



Herrglöggglunken - 5/12
Tjejglöggglunken - 28/11



Dags för Julgranar

Julgransförsäljningen startar lördag 29 nov i år!

Som tidigare år sker försäljningen vid ICA Grytan och fd. Konsum, Gryta. Ingen försäljning vid Orientalen. (Vi fortsätter att köra vidare med fd. Konsum, Gryta eftersom det är en väl inarbetad försäljningsplats.)

Efterfrågan på granar tror vi blir samma

som de senaste åren och vi beställer så det ska räcka. Samma pris på granarna 220:-.

Fördelningen av försäljningspassen följer också samma rutiner som vanligt. Dock har vi i år ändrat om i schemat så att inte samma försäljare står på samma pass år efter år...

Precis som tidigare år läggs försäljarnas kallelser i Orientalen prel. sö 2/11 till sö

16/11 för avhämtning. Detta för att så många som möjligt ska ha möjlighet att hämta sin egen och gärna grannens/kompisens kallelse. Allt för att klubben ska slippa dyrt porto.

Vässa yxan och se över termosen för nu drar det snart igång!

Lycka till!

Grankommittén

Skinkloppet

Söndag 7 December

25
männa
2014

Årets 25-manna gick vid Rudans friluftsområde i Handen beläget söder om Stockholm. Ett område där det avgjorts både 25-manna och 10-Mila ett flertal gånger inom de senaste 20 åren.

Området får betecknas som ett stigrikt område med ganska många branta höjder omgivet av sankmarker. Några dagar innan tävlingen föll det stora mängder regn i området så det var väldigt blött och tunglöpt för löparna. Lyckligtvis var arenan relativt torr och det blev inte speciellt lerigt.

Banorna var för ovanlighetens skull väldigt hårt gafflade så det gällde

verkligen att hålla koll på sin egen karta och egna vägval. Exempelvis var min första kontroll en av våra parallellsträckors näst sista kontroll på sträcka (5). Så jag tycker banläggaren hade lyckats bra med att få utslagsgivande banor. Många av de lättare sträckorna, exempelvis de röda, blev dock lite för svåra mot vad de hade behövt vara.

Klubben startade med tre lag i år. Vårt första lag slutade på plats 55 efter att ha hamnade lite efter i början och sedan jobbat sig uppåt i resultatlistan under dagen. Lag 2 blev 175 efter att fått gått ut i omstart. Tredjelaget blev tyvärr inte godkänt efter

en felstämpling på sträcka 6.

I år lyckades arrangörerna bemästra datasystemen och incheckning och avläsning av brickorna flöt på och vi slapp det kaos som rådde förra året. Däremot hade ribban sänkts rejält med resultatet på nätet under loppet som var väldigt röriga och näst intill omöjliga att få överblick på.

Henrik O



MEDLEMSLOTTERIET

Detta är oktober månads vinnare

500:- A41 Jouko Taskinen	B41 Stig Gurås
300:- A62 Gunnar Andersson	B62 Dorothe Spillman
100:- A36 Magnus Öhling	B36 Per Haeppling
100:- A82 Per Wadman	B82 Karin Andersson

Grattis Grattis till alla som vunnit!
Kuverten ligger som vanligt i förrådet i hallen.
Tacksam om du tar hem det.

Britt Larsson

BASAR

Söndag 7 December

Söndagen den 7 december är det dags för VSOK:s sedvanliga Basar i Orientalen i samband med Skinkloppet.

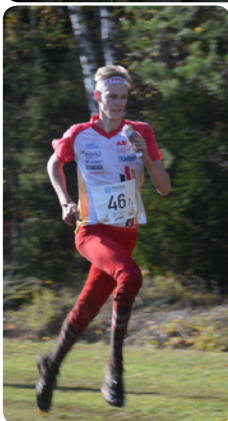
På basaren kan du köpa:

- hembakade bullar, limpor och julkakor
- lingonriskransar
- lotter med fina priser
- kaffe och smörgåsar

Vi är tacksamma för alla bidrag till lotteripriser och försäljning. Så sätt igång med att sy, sticka, virka, snickra och baka för att skänka till Basaren.

Välkomna!

Basarkommittén



Oktoberacet, OK Enen



Det är söndag 5 oktober och bilarna med orienterare styr mot Skogstibble. En plats som Gösta Knutsson gjorde känd genom sina barnböcker om katten Pelle Svanslös. Men nu var det Oktoberacet och inte en katt så långt man såg. Parallellt med Oktoberacet gick också Ultra lång SM. Det innebar bl.a. att vi fick höra Per Forsberg ljuva stämma ljuda från högtalarna.

Oktoberacet var en medeldistans som gick i ett mycket fint område som lite grand påminde om terängen som erbjuds på 25-manna. Det innebar alltså stigar och vägar, tvära bergknallar med öppna hållar med finlir, lägre partier som nu saknade de blöta sanker som fanns utritade på kartan och ett och annat grönområde. Så det krävdes snabba löptiderna för att komma till topps i resultatet!

VSOK ställde upp med många löpare, totalt 86 st som presenterades på resultatlistorna. Av dessa var det 6 st segrare, 4 st tvåor och 3 st treor. Våldigt bra resultat! Enligt arrangören var det närmare 900 anmälda och dessutom drygt 150 st som utnyttjade direktbanorna. Det innebär att tävlingen omfattade över 1000 löpare, och det är en stor tävling med dagens mått mätt.

En liten reflektion så här i slutet av säsongen är att allt fler av våra löpare ikläder sig och springer i tvärrandiga knästrumpor. En trend manne?

Ultralång SM avslöpte samtidigt och där hade VSOK 5 startande. Det blev ingen lyckad dag eftersom bara en, Kasper, lyckades komma i mål.

Hans-Erik



DM Grand Slam

På DM kunde man tävla om titeln Grand Slam-mästare. Det gällde då att erövra mest poäng räknat på fyra av de fem individuella tävlingarna. Det fanns totalt 29 klasser och av dem tog VSOKarna sju Grand Slam-titlar. Det utgör 24%, alltså var fjärde titel till VSOK. Om man ser till klasserna HD10 - HD16 så gick 50% av titlarna till VSOK-ungdomarna.

VSOK:s Grand slam-mästare:
Maja Ahlström D10
Klara Åkerman Sjöström D12
Emil Ahlström H12
Fredrik Hamrefors H14
Sandra Näslund D18
Robert Palm H45
Eva Wadman D50

Per Haeppling



naturpasset

Årets Naturpass genomfördes på Björnö och Gäddeholm under perioden 1 maj – 30 september.

Kontrollbestämning, ut-sättning och tillsyn av kontrollerna sköttes på Björnö av Rolf Svensson tillsammans med Reijo Kivistö och på Gäddeholm av Leif Zettervall med hjälp av Lennart Karlén.

Försäljningsställena har varit Björnögården, Turistbyrån, ICA Ettan, Naturkompaniet, Gäddeholms Café och Orientalen. Lars Ahlström hade hand om kontakten med försäljningsställena och distribuerade material till dessa samt re-

dovisade försäljningen.

Det blev totalt 300 Naturpass sålda fördelat på 173 st. Björnö och 127 st. Gäddeholm. 42 deltagare hade lämnat in sina startkort för deltagande i utlottningen av presentkort.

Man kan också i år registrera sitt deltagande i Naturpassets rikstävling via Orienteringsförbundets Naturpassida www.naturpasset.se där man tävlar om bl.a. en stugvecka i Orsa.

Några har gjort detta själva och de som lämnat startkorten till klubben har även de registrerats att delta i rikstävlingen.

Ett stort tack till alla deltagare och funktionärer. Nu ser vi fram emot nästa års Naturpass som vi hoppas kommer att locka ännu fler ut i naturen och samtidigt få prova på vår sport.

Hans Malmkvist

GRATTIS till alla vinnare av presentkortet

Marianne Johansson
Inger Skoog
Astrid Vall

Inger Gunnarsson
Anna-Karin Mouazzen
Birgitta/Göran Andersson



Radiokontroll?



VM-tävlingen lördagen 18 september gällde medeldistans i Tortuna. Stig Gurås hade till uppgift att bevaka kontroll nummer 35. Kontrollerna skulle bevakas under tävlingen så att inget oförutsett hände. Det kan ju hända att något djur råkar riva ner kontrollen eller att en irriterad jägare gör det. Sådant har hänt!

Stig befann sig tidigt vid kontrollen och satte sig på behörigt avstånd, liten undanskymd plats med upp-

sikt över kontrollen. Han hade en radio med sig och lyssnade på programmet "Ring så spelar vi" medan han väntade på att löparna skulle komma. En halvtimme före första löpare dök plötsligt markägaren upp vid kontrollen. Han hörde musiken, men förstod inte varifrån den kom. Han gick lite i cirklar och tittade upp mot träden men kunde inte se något som kunde avge musik. Till slut gick han fram till själva

kontrollenheten och lade örat mot den, för han tänkte kanske att det var en radiokontroll som han förmodligen hört talas om. Utan att fått vetskap om mystiken med musiken vände han om och gick därifrån.

Liz Porteous fick höra Stigs berättelse och tyckte den var så rolig att hon designade en tavla över händelsen och skänkte den till Stig.

Per Haepling

ARRANGÖRSTÄTT FÖR VSOK I VETERANTOUREN

Under oktober månad hade VSOK-veteranerna hand om två arrangemang i Veterantouren.

Den första tävlingen, kallad Vikingafejden, hölls 2 oktober ute vid Anundshög. Förra året utnyttjades samma område och fick då mycket beröm för den fina öppna terrängen. Det kändes därför lämpligt att åter bjuda in till detta område. Leif Zettervall hade funnit fina stråk där han dragit fram de fem banorna. Någon av deltagarna (självas te veteran-generalen Alf Lindberg) ville utnämna

tävlingen till den bästa hittills i år beträffande banläggning och terräng.

Det hotande regnet från SMHI höll sig borta, vilket också var bra. Tävlingen avslutades vid Orientalen där det var dusch, fika, resultatgivning och givetvis eftersnack. Tävlingen samlade 159 startande.

Nästa tävling hölls 16 oktober. Den här gången gällde det att springa fort. Det var nämligen sprint. En förlängd sprinttävling med lite längre banor än normalt för sprint. Tävlingen avgjordes på Skall-

bergets sprintkarta skala 1:4000. Banläggare var Lars-Erik Rask som strängt banorna bland bebyggelsen och skogspartierna på Skallberget. Vädret var höstligt nu med 5-6 grader och solen tittade fram. Tävlingens namn var Skallbergssprinten hade 139 startande, Tävlingsledare för bägge tävlingarna var L-O Karlsson som hade ett mycket fungerande arrangörsteam bakom sig.

Per Haepling



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

INFO-bladets redaktion: Christina Gohde, Per Haepling, Henrik Ortman

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



Dala-Dubbeln

Sveriges största orienteringstävling för ungdomar



Årets höjdpunkt är nu avgjord som bland de sista orienterings-tävlingarna som avslutar höstsäsongen. Tvådagars-tävlingen gick av stapeln den 18-19 oktober, nämligen Daladubbeln! Som vanligt så övernattade hela klubben på Hotell Bergmästaren i Falun. Vår familj var med som vanligt som de flesta andra familjer och vi tyckte att det var lika kul nu som för fyra år sedan.

Första dagen var stäffett för ungdomarna och öppna banor för de vuxna. Stafetten utgick på två sträckor med var sin löpare i varje. Efter alla ungdomar hade sprungit sina sträckor och de vuxna sprungit klart sina öppna banor så var det snabbt in i duschen för att inte bli nedfrusen. Efter att alla hade duschat och ätit så var det dags för hemfärd,



eller rättare sagt hotellfärd. Väl framme så gick alla klubbmedlemmar in på sina tilldelade rum och packade upp sina blöta saker. Middagen serverades senare på kvällen och efter det var det bara att

ta det lugnt och ladda upp sig till på söndagen.

På söndagsmorgonen så checkade alla i klubben ut ur hotellet och åkte direkt ner till tävlingsarenan med kostymerna på. Väl nere på arenan var det fullt med löpare som såg helt annorlunda ut än dagen innan som prinsessor, granar till och med snögubbar som sprang runt på arenan. Men det som nog var det konstigaste av allt var två vuxna hippier från vår klubb, fast var det kostymer, eller??!! När alla var trötta, mätta och rena efter tävlingen så var det bara att åka buss hem i två timmar. Väl hemma packades väskorna upp efter en välförtjänt tupplur...

Klubbens tre bästa lag på lördagen var nr:1 Kalle Åkerman Sjöström och Klara Åkerman Sjöström som sprang i H12 och kom 3 av 142 startande. Nr:2 kom Angelina Älvegran och Maja Ahlström som sprang i D10 och kom 14 av 87 startande. Nr:3 var Fredrik Hamrefors och Henrik Hamrefors som sprang i H16 och kom 25 av 85 startande.

Klubbens tre bästa lag på söndagen var nr:1 Angelina Älvegran och Maja Ahlström som sprang i D10 och kom 14 av 87 startande. Nr:2 var Alfred Lönn och Rasmus Möller, från Arboga, som sprang i H16 och kom 15 av 85 startande. Nr:3 var Kalle Åkerman Sjöström och Klara Åkerman Sjöström som sprang i H12 och kom 20 av 142 startande.

tande.

Bästa totalresultatet för båda dagarna i klubben var nr:1 Kalle Åkerman Sjöström och Klara Åkerman Sjöström som sprang i H12 och kom 7 av 142 startande. Nr:2 var



Angelina Älvegran och Maja Ahlström som sprang i D10 och kom 10 av 87 startande. Nr:3 var Alfred Lönn och Rasmus Möller som sprang i H16 och kom 25 av 85 startande.



Elin Nallgård



EFTERLYSES! Två medelålders hippies som härjade på Daladubbeln.

En regnig säsongsavslutning



Ett oavbrutet regn trummade på fönsterblecken hela fredag kväll, natt och lördag förmiddag. Dessutom hade dagarna innan bjudit på precis samma medicin. Det innebär att markerna var väl indränkta när löparna skulle ge sig ut. Regnet slutade dock strax före start och temperaturen höll sig runt 9 grader så löpmässigt var det perfekt.

Men de löpand stötte på helt andra problem så snart de ryckt åt sig kartan. Södra Rocklunda bjuder på många svårigheter och det hade banläggaren utnyttjat. Hela området är fullt med stigar och vägar som korsar

des ett antal gånger åt olika håll. Och den som gick ut lite snett från kontrollen kunde lätt korsa fel stig. Därför syntes många osäkra som gick och läste längs spåren. Gör man det så snart man hamnar på en stig så tappar man mycket tid. Även kontrollpunkterna kan bli rätt knepiga att hitta vilket kunde märkas på att många löpare samlades nära en kontroll och snurrade runt lite planlöst.

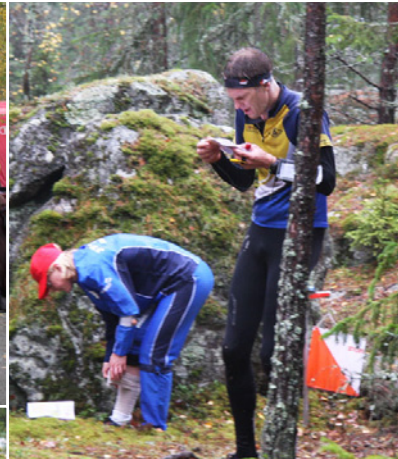
En kartkomplettering fick göras i sista stund! Det har börjat förberedas för det 2,5 km långa konstfrysta skidspåret som skall stå klart till Jul. Inga problem för löparna även om

det låg uppbrutna stubbar här och där och att det blivit lerigt där grävskoporna gått fram.

De låga molnen och regnet som hängde i luften gjorde att det blev rätt skumt ute i skogen. Men jag blev ändå överraskad när det dök upp en löpare från Södertälje med pannlampa. En annan löpare stannade och lindade om sina travarben. Hittade också en trappa ingen använde!

Trots det trista vädret var det många som ville springa. Det var 368 st föränmälda men det ökade till 398 st som målstämplade.

Hans-Erik S



Föreningsskattning

Under ledning av SISU Idrottsutbildarna kommer vi att genomföra en kväll där vi genomför en föreningsskattning.

Syftet är att kunna se vilka styrkor och utvecklingsområden föreningen har. Vi kommer att gå igenom områdena; föreningens styrdokument, föreningens fysiska miljö, sociala miljö, tränare/ledare, aktiva/utövare och idrottsträningen.

Denna genomförs den 5/11 kl. 18.00 i Orientalen. Klubben bjuder på fika.

Planeringsdag

Nästa steg är vår traditionella Planeringsdag som körs den 15/11 med start 09.00 i Orientalen. Här går vi igenom resultatet av föreningsanalysen och planerar våra aktiviteter för 2015. Detta är grunden för vår budget och aktivitetsplan som styr väldigt mycket vad vi gör under året.

Klubben bjuder på mat och fika, vi kör också en lättare träning.

**Ställ upp och kom på dessa bägge aktiviteter!
Anmälan sker i forumet på hemsidan.**

Välkomna
Styrelsen