

DM-tävlingar
Fjällmaraton
Golden-Weekend
Skogskul
Veteranmatch



DM Sprint och DM i Stafett 15 och 16 sep

VSOK arrangerade både DM Sprint och DM Stafett samma helg. Eftersom det är helt olika karaktär på de här två disciplinerna så var det två olika områden som användes/krävdes. Sprinten hade samling och mål på Djäkneberget. Starten hade förlagts nere vid Svartån i närheten av Tvätteriskan. De längre banorna tog en sväng över Kyrkbacken innan löparna vände näsan mot Djäkneberget. De korta banorna gick direkt mot svårigheterna på Djäkneberget. Det här var ett arrangemang som saknade marka (serveringen på Djäkneberget har ensamrätt) och parkeringsvakter. De allmänna P-platzerna på sta'n fick användas.

Stafetten gick på härlig VM-mark i Tortuna. Uppland tävlade också om sina DM-tecken samtidigt så det kom rätt många tävlande

de till start. På stafett stannar också alla tills lagen gått i mål. Det fick vi erfarra när hamburgarna och det mesta i markan tog slut.

Eftersom Uppland startade samtidigt som vi i alla klasser så kunde vi mäta oss med Uppland och vs.

Gunilla Svärd var tillbaka till området hon tog VM-guld för nio år sedan, just i stafett. Hon sprang lika lätt nu som då.

Mer bilder på den lösa sidan.

Hans-Erik



Landskapsmatch för veteranerna

29 augusti skulle det avgöras vilka som var bäst. Veteranerna från Västmanland eller veteranerna från Södermanland. IK Standard höll i arrangemanget som hölls vid deras klubbstuga i Hållsta.

Tävlingsområdet låg 4 km SV om Hållsta, dit deltagarna fick ta sig med bil och sedan tillbaks för dusch, fika och resultat. Karta var Bergvreten, med måttlig kuperad skogsterräng och begränsat inslag av skogsvägar och stigar, var det som bjöds. Deltagarantalet var hela 209 segersugna veteraner! Liksom förra året gick segern till Söder-



manland med 186 poäng mot Västmanlands 137. Den här dagen tävlade man i vanlig klassindelning. Britt Larsson D75, Kuno

Österlund H75 och Tage Johansson H90 segrade i sina klasser och gav många poäng till Västmanland (men det hjälpte ju inte).



Per Haepppling

För-SM inför nästa år

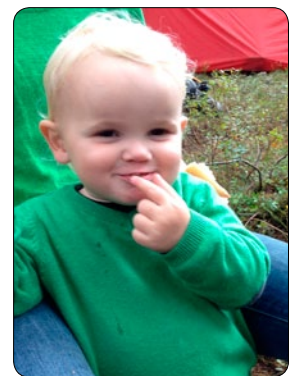
För - SM inför nästa år arrangerades av OK Linné. Tävlningen avgjordes 31 augusti och den 1 september. Lördagen var molnig och regnet hängde i luften. Arenan låg vid Östfora nordväst om Uppsala. Det var 1037 anmälda varav 939 kom i mål och 31 Västerås SOK:are.

Terrängen var ganska utmanande med mycket små höjder bland annat med myrar emellan. Det var ganska tungsprunget och terrängbeskrivningen i PM:et löd: "Skogsmark mestadels bestående av fullvuxen tall- och granskog. Svagt kuperad detaljfattig terräng blandat med ett antal småkuperade höjdområden med hållmark och stor detaljrikedom" Det gällde alltså att hålla koll hela tiden var man var.

Från Västerås SOK vann 2 löpare på lördagens medeldistans, Lennart Öberg som sprang H80 och Kuno Österlund som sprang H70. På ungdomssidan gjorde

Sandra Näslund en bra prestation och kom 3:a i D16. I H18 kom August Mikaelsson 3:a och Carl Näslund 5:a. På Söndagen var det långdistans och då gick det ännu bättre. Då vann Sandra Näslund D16, Klara Åkerman Sjöström D10 och Kuno Österlund H70. Markus Österlund kom 2:a i H12.

Elin Nallgård



Det ser ut som om Olle också hade det kul på tävlingen. Den lilla krabatens föräldrar är Johan Sundén och Anna Zetterberg.



Dan Österlund och Isak Wadman går igenom dagens vägval i skogen



Den mysiga arenan i skogen =>

Skogsskulavslutningen sept.-13



Årets skogsskul för de minsta hade sedvanlig avslutning den 10:e september. Kursen har i år varit under fyra tisdagar i stället för torsdagar som gällde tidigare år. De tre grupperna är: födda -06, -07 och -08 eller senare.



Totalt har det varit 71 deltagare. Samtliga gånger har vädret varit varmt och soligt.

Avslutningsgången började med att alla gruppvis repeterade karttecken på en stor mallkarta. Dagens bana bestod av en slinga i skogen, med stopp där olika aktiviteter skulle göras. Det kunde vara att kasta kottar, klättra upp på en stor sten,



eller spotta längst(!). Vid den sista skulle man leta efter något som normalt inte finns i skogen. Det visade sig vara en kartong fylld med orienteringsskopåsar, och barnen fick ta var sin som kurspresent. En liten övning på karttecken och bilder på "verkligheten" gick till så att man



skulle lyfta på bilden vid stämplingen och finna rätt karttecken. Detta klarades av i rasande fart innan det blev grillad korv och festis bakom Orientalen.

Johan Ahlström tackade sina medhjälpare och med-

delade att nästa år tar Andreas Johannesson över ledningen av skogsskul, som den här kvällen hade över 50 glada deltagare.

/ Christina D. Gohde

MEDLEMSLOTTERIET

Det är glädjande att det nu är bara 3 medlemmar som ej betalt. Dessa kommer att få ett telefonsamtal.

Britt Larsson (0708-583482)

September månads vinnare:

500:- A19 Bert Forsberg	B19 Lars-Olof Lundström
300:- A60 Ulf Hamrefors	B60 Peter Cederlöf
100:- A27 Gunnar Ivansson	B27 Monika Karlsson
100:- A55 Lena Carlsson	B55 Osåld

Brudslöjan - sol, värme, bad och orientering som satte förmågan på prov

Fagersta OK och Norbergs OK arrangerade DM Medel och DM Lång 7:e och 8:e september i skogarna mellan Fagersta och Ängelsberg. Det här är ett fantastiskt fint område som ställer stora krav på tekniken. Det går inte att slappna av det minsta för då ligger man snart pyrt till och det tar oftast lång tid att läsa in sig igen. De yttre förutsättningarna var de bästa så det var upp till var och en att utnyttja dem på bästa sätt.

Som ni ser på kartutsnittet så gick banorna in i ett mycket detaljerat parti direkt från start på lördagens medeldistans. Alla hade liknande inledningar. I huvudet för tankarna runt och försökte se om det fanns någon lätt väg mot 1:an. Men det gjorde det inte. Inte lättare än rakt fram

i alla fall. Men när den första överraskningen lagt sig så ser man ett par tydliga sankmarker och en brant i färdriktningen att ta sikte på. Och det gick alldeles utmärkt. Så fortsatta det så länge skärpan var på topp. Men på vägen till mål tog hjärnan paus en kort stund så det blev

till att leta en stund.

På söndagens långdistans gick starten genom samma parti så nu kan vi nog det området.

Ett fantastiskt väder omgärdade tävlinen båda dagarna. Ta låg vid stranden av Dammsjön så många passade på att ta årets sista bad.

Hans-Erik



Fjällmaraton SÄLEN

Att springa i fjällen har aldrig varit så populärt som nu. Flera stora lopp som varit med ett tag såsom Axa Fjällmarathon och BAMB i Björkliden blir fullanmälda långt innan anmälningstiden gått ut.

Så det verkar uppenbarligen finnas utrymme för fler lopp i fjällen. En förening som tagit fasta på det är Malung Skogsmårdarna OK som startat upp ett nytt maratonlopp i Sälen-fjällen, Fjällmaraton Sälen sista helgen i augusti.

Själv hade jag egentligen inte tänkt vara med på det här loppet men kände några veckor innan att jag ville ha revansch från AXA Fjällmaraton Öppet fjäll i Vålådalen där min avslutning var bedrövlig.

Arenan var förlagt vid äventyrsbadet Experium i Lindvallen. Det fanns två klasser 42 km och 21 km.

Från klubben var vi fem

löpare som var nyfikna på detta lopp så det blev en bil som åkte upp framåt lunchtid på fredagen.

Banan inleddes med en lång stigning på asfalt längs med Fjällvägen upp till Högfjällshotellet. Här fortsatte långa banan upp på cykelvägen till Östfjällstugan innan den fortsatte tillbaka till Högfjällshotellet via Gruven. Sedan fortsatte banan via vandringsleder på stigar och spångar upp till serveringen Snögubben med utsikt ner mot Lindvallen. Långa banan fortsatte sedan bort och runt till stugbyn Hemfjällstugan söderut innan den vände tillbaka till snögubben innan upploppet på serpentinväg ner till Lindvallen. Korta 21 km banan vände vid Hemfjällstugan.

Tyvärr bjöd vädergudarna inte på det bästa vädret då det var kompakt dimma redan innan start och det höll i sig resten av dagen. Detta gjorde att sikten inte blev bättre än max 100 meter under dagen så det var lite som att springa bland molnen. Det kom

även en och annan regn-skur under tävlingen vilket inte störde speciellt mycket då det inte var speciellt kallt.

För egen del gick jag ut i ett lugnt och kontrollerat tempo de första 10 km fram till banans andra vätskestation vid Östfjällstugan. Där började sedan lite mer teknisk stig och då blev det riktigt roligt att springa! Jag började höja farten lite grann och började komma ifatt andra mindre vana terränglöpare som jag enkelt susade förbi. Gjorde sedan följe med två andra löpare som höll ett bra och jämnt tempo fram till 32 km. Sista milen på fjällen tillbaka mot mål blev mer



mödosamt med krampkänningar mm. Trots det lyckades jag ta mig i mål under 4 timmar vilket jag är riktigt nöjd med.

I det stora hela var tävlingen välarrangerad även om det finns en del att jobba på som bättre vätskestationerna. Att det ingick entré på Experium äventyrsbad eller bastuanläggning en var riktigt trevligt!

Jag kommer säkert tillbaka fler gånger!

Henrik Ortman

Herrar 42 km

1 Erik Anfält	2:54:27
16 Jonas Lindegren	3:32:22
28 Henrik Ortman	3:58:46
49 Per Sundström	4:24:33

Herrar 21 km

1 Samuel Johansson	1:23:29
26 Magnus Öhling	1:44:13
71 Thomas Andersson	2:03:40



Skarpt läge på Golden Weekend

Lördag förmiddag 21:a september, ett strålande väder på väg mot Arboga och första dagen av Golden Weekend. Det är förlängd medeldistans som gäller för båda dagarna och samlingen är strax nedanför slalombacken. Det var samma karta som

vi sprang DM på ganska nyligen. Arboga har en oerhört besvärlig markkägare som gör tävlingsarrangemang svåra att genomföra. Om detta var orsaken till att vi åter var på detta spännande område vet jag inte. Det jag däremot vet är att många hade lika

svårt den här gången som senast.

Den här gången gick vi upp i det mest detaljrika området direkt från startpunkten. Möjligen är det lite för många detaljer med på kartan och att det därför blir svårt. Jag hade skala 1:7500 och även den var

tät med information.

Personligen lyckades jag rätt bra där och med alla andra svåra kontroller men fick hjärnsläpp till den absolut lättaste kontrollen på hela banan. Och så var den dagen förstörd. Missade i alla fall inte sista kontrollen vilket någon miraku-

lost lyckades med. Det är lätt att bli ivrig när man ser målskynket.

Lördagen innehöll även en Challenge-tävling som startade före orienteringen. De som sprang där fick ta i riktigt på slutet eftersom de sprang upp till toppen på slalombacken och vände. Lite stelt stapplande kom de utför igen.

Söndagen kunde ha slutat i katastrof. Det på gick nämligen skarpskärning i tävlingsområdet samtidigt som tävlingen pågick. Några klasser ströks men i övrigt gick allt bra. Det påminner oss andra om hur viktigt det är att vara tydliga när vi pratar med jaktledare och markägare. De kan lätt bli missförstånd.

Hans-Erik



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

