

Enenracet



Enenracet

En minut kvar till start. En minut kvar tills jag får sno åt mig kartan på årets första tävling. En minut som man inte kan göra så mycket på. Så jag vände mig om för att se om det var fler som såg sugna ut.



Och där, i fällan bakom mig, stod världens bästa medeldistansorienterare, Thierry Gueorgiou. Jag fick genast en känsla av att vara jagad, Thierry bara en minut efter. Nu är vi ju i

helt olika klasser, på mer än ett sätt, men ändå. Starten gick och väglöpningsen fram till startpunkten gick bra, sedan till höger upp i skogen och banans högsta backe. Där kom han då på min högra sida, genade strax framför och över en bit till vänster och sedan tillbaka igen och stämplade. Jag hade varit med om något ovanligt – Thierry missade. Själv gick jag rakt in i kontrollen utan miss (vi hade samma första).

Men då hade världslöparen för länge sedan lämnat mig och alla konkurrenter bakom sig.

Eftersom många tävlingar strukits tidigare under våren var intresset stort när

H21 (64/88)	12:53	27:24
1/ Gueorgiou, Thierry	Kalevan Rasti	30:53
2/ Lenkei, Zsolt	IFK Moras OK	30:58
3/ Dalin, Kalle	Leksands OK	32:12
4/ Walheim, Karl	Åria IF	32:17
5/ Ott, Christian	Leksands OK	
6/ Claesson, Mikael	Stora Tuna OK	



OK Enen genomförde sin tävling. Det var runt 900 anmälda och kön till direktanmälan var också lång. Det senare märktes ute vid start där kön till direktstarten liknade den utanför en damtoalett. Tävlingen höll sig på rätt litet område men banläggaren hade fått till trevliga, varierande banor. En härlig sol, varm dusch och äntligen premiär – vad mer kan man begära.

Hans-Erik

MEDLEMSLOTTERIET

Med tanke på klubbens förlorade inkomst från Arosträffen så behöver VSOK få in mer pengar. Vi har fått några återlämnade lotter och har nu 14 st lediga. Om du går med i lotteriet fr o m maj betalar du endast 180 kr. Så det har du råd med. Maila mig eller ring om ett positivt besked. Ny lista kommer att sättas upp i veckan. Du kan anteckna dig där också.

Britt Larsson

April månads vinnare:

500:- A37 Rune Gustavsson	B37 Lenart Öberg
300:- A03 Osäld	B03 Ingrid Thunberg
100:- A39 Lars Ernstsson	B39 Ben Strengnell
100:- A54 Maj Bergström	B54 Kent Grahn

Ultra-SM

Svenska mästerskapet i Ultralångdistans låg i år vid området Bertshult utanför Göteborg. Terrängen här nere var fysiskt mycket krävande med kraftig kupering och tunglöpt terräng. Banorna var roliga, bra planerade och rejält utmanande, så som det ska vara helt enkelt. Vi var 5st tävlande som åkte ner. Men tyvärr så lyckades inte vi prestera så bra som planerat. Det var inte vår dag helt enkelt. En tappade bort pinnen under början av banan. En annan var kaxig (jag) och tyckte att alla andra sprang fel till ettan och vek av själv för att sedan bomma ettan. Andra bröt pga. sjukdom.

Av oss fem så var det bara Anders Österlund som fullbordade loppet på en stabil 19 plats. Inte vår dag idag, bara att ta lärdom av det och sedan ta nya tag inför nästa tävling.

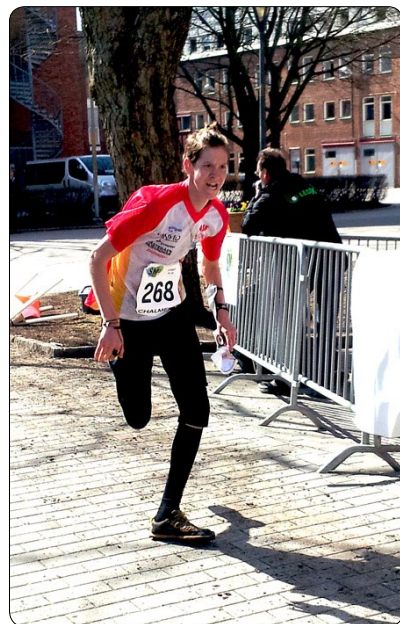
Kasper Westman

Sprint-SM i Göteborg

Det var tre glada tjejer som tog tåget ner till Göteborg på fredagskvällen för att spendera en helg med att springa sprint. Väl framme vid våra stugor på Lisebergs camping så mötte vi de duktiga killarna

som åkt ner några dagar innan och sprungit natt-SM.

På lördagen var det kval på eftermiddagen, så hela dagen gick åt till att ladda och att njuta av den härliga vårvärmen! Innan starten fick vi sitta i karantän som låg en bit från arenan. För mig var det den första tävlingen för i år (eftersom de ställt in alla de tävlingar jag tänkt springa) och första gången jag tävlade för Västerås SOK. En kombination som jag inte direkt rekommenderar på ett sprint-SM eftersom man blir extra nervös då, men jag överlevde med en



lite större bom. Bäst gick det för Kasper Westman i H20 som slutade 5:a i sitt heat och Carl Boman i H18 som kom 7:a i sitt. Båda två kom till A-final på söndagen och vi andra, Sara Hamrefors, Teresa Stafström, Andreas Sundström och så jag Frida, kom till antingen B- eller C-final. Självklart så var vi kvar på arenan och kollade vilka som fick till final i H21 och D21. Alva Olsson som tidigare sprang för Västerås SOK sprang till sig en plats i A-finalen genom att komma på 2:a plats i sitt heat.

Söndag och finaldag. Vi tjejer tyckte att kvalet var "lättare" än vi trott eftersom det inte var så backigt som vi tänkt oss. Jag kan lova att vi fick äta upp det, backen kom på finalen... Men det var bara att bita i och kämpa på. Vi som sprang B- och C-final startade före de som sprang A-

final. Först avgjordes HD18, sen HD20 och till sist HD21.

Hur gick det då för oss? Jo, Cal Boman kom 11:a i A-finalen H18, Kasper Westman 22:a i A-finalen H20, Sara Hamrefors 14:e i C-final D18, Teresa Stafström 17:e också i C-final D18, Andreas Sundström 26:e i C-final i H18 och sen jag Frida Danielsson kom 24:a i B-final D20.

Om man tittar på konkurrensen i B- och C-finalerna så är det ofta bättre i C-final eftersom det är där alla de som blir felstämplade hamnar.

Alva Olsson hamnade precis utanför pallen på en fin 4:e plats i D21 A-finalen.

Sen så hade Västerås även en deltagare i publiktävlingen, Per BABBE Sundström som tog hem segern i H50 klassen. Grattis till

dig!

När alla finaler var avgjorda bar det av hemåt igen efter en väldigt solig och rolig helg i Göteborg. Och som vanligt efter en hel helgs orientering så infann sig den där tomheten och längtan tills nästa gång man får springa igen. Tur att veckan inte har flera dagar!

Ses i skogen!

Frida Danielsson



Påsk i Sörmland

Vi har haft en lång vinter bakom oss och än ligger snön vit på marken. Tävlingar har blivit inställda och många orienterare väntade på säsongstart.

Enl annonsering i O-boken 2012 från Kjula-/ Årila IF, tävlingarna ställs inte in.

Pga mycket snö i Barvaskoen, valde Kjula IF plan B: en förlängd medeldistans långfredagen på Kjulaåsen. Banorna fick en känsla av sprintkaraktär, (H21 hade 35 kontroller).

Underlaget var isstigar och sockersnö, där många trampat. De flesta trivdes på åsen och njöt av solen i vårvintern denna långfredag.

Påskdagen arrangerade Årila IF medeldistans på Plevnahöjden i Malmköping. Det var trevligt att återkomma till Malmaheds g:a militära övningsplats,

där O-ringen var 1971 och NM 2003.

Underlaget på Plevnahöjden var ifrån barmark, isstigar och sockersnö till djupsnö. Vissa avsnitt bar skaren (om man var lättviktare). Det blev också tufft genom att man måste ner i djupa ravingropar på höjden.

På tillbakavägen på banan hördes musik, jag trodde att den kom från Arenan. Men när jag passerade på sidan av skidbacken, visade det sig att skidbacken var öppen och musiken kom därifrån.

Plus för tävlingarna var dusch inomhus och Årils marketenteri, med bröd från Finska hembageriet.

/ rapportör Rask

Resultat finns på evenor och banor på Mapand-coach.



MINNESFONDEN

Hedra minnet av någon kär vän, gratulera en nybakad student eller uppvakta någon som fyller jämnt. Gör det med en gåva till Orienterarnas Minnesfond i Västerås.



Anhöriga/jubilaren etc får ett vackert gåvobrev med en hälsning från givaren. Samtidigt får ungdomsverksamheten i Västerås SOK ett välbehövligt ekonomiskt stöd.

Plusgirokonto 68 93 98-6.

(Observera det nya kontonumret)

Tack för din gåva.

Torsten Lund

Den efterlängtade säsongspremiären

För mig och Rickard har det blivit tradition att springa Nackes medeldistans på Påskafton. I år var det också den efterlängtade säsongspremiären. Men hur härlig brukar den egentligen vara? Snö i luften och en frisk nordlig vind som letar sig in under tävlingsdressen. Frusna händer på väg till start som försöker att grep-

pa kompass och Sportidentpinne. Ont i halsen fram tills tävlingsdagen och i ärlighetens namn har vinterträning inte varit den bästa. Bom redan på första kontrollen. Skorna som torkat ihop under vintern klämmer på mina tår. Var det här verkligen något jag längtat efter?

Men någonstans där ute på banan förstår jag varför jag har väntat på den här dagen. Värmen kommer tillbaka till händerna och efter några besök i mossarna har skorna mjuknat. Dessutom har jag börjar spika kontrollerna. Jag springer om några konkurrenter för att till sist avsluta med en vass spurt. Efter målgång, den obligatoriska kartgenomgången, besöket i markan och häng vid resultatavlan kan jag nöjd och glad återvända till stugan för att fortsätta Påskfirandet.

Sofi Thorsell



Träning på Björnön

Söndagen den 7 april bjöd Kasper in till Ultra Lång-träning på Björnön. Han satte ihop en bana på ca 17 km, innehållandes några fjärlilar så att det gick att förkorta och förlänga så som man ville. Träningen lockade en hel del, både VSOKare och även medlemmar ur andra föreningar. Kasper valde Björnön med tanke på snöläget, och det var smart. Det var snöfritt på syd-slutningarna medans det såklart fanns mer snö och is på andra

ställen i skogen. Kaspers fokus med träningen var att hålla hög fart under en längre tid, och för hans egen del träna inför Ultralång SM som gick helgen efter.

Det fanns inga skärmar utsatta och tid fick man hålla koll på själv. Han visar på att det inte behöver vara så svårt att fixa en träning.

Ett bra initiativ av Kasper, och väldigt uppskattat!

Cecilia



Skärmjakt i guldruschens spår

Bendigo, Bendigo, Bendigo, det lät som en sömning håla ute på vischan någonstans men Bendigo var och är en förhållande vis stor stad full med aktiviteter i delstaten Victoria ca 10 mil norr om Melbourne. Staden växte upp kring guldruschen och har en hel del att erbjuda. Bland annat kan man besöka en gammal guldgruva i stadens hjärta, Central Deborah Gold Mine. Den är sedan länge nerlagd men är en stor turistattraktion. Är man riktigt på hugget kan man ta den långa turen som tar 4 timmar och tar en ner på över 200 meters djup i full guldrävarmundering. Orterna sträcker sig flera km under Bendigo likt en schweizerost. Jag och familjen tog den korta turen på 75 minuter vilket räckte gott och väl med två barn i släp-tåg. Tyvärr blev det inte mycket till guld på vägen men väl en erfarenhet rikare. Vill man hellre hålla sig ovan jord kan man ta en tur med de "talade spårvagnarna". Det är en guidad tur i spårvagnar av trä från 1800-talet med genuint skakande och bullrande.

Nåväl, anledningen till att jag åkte till Bendigo var att det arrangerades de årliga påsktävlingarna i Australien med Bendigo som centralort. Påsktävlingarna i Australien är mycket populära och uppskattade bland Australiens orienterare. Det är ett tredagars evenemang och en av de tävlingar som lockar flest deltagare. Detta år var inget undantag och närmare 800 tävlande per dag var med under påskhelgen. Evenemanget roterar mellan delstaterna från år till år och detta år var det alltså delstaten Victorias tur.

Jag tycker det var mycket fascinerade och fantastiskt att se hur många olika typer av terräng som de kunde erbjuda under dessa dagar, kanske för en svensk är det inte så märkligt men med tanke på oss Sydneybor, som verkligen inte är bortskämda med bra terräng, är det smått imponerande. I Sydney och i trakten runtom finns det inga bra områden för orientering tyvärr. Här är det mest ogenomtränglig bush som inte gör någon orienterare glad.

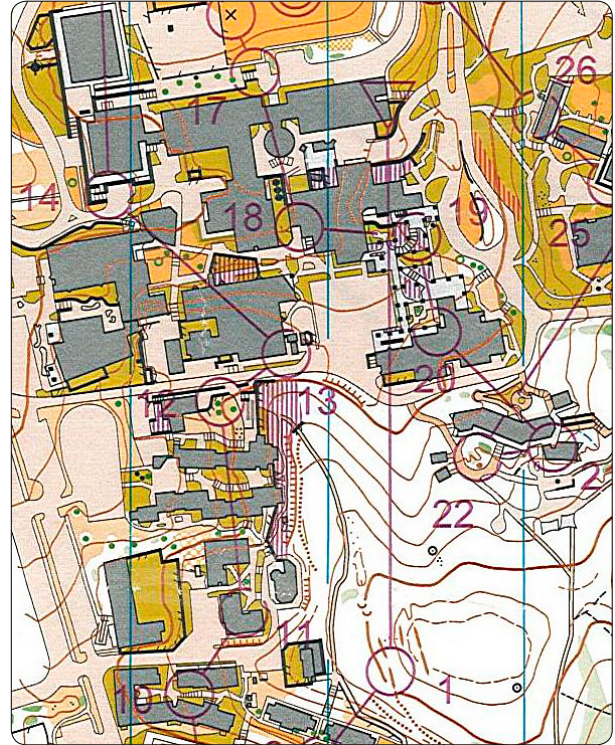
Fast jag börjar bli till åren och numera är tillåten att springa gubbklass (dvs. H35), så gjorde jag ett val att springa



i elit-klassen, H21E. Dels för att banorna brukar vara mer intressanta och också för att det inte finns mycket motstånd i H35. Dessutom behövde delstaten New South Wales, som Sydney ligger i, löpare i sitt lag. Även om tävlandet sker individuellt så är det samtidigt en tävling mellan delstaterna där de tävlandes resultat i elit-klasserna räknas ihop för varje delstat.

För de tävlande i elit så tjuvstartade 3-dagarstävlingarna med en prolog redan på långfredagen. Prologen bestod av en sprinttävling på klassiskt universitetsområde med det tjugiga namnet "La Trobe Bendigo". Ett ganska småklurigt område med mycket trappor, rabatter och höga kanter och murar som man ej fick passera. En del av de inledande kontrollerna var placerade i skogsterräng och jag själv "glömde bort" att anpassa farten till dessa kontroller vilket gjorde att jag bommade friskt. Lite drygt 4 minuter var jag efter segraren på 3,6 km.

Andra tävlingsdagen passade mig bäst då det var medeldistans i ett område som betecknas som "gold



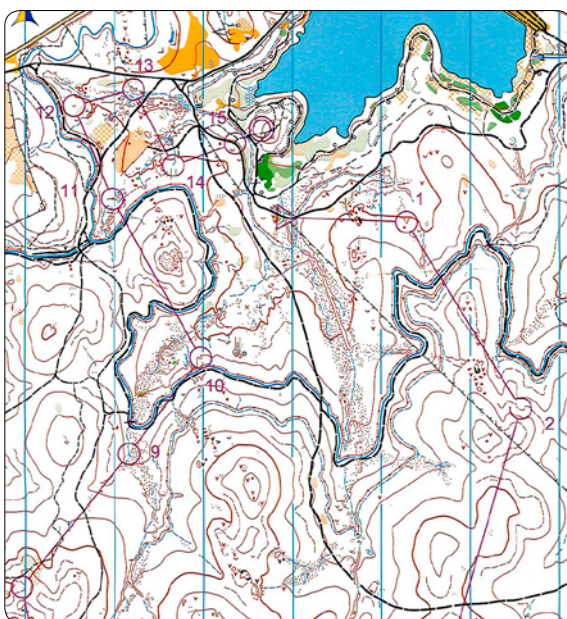
mining terrain". Typiskt för ett sådant område är den småskurna terrängen med små punkthöjder, gropar, diken, små sänkor, jordskärningar mm. Med andra ord en hel del detaljer att läsa på och förra sig bland. Intressant med detta område var att det är avstängt för allmänheten eftersom det finns en sjö i mitten på kartan som används som vattenreservoar samt att det finns farliga öppna gruvschakt lite här och var (för oss hade dessa försetts med gult band runt). Därför har område varit stängt sen 70-talet. H21E's kontroll nummer 16 var placerad vid en brant precis intill ett litet stenbrott. Kastade man ett getöga ner över de branta kanterna kunde man se en hög med alldeles rostiga gamla bilar (möjligen australiska Holden?) ligga staplade på varandra huller om buller. Antagligen hade de blivit dum-

pade där innan området spärrades av på 70-talet.

Med ett fåtal kontroller kvar och med målspeakerns röst ekande bland träden skiftade terrängen tvärt karaktär och sista biten sprangs omväxlande bland axelhögt gräs/vass och sanddyner som från en badstrand. Jag var ca 6 minuter efter segraren på 5,7 km på tiden 39.22.

Patrik Gunarsson

Tredje dagen kommer i nästa nummer!



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

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

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

På Styrelsens radar

Förutom löpande ärenden har styrelsen ett antal frågor som vi jobbar med och som vi behöver lösa!

Ekonomi

Vi tvingades ju ställa in Arosträffen pga den sena våren, detta innebär ju ett ganska rejält tapp på inkomstsidan. Delvis kompenseras detta av att många andra tävlingar ställts in vilket gör att våra startavgifter inte blivit så stora ännu. Det är osäkert om vi kan arrangera någon extra tävling i höst förutom DM kavlen och Sprint DM, hänger på om vi kan få till en arrangörstab också för detta. Vi har också en del icke budgeterade inkomster såsom bidrag från inkomstlyftet. Men det är viktigt att vi kan genomföra de andra större aktiviteterna som Granförsäljning och PowerMeet städning för att det ska gå ihop. Tills vi ser lite mer hur det ser ut måste vi vara restriktiva med utgifter.

Hysesavtal Orientalen.

Kommunen vill omförhandla vårt hyresavtal för Orientalen och går det illa kan det bli ganska kraftigt höjda kostnader. Vi arbetar med detta och förhoppningsvis löser det sig.

Rekrytering av funktionärer

Vi har ett behov att förstärka flera kommittéer, framförallt SPIN kommittéen men även tekniska. För SPIN kommittéen behöver vi kreativa människor som kan sätta nya ideer på inkomster till klubben. Vi måste hela ti-

den hitta nya saker allt eftersom gamla inkomstkällor dör ut, exempelvis är ju Bingo och Bingolotto mer eller mindre dött.

Vi har också en restpunkt från årsmötet med att hitta en valberedning till klubben. Valberedningens uppgift är enligt våra stadgar att rekrytera kandidater till styrelse och revisorer. Tidigare har det också innefattat rekrytering till kommittéer, men detta avser vi att försöka hantera på ett annat sätt.

Samarbetsavtal med Sporthyra

VSOK har tecknat ett avtal med Sporthyra i Västerås som innebär rabatt på uthyrning och produkter för klubbens medlemmar med familjer. Rent praktiskt kommer Sporthyra att framställa speciella medlemskort för oss, som vi sedan kan använda när vi handlar där.

Sporthyra fokuserar hitills på uthyrning av skidor (alpint och längd) samt skridskor. I vår kommer man erbjuda uthyrning av cyklar, allt från barncyklar till racers, kajaker samt annan friluftsutrustning. Man kommer inom kort att expandera till nya lokaler och kommer då också att erbjuda ett kläd-sortiment. Se också www.sporthyra.se.

Klubbens medlemmar kommer att få 10% rabatt på uthyrning samt 20% på köp av kläder när nu detta kommer igång.

Bidrag från Idrottslyftet

VSOK har sökt och erhållit ett bidrag på 50.000 kr från Idrottslyftet. Pengarna ska främst användas till utveckling av ungdoms- och juniorverksamheten i klubben avseende olika saker som resor till speciella tävlingar, föreläsningar, teambuilding och nya träningsaktiviteter.

Skolsamverkan

Orientering är ett av kärnområdena i Grundskolans läroplan för Idrottsämnet. Detta har gjort att vi fått en hel del uppdrag från skolorna i Västerås med allt från hjälp med bannläggning till hela arrangemang. Det är huvudsakligen våra veteraner med Gunnar Ivansson i spetsen som sköter om detta. För de som har möjlighet och intresse att hjälpa till med detta kontakta gärna Gunnar. Att ge skolorna en bra orienteringsundervisning är positivt både avseende att ge en bra bild av vår sport, dessutom ger det en del inkomster. Vi har också sökt bidrag från SISU för detta. SOFT var i Orientalen för ett par veckor sedan och genomförde en utbildning för lärare i skolorna i Västerås, detta kommer att upprepas i höst.

Ulf Hamrefors