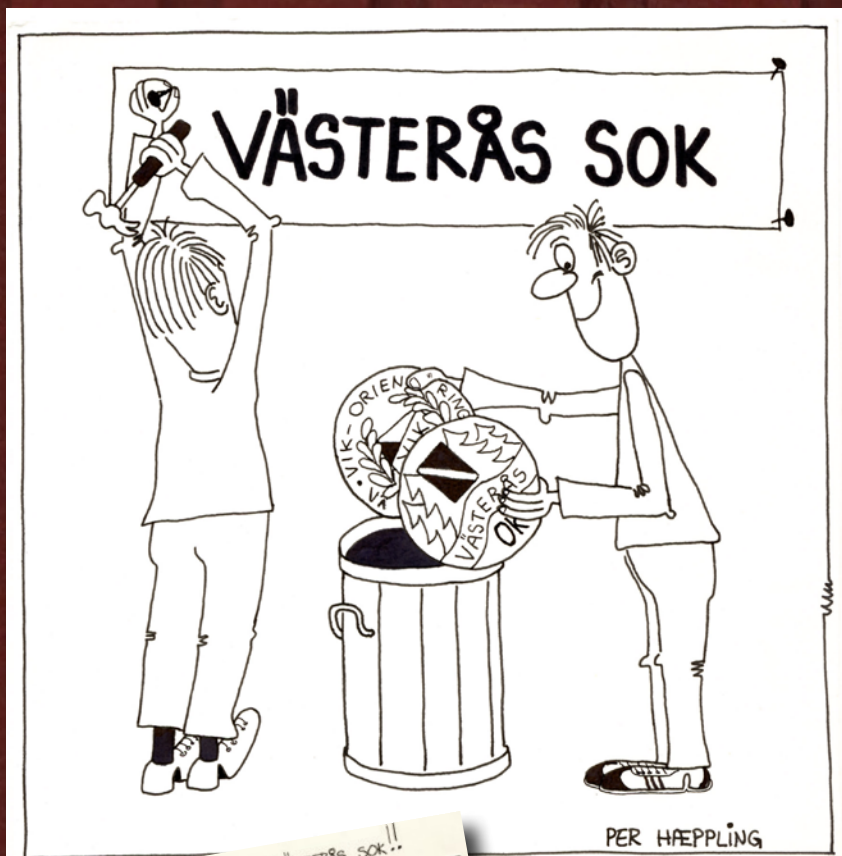


VSOK 25 år



Under året 1987 började tankarna bli starka på att slå ihop VIK-orientering och Västerås OK till en gemensam orienteringsklubb. Fördelen med en stor klubb, istället för två mindre, ansåg man att det skulle bli lättare att få gehör hos sponsorer och kommunen. Det skulle bli lättare med elitsatsning och därmed få behålla duktiga orienterare i klubben. Sune Nybo som var för en sammanslagning menade att VIK och VOK fungerat som farmarklubbar åt andra föreningar med större och lockande resurser. På så sätt har vi förlorat många löpare. Året innan sammanslagningen blev samarbetet mer markant. Träningarna blev gemensamma då VIK's omklädningsrum brandskadades och många VIK:are tränade från VOK's lokal på Skallberget. Men det fanns även medlemmar som var emot en sammanslagning. Den nya klubben skulle komma att ha 750 medlemmar.

Två medlemmar från vardera klubb samlades måndagen 11 januari 1988 för att bilda Västerås Skid och Orienteringsklubb, förkortning VSOK. De bildade en interimstyrelse som skulle verka fram till klubbens första årsmöte. Denna styrelse skulle planera, dra igång valberedningen och förbereda årsmötet. Styrelsen bestod av Tord Nilsson ordförande, Per Andersson (Babbe) sekreterare, Gunnar Andersson kassör och Bo Löwegren ledamot.

Den 8 februari höll båda klubbarna sina årsmöten och där skulle det avgöras om sammanslagningen. Om någon av klubbarna avstyrker sammanslagningen så upplöses VSOK. På VOK's årsmöte i Skallbergsskolan deltog 107 medlemmar. VIK hade sitt möte i Gideonsbergsskolan med 58 medlemmar.

forts på nästa sida

VSOK 25 ÅR

Varje klubb hade en punkt på dagordningen där frågan om en gemensam klubb diskuterades och beslut skulle tas. Det fanns åsikter både för och emot. Rösterna från VIK blev

55-3 för sammanslagning och VOK's röster blev motsvarande 88-9. Tio VOK-are röstade blankt.

Nu vankades ett årsmöte 14 mars i S:t Iliansskolan på Petters-

berg för val och beslut inför det första verksamhetsåret. 110 medlemmar hade mött upp till mötet som leddes av Nils Wåhlén. Valberedningen hade lyckats hitta namnförslag till alla funktionärsposter. Till VSOK's första

ordförande valdes John-Gunnar Skoog. De övriga styrelseposterna fördelades jämnt till före detta VIK-are och VOK-are. Tord Nilsson vice ordförande, Hans Malmkvist kassör, Anders Rooth sekreterare, Lena Ja-

kobsson, Roland Sturk och Per Andersson ledamöter. Bo Carlberg och Helena Berg suppleanter. Nu var det alltså VSOK som gällde och själva födelsedatumet för klubben är 11 januari 1988.

Per Haepling



Efter några års dvala var Årsfesten äntligen tillbaka, nu med nya arrangörer (Hans W, Rickard S, Thomas A och Håkan A) och ny lokal. Lördagen den 2:e februari samlades drygt 60 personer i matsalen på grundskolan Äventyret. Där hade skolans kock (med hjälp av Hans och Hampus W) tillrett en medelhavsbuffé med en mängd spännande läckerheter. Personligen tycker jag att det var den godaste mat jag ätit i en skolmatsal och att döma av alla tomma serveringsfat så uppskattade gästerna det som serverades.

Ett traditionsenligt inslag på årsfesten är tävlingar av olika slag. Årets tipspromenad hade 1988 som tema för att fira att

det i år är 25 år sedan VSOK bildades. Bäst på att minnas vad som hände 1988 var Jonas Jensen-Tornhed. Därefter följde tävlingar som Vem där?, Vem minns mest? samt Hammaren.

En tradition för mig har blivit att skriva egna sångtexter till fester och till årsfesten hade jag samlat ihop det mesta jag kunde hitta i mina gömmor. Många har tidigare hört "klassiker" som Heja Rödgult och Rankingen men under årsfesten sjöngs även kommande hits såsom GubbElit och Öppen

Tallhed.

Kvällen avslutades med dans och mingel. Det var även många som kom fram och tackade för en mycket bra ordnad årsfest. Därför vill jag och de övri-

ga arrangörerna också tacka er festdeltagare, för utan er hade det inte blivit en så lyckad kväll.

Väl mött nästa år!
/Rickard

Årsfesten



ÅRSMÖTET

VSOK:s årsmöte 20 februari hade samlat 34 medlemmar. Synd att inte fler kommer, för här får man ta del av klubbens ekonomifrågor, målsättning, styrelsens och klubbens arbete och planering.

Till att leda årsmötesförhandlingarna valdes Lars Jakobsson och till mötessekreterare valdes Per Haepling.

Ulf Hamrefors omvaldes till klubbens ordförande för ännu ett år. På förslag från styrelse och valberedning beslutades att styrelsen ska bestå av fem personer istället för sju som

det varit tidigare. Anledningen är att klubbarbetet ligger ute i sektionerna och därför klaras styrelsearbetet av ordförande och fyra ledamöter. Ny ledamot i styrelsen blev Gun Millinger och Martin Oldeus. Till nya styrelsesuppleanter valdes Birgitta Andersson och August Mikaelsson. Kassören Jonas

Jensen-Tornhed avtäckades efter fyra år i styrelsen. Gun Millinger tar över kassörsposten. Mötet beslutade på styrelsens förslag om oförändrade medlemsavgifter för 2013. Det beslutades även att läskförsäljningen i Orientalen ska tas bort enligt en motion som var inlämnad av ungdomskommittén.

Efter årsmötet vidtog prisutdelning. Ur Orienterrarnas Minnesfond i Väs-

terås erhöll fem ungdomar 1000 kr var för sitt deltagande i ungdoms-SM. Stipendiaterna var August Mikaelsson, Andreas Sundström, Oscar Björneklett, Jacob Torstensson och Simon Österlund. Skogsfläckorna delade ut stipendier till Teresa Stafström och Alva Olsson. Carl Näslund erhöll 1000 kr ur Marie Levis Minnesfond.

Per Haepling



Pizzalunken

Pizzalunken varade den 25 januari. Det var 8 personer anmälda. De blev uppdelade i två grupper. De anmälda fick gå ut och köra en tävling och det lag som vann fick vara ute i skogen i 60 min. De som förlorade fick vara ute i 58 min. Varje lag fick en karta där det var olika kartdelar huller



om buller. Man skulle springa till kontrollerna utan att se själva vägen dit utan att man såg bara lite runt om kontrollen. På varje kontroll fanns det lappar som det stod en bokstav på och hur mycket poäng de var värda som man sedan skulle lista ut ett så bra ord som möjligt. Efter de duschat så blev det pizza och läsk. Sedan blev det tävlingar med lagen. Det lag som vann var Lag ett.

Elin Nallgård

Kartor och terräng

Terräng att springa i och kartor som beskriver den samma är en förutsättning för vår sport. På större delen av jordklotet är man tvungen att betala för sig för att få tillgång till mark. Vi har tillsammans med Norge, Finland och Island den lyckliga situationen att vi har en allemansrätt som ger oss möjlighet att röra oss på privat mark utan att behöva fråga om lov varje gång. Allemansrätten gäller egentligen den enskilde men kan utövas i grupp, i varje fall gäller grundregeln att inte störa eller förstöra, ingen ska kunna se att vi varit på en plats efteråt.

När vi arrangerar tävlingar och träningar får vi vanligtvis springa i terrängen utan att fråga om lov men allt som kan medföra

olägenhet kräver markägarens tillstånd. Samråd med berörda markägare och jaktrettsinnehavare anses höra till god praxis vid alla grupparrangemang. Det gäller också kommunal mark i de närområden vi använder. SOFT har gett ut en skrift som tydliggör vårt förbunds ståndpunkt i frågan som alla bör läsa. Skriften finns att hitta på följande adress: "http://www.orientering.se/Arrangor/Markfragor/".

Vi har på senare år i vår klubb som i många andra klubbar fått ett underskott på personer som hanterar samråd av olika slag och det har blivit ett problem eftersom det trots ny och billigare teknik inte är värt att rita nya, eller revidera gamla kartor innan vi vet att vi kommer att få befinna



oss på marken med markägarnas och jägarnas goda minne.

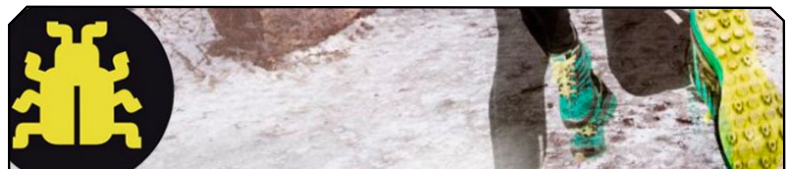
Den här uppgiften blir allt mer viktig då fler och fler friluftaktiviteter gör anspråk på samma mark som vi vill använda och det blir således än mer viktigt att behålla en bra

relation till de som ger oss tillgång till sin mark. Ett exempel på denna aktivitet är konceptet med veckans område som funnits i många år som kom till för att styra markanvändningen med syfte att bevara bra relationer till markägarna.

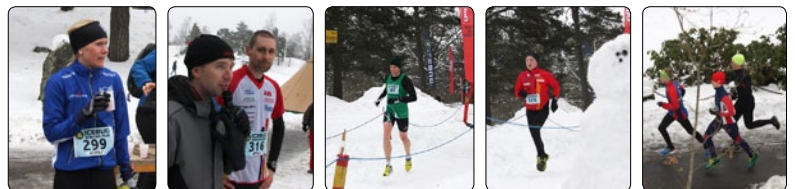
De som känner ett in-

tresse för frågan eller bara vill diskutera frågan är välkomna att kontakta tekniska kommittén. Vill du hjälpa till med kartor eller arrangemang är du också välkommen till tekniska!

Ben S



Icebug Winter Run



Helgen den 15-16 februari avgjordes Icebug Winter Run Västerås med VSOK som medarrangörer. Tävlingscentrum var Djäkneberget i centrala Västerås där ett mål- och startområde byggts upp, med hjälp av VSOK och Icebug. På fredagen avgjordes Företagsstafetten där det var 9 lag anmälda. Varje lag bestod av 4 personer, mixade valfritt och varje person skulle springa var sin

sträcka på banan som var c 2 km lång. Vinnare blev Icebug-laget, som dock strök sig efteråt. Vinnande laget blev då team Outdoorexperterna tätt följda av lag Västerås stad och lag Tekniska nämndens stab. After Run skedde på the Sportsbar där vinnarna hyllades och det bjöds på tacos.

Lördagens huvudlopp var Ismilen där ett fyrtiotal lö-

pare startade. Löparna skulle springa 2 varv på en 5 km-bana där bland annat pulkabacken på Pettersberg skulle besegras. Många tyckte att den backen var mest besvärlig då det var mycket lössnö där. Vinnare i herrklassen blev VSOK:s Anders Österlund på tiden 34.21, och vinnare i damklassen blev Annica Gustafsson, Lidingö OK, som sprang på tiden 42.20. Under lörd-

gens avgjordes även familjestafetten som endast lockade 4 familjer att ställa upp, och vinnare av den blev familjen Malena och Joakim Ahlström, med barnen Maja och Emil. Ett annat lopp, som tyvärr inte lockade så många var Promenadloppet, en sträcka på ca 1,7 km med tipspromenad.

Arrangemanget flöt på utan större misstag och inci-

denter. Tävlingsledningen med Gun Millinger i spetsen är nöjda med IWR-helgen, med tanke på att det var första året som vi arrangerade det här i Västerås. Till nästa år vet vi vad vi ska satsa mer på och förändra. Många löpare tyckte att det var roligt med ett lopp mitt i vintern även om formen inte är på topp då.

Cecilia

Dra ända in i Hälsingland

I flera år har vi bokat in en långhelg i slutet av januari för skidåkning. Vi är fam. Hoffrén och Jakobsson samt undertecknad. Platsen är Harsa i hjärtat av Hälsingland. En snösäker plats som i år bjöd på



70 cm snödjup kryddad med fantastisk sol. Spåren är många, väl preparerade och i alla jobbighetsgrader från en tur runt sjön till SM-spår som Gunde tävlade i.

Vi tog en tur till Ukraina (bilden) en dag för luch. Ukraina är en jaktstuga en bit bort med utmärkta grill-möjligheter. Korvarna smakade riktigt bra den dagen.

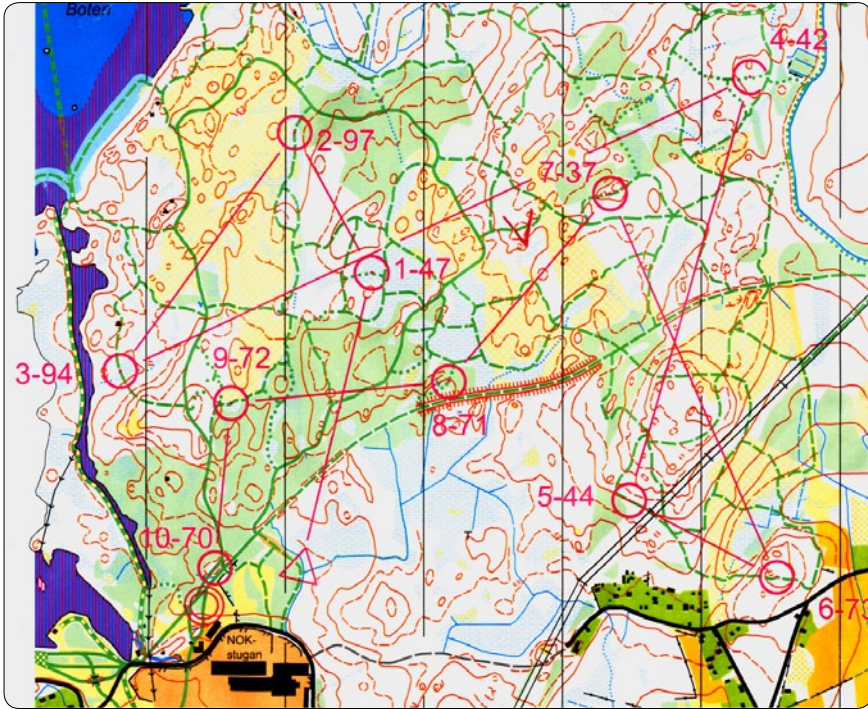
Det här är en plats vi kan rekommendera. Det är

många som hittar dit så det kan bli trångt på pareringen men aldrig ute i spåren eftersom det finns så många mil att sprida ut alla på.

Hans-Erik



Svealandsmästerskap i skidorientering



Arosträffen 13-14 april på Tortuna kartan – TC vid skjutbanan

Medeldistans på lördagen med Bert Forsberg som banläggare och långdistans på söndagen med Jonas Lindegren som banläggare. Vad hjälper du till med? Om du inte har möjlighet att vara med under tävlingsdagarna så kan du alltid tex hjälpa till med att baka till markan eller hjälpa till med att införskaffa priser.

Ansvariga för respektive område som du kan kontakta: Speaker/Prisutdelning: Magus Öhling Priser: Anna Thomasdotter Bockspikare: Göran Åhlen Bygg av Arena Björn Ekholm Start: Joakim Ahlström Parkering: Tommy Boman Marka: Gunilla Boman Minikat: Sofi Thorsell Barnpassning: Johan Sunden Sekretariat / data: Mikael Davidsson PR: Hans-Erik Skalberg

Övriga frågor: Tävlingsledare Per Wadman, Biträdande tävlingsledare. Eva Singman-Palm



MEDLEMSLOTTERIET

Om du inte hämtat din "lottsedel" för 2013 i Orientalen, så vänligen gör det snarast. Då slipper klubben en massa portkostnader.

Britt Larsson

Februaris vinnare:

500:- A46 Charlotte Lundström B46 Elisabeth Kangas
300:- A51 Ann Johansson B51 Lars Jakobsson
100:- A94 Björn Pettersson B94 Per Sundström
100:- A62 Gunnar Andersson B62 Osåld

Nytt kontonummer till Orienterarnas Minnesfond i Västerås

Det nya kontonumret är plusgiro 689398-6. Kontot kommer bara att användas för gåvor till fonden, vilket bör underlätta bokföringsarbetet. Skänk en gåva till fonden. På detta sätt stöder du VSOK:s ungdomsverksamhet.



Torsten Lund

Helgen 2-3 februari arrangerade Norbergs OK Svealandsmästerskap i skidorientering. Trots blidväder och lite regn i veckan gick tävlingarna att genomföra.

Från VSOK var vi en liten skara. På lördagens medel hade vi 2 deltagare i samma klass, undertecknad och "P-O S". Till söndagens lång anslöt den yngre skaran av familjen Sjöström/Åkerman.

Själv så körde jag lite skidorientering på 80-talet. Då var det inte lika mycket spåralternativ som idag och alla spår var o stort sett preparerade för klassikt. Idag är det små områden med ett rikt spårssystem samt skate som gäller. Själv så körde jag med klassiska skidor

och fästvalla båda dagarna. Gick hur bra som helst.

Kartan är från medeldistansen. En liten förklaring till spårmarkeringen. Heldraget = full skate bredd. Ca. 3m. Streckat = 0,8-1,5m går att köra skate med korta skär eller sparka med ett ben. Prickat = 0,8m. Alltså bara ett skoterspår. Här får alla hugga sig fram med överkroppen. Med fästvalla och uppförsbacke har man troligtvis en fördel. Synd att inte fler passade på när det gick så nära Västerås. Kul och väldigt intensiv orientering då det bitvis går fort mellan spårkorsen. För resultat hänvisas till Eventor.

Per BABBE Sundström

Innomhusträning

Under vintern har klubben förlagt träning till friidrottshallen på torsdagar sedan december och kommer att pågå fram till slutet av mars.

Träningen har varit inriktat på intervall och löpning med hög intensitet oftast med olika längder olika kvällar. Exempel 400m, 600m, 800m och 1000m samt stege/pyramid. Efter löpningen har träningen avslutats med styrka och smidighetsträning vilket brukade kännas ordentligt i slitna benmuskler.

Tidvis har det varit väl-

digt trångt i hallen då även andra klubbar har upptäckt hur pass bra det är att kunna träna löpning i vältempererad lokal samtidigt som snön yr utanför.

Henrik O

