



vlt-Loppet

vlt-Loppet

Som så ofta förut lyste solen över vlt-loppet när det i år arrangerades den 15:e juni. Om solen tillhörde det vanliga inslaget så var tävlingsområdet helt utbytt. Tidigare har banorna gått på trottoarer och över torg kors och tvärs mitt inne i centrum. Men i år gick banorna i en förföriskt vackert Vasapark. En förflyttning som hela arrangemanget tjänade på. Där fanns stora gräsytor där tävlande, föräldrar och övrig publik kunde sprida ut sig på i väntan på start och prisutdelning och under tävlingarna. Dessutom

fick alla som ville fotografera sina skyddslingar gott om plats och behövde inte stå på varandra som tidigare år. Ett suveränt område att hålla till på alltså.

Tävlingen hade samma upplägg som tidigare - de äldre sprang två varv och de yngsta klarade sig med ett. En nyhet till kunde noteras. Tidigare år har en cyklist legat först och visat vägen. Cyklisten var i år utbytt till Anders Österlund som aggerade både hare och vägvisare. Så Anders blev den som fick springa tre varv. Det klarade han ju lätt naturligtvis.



En löpare som som passerat åldersstrecket för tävlingen hade smugit sig in. Hon sprang dock bara ett varv. Hade förmodligen fler kontroller att avverka under dagen på sin Möhip-pa så det var okej att spara lite krafter.



Hans-Erik

O-ringen Boden 2013



Årets upplaga av O-ringen gick långt upp i norr, närmare bestämt i Boden. Etapp 1 och 2 (arena Rödberget) gick nära Boden, ca 3 km från O-ringenstaden.

Inledningen av veckan var tuff och många av klasserna hade ca 4 km till start, så det gällde att gå i tid för att inte missa sin start. De längre banorna möttes av ett starkt kuperat, stiglöst bergsområde. Det var bitvis även väldigt stenbundet. På slutet av banorna passerade alla ett "öken"-område, eller ett stigrikt och snabblopt tallhedsområde. Då området Rödberget är militärt övningsområde fanns det taggtråd, skyttegravar och stridvagnshinder i terrängen. Lite annorlunda än vad vi är vana från här i Västerås.

Etapp 3 och 4 (arena Storklinten) låg ca 3 mil norr om Boden. Eftersom arenan låg vid en skidålgång där det inte fanns parkeringsplatser var vi tvungna att bussas från parkeringen in till arenan. En sträcka på ca 3-4 km. Tyvärr lyckades inte arrangörerna med detta till etapp 3 och många blev ståendes i busskö i upp emot 1 timme och missade sin start men arrangörerna var då frikostiga och gav

dem fri starttid. Till etapp 4 var detta tack och lov ordnat och allt flöt på bra. Terrängen i Storklinten var både lätt- och tunglopt.

De längre banorna gick upp för den närliggande slalombacken, men det var nästan lika svårt att springa nedför slalombackarna. Etapp 3 avslutades med att alla banor gick på skrå i ett brant område som var väldigt stenbundet och grönt. Ingen som jag pratade med var riktigt nöjd med sin prestation där men där var det orientering ända in i mål.

Etapp 5 var beläget nära C-orten och terrängen kan beskrivas som stigrikt och måttlig kuperad. Man sprang till en höjd, tog några kontroller och sedan sprang man till nästa höjdparti. Många tyckte att terrängen var som Rocklunda och att det inte alls var speciellt orienteringstekniskt krävande. Det var mer terränglöpning.

Några i klubben sprang O-ringen Three-days och cyklade MTB-O. Det fanns även Pre-O men tyvärr var inte VSOK representerade där.

O-ringen i Boden var både bra och dåligt. Utställningen första dagen fungerade inte speciellt bra så det blev långa köer,

Vädret var kanon alla dagar och många i klubben lyckades bra, bland annat dessa:

Tage Johansson; fyra etappsegrar och totalseger i H90
Ake Svensson; en etappseger i H90
Klara Åkerman Sjöström; två etappsegrar och totaltvåa i D10
Johan Ahlström; en etappseger och tvåa totalt i H40 kort

Kalle Åkerman Sjöström; sju totalt i H11
Robert Palm; tia totalt i H40 kort
Eva Palm; tia totalt i D35 kort
Sara Hamrefors; elva totalt i D18 lång

För fler resultat, se O-ringens webbsida.



bussningen från parkering till arena under etapp 3 fungerade dåligt, meridianerna var blåa på femte etappens karta mm. Lite ris, men mycket positivt också som tuff och orienteringskrävande terräng!

Cecilia V



Veteran-OL i Sälenfjällen 11-13 juni



garna. Eftersom vi inte är vana vid sådan här terräng, blev det mycket missar bland alla sänkor och raviner. Allra värst var svårigheterna första dagen, Inte mindre än 28 blev inte godkända på första dagens tävling. Så svårt var det!! Efter två solsken dagar så brakade regnet loss sista dagen vid Lindvallen där en 2-mannabudkavle avgjordes. Här kändes terrängen mer som hemma.



Efter två år på Åland och ett år på Gotland gick årets veteranresa till Sälenfjällen. 185 deltagare, de flesta från Västmanland och Södermanland, anlände den 10 juni till fjällen. Från VSOK deltog 18 som orienterade och sju som bara var med för att heja på. Av alla deltagare skulle 155 tävla i dagarna tre. Inkvartering skedde på olika platser i stugor och hotell. Självt bodde jag (och Karin) och ett 10-tal andra deltagare i husvagnar på Caravan Club i Tandådalen.



Första och andra dagens tävlingar gick i fjällterrängen vid Hemfjällstangen och Tandådalen. Solen sken från klarblå himmel bägge da-

Här sprang vi inte på fjället, utan i vanlig skog med sankmarker, stigar och sån't som vi är vana vid.

Förutom orienteringstävlingar ingick i resan, för de som ville, en utflykt till fäboden i Lindvallen med föredrag och fika med paj och på onsdagskvällen hade ordnats en sommarbuffé med musikunderhållning. Detta var mycket populära samkvämer.

Det fanns fem banor att välja mellan och VSOKarna lyckades ta hem åtta förstaplaceringar. Kuno Österlund tog två segrar på längsta banan och var sin seger tog Margareta Löfqvist, Britt Larsson, Reijo Kivistö, Per Haepling

och Lennart Karlén. Lennart Öberg och Ulf Lindgren segrade på kavlen i klassen 160.

Arrangör av resan var som vanligt Alf Lindberg Köping-Kolsva OK som tagit hjälp av Malungs OK. Banläggare var Malungs Britta Daniels. Alf hade även sin klubbkamrat Stig Thörnkvist till hjälp med arrangemanget.

Slutsatsen av det hela blev en mycket lyckad och omtyckt resa. Vi som var med ser redan fram emot nästa års veteranresa.

Per Haepling

Hästtävling med sportident

Lördagen 29 juni deltog VSOK med Rolf Svensson och Lars-Erik Rask som resurs i sekretariatet. Det var körtävling i Sala – Silverhåsten, under tre dagar. Under lördagen var momentet maraton. Man tävlar med fyra, två eller en häst/ponny framför vagnen.

Vi deltog med våra sportidentenheter på tre delsträckor, där groomen

(medhjälparen) stämplade med SI-pinnen start och mål. Rolf hade anpassat MEOS, så vi fick resultat från sträckorna att summera. Körspannet hade en idealtid att följa. Överskreds eller underskreds idealtiden, fick de strafftillägg. De fick också strafftillägg om de inte var felfria i olika hinder.

Alla moment matades in i körprogrammet för sam-

manställning, för slutresultat.

L-E Rask



Klubbrabatt hos Sporthyra

Klubbens medlemmar med familjer får nu rabatt på hyra av sportutrustning hos Sporthyra i Västerås, se www.sporthyra.se. I sommarsortimentet finns t.ex. cyklar och kanoter, sedan finns ju för vintern ett sortiment av alpin och längdutrustning samt skridskor.

För uthyrning ges 10% rabatt och för köp av utrustning 20% rabatt. Berätta att ni är medlemmar i VSOK i butiken.

MEDLEMSLOTTERIET

Efter en sista kontroll den 23 juli saknas betalning från följande lottnr:

Serie A nr 100

Serie B nr 21, 22, 30, 50, 54, 89, 93

Vänligen kolla upp ditt nr och betala snarast. Om du vill avsluta ditt abonnemang så maila eller ring mig.

Britt Larsson (0708-583482)

Juni månads vinnare:

500:- A51 Osåld
300:- A71 Sofi Thorsell
100:- A7 Kuno Österlund
100:- A43 Torsten Lund

B51 Lars Jakobsson
B71 Mikael Davidsson
B7 Eva Sigman-Palm
B43 Osåld

Juli månads vinnare:

500:- A56 Göran Andersson
300:- A80 Eva Ode
100:- A92 Eva Kjellman
100:- A51 Osåld

B56 Claes Pettersson
B80 S-B Johannesson
B92 Andreas Wannberg
B51 Lars Jakobsson

PowerMeet-städningen i strålande solsken

Städgeneralen Johan Wändell hade lovat att vi i alla fall skulle få bättre väder än i fjol, då det ösregnade precis hela tiden. Det besannades verkligen den här söndagsmorgonen. Vi var nästan sjuttio VSOK'are som samlades på Bryggargårdens parkering för att gruppvis få städområden och städmaterial. Det går åt mer än tusen sopsäckar. Min grupp ställde cyklarna först vid OK Djupdalsvägen och städade mot Oxbacken. En stöldincident inträffade: När jag gick tillbaka mot min cykel, efter att ha plockat skräp på en längre sträcka på höger sida, ser

jag två yngre män vid cyklarna. Den ena hukar sig ner vid min cykelkorg och river ut kläderna, samt tar med sig en plastpåse som jag hade matsäck, kamerafodral och medicin i. Jag rusade direkt över gatan och sliter åt mig påsen och får ett fänigt öhhh... till svar på min fråga vad han höll på med.

Eftersom vi var många fler i år gick det ganska fort att slutföra den första städsträckan. Årets städning krockade inte med Eskilstuna Weekend, så fler kunde vara med. Grupp tre (och fyra) tog fikarast vid en liten fontän mitt emot

Fryx, och sedan städade vi områden runt Lögarängen och så småningom Johannesbergsvägen. I år hade vi även Gränsvägen mot Enhagens villaområde, där de boende klagat till kommunen, om tidigare års nedskräpning.

På en del ställen var det några "svartcampare" som inte hade flyttat på sig, så vi kunde komma åt skräpet ordentligt. Under en paus intill Mälarenergihuset, blev vi intervjuade av VLT, som gjorde en helsida i tidningen om städningen. Den sista gemensamma insatsen gjorde vi på båtuppställningsplatsen, där en del fricampare hållit till. Den värsta sophögen var efter ett tält som brunnit med innehåll. När vi släpat bort en del grejor från den kom "ägarna" och tog tillbaka en trasig pall och en skiva. En av killarna bar en vargskinnsmössa i värmen!

Det är väldigt få pantburkar som åker ned i säckarna, för de har pantsamlare redan tagit hand om. Ibland redan innan de är färdigutdruckna på kvällen. Tyvärr så sliter även några pantsamlare upp våra säckar för att leta pantburkar, så det är viktigt att sopbilen kommer snabbt och samlar in säckarna innan innehållet sprids igen. Jag har varit med alla sex gångerna som vi haft PM-

städningen. Det är jobbigt men roligt också. Vi gör alla en god insats för klubben.

Christina Danielsson Gohde

Sprint DM bland Lidmans stenar och Stafett DM i VM-markerna

Lördag 14 september med start kl 13.00 avgörs Sprint DM på Djäkneberget. Ett perfekt område för sprint som bjuder på en blandning av park och bebyggelse, mycket stigar och utmanande stigningar.

Söndag 15 september med start kl 11.00 avgörs Stafett DM för både Uppland och Västmanland. Tävligen går i Tortuna på VM-kartan med start vid skolan. Yppirliga förutsättningar för utslagsgivande och tuffa tävlingar alltså.

Båda arrangemangen är långt planerade och väl förberedda. Men på tävlingsdagarna behövs fler funktionärer. Anmäl dig till Per Wadman eller Eva Sigman Palm!

Eskilstuna 3-dagars

Även om det under några år pratats om att Eskilstuna 3-dagars går för sista gången så håller det fortfarande på. Och tidpunkten är väldigt lämplig för oss löpare som är sugna att få tävla efter uppehållet och som förberedelse för bl.a. O-ringen. För arrangörerna är det naturligtvis en helt annan historia med svårigheter att ragga ihop tillräckligt

med funktionärer mitt i semestern varje sommar. Eskilstuna 3-dagars avgjordes i år 12-14 juli. Etapp1, fredag kväll, är medeldistans och de två övriga dagarna avgörs på lång distans. Etapp3 avgörs med jaktstart för klasserna HD21E, HD20E och HD18E. Startordning sorteras efter de två första etappernas sammanlagda resultat. Övriga klasser startar på vanligt sätt varje dag.

Tävlingsmarkerna var fina med blandning av flack öppen terräng och detaljrika höjdparter. De två första dagarna var nog en av de stora svårigheterna värmen som plötsligt slog till. Lördagens två kontroller ute på ett hygge var inte att leka med. Dels stekte solen och dels var sträckningen rätt tråkigt lagd.

Hans-Erik