



## ITALIENLÄGER

Med trötta ben från Viking Memorial begav jag mig tillsammans med orienteringsgymnasiet i Hallsberg en tisdagmorgon till Arlanda. Destinationen var Bari, Italien. Vi skulle bo på ett hotell utanför Castellaneta Marina. Hotellet var lägenhetshotell med en pool och flera tennis- och fotbollsplaner. Ett riktigt bra och fint ställe.

Kasper

Forts. på nästa sida

aros  
träffen

Aros-  
träffen

# INSTÄLLD!

Hej Alla

Eva och jag har varit ute och rekat TC och banområdet för Arosträffen den 13 -14 April. Väderprognosen visar inte på någon snösmältning alls fram till påsk och eftersom snödjupet är 23 cm i all öppen terräng så har vi fattat beslutet att ställa in. Vi gör det nu för att inte allt jobb med förberedelse och kartryck skall ha gått för långt. Tack för att ni har jobbat och

ställt upp för klubben.

Vi får satsa på höstens tävlingar istället som ligger den 13 september för DM sprint på djäkneberget och den 14 september för DM stafett på Tortuna. Vi hoppas att ni kan vara med då också.

Per Wadman



# ITALIENLÄGER

Lägrets första träning var morgonen därpå med en kontrollplocksövning som arrangörerna hade fixat. Terrängen var blandad med tallhedskaraktär på vissa håll och mycket videsnår och taggbuskar åt ett annat. Med två dagar av dubbla teknikpass var det dags för de efterlängttade tävlingarna, MOC.

Tävlingarna var av blandad karaktär. Först var det en prolog, en sprintstafett, där man var två i varje lag och sprang två sträckor vardera. Sedan en medeldistans följt av en väldigt lång masstart och avslutningsvis en sprint. Kartor från loppet finns på min kartpärm. Den roligaste tävlingen var definitivt den avslutande sprinten. Tror aldrig att jag har sprungit en sådan svår sprintbana

som den. Det var trappor och smala gator överallt. Jag säger bara det, vinnaren i min klass sprang på 19min på en 2.2km bana och då snackar vi att Sve-rigeeliten var på plats.

Nog om det. Efter sprinten var det dags att sticka till nästa boendeområde. En militärföreläggning i Gargano nationalpark ca 3h bort. Jag kan meddela att man inte var så mjuk och fin när man äntligen klev av bussen. Militärföreläggningen såg ut som väntat, några hus, några fordon lite här och där och stängsel överallt. Tyvärr så hade inte vakten insett att det tar en bra stund att värma upp en stor stenbyggnad från grunden så när vi kom in så var det ca 5-10 grader och väldigt rått. Det var varmare ute än inne.

Och som gräde på moset, ljummet duschvatten och ett lakan och en tunn filt som täcke. Det var bara att ta på sig det man hade med sig. För vem skulle tro att det skulle vara kallt i södra Italien?

Morgonen därpå klev en mycket stel och hungrig kropp upp för att bege sig till den efterlängttade frukosten. Även här hade militärerna inte tänkt till. För till dagens frukost bjöds det på två croissanter med antingen en nugatfyllning i eller syltfillning och dricka till det, té eller varm mjölk. Och den frukosten räckte fram till kontroll 6 av 13 utav morgonpasset, sen var det bara att börja gå. Terrängen här ute då, jo den var tunglöpt och väldigt kupe-rad med negativ kurvbild. Enligt kartritaren var ekv. 5m men vi tyckte snarare det var mer åt 10m. Trän-ingarna här ute var en tek-nikbana i form av korrido-

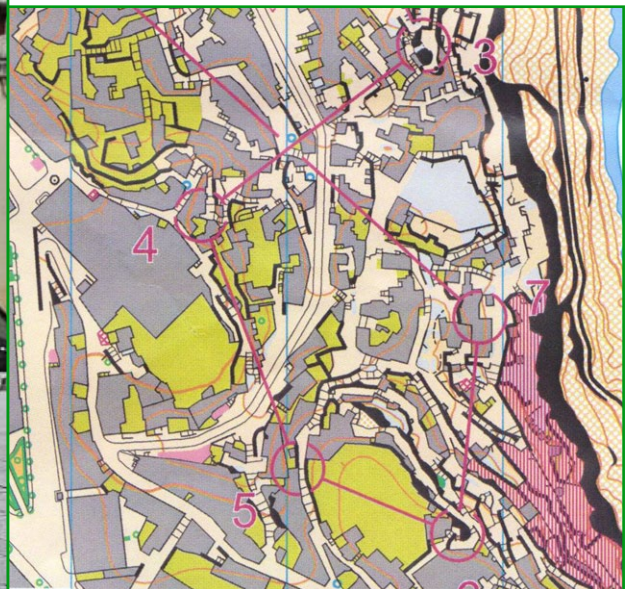
rer, en medeldistans- och en långdistansbana.

På eftermiddagen efter långdistansträningen var det att packa och börja åka hem. Resan till Berlin var inga problem men det var i Berlin som planen ändrade sig. Planen från grunden var att vi skulle åka flyg från Bari 18:00, mellan-landa i Berlin och sedan vara framme på Arlanda 23:00. När vi landade i Berlin möttes vi av snöstorm, vilket resulterade först i en försening och sedan i ett inställt flyg. Så det var bara att vänta på vidare information från Berlins flygplats. Den nya planen var att vi skulle flyga till Oslo 8:20 morgonen därpå för att därifrån åka buss till

Hallsberg. Hur blev det med boendet då, jo kl. 01:00 har vi till slut checkat in på hotel Berlin, Berlin och satt nu 30min senare på McDonalds och tryckte i oss mat. Resterande resa var inte så märkvärdigt, jag sov mest...

Ett riktigt roligt läger med roliga och bra trän-ingar och tävlingar. Kropp-en har fått slita från bör-jan till slut och det känns väldigt passande att ha påsklov nu så man kan återhämta sig och börja ladda inför säsongen. För nu är det inte långt kvar! Och till er som inte ha åkt utomlands och orienterat, gör det! Ni kommer inte bli besvikna!

*/Kasper*





# Vasaloppsveckan

Christina D. Gohde

Vasaloppsveckan inleds med KortVasan på fredagen i vecka 8 och avslutas med det riktiga Vasaloppet första söndagen i mars. Det är en enorm inkomstkälla för arrangörerna, för det är ganska dyrt att anmäla sig till något lopp. Sedan är det relativt många som inte kommer till start, så deras anmälningsavgifter är en ren bonus. Hela bygden

tjänar förstås på evenemanget. Det är boende, transporter, vallaservice, mat, sovenirer mm. Närmare 65000 var anmälda till något lopp. Deltagarrekord. Platserna till årets Vasalopp tog slut på några dagar. Man kunde gå in och anmäla sig direkt efter starten på förra årets lopp. Det har ändrats till nästa gång, då anmälan öppnas först den 17:e mars, för att de som är ute i spåret inte skall gå miste om en plats till Vasaloppet -14. Det är även 90-års jubileum då.

Vädret under veckan varierade, men var ganska hyfsat med minusgrader på morgonen och upp mot

noll under dagen. Spåren håller dock inte för alla de som startar längre bak, mest beroende på att så många byter spår och kör ner spårkanterna.

I år hade man tagit bort SkejtVasan från programmet. De lopp som går är KortVasan, TjejVasan, Öppet Spår söndag och måndag, HalvVasan, StafettVasan, Blåbärsloppet och flera klasser i UndomsVasan.

Några tappra kvinnor kör alla lopp under veckan. Carina Hammarstran från Ängelholm gör det sedan flera år tillbaka. En artikel om henne i Turist (STF's tidning) 1/13 säger att hon är "loppbiten".



De som anmält sig för Västerås SOK är:

**KortVasan:** Fredrik Hamrefors och Henrik Hamrefors

**TjejVasan (tävling):** Inger Gunnarsson

**TjejVasan (mortion):** Margareta Löfqvist

**Öppet Spår Måndag:** Erik Gohde. Sara Hamrefors, Malin Thomasdotter

**Vasaloppet:** Daniel Johannesson, Tomas Lindqvist, Erik Olsson, Anders Skoglund

## MEDLEMSLOTTERIET

Har fått en förfrågan varför vi drar en osåld lott. Men det är ett nr som dras och det gäller båda serierna. Om det skulle vara oålda lotter i både A och B drar vi naturligtvis om.

April månads vinnare:

500:- A82 Per Wadman

300:- A12 Åke svensson

100:- A56 Göran Andersson

100:- A36 Magnus Öhling

B82 Osåld

B12 Jan Bröms

B56 Claes Pettersson

B36 Per Haepling

*Britt Larsson*



Veterantouren har startat. Trots att vintern och snön fortfarande fanns kvar drog veteranerna i Västmanland och Södermanland igång sin veteran-tour. Först ut att arrangera var VSOK torsdagen den 7 mars, kallad "Torsdagsprologen". Vädret var så man kände att våren var på gång, soligt men några kallgrader. 86 löpare hade kommit för att göra årsdebut. Dom hade väl tröttnat på att bara springa runt i snön, som denna vinter haft mycket av. Nu ville man komma igång med karta och kompass på riktigt.

Tävlingen hölls vid Orientalen. Starten låg vid cykelbanan söder om Orientalen, där löparna kunde värma upp på den snöfria och sommarlika marken ovanpå fjärrvärmekulverten. Mycket upp-

skattat. Åke Mjöberg hade lagt de fem banorna på Önstaområdets skogsbackar och cykelbanor. Bra banor med vägvalsplanering tyckte deltagarna. Arrangemanget fungerade utmärkt och detta på grund av att våra veteraner har stor rutin, alla vet vad de ska göra. Fikat med mackor smakade utsökt. Tack till damerna i köket!

Nästa arrangemang i touren för VSOK blir 2 maj. Då är snön borta.

*Per Haepling*

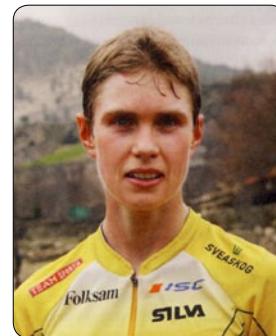


## VETERANTOUREN HAR STARTAT





# VIKING MEMORIAL



tidigare års vinnare Anders Österlund en rejäl match. Martin har även aviserat att han kommer tillbaka nästa år!

Halv vanns av Alfred Lönn och Kwart av Fredrik Hamrefors.

Årets upplaga lockade hela 15 utomstående klubbar så tävlingen börjar verkligen synas utanför stan och det blev nytt deltagare rekord med hela 249 anmälda. Det var även fler i år som tog sig runt alla 4 etapper också. Om utvecklingen fortsätter som de senaste åren får vi kanske börja engagera fler att vara med och arrangera tävlingarna.

*Henrik O*

Andra helgen i mars gick traditionsenligt Viking Memorial.

Tävlingarna startade med natt-OL på Vedbokartan med start och mål vid fd Wenströmska skolans parkering. Lätt gafflade banor som bjöd på en del vägval.

Lördag förmiddag var det dags att samla höjdmetrar på Djäkneberget. Helbanan erbjöd 12 slingor och lika många rejäla backar nere från Ringvägen och upp till varvningsskontrollen bakom restaurangen. Snabbast här liksom på natten var den före detta SSOK-löparen Martin Regborn numera tävlande för Hagaby IF. Totalt var det ca 65 löpare som njöt eller plågades om man så vill i solskenet den här förmiddagen.

Eftermiddagens poäng-OL sprangs på Råby med start och mål vid Nybyggeskolan. Vinnare här var åter igen Martin Regborn som inte bara tog alla kontroller utan endast behövde ca 22 minuter på sig för att plocka samtliga.

Söndagens långdistans

”The Hunt” bjöd på en nyhet i år. Till skillnad mot övriga år var målet utlokaliserat till Tillberga badhus. Så efter samlingen vid Orientalen före starten blev det en mellanlandning i Tillberga för att ställa ifrån sig ombyteskläderna innan färden fortsatte till startplatsen. Hel och Halvbanan körde vidare förbi Tortuna ända fram till Saggån. Kwart startade vid badhuset.

Första kontrollen var belägen en bra in i Tortunas skogen. Att springa rakt på från startplatsen var inte att tänka på pga den mängd snö som fanns i skogen så alla satte av i högt tempo tillbaka på asfaltsvägen och vidare runt till kontrollen efter en del genvägar över mer eller mindre tunglöpta gårdar.

Andra kontrollen bjöd på flera vägvalsmöjligheter med blandad väg och skogslöpning. Kontrollen var belägen vid en mast i närheten av Tortunas skjutbana.

Sedan fortsatte banan in mot Tillberga. Helbanan

fick en extra slinga fram och tillbaka i Tillbergaskogen medan Halvbanan ha-

de mer direkt till badhuset. Totalsegrare på hel blev Martin Regborn som gav

## HÄNT I SKOGEN!

Mitt bidrag är en av mina plågsammaste och lärorikaste upplevelser på en orienteringstävling. I början av juli arrangeras alltid ”Tjoget” av Lessebo och Emmaboda, en helt ogafflad stafett på 20 sträckor med både dag och nattsträckor. Kraven på lagsammansättningen påminner om 25-manna.

År 1999 var jag i början av mitt liv som orienterare och skulle springa förstasträckan för SOK Viljan 2. Starten gick på eftermiddagen en stekhet dag med temperatur runt 30 grader. Eftersom det var förstasträckan och häng så var det många löpstarka killar som ställde upp sig på startlinjen inför 7km i småkuperad öppen tallhed med bra sikt.

Detta var första gången jag sprang en förstasträcka

och började bli trött redan vid startpunkten. Fältet spred ut sig till ett led och det var inte mycket man behövde läsa kartan då det i huvudsak var rakt på som gällde. Jag kämpade på och var hela tiden plågad, men efter 4km började jag tappa mot de i min klunga. Det var bara att fortsätta slita vidare och jag var väldigt tacksam för att det var häng då man kunde följa ryggarna.

Efter drygt 5km blev jag helt plötsligt tvungen att börja orientera på egen hand då det i slutet av fältet blivit stora luckor mellan löparna. Samtidigt började det även snurra i huvudet och jag fick inte ihop någonting. Minuterna gick medan jag vinglade runt i skogen och letade efter kontrollerna. Vid en vägpassage satt ett par sjuk-

vårdare och tvingade mig att stanna och få lite vatten och sitta ner ett par minuter i skuggan innan jag stapplade vidare mot de tre sista kontrollerna.

Till slut kom jag till sista kontrollen och upplöpet där jag helt groggy vinglade i hela fällans bredd innan jag till slut fick lämna över kartan till nästa man efter 65 minuter. Täten hade 40 minuter och klungan jag var i efter 4km kom in på 47 minuter. Jag lyckades tappa en kvart på sista 2 km efter att jag träffade väggen pga vätskebrist och solsting.

2 veckor senare var det O-ringen i Borlänge i lika stekhet sol, men då hade jag lärt mig betydelsen av att dricka ordentligt innan start!

*Jonas J-T*

# Vad händer 2013 i VSOK?

*Vi har ju haft nyår i VSOK för en tid sedan i och med årsmötet. Vi har en ganska omfattande verksamhetsplan som ligger till grund för vad vi ska göra och hur mycket saker och ting kostar och hur vi kan få in pengar till detta. Därför kan det vara läge att beskriva de viktigaste sakerna i denna plan för att ge alla en bild av vad vi tänker ska hända under 2013. Givetvis kan det både tillkomma och försvinna saker under året, allt går ju inte alltid som man tänker sig, men vi hoppas detta ska stämma ganska bra.*

## 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. Nytt i år är att vi har en elitverksamhet dessutom som ska fånga upp de som satsar mest, men som tidigare kommer OVS gruppen köra mycket gemensamt och de lägger upp den huvudsakliga träningen i klubben på tisdagar och torsdagar.

Speciella aktiviteter som planeras är:

- Bussresa till Sommarlandssprinten i Skara i juni
- Deltagande i 10-Mila ungdomskavle, Ungdomens 10-mila samt ev. någon ytterligare budkavle
- Resa och deltagande i USM samt Västmanland Park Tour
- Resa med övernattnin till Daladubbeln i oktober
- Klubbläger i Orsa Grönklitt
- Speciell utbildning ("Full koll") för de som byter tävlingsklass
- Diverse andra aktiviteter och läger

## Elit

---

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

- Delta på 10-mila. Här har VSOK anmält 3 herrlag, 2 damlag samt 3 ungdomslag i kombination med Vandraringen.
- Delta på Jukola budkavlen i Finland samt ev. några andra budkavlar
- Delta på Silva League tävlingarna under våren
- Delta på samtliga SM tävlingar

## Tekniska Kommittén

---

Tekniska kommittén ansvarar dels för våra arrangemang, såsom Arosträffen men också för våra kartor. Arosträffen var tänkt att köras i april men måste tyvärr ställas in pga. för mycket snö. Vi tittar på alternativa lösningar som ersättning. Vi kommer också att arrangera Sprint DM på Djäkneberget och Budkavle DM på Tortuna, det senare tillsammans med Uppland. Beträffande kartor har vi precis uppdaterat Tortunakartan och vi tittar på nya områden runt denna.

## 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. Vi jobbar också med en del arrangemang såsom Icebug Winter Run och Black River Run tillsammans med Västerås Löparklubb. Här är det viktigt att vi hela tiden utvecklar 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.

## Veteranerna

---

Veteranernas verksamhet kommer att fortsätta som tidigare med tisdagsträffar och deltagande i "Veterantouren" där vi också planerar att arrangera minst 3 deltävlingar. Veteranerna ansvarar också för Naturpasset. Man håller också orienteringsutbildning för skolor.

## Lokal och material-kommittén

---

Denna verksamhet rullar på kontinuerligt med diverse inköp och underhåll av vår klubblokal och av vårt materiel.

## Media kommittén

---

Här jobbar vi vidare med Infobladet sedan tidigare, vi har också en ambition att förbättra vår hemsida samt bli mer synliga i olika medier såsom tidningar. Vi arbetar också med vår grafiska profil, t.ex. klubbens logotype som skulle behöva ses över.

## 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.

*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 Hamrefors  
Ordförande*

## Sponsorer för VSOK

Vi har en hel del sponsorer i VSOK som hjälper oss att hålla igång vår verksamhet. Här följer en kort presentation av de företag som stödjer oss:



**ABB** ABB, det världsledande kraft och automationsföretaget stöder VSOK. Avtalet innebär att ABB får reklam på våra tävlings- och träningsställ, på våra kartor, på tävlingarna samt på hemsidan. Vi erbjuder också tjänster till ABB IF.



**INVID** INVID Västerås AB som är en helhetsleverantör av IT lösningar både för drift såväl som utveckling. Avtalet innebär att INVID får reklam på våra tävlings- och träningsställ, på våra kartor, på tävlingarna samt på hemsidan.



**VÄSTERÅS HUSVAGNAR** Västerås Husvagnar säljer husvagnar och tillhörande utrustning. Avtalet innebär att Västerås Husvagnar får reklam på våra tävlings- och träningsställ, möjlighet att marknadsföra sina produkter på våra tävlingar samt på hemsidan.



**Kadesjös** Kadesjös Ingenjörbyrå är ett konsultföretag inom Bygg och VVS sektorn. Avtalet innebär att Kadesjös får reklam på våra tävlings- och träningsställ samt på hemsidan. De sponsrar också en av våra klubbflaggor.



**Etteplan** Etteplan är ett konsultföretag inom industriteknik och teknikinformation. Avtalet innebär att Etteplan får reklam på våra tävlings- och träningsställ samt på hemsidan.



**Affärs-Tryckeriet** Affärstryckeriet stöder oss med tjänster runt tryckning av kartor. De sponsrar också en av våra klubbflaggor.



**DOKUMENTSYSTEM** Dokumentsystem stödjer oss med service av skrivare och kopiatorer i Orientalen.



**NoName** NoName erbjuder rabatterade priser på kläder. Det är NoName som levererar våra tävlingskläder.



**Ullmax** Ullmax erbjuder rabatterade priser på kläder och ger också bidrag till VSOK då vi går in på Ullmax hemsida från VSOK:s hemsida.

Stöd våra Sponsorer, se till att visa upp deras namn på kläder och annat och framställ alltid dessa företag på ett positivt sätt.

Ulf Hamrefors

# Om Ekonomin i VSOK



Nu efter årsmötet i början av det nya verksamhetsåret vill jag gärna ge en liten översikt över det här med ekonomin i klubben, vad som kostar pengar, vad vi får in pengar på om och vad Du som medlem berörs av detta. VSOK har en ganska rejäl kassa, dock gjorde klubben en stor förlust förra året och för att inte kassan ska sina måste vi vända på den utvecklingen. Jag vill också ge lite kunskap hur Du som enskild medlem kan påverka.

### Kostnader

Vad är det då som kostar pengar i VSOK? Det är ett antal större och mindre saker, där de viktigaste är:

- Startavgifter. Vi har ju fria startavgifter för alla tävlingsmedlemmar förutom sommartävlingar. Det kostar oss runt 150 000 kr per år.

- Vår ungdomsverksamhet kostar en hel del, den vill vi att den ska kosta eftersom det är ju klubbens framtid. Här är det många mindre poster för olika aktiviteter, läger samt ungdomarnas startavgifter

- Kostnaden för elitverksamheten omfattar t.ex. anmälningsavgifter till kavlar, 10-mila t.ex. kostar runt 20 000 kr i bara startavgifter samt resor till läger och tävlingar exempelvis Silva League. Det finns också speciella prestationspengar för elit-

löpare som kan erhållas vid goda resultat enligt våra fastställda regler.

- En annan stor kostnad är framställning av kartor samt annat tävlingsmateriel. En ny karta kan kosta runt 60 000 kr att ta fram.

- Vår klubblokal kostar en hel del i hyra, runt 120 000 kr per år.

### Intäkter

Vad drar vi då in pengar på för att klara detta? De viktigaste posterna är:

- Kommunala och statliga bidrag som är direkt kopplade till hur många ungdomar vi har aktiva i klubben samt hur många aktiviteter vi har. Det är jätteviktigt att vi är noggranna med att skriva upp oss när vi är med på någon arrangerad träning eller tävling. Vi får mer än 130 000 kr i bidrag från stat och kommun.

- Medlemsavgifter är en stor intäkt, ger runt 180 000 kr.

- Våra sponsorer ger en stor och viktig intäkt.

- En tvådagars Arosträff räknar vi med kan ge åtminstone 50 000 kr i vinst. Tyvärr har vi ju tvingats ställa in denna i år igen, pga. snö. Vi jobbar med alternativa lösningar för att kunna ersätta den med åtminstone ett endagars arrangemang.

- Vi har också en del andra projekt som ger stora intäkter: Julgransförsäljning, PowerMeet städning, VLT loppet, Ullmax, Medlemslotteri, Restaurangchansen och Naturpasset ger runt 250 000 kr per år. Det är jätteviktigt att vi kan klara av att genomföra dessa saker.

- Vi arbetar också med olika former av bidrag från t.ex. Idrottslyftet.

### Vad kan jag som medlem påverka?

Det finns en hel del som Du som medlem kan påverka. Tänk på att detta är våra gemensamma pengar, det finns ingen annan som tjänar pengar på klubben. VSOK har generösa regler vad gäller t.ex. startavgifter. Ska vi kunna behålla dessa måste vi hjälpas åt. Några viktiga saker att tänka på:

- Kom ihåg att betala din medlemsavgift. Det är tyvärr väldigt många som är sena med sin medlemsavgift.

- Kom ihåg att betala dina "ej start" och dina sommartävlingar. I slutet av 2012 hade medlemmarna en skuld på 40 000 kr till klubben för detta. Kom ihåg att betala detta och betala helst in i förväg för t.ex. sommartävlingar.

- Var rädd om klubbens materiel och vår klubblokal.

- Ställ upp när klubben har arrangemang, både vad gäller tävlingar men också vid andra projekt såsom julgransförsäljning och PowerMeet städning. Ställ upp och köp våra medlemslotter, restaurangchansen etc.

- Tänk på att våra sponsorer förväntar sig ett utbyte av sin satsning. Använd därför helst alltid våra senaste kläder med de aktuella sponsorerna och framställ alltid våra sponsorer på ett positivt sätt.

- Slutligen: Var en aktiv medlem och kom med idéer och förslag på saker som vi kan göra bättre, både för att sänka våra kostnader såväl som att höja våra intäkter.

Ulf Hamrefors



## VLT – loppet

För att kunna köra det traditionella VLT loppet i juni behöver vi ha en grupp som kan planera arrangemanget och se till att det genomförs.

VLT loppet är en enkel löpartävling för barn som brukar genomföras i Västerås centrum i juni. Loppet bidrar dels till att marknadsföra

VSOK som klubb, dessutom ger det intäkt på runt 10.000 kr till klubben, pengar som behövs nu när Arosträffen ställts in. Preliminärt har vi planerat att köra loppet 15 juni.

Anmäl snarast Ditt intresse på forumet. Tack på förhand för Era insatser!