

**Veteran-VM i Italien
OL-touren
Teambuilding för ungdomar
Gränsrösen**

OL-rounden med nattsprint

OL-rounden, som arrangeras av OK Hedströmen, avgjordes 16-18 augusti i Ridderhyttan. Tävlingsarena var Riddarvallen i Ridderhyttan. De som deltar alla tre dagarna tävlar om titeln OL-roundmästare i varje tävlingsklass. Att bli sådan mästare lyckades av Sandra Näslund, Fredrik Hamrefors, Kalle Åkerman Sjöström och Jens Andertoft. Nytt för i år var att de infört en klass kallad OL-runners. Här tävlade man på en enkel OL-bana på skogsvägar, stigar och obanad terräng. Dam- och herrklass, banlängd 7,6 km och gemensam start. Det blev inte så många delta-

gare nu på premiärloppet, men Karin Tåqvist och Jan Brangefält deltog från VSOK.

OL-roundens första tävling var nattsprint på fredagskvällen. Banorna gick i Ridderhyttans samhälle och en del skog i närområdet. Vädret denna kväll innehöll lite lätt regn.

På grund av skogsavverkning i det tilltänkta området, så hade långdistansen gjorts om till medeldistans. Det blev alltså två medeldistanstävlingar. Terrängbeskrivningen för dessa två dagar löd enligt PM "terräng med blåbärsris som är lite tungt att springa i". Det stämde!

Bland tävlingsklasserna

på de tre dagarna lyckades VSOK ta hem 15 klasssegrar. Syskonen Sandra och Andreas Näslund tog var sin seger på natten i klasserna D16 och H12. Sandra vann även både på lördag och söndag. Övriga segrare var Åke Svensson H90, Tage Johansson H90, Lars Jakobsson H60, Robert Palm H45, Inger Gunnarsson D45, Fredrik Hamrefors H14, Kalle Åkerman Sjöström H12, Klara Åkerman Sjöström D10, Adam Brangefält H10 och Maja Holmgren tog två segrar i klassen D12 kort.

Per Haeppling



Storviks natt

I år gjorde jag slag i saken och anmälde mig till den traditionella Storviksnatta som jag tidigare aldrig hade sprungit.

Nattävlingen som brukar gå i augusti varje år arrangeras av klubben Storviks IF i Gästrikland en bit från Sandviken. Årets upplaga som var den 62:a i ordningen lockade ca 240 deltagare till tävlingsområdet några kilometer söder om samhället Storvik i området som kallas för Hammarbyheden. Arenan och parkering var i en bergtäkt så det var nära till både parkering och dusch.

Från klubben var vi fyra stycken som åkte upp och

sprang i denna varma och behagliga onsdagskväll. Bäst lyckades Calle Näslund med en andra plats i H18E medan vi andra fick nöja oss med blygsamma placeringar. Självt gjorde jag en praktbom på över 6 minuter till första kontrollen och hankade mig sedan fram. Kompenenserade det något genom att ha snabbast spurttid i klassen och endast 1 sekund från bästa på hela tävlingen.

I det stora hela var det en trevlig tävling som jag säkert åker upp till fler gånger.

Henrik Ortman

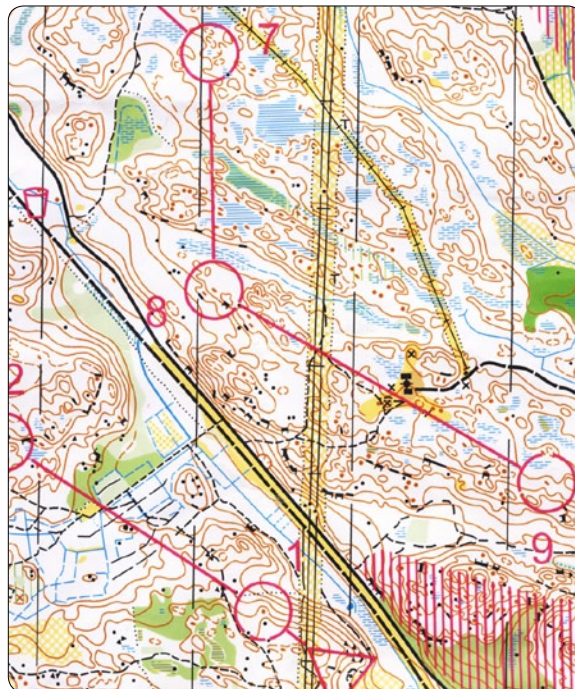


Eskilstunaorienteringen

Istället för två dagar medel i Ridderhyttan valde jag att åka sydost om Eskilstuna för en lång bana. Kartan var Hällberga och det var Eskilstuna OL som arrangerade. De flesta klubbmedlemmarna höll sig till OL-rounden så vi var bara 9 st på den här tävlingen. De flesta valde Öppna banor.

Terrängen var öppen och lättlöpt och kartan var en bra representation av originalet. Min bana började med en del vägval längs stigar som övergick till att styra upp med kompass. På det hala taget en trevlig tävling!

Hans-Erik



Klubbflagga

Tyvärr har inte vår klubbflagga funnits med på tävlingarna de senaste helgerna vilket är tråkigt. Vi vill påminna att det är veckans grupp som ansvarar för att den kommer med till den tävling där de flesta deltar. Om inte någon från gruppen deltar själv får man kontakta någon som är anmäld och be att denne tar med flaggan. Är det risk för dåligt väder bör också vårt vindskydd vara med.

Vi funderar på en annan lösning för att det ska fungera bättre, men just nu är det veckans grupp som har detta ansvar.

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)

Augusti månads vinnare:

500:- A41 Jouko Taskinen

300:- A30 Ulf Lundberg

100:- A28 Helena Berg

100:- A27 Gunnar Ivansson

B41 Stig Gurås

B30 Andreas Johannesson

B28 Ulla-Britt Forsberg

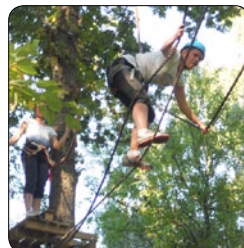
B27 Monika Karlsson

Team building för VSOK:s ungdomar och juniorer



Som en del av aktiviteterna klubb- en genomför under året som finansieras genom Idrottslyftet körde vi teambuilding på höghöjdsbanan på Björnön för klubbens ungdomar och juniorer. Det var ett 20 tal deltagare som hängde i träden.

Ulf H



Styrelsefokus för hösten

Under hösten kommer styrelsen och valberedningen att fokusera på hur vi ska kunna fördela det arbete som behöver göras i klubben på fler händer. Det är fortfarande så att ett mindre antal medlemmar drar ett tungt lass i klubbens arbete, dessvärre är det också så att vissa viktiga saker ligger mer eller mindre nere pga brist på medlemmar som vill jobba med detta. Detta kan inte fortgå utan vi behöver hitta lösningar, riktigt vad vet vi inte just nu. Förslag mottages tacksamt.

Gränsrösen

De flesta av oss har säkert någon gång haft ett gränsröse som kontroll under hetsig tävlingskamp. Vi kanske inte reflekterade över, att det var något märkvärdigt med detta, men varje röse har ju faktiskt sin historia. De finns ju där i skogen för att markera gränsen för något, en egendom, en socken eller härad, en läns- eller riksgrens. Vi får gå flera hundra år bakåt i tiden för att finna de allra äldsta rösena och betänk allt arbete som nedlagts för att skapa de många gånger stora och vackra stensamlingarna långt före skogsmaskinernas tid.

En av mina veterankamerater, Rolf Svensson, har gjort ett verkligt fint arbete genom att inventera och beskriva rösen, som finns i skogarna norr om Orientalen och har sammanställt en mapp där 36 rösen beskrivs med såväl foto som kartklipp.

Jag blev intresserad av projektet och kopierade de två kartorna, där rösena

fanns inritade. Det blev en mycket intressant resa bakåt i tiden. Det stod snart klart för mig att vissa rösen var lätta att hitta och vissa var svårare nötter att knäcka. En del är mycket oansenliga och några är stora och nästan eleganta. Ta bara röset som pryder omslaget till Rolfs arbete. Ett stort röse med en minnesplatta, som berättar om, att detta röse utgjorde första kontrollen på det första Västeråsmästerskapet i november, 1922.

Själv sammanställde jag ett bildspel på ett antal av rösena, vilket jag visade för veteranvännerna en tisdag. Där finns ett annat spännande röse med, Elghällsröset, nummer 13 i Rolfs uppsats. Det röset finns inte med på våra senare kartor, men är väl värt ett besök. Jag tog mig därför som uppgift, att bitvis snitsla vägen dit och att sammanställa en liten vägbeskrivning med tillhörande karta. Röset har uppenbarligen använts som en



”fast” kontroll.

En gammal rostig, röd- vitmålad kaffeburk kröner toppen.

Rolfs utmärkta ”Inventering och beskrivning av gränsrösen” finns på tidskriftshyllan i Orientalen. Längst bak i häftet finns kartor med samtliga rösen (samt även en del torpstäl- len) markerade. Dessa är originalkartor, vilka dock med fördel kan kopieras och användas under rös- ekskursionerna. Där finns även ett kopieringsexem- plar av min vägbeskriv- ning till Elghällsröset.

Pröva på en tur i kultu- rens tecken. Rösligt roligt för att inte säga stenkul.



Torsten Lund

Veteran-VM i Italien 2013

Detta är en berättelse i dagboksform från resan till Italien och veteran-VM i Orientering 2 – 11 augusti. Området vi höll till i kallas OS-bergen efter OS i Turin för 8 år sedan där Sverige hade de största framgångarna i ett vinter-OS någonsin. Det här är mina intryck från dagarna där nere!

Fredag 2 aug

Anlände till hotellet via flyg till Nice och en ca 40 mil lång bussresa utefter Rivieran, förbi Monaco, och sedan norrut förbi Milano och in i alpmassivet. Temperaturen pendlade mellan 32-33 grader hela resan men sjönk till 26 grader uppe vid hotellet i Cesana på 1350 m höjd.

Efter upppackning gick Lars, Lena, Reijo och jag ut för att få oss en bit riktig mat efter alla smörgåsar som avlöst varandra tidigare under dagen. Reijos spagettitrådar var svårhanterliga.



Lördag 3 aug

Åkte upp till Sestriere för ackreditering och för att spana på hur området för måndagens sprintfinal såg ut. Ackrediteringen blev rätt virrig eftersom det skulle ske i grupp och vi var ju rätt många. Men till slut fick vi ut våra plastade kort, ryggsäck full med grejer och inte minst nummerlappen. Sestriere ligger på 2030 m. (OS-guld till Anja.)



Efteråt åkte vi över till Bardonecchia där det ordnades sprintträning (Model). Många bytte om till tävlingsstass medan andra gick i makligt tempo och kollade hur kartritarna gjort i olika sammanhang. En rätt nyttig övning eftersom vi inte springer Sprint så ofta.

Söndag 4 aug

Sprintkval idag i Prage-lato! En ort som ligger strax bortom Sestriere men på bara 1500 m höjd. Under OS avgjordes backhoppning och längdskidor här med bl.a svenska guld i sprintstafetten för både damer och herrar med bara några timmar emellan.

Orienteringsbanorna var korta och inte överdrivet svåra. Men i sprint skall allt ske så fort så slutet blir inte alltid så genomtänkta. Så därför fick vi se en stor spridning av resultatet i vår grupp från de som gick till A-final till de som hamnade i sista finalgrupp med felstämplingar. VSOK fick 4 st till A-final



med chans att vinna medaljer. Temperaturen var 32 grader så det var skönt att banorna var korta. I min klass (H60) vann man på ca 12 min.

Måndag 5 aug

Sprintfinal i Sestriere! Till skillnad från kvalet var banorna mer utmanande både fysiskt och tekniskt. Idag var det 55 m total klättring och klurigheterna med väg- val var många. Mycket roligt! Min fart räckte till 10:e



plats i B-finalen d.v.s. det var 60 st efter mig. Jag blev näst bäste svensk i gruppen med Göran Larsson från Sala några platser före. Lars Jakobsson hade en svår dag i A-finalen och slutade på 30e plats. Ingen VSOKare tog medalj men det gjorde Lena Larsson från Sala som landade ett silver.



Efter loppet dusch från medhavd flaska (på torget) med rätt kallt vatten så det kändes lite huttrigt. Och då, som från ingenstans, dök en man upp med en vattenkanna full med härligt varmt vatten som jag fick använda. Väldigt vänligt av honom!

Kvällen bestod, för de flesta, av en bankett som ordnades av reseledningen. Den avhölls i Montgenèvre (Frankrike). Platsen ligger mycket vackert på en högplatå med höga toppar runt om. "Festen" innehöll fördrink med tilltugg, middag och dans till levande (jazzinspirerad) musik. Inslag i övrigt var allsång (gick sådär) och hyllningar av dagens medaljörer – 2 guld, 4 silver och 4 brons.

Tisdag 6 aug

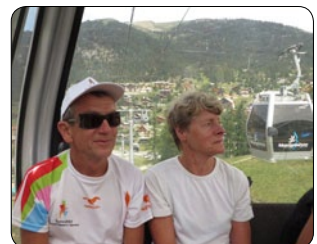
Model Lång i backarna nordväst om Sestriere. Fantastiska alpängar med väldigt brant lutning över



hela området. Inte nog med att det var jobbigt att ta sig uppför, det var tuftt utför eftersom lutningen var så brant. Att hitta kontrollerna var förhållandevis lätt. Men de kommande två dagarnas kval kommer uppenbarligen att suga musten ur kroppen kan man ana.



Efter kartövningen åkte många med till Montgenèvre för en tur upp bland alptopparna. Vi siktade på en topp på 2563 m men de flesta



stannade ett par hundra meter lägre. Två linbanor tog oss upp till ett fantastiskt vackert landskap med gräsklädda sluttningar och kullar och några enstaka träd. Såg ett

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

Veteran-VM i Italien 2013

Fortsättning från sid 4.



livs levande Murmeldjur från liften. På vintrarna är det förmodligen ett skidparadis. Sommartid är det många vandrare, många cyklade downhill och några red till häst. På ber-



get mitt emot fanns en sommarrodelbana. En golfbana sträckte sig längs dalgången och såg rätt jobbig ut att ta sig runt. Men mycket kretsade runt cykeläkning både på väg och utför bergssidorna som erbjöd långa härliga nedfarter.

Onsdag 7 aug

Kval Lång 1. Bara 10 min med buss och 5 min att gå från hotellet till TA. En stor gräsplan där skidskyttetävlingarna i OS i Turin genomfördes. Nu började allvaret! Vi hade 210 m stigning till start och ytterligare 250 m stigning på banan (i min klass). I stora slängar klättrade vi upp på Järvsöklack två gånger samma dag. Det har jag inte gjort tidigare.

Terrängen skilde sig markant från gårdagens "modell" förutom lutningen. Mycket gult på kartan med vita inslag från små fläckar till större ytor, dvs från 3-4 träd i grupp till större trädslangar. I detta fanns också en hel del fristående träd.

Dagens märkligaste lopp stod Astrid (D90) för som kom i mål utan karta. Hon var på väg till sin

tredje kontroll från slut när hon blev tvungen att hasa på ändan utför en brant sluttning. När hon kom fram till kontrollen (hon så skärmen på håll) var kartan borta. Men hon



hade definitionen kvar så hon fortsatte mot mål. På vägen dit gick hon förbi en kontroll med numret närmast den hon skulle ha. Efter lite sökande hittade hon sin kontroll, fortsatte ut på gärdet till



sista och sedan in i mål med alla stämplor rätt.

Torsdag 8 aug

Kval Lång 2. Åska och massor av regn hela natten. På morgonen bara regn. Lite oro över hur regnet hade påverkat de branta sluttningarna och hur halt gräset blivit av vattnet. För min del tidig start och därmed inte så mycket spår från andra löpare. Samma startplats och samma stigning på banan även idag. Missade lite på första men gick i övrigt rätt. Gjord möjligen något vägval som inte var så smart. I sammandraget blev jag 20:de vilket gav mig en plats i A-finalen. Kul! Men det innebär att banan blir 1 km längre på lördagens final än B-finalsbanan

Lena råkade ut för en otäck sak när hon drabbades yrsel, huvudvärk och konstiga fingrar så att hon var tvungen att lägga sig i skogen. Hämtades av läkare, transporterad på bår och fick en spruta. Troligen en allergisk reaktion men oklart av vad. Repade sig och kunde följa med



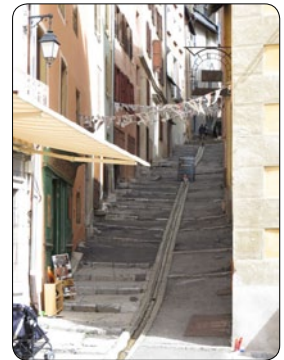
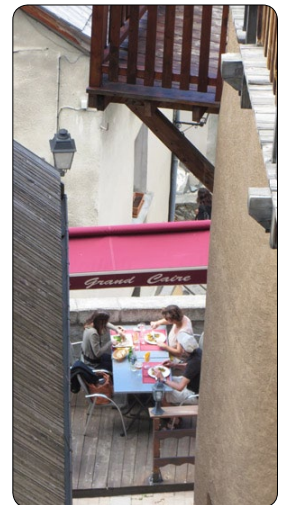
bussen hem till hotellet.

Fredag 9 aug

Vilodag med aktiviteter. De som ville kunde springa "modell" inför Långfinalen. Ingen ville! Det andra som stod på programmet var ett besök i den franska staden Briançon. En stad med ca 12 000 invånare som är känd som porten mellan Frankrike och Italien. Därför finns också flera borgar som skydd mot inkräktare. Här fanns en gammal stad med murar runt om och smala gränder. Utanför den bredde sig den moderna staden ut sig i dalgången. Vi hade gott om tid (5 tim) att utforska butiker, matställen, fästningar och en utställning som visade den alpina skidåkningens utveckling i området.

Lördag 10 aug

Final lång på drygt 2000 m höjd. Det krävdes



Veteran-VM i Italien 2013

två linbanor för att ta oss till TA.

En bedårande utsikt mötte oss där vi kunde se ned på dalgångar, samhällen och alptoppar. Vi kunde se områdena för sprintfinal, Model lång, kval 1 och kval 2 lång från vårt tält. Verkligen en mäktig syn.

Solen hade fritt spelrum från en klarblå himmel så ute på fältet (TA) var det varmt. I skogen skuggade träden så där var det skönt.

Lars gick väldigt bra på sin sträcka men hade inte en chans mot en norrman



som var 10 min före. Han slutade tolvte vilket är riktigt bra medan min egen insats återfanns i andra änden av resultatlistan.



På väg tillbaka från tävlingen var det åter linbanorna som stod för transporten. Kön blev väldigt lång och så såg det ut under i flera timmar. Så därför bestämde sig några för att helt enkelt promenera tillbaka till bussar och hotell. En promenad på ca 7 km i starkt sluttande utförs-



backe. Starkt jobbat efter en riktigt tuff tävling.

Söndag 11 aug

Hemresa som startade med frukost 4.45, buss till Milano, flyg via Köpenhamn till Stockholm och bil till Västerås som landade runt 18.00. I morgon är det jobb igen.

Hans-Erik



Sprintkval i Pragelato

Model, Lång

Sestriere, Sprintfinal Centralort

Långkval 1

Långkval 2



Två veteraner deltog på sprint-VM i Sestriere Reijo den ene var tidigare storskogens herre på banan Lennart bildspelens mästare han fann tillsammans försökte dom reda ur var dom sig befann men en missad startpunkt deras öde blev dessvärre

Bernt Åström

