



Ordföranden har ordet

Det har nu gått snart ett år sedan jag klev in som ordförande i VSOK när det saknades kandidater från valberedningen. Eftersom jag kom in när mycket var fastlagt, har min roll under 2012 till stor del handlat om att förvalta och genomföra tidigare planer. Rent allmänt ser jag det som att föreningen mår väl, verksamheten rullar på men det hela är ganska statiskt, utan några större visioner. Jag har en ambition att förändra detta, mer om det senare.

Om vi tittar tillbaka på 2012, så hittar jag en hel del punkter att glädjas över:

- Resultatmässigt har främst Alva Olsson lyckats väl individuellt, men även juniorkillarna har presterat bra. Vi ska inte glömma veteranernas framfart med VM guld för Åke Svensson som topp. På budkavlarna ser jag SM-kavlen för damerna och även för det unga juniorlaget som väl digt glädjande. Förutom detta är vi med i alla möjliga klasser, så vi har en stor bredd.
- Arrangemangsmässigt var Arosträffen mycket lyckad, vilket var kul efter att vi tvingats ställa in vårtävlingen. Det är också kul att vi nu har en grupp som arbetar mer långsiktigt med arrangemang och med planering av kartor.
- Jag tycker också det är kul och man blir stolt över att se vilken stor verksamhet vi har en vanlig tisdagskväll när det kryllar av barn, ungdomar och vuxna vid Orientalen. Det lär även krylla av veteraner på tisdagsförmiddagar enligt hörsägen, är dock inte tillräckligt gammal för att få uppleva det ännu.
- Jag vill också framhålla våra träningar som jag tycker är mycket bra. Det finns alltid en tanke med träningen och den är anpassad för att fungera för hela skalan av löpare.
- Vi genomför också våra planerade aktiviteter och arrangemang på ett bra sätt, allt från PowerMeet städningen till julgrans försäljningen.
- Det är också kul att vi fått en del tillskott av löpare under året och till 2013, så det inte bara fylls på nerifrån ungdomssidan. Jag hoppas vi tar bra hand om de nya!

fortsättning

Ordföranden har ordet

Om vi ska blicka framåt vill jag att vi tar tillvara det som faktiskt redan fungerar väldigt bra men att vi också ska vässa oss på en del områden. Jag skulle vilja få in lite mer av mål och visioner i vårt klubbarbete, jag hoppas och tror att detta kan stärka oss. Vi hade en planeringsdag i november då en hel del idéer presenterades och diskuterades, vi kommer att följa upp detta arbete nu i kommittéer och styrelse för att till årsmötet kunna presentera nästa steg.

De fokusområden som diskuterades under planeringsdagen som vi ska jobba vidare med är:

• **Elit och tävling.** Här kommer vi att ha två elitansvariga i Hans N och Per S som kommer att jobba med läger, resor till SM, Silva League och träningsupplägg för de som satsar hårdast i klubben. Vi ska också ha ett större fokus på våra stora kavlar som tiomila och 25-manna än vad vi haft de senaste åren.

• **Arrangemang.** Vi ska jobba vidare med kartplanering och arrangemang för att på kort sikt kunna göra bra Arosträffar och på längre sikt kunna arrangera någon form av profilarrangemang som SM eller liknande. Dock ska vi göra detta i steg så vi är redo, vi ska inte ta på oss något som knäcker oss.

• **Ungdom.** Här ser jag en fortsatt satsning i de spår vi redan har – ungdoms-

verksamheten är fundamental. Det viktigaste här är att alla ska få chansen att utvecklas, oavsett nivå. Utveckling av vårt skol-samarbete är också mycket intressant

• **Bredd.** Här ser jag dels en fortsättning av vår vanliga tränings och tävlingsverksamhet, dels också möjligheter att samverka med kommunen i deras ambitioner att få Västerås till en friluftstad. Här finns stora möjligheter för oss. Jag ser också att vi bör kunna vidareutveckla våra klubbgemensamma arrangemang för att få fler. En satsning på rekrytering via löpartävlingar är också av intresse, också för att det kan ge möjlighet till inkomster. Icebug Winter Run är ett exempel på en sådan satsning.

För att kunna genomföra allt detta behöver vi också stödande verksamhet:

• Vi behöver vår klubblokal med dess faciliteter samt materiel för tävling och träning. Här behöver vi titta på möjliga upplägg för att få ner kostnaderna och förbättra underhållet.

• Vi behöver synas mera och berätta att vi finns. Dels stärker det vår egen klubbkänsla, dels är det intressant för rekrytering och för att locka sponsorer. Marknadssidan och att kunna arbeta professionellt med olika samarbetspartners är något vi måste jobba på. Vi är bra på inåtriktad in-

formation, men vi måste också bli bra på den utåtriktade.

• Övriga arrangemang för att dra in resurser i form av pengar är också nödvändigt. Jag tror det är viktigt att vi ser till att vi har ännu mer av arrangemang som riktar sig utåt så att det inte bara blir att vi klubbmedlemmar betalar till oss själva.

Detta var lite tankar om framtiden som jag hoppas ska bli ännu mer konkreta framöver. Som avslutning vill jag dock poängtera att i slutändan är det ni som klubbmedlemmar som kan göra verklighet av detta, och det är också för er skull det ska ske. Därför behövs det också folk som driver fram det hela. Jag är medveten om att vi alla är i olika faser i livet och kanske prioriterar annat, men om vi alla hjälps åt tror jag inte att det ska behöva vara så tungt för någon, tvärtom väldigt kul. Så fråga dig själv: Utifrån mina förutsättningar, hur kan jag hjälpa till?

Jag finns i Orientalen ganska ofta och jag är öppen för åsikter, positiva såväl som negativa likväl som idéer på nya saker vi kan göra eller saker vi kan göra annorlunda.

Låt oss tillsammans göra en bra klubb ännu bättre och ha kul samtidigt!

Ulf Hamrefors



Var med när VSOK tar nästa steg

Nu gör vi en nysatsning i VSOK! Därför behöver vi förstärka med följande poster:

Controller

Du blir en nyckelperson i styrelsen och ansvarar för följande:

- Budget
- Uppläggning av ekonomistruktur för klubben t.ex. med kontoplan etc.
- Löpande uppföljning av ekonomi samt att göra prognoser
- Bokslut och revision
- Kontakt med bank
- Du deltar i styrelsemöten för att presentera och fatta beslut om ekonomiska frågor

Önskade kunskaper:

- Goda kunskaper i ekonomi och bokföring
- Strategiskt tänkande avseende ekonomi
- Intresse att utveckla klubben

Arbetet omfattar ungefär ett styrelsemöte per månad samt ev. extra möten vid budget, bokslut och revision. För övrigt kan arbetet utföras hemifrån.

Ekonomiassistent

Vi behöver en ekonomiassistent som tillsammans med Controllern ansvarar för:

- Betalning av räkningar via Internetbank
- Fakturering
- Arkivering av räkningar och fakturor

Önskade kunskaper:

- Ordningssinne
 - Allmänna ekonomikunskaper
- Arbetet kan huvudsakligen göras hemifrån, dock behöver man hämta attesterade räkningar i Orientalen minst en gång per vecka.

Projektledare

För att driva klubbens arbete framåt skulle vi vilja förstärka styrelsen med en positiv och idérik ledamot som kan initiera olika projekt och aktiviteter i klubben. Målet är att driva mer av klubbarbetet som projekt, denna roll handlar mycket om att starta igång dessa.

Arbetet omfattar ett styrelsemöte per månad samt ev. extra möten med kommittéer och andra medlemmar.

Önskade egenskaper:

- Kreativ och idérik
- Drivande
- Engagerande

Intresserad?

Hör av dig till Per Sundström eller Ben Strengell i valberedningen eller till ordförande Ulf Hamrefors

Glögglunken 2012

Glögglunken är definitivt VSOKs mest mytomspunna arrangemang. Inför årets tävling, som hade Retro som tema, hade arrangörerna, Babbe, JT, Micke D och Per W, gjort en gedigen efterforskning kring historien om Glögglunken. Enligt de senaste forskningsrönen har denna tradition-ella årsavslutning anor tillbaka till de orienterande vikingarna i Västra Aros. Sägner säger att tävlingen då hette Mjödruket och var ett uppskattat arrangemang med klurig nattorientering med hjälp av facklor. Arrangörernas källor säger också att år 1752 bytte man namn till det nuvarande, detta efter att glöggen blivit en mer populär dryck. Det kan inte vara många tävlingar i världen som slår detta!

Årets Glögglunk samlade 27 tappra krigare som ställdes inför mycket svåra klurigheter som maximalt fick ta 90 minuter. Som ledord ut i mörkret på årets täv-

ling basunerade tävlingsledningen ut att det är en ära att vara högst upp i resultatlistan, oavsett om man håller listan uppochned eller på rätt håll.

Banan inleddes med något som kan kallas Bingomicro OL. Hur det exakt gick till är svårt att beskriva i ord men alla lyckades klara av denna etapp utan för stora missöden. Nästa etapp, som var huvuddelen av banan, var orientering på en karta inklistrad inne i ett papprör! Men kartan krävde både fantasi och mycket terrängkännedom för att kunna hitta kontrollerna. Terrängkännedom borde de flesta av



deltagarna ha men ändå ställde detta till mycket huvudbry för samtliga deltagare. Banan avslutades med ett obligatoriskt slutparti innan bastu och bankett väntade.

Under banketten så avgjordes slutligen vem som kunde tituleras segrare i 2012 års upplaga av Glögglunken. Det avgörande momentet var att "kasta ett par



strump-byxor så långt du kan". Bäst av alla på detta var Johan Ahlström som därmed fullbordade en segrerrik vecka med viktoria i både Skinkloppet och Glögglunken.

Som brukligt hyllades även den åtråvärda sista platsen med utdelning av Plankan. I år lyckades Johan Sundén ta hem Plankan efter att tagit flest kontroller men dessvärre nyttjat på tok för lång tid för att hitta dessa.

Undertecknad tackar arrangörerna för ett mycket trevligt arrangemang och ser redan fram mot nästa års tävling vilket då borde vara den 262:a upplagan av den mytomspunna Glögglunken.

Rickard S



NYTT!

Icebug Winter Run Västerås

Den 15-16 februari är det dags för (IWR) ett återkommande arrangemang och växa Icebug Winter Run Västerås, som vi i VSOK är med och arrangerar tillsammans år för år.

Fyra olika lopp kommer att gå av stapeln under helgen och det är dessa:

- Förelagsstafett kl 17:00
- 2xU:s ismilan, kl 11:00
- Promenadloppet start mellan kl 11.15-13.00
- Familjestafetten kl 13:00

Vi kommer att behöva funktionärer (framförallt banvakter), så passa på att ställa upp för klubben den 15-16 februari. Förhoppningsvis kommer detta att bli en uppmaning till alla klubbmedlemmar bekanta och kollegor. Mer information finns på IWR bloggen <http://iwrva.se>, <https://www.facebook.com/events/396569893757324> och på facebook.

Så klart kan klubbmedlemmar vara med i de olika loppen, så passa på att anmäla hela familjen till IWR!

Kontaktperson för arrangemanget är Gun Millinger.

Cecilia

JULGRANAR

Årets julgransförsäljning gick bra! Sista försäljningsdagen hade vi bara ett litet antal granar kvar (av c:a 630st), vilket innebar att vi koncentrerade försäljningen till ICA Grytan och eftersom vi sålde slut på alla granar på eftermiddagen behövde det sista passet aldrig bemannas! Tack till alla försäljare, administratörer samt de som hanterat "granburar" m.m. /Grankommittén

Trevligt på Julbasaren

Den årliga julbasaren ägde rum söndagen 2 december i Orientalen. Våra duktiga damer i basarkommittén hade ordnat till det gemytligt med lotterier med fina priser och försäljning av bröd och pryglar. ICA-Gryta bjöd på glögg. Här kunde man också ta en fika med smörgåsar och uppleva lite social samvaro. Ung som som gammal tog en fika och särskilt smakade det bra för dem som hade sprungit skinkloppet. Antalet besökare var minst lika som tidigare år vilket gjorde att nästan alla priser

på lotterierna fann en vinnare. Basarkommittén tackar alla som hade skänkt saker till försäljning och lotteripriser samt lovar att hålla en basar nästa år igen.



Per Haeppling



MEDLEMSLOTTERIET

Dragning 2 dec (Basaren)

500:- A10 Niclas Ahlström

300:- A25 A-K Söderström

100:- A73 Sofi Thorsell

100:- A80 Eva Ode

B10 Ola Torstensson

B25 Bosse Löwegren

B73 Mikael Davidsson

B80 S-B Johannesson

Dragning 18 dec

500:- A50 Thomas Andersson

300:- A42 Terje Lund

100:- A26 Sinikka Westman

100:- A18 Sven Lundholm

B50 Bertil Ekström

B42 Lars-Erik Rask

B26 Mars Larsson

B18 Birgitta Åhlén

December månads vinster finns att hämta i förrådet i Orientalen i en glasslåda. Ej uthämtade före nästa dragning skickas ut.

Britt Larsson

Skinkloppet

Skinkloppet varade den 2 december 2012. Det var en nästan molnfri kylig dag med 10 minusgrader och två decimeter snö.

Skinkloppet går ut på att man väljer en bana och gissar vilken tid man springer den på. Man kan hoppa över kontroller för det är bara tiden som spelar någon roll. Det fanns tre banor alla fick välja mellan.

Loppet heter Skinkloppet för att priset är en



skinka. Det var 35 st som anmälde sig. Den som kom 3:a var Kasper Westman, 2:a var Dan Österlund och den som vann skinkan var Johan Ahlström.

Alla kom in efter att de sprungit och sa att isen inte höll. Jag fattade inte vad dom menade för mig höll isen utmärkt.

Elin N

Veteranglögglunken

Tisdagen 11 december gav sig 30 veteraner ut i Rocklundaskogen för att lösa banläggarnas klurigheter, Banläggartion (våra radiopejlorienterare) hade fixat till en manipulerad karta och dessutom spegelvänd. Det ska inte vara helt lätt på en glögglunk!

Efter hand tillslöt deltagare, som bara ville vara med på de lite mindre krävande aktiviteterna. Om man bara ville ha lite frisk luft och träna hjärncellerna, kunde man gå tipspromenaden eller bara köpa lotter och lita på turen. Till slut samlades alla till det man sett fram emot. Nämligen mat och underhållning som innehöll diktläsning "Endast tomten är vaken" och allsång till musik av Torsten Lund och Kuno.

Festen avslutades med prisutdelning och dragning på lotterna. Vi som var med (65 st) tackar arrangörerna Viveca, Elisabeth, Monica, Liz, Leif, Rolf, Bo, Lennart och Björn för en trevlig avslutning på tisdagsträffarna innan jul!

Per Haepling



Tjejglögglunken -12

Det var speltema på årets begivenhet för tjejerna. Vi var inbjudna till Casino Orientalen fredagen den 30 nov för att först spela Yatzy med hjälp av en orienteringskarta. Vi fick först fem "tärningsutslag" per gupp och dessa kunde bytas ut mot nya tärningskort, som hängde under orienteringsskärmar ute i skogen.

Så många högpöängsutslag som möjligt skulle sedan registreras hos funktionärerna vid Orientalen. Det fanns tjugo skärmar uthängda på en karta som inte hade några stigar utsatta. Jag tror inte att någon grupp var till de skärmar, som låg längst bort, men det behövdes egentligen inte för man kunde stå vid en skärm

och vänta på att korten blev utbytta av andra grupperns medlemmar. Dock fick man bara använda samma kort en gång.

Efter snöpulsning i kylan var det skönt att trängas in i bastun och sedan svara på frågor om casinoverksamhet under en inomhus-tipspromenad. Den bästa hade bara ett fel. Vi blev

placerade vid borden efter kortfärg och fick möjlighet att fundera på casinorelaterade termer. Det var svårt för dem av oss som inte hänger vid rouletten på helgerna.

Den goda maten bestod av kött, sallad och potatisgratäng, samt kladdkaka till efterrätt.

Sedan blev det spel av olika slag där vi skulle samla in så låga poäng till vårt bord som möjligt.

(D.v.s. den som vann fick en poäng, tvåan två poäng osv.) Vinnande bord/grupp fick ljuslyktor som priser. Nästa års arrangörer utsågs med en "fejklad" nummerdragning i tombolan av Toni. Mätta och glada gick vi hem utan att ha förlorat några stora pengar, trots en helkväll på Casino Orientalen.

Christina G

