

*Glad Påsk*

**info**  
**bladet**

Nr 4. APRIL 2014



*Nu är Veteranerna  
igång igen!*

# Veterantouren

Efter att våren inträdde redan 21 februari, enligt meteorologernas mätning, har väntan varit lång på att Veterantouren sätter fart. Bästa vårvädret rådde 13 mars när premiärtävlingen skedde i Hallstahammar som lockade hela 195 startande veteraner.

Men när VSOK stod på tur att arrangera tävling veckan efter gjorde vintern ett kort återbesök. På dagen före tävlingsdagen (som var torsdag 20 mars)

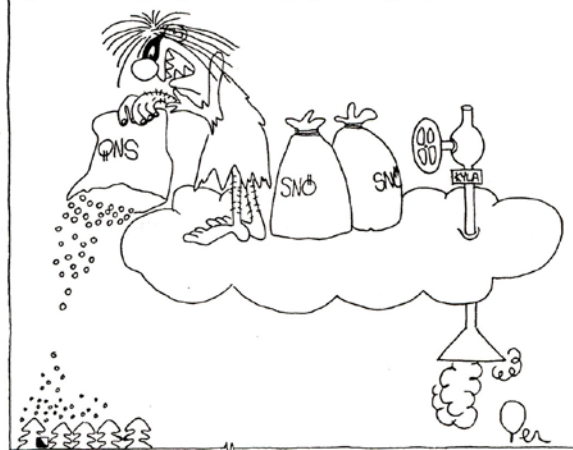
snöade det så marken blev täckt med fem centimeter snö. Synd att vädret blev som det blev eftersom tävlingen hölls på norra Björnön. Där har vi inte tidigare sprungit veterantävling, så hela veterantouren hade sett fram emot att tävla där. Att ge sig ut med bil på de hala vägarna var rätt vanskligt och det var orsaken till att endast 66 startade i spårsnön.

Banläggare var Leif Zetervall och övriga funktio-

närer var samma som vanligt. Efter tävlingen fick deltagarna ta sig till Orientalen för dusch och efter-snacket med fika. Många var de löpare som fick blåsa i alkoholmätaren hos polisen som hade kontroll vid bron. Alla gick dock fria.

PS. På fredagsmorgonen dagen efter tävlingen sken solen och all snö hade smält bort. OL-sabotören hade slagit till igen!!

## OL-SABOTÖREN



Per Haepling



## MEDLEMSLOTTERIET

Den som tecknar sig för en lott nu betalar bara 200 kr för resten av året. Maila mig eller skriv upp dig på listan i Orientalen. [britt.larsson37@gmail.com](mailto:britt.larsson37@gmail.com)

Här kommer mars månads vinnare

500:- A44 Inger Eriksson	B44 Fredrik Jakobsson
300:- A7 Kuno Österlund	B7 Eva Singman-Palm
100:- A92 Eva Kjellman	B92 Andreas Wannberg
100:- A32 Carl Byman	B32 Peter Herbst

Grattis till er som vunnit!

Britt Larsson

## Viking

Årets Viking Memorial var ingen riktig utmaning. Jovisst var det de vanliga tuffa utmaningarna när det gäller tävlingarna. Men var var snön och det omöjliga vädret? Det var fantastiska yttre förhållanden så all borde ha varit en "walk in the park".

Kul med alla tävlande. Det verkar som tävlingen börjar få rykte om sig även en bit utanför Västerås. Kul att även Alva kom hem och visade hur duktig hon är.



## Arosträffen 2014

Vi behöver fikabröd och matbröd till markan på tävlingen den 18:e april! Det är väldigt omtyckt med hembakat bröd så det behövs en hel del. Det sitter en lista i Orientalen där du kan anmäla dig men det går också bra att ringa mig på tel. nr 070-4174496

Hälsningar Gunilla Boman



# Spanienresan 2014



Då var det äntligen dags för årets utlandsläger och den här gången är det Spanien vi ska till! Den 21 februari för vi, jag Calle N och min pappa Hans, med flyg ner till Alicante där vi hämtade vår hyrbil och fortsatte söderut till Guardamar del Segura och Marjal Camping. Campingen låg utanför Guardamar, på andra sidan ån som luktade riktigt illa. Annars så var campingområdet väldigt fint med tennisplaner, pool och restaurang. Vi bodde i en liten bungalow bestående av två sovrum, en med en dubbelsäng och den andra med en singel- och våningsäng. Sen såklart badrummet och "vardagsrummet" med en liten kokvrå i hörnet. Mysig liten stuga.

Vi hade halvpension vilket var helt okej. Frukosten första dagen var en typisk spansk frukost bestående av vitt bröd och marmelad. Men servitörerna var väldigt flexibla och lärde sig väldigt snabbt hur

mycket vi svenskar äter till frukost vilket var bra. Middagarna var väldigt olika när det gäller kvalitet. Vissa stunder var maten riktigt bra och andra stunder väldigt dålig.

Men en sak som kokarna kunde här var efterrätter! Riktigt goda var de och helt klart kvällarnas höjdpunkter med den absoluta favoriten, almondcake!

Vi får inte glömma spaet som fanns vid campingen och som ingick i priset! Eller ja, en jacuzzi och 15m simbassäng. Men det var riktigt härligt att lägga sig ner i jacuzzin och bara ligga där efter ett träningspass.

Träningsarna då, för det körde vi en del (även om det kanske inte såg ut som det på facebooksidan). Vi körde två pass per dag och det var oftast orienterings- och träningspass. Träningsarna bestod egentligen bara av banor av medeldistanskaraktär, inga direkta teknikpass som brunbild eller korridor-OL. Men å andra sidan var

många teknikpass svåra nog ändå att det inte spelade någon större roll. Man bommade ändå flera minuter...

Terrängen var väldigt varierande, ena passet var vi längs stranden och sprang och andra var vi uppe bland bergen. Så varje pass var en ny upplevelse vilket var riktigt roligt!

Av alla träningspass som vi hade finns 3st personliga favoriter. Den första var nattorienteringen som var i Guardamar Norte. En fantastisk skog några hundra meter från campingen. Det här passet var den mest efterlängtdade passet av alla då den skulle vara "långa natten" på 10km men tyvärr så blev det inte så då det var bara jag och Calle som ville springa. Men snäll som han var, träningsansvarige Per så fixade han en ny bana på 6.4km som vi kunde springa. Skogen var ganska platt med småhöjder och gropar överallt.

Sen fanns det några rejäla sandåsar som gick tvärs igenom skogen. Skogen var teknisk krävande och lättsprungen, allting såg nästan likadant ut överallt. Här behövde verkligen alla hjärnceller vara med då det var svårt. Det andra passet var vårt första pass vi hade här och som också var i skogen Guardamar Norte. Terrängen var så underbar att man lätt tappade fokus och ville bara springa vilket resulterade några minuters bommar.

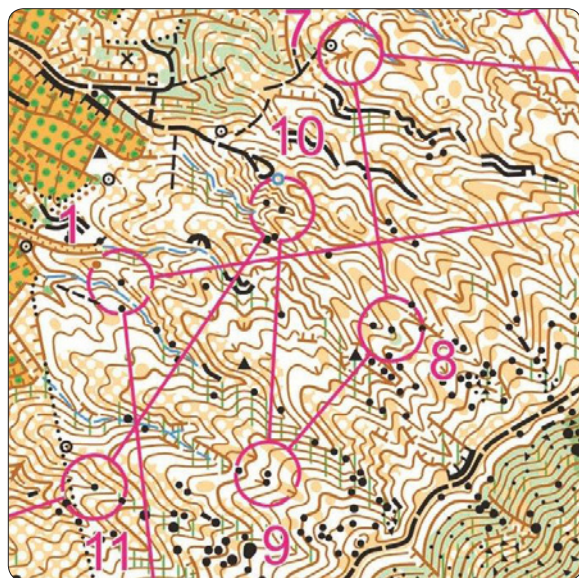
Den sista var ett teknikpass som låg några mil inåt landet uppe bland bergen. Det var en helt annan terräng där uppe än där vi bodde. Stora och branta åsar och sänkor överallt och det var lätt att räkna

fel och hamna nere vid fel sänka och leta kan jag meddela.

Spanien levererade när det gällde bra teknikpass och väder. Vill jag gärna åka fler gånger, gärna under den här årstiden då det var perfekt löp-temperatur.

Nu är jag tillbaka i Luleå igen och har i skrivande stund lov efter en tenta-vecka. Det har varit väldigt stressigt efter lägre att ta ifatt allt man missat på skolan men det var det värt. Jag hoppas att utlandsläget med klubben kommer fortsätta kommande år och att fler hängar på för det är verkligen en härlig upplevelse!

/Kasper



## Ullmax

Ullmax har nu tagit fram en ny kollektion med träningskläder för varmare tillfällen.

För dam är det en ny T-shirt, linne och tights och för herr en T-shirt och shorts.

Före och efter träningen, tisdagen den 1 och torsdagen 3 april, finns det möjlighet att prova och beställa Ullmaxkläder.

Jag skickar beställningen antingen den 6 eller 13 april beroende på om det är någon som vill låna med väskan o sälja ex. på jobbet. Se mer info på Forumet.

Inger G

## Orienterarnas Minnesfond

Orienterarnas Minnesfond har under många år bidragit med stipendier till våra ungdomar i klubben.

Fonden har företrädesvis mottagit gåvor från medlemmar och andra, som velat hedra en avlidne kamrat. Nu utökar vi möjligheterna till att stärka fonden, genom att producera ett hyllningsbrev. Detta kan an-

vändas, då någon av oss vill gratulera en vän som fyller femtio år, tar en examen eller har lyckats bra i sin idrott. Möjligheterna är många att glädja andra och samtidigt ger gåvorna till fonden bra förutsättningar till fortsatt utdelning av stipendier.

I glädje eller sorg. Ge en gåva till Orienterarnas Minnesfond i Väs-

terås. Meddela vad du önskar för hälsning på kondoleans- respektive hyllningsbrevet, så ombesörjer vi distributionen.

Obs det nya plusgirokontot för inbetalning av gåvan: 68 93 98-6

Torsten Lund



## Det svåra beslutet

Under de inledande sprinttävlingarna på Rocklunda var det nödvändigt att även planera för den avslutande banketten. Aros Congress Center (ACC) hade angivit den dagen som senaste tidpunkt för beställning av maten under banketten.

Under en paus i tävlingarna och i samband med en snabblunch på arenan satte sig Lars Jakobsson, Hans-Erik Skälberg, Peter Cederlöf och undertecknad till bords för att bestämma antalet middagar som skulle beställas av ACC. På VM kansliet fanns även Britt Larsson tillgänglig via telefon.

Nu får man förstå att alla inblandade var och en på sitt håll hade fullt upp med andra beslut och händelser, men då verkligheten kunde vara att för lite mat skulle medföra dålig publicitet och för mycket mat medföra dryga extrakostnader så var beslutet extra viktigt.

Hur många tävlande och ledare skulle komma på banketten och hur många biljetter till funktionärer skulle slutligen bli sålda. Telefonen gick varm till Britt Larsson på VM kansliet och efter ett stötande och blötande enades vi om att beställa bankettmat för 770 personer.



Kvällen då banketten genomfördes var min plats i foajén där jag hälsade gästerna välkomna. Det valde in folk i alla dörrar från alla håll och kanter. Det var inte utan att man kunde känna en undran över hur allt detta skulle avlöpa.

Totalt kom det 760 gäster till banketten. PUH!



Kenneth Löfqvist

## Marika



Ett par veckor innan tävlingsstart flyttades kansliet till Scandic hotell. Där jobbade jag med en ung kille som hette Patrik. Vi skulle ta emot alla anmälningar som kom omväxlande via mail, brev och fax.

Det kom ett antal anmälningar från Finland per fax. Bl a från Marika Miikkola en av Finlands bästa orienterare. Olyckligtvis hade det blivit ett veck på faxet så att i:et i Marika hade föllit bort. Ingen av oss reagerade över det och hon skrevs in som Marka Mikkola i alla listor. Hon var flyfnad när hon kom, vilket är fullt förståeligt. Vi bad så mycket om ursäkt och rättade till det överallt. När långdistansen gick i Västervåla hade jag jour på kansliet, men Patrik åkte dit. När jag åt lunch på en restaurang fick jag ett sms av Patrik. Där stod det "Marka leder nu". Jag skrattade högt och flera gäster tittade lite underligt på mig. Det var ju bara jag som visste. Hon kom tillslut 3:a och på resultatavlan stod det Marika.

Britt Larsson



## UPPROP TILL ALLA

Skicka in era historier ni också! Det måste finnas gott om kul- och udda saker som ni stötte på under VM eller före. Skicka in så får fler glädje av det som skedde! Frågorna jag ställde i förra uppropet saknar fortfarande svar.

Skicka materialet direkt på den här adressen: [skalberg@bredband2.com](mailto:skalberg@bredband2.com) eller lägg det i inkorgen för Mediakommittén.

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

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

Redaktör och layout: Hans-Erik Skälberg Adress: [infobladet@vasterassok.com](mailto:infobladet@vasterassok.com)



# Vasaloppet för en nybliven Veteran



Det började 1972 när jag gjorde lumpen i Uppsala. Vi var några stycken som fick åka från regementet. I Uppsala var det lite snö det året. Några mil på ett skrapspår vid regementet + 3 mil på Vita Blixten uppe i Jämtland på ett vinterläger var träningen. Jag startade längst bak, kom på plats 2491 på tiden 8.24.04. Till start kom 8000 åkare och 7426 kom i mål, så jag fick åka om en hel del. Kuno, som åkte för Asea i den nya orangea dräkten kom in som 81:a på tiden 6.19.11. Det kanske inte låter så snabbt men Lars Arne Bölling vann på 5.35.19. Det var en hård motvind och kram nysnö, som piskade en i ansiktet nästan hela vägen. Dessutom var det med träskidor. Orgeltramp fanns ett begrepp om spåren på den tiden. Den som inte vet vad det är, får fråga en annan Veteran Altti som kom på plats 1359.

Året efter var jag Aseat och fick åka i den orangea dräkten i vallningsföre och nu tog jag mig in på medaljtid 7.38.26. Var hela 2 timmar efter Kuno som var 119:e. Men Kuno var endast 37 min efter segraren Pauli Siitonen.

År 1974 kom plastskidorna för första gången. Med mina gamla träskidor så blåste dom förbi mig i backarna. Så efter den upplevelsen + 3:e vintern utan snö gav jag upp.

Men så 1987 så stod jag åter på starten i Sälen i 30 gr kyla. Som gammal norrlänning var kylan inte så stort problem på den tiden. Men ett riktigt gnetföre var det kan man säga. Jag lyckades i varje fall ta mig in på plats 926 på tiden 6.01.40.

Året efter var det tvärtom. Nu var det lika sladd-

riga spår som i år. Jag kom in på plats 927 80 min efter Blomkvistarna som delade på segern.

År 1989 var det om möjligt ännu sämre före. Jan Ottosson vann på tiden 5.09. Jag kom nu 878:a på tiden 6.34, så det säger en del hur jobbigt före det var.

1990 var det inställt, då passade jag på att vara sjuk veckan innan och tog emot beskedet med viss glädje kan jag säga.

Året efter så gjorde jag mitt bästa lopp i svårt vallningsföre. Blöt nysnö kom i starten. Man åkte åtminstone längre fram i ett enda långt, sladdrigt och knöligt spår. Att åka om var nästan helt omöjligt. Ottosson vann åter nu på 5.07. Jag var 747:a på tiden 5.55. I Evertsberg var jag knappa 10 min efter täten. Ingen ville offra sig och dra till en början.

1992 så var det problem för arrangörerna och det var oviss om det skulle bli något lopp. Dåligt med snö i Väs-

terås som vanligt. Med knappa 30 skidmil i benen räckte 5.45 bara till en 1178:e plats.

De följande åren 93-96 var det både bra och dåliga förhållanden. Höll mig på platser kring 1500 och ca 5.30 i tid. Det enda som jag kommer ihåg var att 1994 så tappade jag staven i starten i den lilla backen nerför strax före vägövergången. Vände då om och hämtade den. Inget jag kan rekommendera. Förstår inte hur det var möjligt så här i efterhand.

1997 var det värmebölja +4 vid start och +7 vid målet. Rent klisterföre kan man säga. På Evertsbergssjön hade man byggt upp en vall av snö för att man skulle kunna ta sig över. Rejält blött var det, men det gick ändå ganska fort i täten. Botvinov vann på 4.11 jag var knappt 2 timmar efter på plats 1649. Eliten åkte på pulver men det var ganska

obekant bland oss motionärer så vi fick slita i blötan (första gången jag vallade med pulver var ifjol). Altti Järvinen blev Veteran detta år. Därefter åkte han 10 till.

Men efter flera tuffa år så kom då 1998 med kanonföre. Grovkornig snö och hårda spår. Rekord för Peter Göransson på 3.38.57. Mina 5.11 räckte bara till plats 1745. Både Babbe och Öset åkte förresten strax under 5 timmar det året.

Så 1999 kom då segern äntligen för Staffan Larsson i ett riktigt vallningsföre. Tiden var nu 4.31. Alla minns kanske när han 1994 stakade sig igenom knäskadad, då blev han till slut 5:a. Efter 2 omvallningar nådde jag ändå målet på plats 1930 och tiden 6.29.

Millennium året var det riktigt kallföre: -5 hela loppet. Nu trivdes jag lite bättre igen och kom in på plats 1497 på tiden 6.01.

Raul Olle vann på 4.14 och Oskar Svärd var 2:a.

Åren 2001-2003 så var jag på nästan samma tid 5.47 och på plac. kring 1700. Segrarna hette Henrik Eriksson,

Daniel Tynell och Oskar Svärd i nämnd ordning.

2004 var det -10 vid starten men + grader i Mora. Spåren blev isigare och blötare. Kallvalla gav inget fäste i backarna. Det hade varit en bra vinter och jag var bra tränad och provade att bara staka från Evertsberg och till mål sen fästet tog slut. Var riktigt nöjd att jag kunde klara det på 5.22 och plac 1668. Norskt i täten genom Anders Aukland på tiden 3.48.

Året efter var jag desvärre inte lika vältränad och det gick tungt hela tiden. Tiden 5.41 räckte bara till plac 2378.

Så 2006 var det åter rejält tungt före nästan -20 i Sälen och kanske ca -10 i Mora och lätt snöfall. Daniell Tynell vann på tiden 4.34 och mina 6.20 räckte nu till plats 1991.

Sen kom 2007 då det var ett nytt år med besvärligt före. Låg bra till i början men på bakhala skidor blev det besvärligt. Efter en omvallning blev det bättre och jag kunde pricka fjolårets resultat på tiden 6.03. Oskar Svärd vann för tredje gången på tiden 4.43

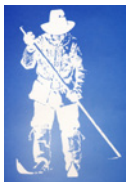
Om 2007 var besvärlig var 2008 ännu värre. Nästan ingen snö i Jan och Febr. Blev förkyld för första gången på länge veckorna innan. Nu missade jag medaljen för första gången sen 1987. Tiden 6.33 och tusen plac sämre. Jörgen Aukland vann före brodern Anders.

Både 2009 och 2010 var jag bara några min från medaljtid med ganska blygsamma plac. Inte blev det bättre 2011 eller 2012 och nu började man hamna allt längre bak i startleden.

Ifjol så stod jag i startled 6 för första gången. Men efter en skaplig start och i bra form så lyckades jag från Risberg och in till Mora köra om 1100 åkare. Då får man nästan



# Vasaloppet för en nybliven Veteran



ligga i omkörningsfil hela tiden. Hade jag startat i led 3 eller 4 skulle tiden varit en halvtimme bättre, tror jag. En lyckad vallning och de dåliga spåren kanske hjälpte mig denna gång.

Så till sist har vi kommit fram till 2014. En grön vinter som ni vet. En kämpainsats från arrangörerna räddade loppet. Starten blev lite speciell. Stod ganska långt till vänster i 5:e led. Jag skulle ha valt högersidan för där kom åkarna som BMW förarna med full fart och trängde sig in. Väl uppe på myrarna där det var lite kallare och torrare snö ville klistret frysa. Fram

till Smågan så var spåren ganska ok. Men sen fick man vara hund för att finna några spår. Det absolut sämsta spår jag varit med om på 30 år. Ben och skidor for fram som en gräddvisp i snön, om man försökte diagonala. Det var bara stakning som gällde. Efter en omvallning fick jag lite bättre fäste. På slutet blev spåren rejält blöta men att man då hade fäste spelade inte så stor

roll längre när spåren inte fanns. När man insåg att man inte kunde använda benen var det lättast att bara lägga sig in i ledet och staka. Att åka om var det ingen större vits med. I mål kom jag så småningom på min sämsta plac någonsin 4489. Men som veteran spelar det ingen roll man får alltid starta i 5:e led dessutom är den 31:a gratis, så det blir nog några till. Hop-

pas att jag stavat rätt nu när jag skrivit så mycket om skidor. Det blev mycket placeringar och tider hit och dit men så är det kanske om man är lite tävlingsinriktad.

Bernt Åström

## Information från Styrelsen

Här kommer lite allmän information från styrelsen

### Medlemsutskick

Årets medlemsutskick innehållande information om ersättningsregler för startavgifter, resor etc. kommer inom kort att finnas tillgängliga. Reglerna kommer i stort vara oförändrade men vi har förtydligat vad som gäller med egenavgifter vid klubbresor, startavgifter vid SM samt andra typer av tävlingar såsom MTB OL och skid-OL. I samband med detta kommer också avin på medlemsavgiften att skickas ut. Medlemsavgifterna för 2014 är oförändrade från föregående år.

### Hyresavtal Orientalen

Vi har fått ett nytt hyresavtal med kommunen som innebär att vi nu får kostnader som är kopplade till hur mycket värme och el vi gör av med. Tidigare hade vi en fast hyra. Detta betyder naturligtvis att vi själva kan påverka våra kostnader genom att vara lite sparsamma. Därför vill vi

uppmäna att inte använda vår bastu annat än i samband med klubbträningar och veteranträffarna samt att i övrigt vara sparsamma med varmvatten och el.

### Ny organisation för SPIN kommittén

Vi har döpt om denna kommitté till Ekonomikommittén och denna ligger nu direkt under styrelsen med kassören som ansvarig. Här har vi samlat olika aktiviteter som projekt, t.ex. Sponsring, Bidrag, PowerMeet, Julgranar, Bingolotto och medlemslotteri. De flesta posterna är bemannade men vi skulle gärna vilja ha några kreativa personer som skulle kunna jobba med att hitta nya projekt som vi kan jobba med framöver. Det är viktigt att vi fortlöpande kan hitta nya saker att få in pengar på.

### Ny organisation för Media

Denna kommitté har delats i en Web grupp

som ansvarar för utveckling av hemsidan samt Infobladet. Tanken är att Infobladet ska ha mer av reportage medan hemsidan ska ha mer nyheter så att de kompletterar varandra. Redaktören för Infobladet ser gärna en förstärkning av skribenter till Infobladet, i synnerhet yngre, aktiva medlemmar.

### Valberedning

Vid årsmötet omvaldes 2 ledamöter i valberedningen, Lars Jakobsson och Hans Westman medan den tredje platsen i valberedningen är vakant. Vi söker därför någon som är intresserad att ställa upp på denna viktiga funktion, gärna någon yngre som är aktiv. Rekrytering av funktionärer är jätteviktigt för att klubben ska fungera. Styrelsen är tacksamma för alla förslag eller medlemmar som anmäler intresse för denna post.

Ulf Hamrefors



## Tradition hos veteranerna

På veteranernas tisdagsträffar i Orientalen turas man om att bjuda på kaffebröd till kaffet som intas klockan 10:30 efter träning eller bara gemenskap.

Monika Karlsson har sedan några år tillbaka alltid bokat in fettisdagen som sin dag att bjuda och då blir det givetvis semlor. På årets fettisdag 4 mars var det 57 veteraner som smaskade i sig de härligt hembakade semlorna till kaffet. Vi som var där tackar och hoppas att traditionen fortsätter.

Per Haepling

### Grönköpings Veckoblad

#### JORDKLOTETS

magnetiska poler tros enligt vissa forskare vara å väg att byta plats med varandra. GISK:s orienteringssektion uppmanar därför sina medlemmar att, om detta skulle inträffa och kompassnålen pekar åt motsatt håll, komma ihåg att vända kartan upp och ned.



## Nyheter på hemsidan

Som de flesta som besökt hemsidan har märkt så ser den lite annorlunda ut nu än tidigare.

Det är lite ny färgsättning och ommöblering av placeringen av innehållet mm.

Största skillnaden är att den är mer anpassad för mobiltelefoner och surfplattor där läsbarheten har blivit bättre.

Ett nytt forum har också installerats av Ludvig Larsendahl då det gamla

blivit modernt och dessutom tidvis även utsatt för spam-attacker.

Det återstår dock lite småjusteringar innan allt är helt bra.

Henrik



# Sponsorer för VSOK

Vi har en hel del sponsorer i VSOK som hjälper oss att hålla igång vår verksamhet. Det har skett några förändringar till 2014. Här följer en kort presentation av de företag som stödjer oss:

## ABB

ABB, det världsledande kraft och automationsföretaget stöder VSOK. Avtalet innebär att ABB får reklam på våra tävlings- och träningsställ, på våra kartor, på tävlingarna samt på hemsidan. Vi erbjuder också tjänster till ABB IF.

## Kadesjös

Kadesjös Ingenjörbyrå är ett konsultföretag inom Bygg och VVS sektorn. Avtalet innebär att Kadesjös får reklam på våra tävlings- och träningsställ samt på hemsidan. De sponsrar också en av våra klubbflaggor.

## SPORTHYRA

Sporthyra hyr ut sportutrustning till både sommar och vinterbruk, exempelvis skidor, cyklar, tält och annan friluftsutrustning. Avtalet innebär att Sporthyra får reklam på våra tävlings- och träningsställ samt på hemsidan. VSOK:s medlemmar får rabatt vid hyra eller köp av utrustning hos Sporthyra.

## INVID

IT-konsulterna vid din sida

INVID Västerås AB som är en helhetsleverantör av IT lösningar både för drift såväl som utveckling. Avtalet innebär att INVID får reklam på våra tävlings- och träningsställ, på våra kartor, på tävlingarna samt på hemsidan.

## ICA Grytan 8-22

ICA Grytan är en av de större ICA butikerna i Västerås. Avtalet innebär att ICA Grytan får reklam på våra tävlings- och träningsställ samt på hemsidan. Vi hoppas också kunna genomföra något event i samarbete med dem framöver.

## DS DOKUMENTSYSTEM

Dokumentsystem stödjer oss med service av skrivare och kopiatorer i Orientalen.

## noname Home

NoName erbjuder rabatterade priser på kläder. Det är NoName som levererar våra tävlingkläder.

## VÄSTERÅS HUSVAGNAR

Västerås Husvagnar säljer husvagnar och tillhörande utrustning. Avtalet innebär att Västerås Husvagnar får reklam på våra tävlings- och träningsställ, möjlighet att marknadsföra sina produkter på våra tävlingar samt på hemsidan.

## Affärs- Tryckeriet

Affärstryckeriet stöder oss med tjänster runt tryckning av kartor. De sponsrar också en av våra klubbflaggor.

## Ullmax

Ullmax erbjuder rabatterade priser på kläder och ger också bidrag till VSOK då vi går in på Ullmax hemsida från VSOK:s hemsida.

*Stöd våra Sponsorer, se till att visa upp deras namn på kläder och annat och framställ alltid dessa företag på ett positivt sätt. Givetvis hoppas vi att ni som medlemmar utnyttjar våra sponsorer som första val vid inköp eller hyra av varor och tjänster.*

# The Run

VSOK kommer den 14/5 att vara medarrangör för en löpartävling som hålls för första gången i Västerås. Tävlingen kallas "The Run" och är ett koncept som skapats av ett antal f.d. elitlöpare/skidåkare och som genomförts på några olika platser i landet under ett par års tid. Arrangemanget kommer att genomföras på norra Björnön och köras huvudsakligen på stigar. VSOK kommer endast vara medarrangörer vilket betyder att vår insats inskränker sig till att ställa upp med 10-20 funktionärer under tävlingen. Mer information och anmälan till tävlingen finns på [www.therun.nu](http://www.therun.nu).

Jag hoppas att vi enkelt kan få ihop dessa funktionärer, förutom detta får vi naturligtvis gärna vara med och springa. För att marknadsföra arrangemanget har man skapat ett koncept med "ambassadörer" vilket betyder att man kan hjälpa till att re-

kräta tävlande till loppet mot att man kan få vissa förmåner, t.ex. fri startavgift, en tröja eller ett par löparskor. Mer information kommer på hemsidan.

Notera dock denna dag i kalendern, antingen om ni vill springa eller om ni kan hjälpa till som funktionär.

*Ulf Hamrefors*

# THE RUN

FÖRSTA GÅNGEN I VÄSTERÅS