 min på 17,9 km det är 5.35 min/km.

Som en extra grej serveras ärtsoppa med bröd efter tävlingen. Den satt fint. Fakiren är en tävling som jag gärna återkommer till. Mindre bra var att 4 VSOK are stämplade fel eller missade att stämpla. Barnorna finns på Map and Coach för de som är intresserad.

Bernt

MEDLEMSLOTTERIET

Här kommer november månads vinnare

500:- A31 Tomas Lundström	B31 Anna Dahlgren
300:- A43 Torsten Lund	B43 osåld
100:- A64 Lars-Ove Karlsson	B64 Anna Larsson
100:- A82 Per Wadman	B82 osåld

Grattis till er som vunnit!

Britt Larsson

Planeringsdagen

Vi har nu startat upp planeringen inför nästa år i och med vår planeringsdag som hölls söndagen den 17 november. Vi var runt 25 deltagare från de flesta kommittéer och styrelse som dels diskuterade en del gemensamma frågor samt jobbade med planeringen för respektive kommitté. Det hela ska ju till slut ge en komplett verksamhetsplan för klubben och inte minst viktigt en budget för nästa års verksamhet.

Tyvär är inte alla kommittéer kompletta ännu, vi har fortfarande en hel del luckor i bemanningen, t.ex. sammankallande i SPIN och Mediakommittén. Vi jobbar med att lösa detta men vi behöver allas hjälp att hitta nya uppslag.

Men redan nu kan vi beskriva lite av de aktiviteter vi planerat lite preliminärt. Förhoppningsvis kan det hela falla plats som vi tänkt.

Ungdom

Ungdomsverksamheten kommer att rulla på ungefär som förut med tre grupper, dels Skogskul för de yngsta, GVG (Gul-Vit-Grön) för de mellan 8-12 år och OVS (Orange-Violett-Svart) för de mellan 13-20 år. Vi ska fortsätta och ytterligare vässa vår elitverksamhet för att fånga upp de som satsar mest. Men vi vill också satsa på bredden för att alla ska ha chans att utvecklas. Som tidigare kommer OVS gruppen att köra mycket gemensamt och de lägger upp den huvudsakliga träningen i klubben på tisdagar och torsdagar. Vad som också är nytt är en speciell "tjejgrupp" där ett antal föräldrar kör speciella träningar för våra tjejer mellan 13-16 år.

Speciella aktiviteter som planeras för ungdomssidan är:

- Bussresa till Sommarlandssprinten i Skara i juni
- Deltagande i 10-Mila ungdomskavle, Ungdomens 10-mila samt några ytterligare budkavlar
- Resa och deltagande i USM (Kolsva) samt Västmanland Park Tour
- Resa med övernattning till Daladubbeln i oktober
- Klubbträning i Mora
- Speciell utbildning

("Full koll") för de som byter tävlingsklass

Elit

Vi har nu en Elit och träningskommitté som ska genomföra en satsning på våra elitlöpare. Ambitionen är att lyfta klubben elitmässigt genom att stötta och utveckla våra löpare. Mycket av träningen samordnas med den äldre ungdomsgruppen. Speciella aktiviteter som planeras är:

- Delta på 10-mila. 10 mila går i Eksjö, därför kommer det antagligen bli lite färre lag från oss än 2013. Vi kommer också att delta på några andra budkavlar, t.ex. Rånäs och Kolmården
- Delta på Silva League och samtliga SM tävlingar. Dessa går i Uppsalatrakten 2014

Veteranerna

Veteranernas verksamhet kommer att fortsätta som tidigare med tisdagsträffar och deltagande i "Veterantouren". Veteranerna ansvarar också för Naturpasset. Man håller också orienteringsutbildning för skolor.

fortsättning på sid 6

O-EVENT

För 6:e året i rad styrde familjen Sundström kosan mot Borås. Som vanligt stod 3 sprintar på schemat. Natt sprint på fredag, Down Hill på lördag för att avslutas med en sprint i Borås djurpark på söndag. Det som är otroligt är att arrangörerna lyckas förnya sig varje år. De lyckas rita till lite nya plättar, hittar nya vinklar samt kör olika upplägg på djurparkssprinten varje år. Förra året startade vi utanför djurparken. I år startade de längre banorna i parken för att mitt på banan gå ut igenom staketet upp i ett bostadsområde med kluriga sträckor för att sedan avsluta i parken.

Många klubbar gör denna helg som en avslutningsresa för sina ungdomar. På 3 dagar gjordes 5600 starter. Imponerande. Bra shopping och trevlig stad, med bra arrangemang gör att vi återkommer varje år. När det gäller logi finns allt från hårt underlag i skolsal till hotell.

Största klubb från Västmanland i år var Surahammar med ca. 15 löpare på plats. Sala näst störst följt av 5 från VSOK. Nästa år står vi säkert på startlinjen igen. Hoppas att fler från klubben följer med på denna roliga sprinthelg.

BABBE





Höstlunken 2013

Tävlingen gick som vanligt i södra delen av Stockholm, denna gång på Ågesta kartan.

Arrangören varnade att det kunde vara lite svårforcerad i terrängen. Det stämde för ingen direkt röjning var gjort efter storm och snö. Vi startade lite okoncentrerat och valde väg lite sent och förlorade nog 1 min på detta. Till 3:e var det en långsträcka på 1610 m. Vi valde att kryssa fram mellan alla stora höjder så löpsträckan blev 2170 m. Ett helt runt vägval på stig var 2350m och förmodligen snabbare men tråkigare. Sen flöt det på rätt bra och kontrollerna satt där de skulle sitta fram till slutet där vi slarvade med vägvalen och tappade några minuter. Men på näst sista så tappade vi bort oss helt på den kanske lättaste ktrl på banan. Bara att passera en kraftledning och bakom den en relativt stor blå mosse. Men där blev det tvärstopp före kraftledningen och en helt onödig sväng mot ett bostadsområde för att läsa in oss och då äntligen såg vi kraftledningen. Trötta troligtvis !!! Vid målet väntade blåbärsoppa med russin. Banan mätte 8000 m men vi

sprang 10250 m.

När vi kom till duschen blev det tvärstopp. Ett köttberg möte oss kan man säga. Men efter kanske 5 min kom vi in och sen blev det faktiskt t.o.m sittplats. Vi var rätt nöjda trots fadäsen på slutet. De som slog oss var klart snabbare och ligger bland de bästa i Sverige i H55 och H60.

Från VSOK deltog ock-

så paren Boman och Westman. Dom sprang i MIX klassen och fick kämpa över 11 km i tung terräng. Vann den inbördes kampen gjorde Hans och Elisabeth med tiden 2.17. Dom var 5 min före Tommy och Gunnilla. Missarna var i början sen andra halvan sprang dom helt jämt.

Om man tycker om långa vägvalsträckor med lite kupering så ska man absolut vara med på Höstlunken. Dessutom är det också roligt att springa ihop med någon som är ungefär lika bra eller något bättre.

Bernt

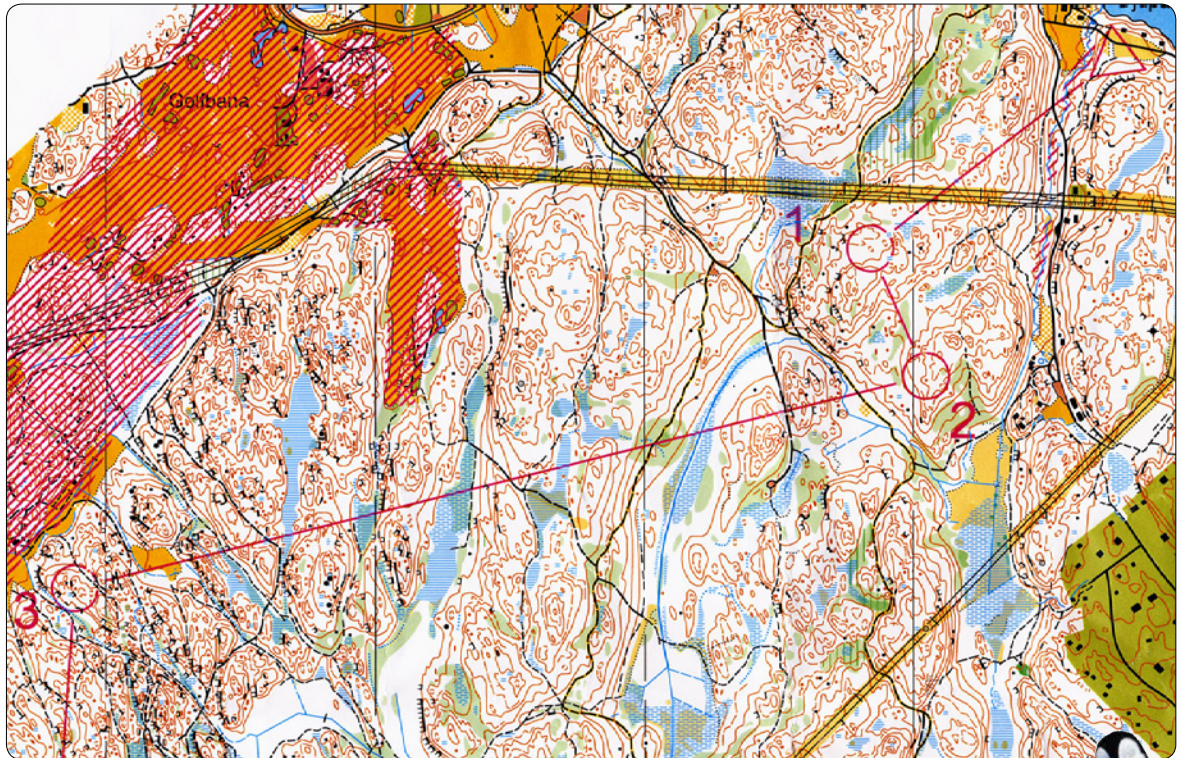
Välkomna till Julbasaren

Söndag 8 December, kl 10 - 13

Vi är tacksamma för olika bidrag till våra lotterier. Kolla i byrålådomna, där kanske finns något du tröttnat på. Eller baka, sy, snickra något.

Vill du hjälpa till att göra lingonriskransar så träffas vi torsdag 5 december klockan 18:00 i Orientalen.

Basarkommittén



Student bland isbjörnar och pingviner

Okej, rubriken kanske överdrev lite men jag fick er uppmärksamhet eller hur?

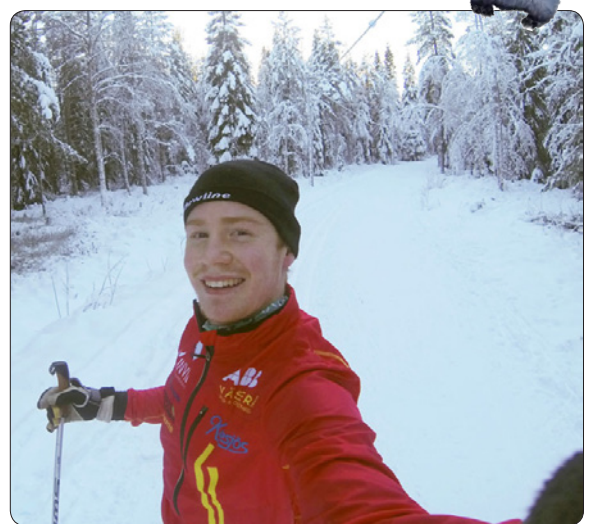
Nej skämt o sido. Som många av er vet tog jag studenten i somras och lämnade därmed orienteringsgymnasiet i Hallsberg bakom mig och riktade blicken mot nya äventyr. Vart i Sverige jag skulle till visste jag inte och för att göra en lång historia kort så var det ett samtal från Linköpings universitet som skulle avgöra ifall jag åkte söderut eller norrut. Jag var nämligen 3:e reserv på mitt första val, Systemvetare. Men samtalet kom aldrig, så då vände jag blicken norrut, långt

norrut. Tills jag hamnade i vinterstaden Luleå där jag nu bor och studerar högskoleingenjör i Teknisk Design.

Är förtillfället inneboende (3:e innerboendet sedan jag flyttade hit) så rent boendemässigt har det varit rörigt och jobbigt. Men efter jul kommer jag ha min egen studentlägenhet vilket kommer bli hur skönt som helst! För då kan jag hänga upp mina träningskläder i badrummet utan att få dåligt samvete över svettlunken som mina nuvarande rumskompisar får stå ut med. Hehe...

Annars så stortrivs jag här uppe! Jättebra skola, superbra klass och intres-

santa kurser. Och det bästa av allt, snön är här! 5km spår är dragna. Inte superkvalité men klagar inte. Träningsmässigt så är det för det mesta självständig träning som gäller, bortsett från några enstaka pass då jag tränar med längd- och löparsektionen vid skolan. OL-klubbarna här uppe verkar gå i ide under vintern så dem är bara att glömma. Men jag tränar på så mycket jag hinner och orkar för pluggandet tar en hel del tid. Men jag satsar fortfarande och har siktet mot Silva League och SM. Får hoppas att jag slipper sjukdomar och näringsbrister som jag fick stå ut med förra säsongerna och



kan göra flera bra lopp där både det tekniska och det fysiska är på topp.

Hoppas ni har det bra

där nere i söder i den tropiska värmen!

Kasper



Vägen mot VM 2005

Hej igen! Tänkte berätta ett kapitel till i vår snåriga väg till VM2004. Märkligt, eftersom vi sökte arrangemanget för 2005. Men allt kommer att klarna lite längre fram. Men nu tillbaka till vår ansökan som vi med nöd och näppe lyckades lämna in i tid. Och sedan fick vänta på vilka fyra klubbar SOFT ville granska ytterligare i sömmarna för att se vem de trodde mest på. Här fortsätter historien.

SOFT skulle välja ut 4 kandidater som de senare skulle besöka för en djupare granskning. Så nu satt vi där och väntade på vilka som skulle gå vidare.

Till slut kom meddelandet! Det var Göteborg, Värmland, Dalarna och VÄSTMANLAND. Jippi! Vi var kvar och tävlingen fortsatte (för visst var det en tävling - den att slå ut de andra). Men det var ena riktigt tuffa motståndare vi fått. Alla tre kunde säkert skrapa fram hur många fina tävlingsområden som helst och vi hade knappt några alls. Så här var goda råd dyra. Vi måste hitta en annan väg upp på vinnarpodiet. Men hur?

Ansökan lämnades in 17 oktober 1999 och besöket från SOFT skulle ske redan 16 november. En månad bara för att få till en mottagning som skulle skaka om herrarna från SOFT och samtidigt lämna våra konkurrenter långt bakom.

Vi kontaktade ACC för att få deras hjälp med ett mötesrum. Det gick verkligen bra för de ställde upp med sitt VIP-rum och de bjöd också på fika och lunch. Nu hade vi tryggt en bra miljö att hålla till i. Men vi måste se till att få fram en presentation värd namnet också och gärna något som de överhuvudtaget inte väntade sig.

För att få lite stil på presentationen tog vi fram en logga (den som finns med här på sidan), brevpapper, OH-mall, affischer, namnskyltar och en fullmatad pärm med material till var och en. Allt i samma grafiska stil. Rätt imponerande faktiskt.

Programmet vi skickade till SOFT skavallrade inte

om något extra. Tvärtom, verkade det väldigt trist och alldagligt.

- Inledning
- Er presentation
- Vår presentation
- Lunch
- Rundvandring i staden
- Presentation av samarbetspartners
- Gemensam frågestund
- Avslutning

Programmet startade kl 09.30 och räckte till 16.00. Men det som inte SOFT fick se var vår minutlista genom hela programmet, d.v.s. vem som skulle säga vad, när och hur länge. Den skulle vi få stor nytta av senare visade det sig.

SOFT hade bestämt att de skulle träffa Dalarna i Falun dagen innan de kom till oss. På själva dagen för besöket var vi uppe tidigt och gjorde de sista förberedelserna för att vara på ta kl 09.30. Vid niotiden ringde en av besökarna och meddelade att de skulle bli försenade, det var blixthal-ka i Dalarna så det skulle gå långsamt på vägarna. En första tanke vi fick var att det här var ett test från SOFT. De ville nog bara se om vi klarade av att ställa om snabbt. Om jag minns rätt så kom de inte förrän framåt kl 11.

Under vår väntan hade vi strukit i vårt minutschema och kunde köra vår presentation utan att missa något väsentligt. Det vi behöll som planerat var lunchen och vandringen på sta'n. Lunchen bjöd nämligen inte bara på god mat utan också en köksmästare

*Kennet Löfqvist
Hans Andersson
Lena Larsson
Lars Jakobsson
Hans-Erik Skälberg
Ulf Larsson*

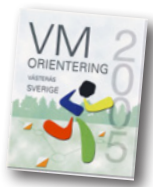
*(även stor hjälp från
Karl-Gunnar Dahlgren)*



INFO-bladet är ett medlemsblad för Västerås Skid- och Orienteringsklubb

INFO-bladets redaktion: Christina Gohde, Per Haepling, Sara Hamrefors, Elin Nallgård, Henrik Ortman

Redaktör och layout: Hans-Erik Skälberg Adress: infobladet@vasterassok.com



Vägen mot VM 2005

Fortsättning från sid 4

som i smäktande ordalag beskrev det fantastiska köket och vad de kunde göra med en Bankett.

Vandringen runt i city gjorde vi eftersom vi planerade att marknadsföra VM med stora flaggor i svartån bl.a och vi kunde också visa på några av hotellen. Men vi var där mest för att vi hade planerat en programpunkt som inte fanns med i Agendan. Så när vi strövade ner mot Turbinbron sa vi liksom i förbigående att det skulle passa att gå in på slottet och ta en fika.

Inget märkvärdigt med det, det gör ju vi Västeråsare lite då och då.

Väl inne på slottet visades vi in i en stor sal full med människor och vi möttes av Landshövdingen i egen hög person. SOFT-grabbar visade inte med en min vad de kände. Och resten av de samlade personerna då? Jo det var våra samarbetspartners som var och en presenterade sitt område för de mållösa herrarna som satt tätt samlade på en soffå och försökt fika.

Den imponerande listan på alla talare finns redovisad här under!

Efter fiket blev det en kort avslutning och sammanfattning av besöket



SOFT:s representanter på slottet, från vänster:
Lars Forsberg
(Jan Rydh)
Björn Persson
Thomas Hjert

innan SOFT:s representanter drog sig hemåt för att välja ut sin kandidat bland oss fyra utvalda.

Nu kunde vi bara sitta och vänta på beslutet igen. Vinna eller förlora?

Fortsättning följer!

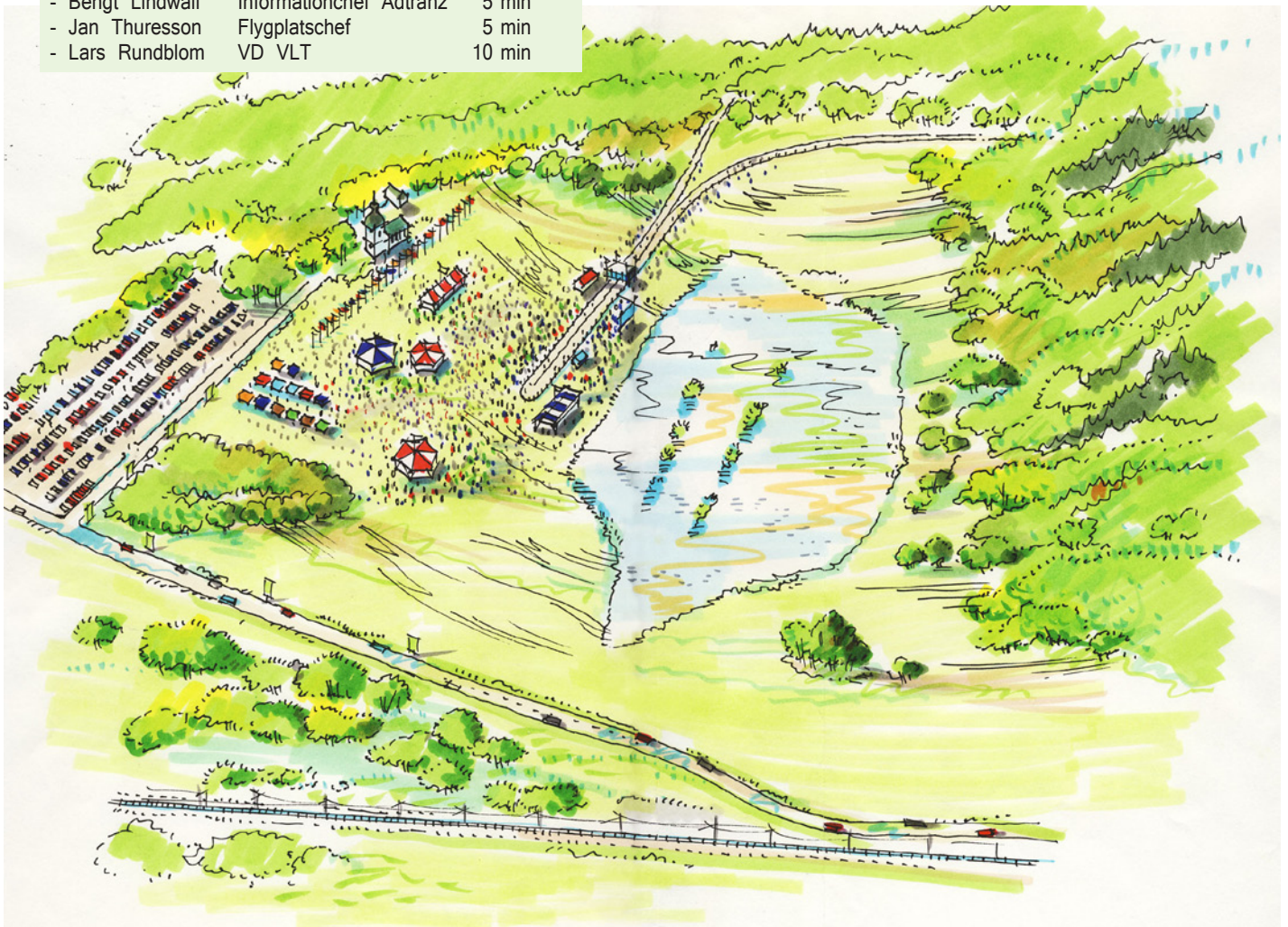


Talarna på slottet

- Jan Rydh	Landshövding	10 min
- Denise Bergström	Ordf teknik- och idrottsnämnden	10 min
- Björn Klingmalm	PR-chef Västerås stad	10 min
- Rolf Söderberg	Chef Citypolisen	5 min
- Bertil Ahlqvist	VD Västerås Citysamverkan	5 min
- Kristina Ahlman	Sponsoransvarig ABB	5 min
- Bengt Lindwall	Informationchef Adtranz	5 min
- Jan Thuresson	Flygplatschef	5 min
- Lars Rundblom	VD VLT	10 min

Hans-Erik

Inför VM 2005 hade IOF fört fram krav på Arenor. Så här såg vår Arenaidé ut 1999 för Västervåla. Inte så långt från det slutliga utförandet kan jag tycka.



Planeringsdagen

Tränings Kommittén

Kommer att hålla i träningar samordnat med OVS gruppen sedan tidigare. En nyhet är att vi planerar att anordna träningsorienteringar under ett antal veckor under våren, förhoppningsvis i samarbete med grannklubbarna.

Tekniska Kommittén

Under 2014 kommer vi att köra Arosträffen på våren i Tortuna på samma banor som den inställda tävlingen 2013. Denna tävling går på långfredagen. Vi kommer också att köra en sen höstävling den 25 oktober på södra Rocklunda (Medeldistans). Vi tror att dessa datum är gynnsamma och vi kan få många deltagare på dessa tävlingar.

Beträffande kartor försöker vi förstärka vår kart-

grupp och det är dessa som planerar nya områden och revidering av befintliga för framtida behov. Vi skulle gärna se fler yngre som engagerar sig i kartritning.

Spel och Inkomst-kommittén

Här har vi ett antal fasta projekt som vi behöver genomföra för att få klubbens ekonomi att gå ihop. Det är PowerMeet städningen i juli, Julgransförsäljningen, VLT loppet, Ullmax-försäljningen, Medlemslotteriet, Basaren samt diverse Bingo/Bingolotto aktiviteter.

Just nu har vi stora luckor i denna kommitté och vi skulle framförallt behöva några personer som kan kläcka nya idéer på aktiviteter som vi kan genomföra. Det är jätteviktigt att vi hela tiden ut-

vecklar oss och hittar nya aktiviteter eftersom saker och ting förändras. Exempelvis var ju Bingo och Bingolotto stort för några år sedan men detta har sjunkit kraftigt.

Lokal och material-kommittén

Denna verksamhet rullar på kontinuerligt med diverse inköp och underhåll av vår klubblokal och av vårt materiel. Vårt avtal med Västerås stad avseende hyran av Orientalen kommer att förändras. Vi kommer att behöva betala el och värme beroende på vår förbrukning vilket gör att för att undvika stora hyreshöjningar måste vi se över hur vi konsumerar energi, exempelvis bastun.

Media kommittén

Här jobbar vi vidare

med Infobladet sedan tidigare. Vi kommer att se över vår organisation här för att t.ex. utveckla vår hemsida.

Sponsring

Här arbetar vi kontinuerligt med att knyta nya sponsorer till oss samt också att underhålla gamla kontakter. Dessutom arbetar vi aktivt för att finansiera oss genom de bidrag som man kan få via t.ex. Idrottslyftet vilket lyckades väl under 2013. Det gäller att vi kan hitta projekt som vi kan söka bidrag för.

Som synes är det hel del på gång i klubben och allas insatser behövs för att vi ska klara av detta och också bli bättre till nästa år.

Ulf

Veterantouren

Under årets Veterantour har VSOK varit arrangör för fyra tävlingar. Tre i egen regi och en tillsammans med SK Trim vid Skräddartorp i Virsbo, där vi delade på uppgifterna. Ett bra koncept då vi kan erbjuda bra terräng utanför vårt eget kartområde. När VSOK själva står för arrangemangen finns det en väl fungerande organisation med inarbetade funktionärer. I stort sett varje gång har samma man eller kvinna sin uppgift.

Tävlingsledning har varit L-O Karlsson och Lennart Karlén. Banläggningen har växlat mellan Åke Mjöberg och Leif

Zettervall. Starten har skötts av radarparet Kenneth Löfqvist och Ulf Bolinder. Datorgruppen har bestått av L-E Rask, Rolf Svensson, Leif Zettervall, Bo Lenander och L-O Karlsson. Göran Åhlén har sett till att det finns en grupp kontrollutsättare och att skärmar och rätt stämpelenheter är utplacerade innan start. Lars Ahlström har med ett antal parkeringsvakter hållit ordning på parkeringarna. Torsten Lund har tagit emot incheckningarna och startavgifterna. Ett stort arbete görs av damerna i "köksgruppen" som fixar kaffe och brenndratals smörgåsar. Här

ansvarar Gertrud Asplund med bl.a Margareta Löfqvist, Kerstin Lindgren, Monica Karlsson, Elisabet Kangas. Utöver dessa är fler veteraner engagerade med arenabyggnad, resultattavla mm.

Torsdagen 28 november arrangerades den fjärde och sista tävlingen för VSOK:s del i Råbyskoogen.

164 tävlande ställde upp i det soliga men blåsiga vädret. Men det var snöfritt!! Årets veterantour avslutas 12 december i Arboga.

Per Haepling

