

Power Meet 6 juli

Städningen är den 6 Juli och det är exakt samma område som förra året. Klubbens ersättning är också oförändrad och som alltid är ju detta en av de viktigaste inkomsterna för klubben.

Anmälan kommer ut inom kort, > 50 personer behövs. Som vanligt är det krock med Eskilstuna weekend, men den som kombinerar städning på söndag med Eskilstuna weekend får startavgiften betald trots att det är en sommartävling.



Styrelsen

info bladet

Nr 6. JUNI 2014



Redaktionen för
INFO-bladet önskar
alla medlemmar en
riktigt skön sommar!

Vi ses i augusti igen.



THE RUN



Både solen och värmen hade börjat komma tillbaka samma dag som premiären för arrangemanget av THE RUN gick av stapeln i Västerås. Det var 14 maj och platsen var Björnöen.

Drygt 200 startande kände sig manade vilket får anses vara bra med tanke på att det var första gången.

Banan man sprang, som var snitslad runt om, följde inte bara de vanliga motionsspåren. På hemvägen från campingen t ex gick den efter en vandringsled som var mycket trevlig.

Som stora favoriter i

långa herrklassen var Anders Österlund och Henrik Löfås. Och det visade sig också vara de två som stack till spets redan i starten. Men efter första höjden blev det en lång slutande utförlöpa mot badet. Där tog spänningen slut! Anders klev ifrån Henrik som sedan inte hade en chans att komma ikapp. Avståndet bara växte och i mål var det hela 1 min 35 sek. Ett ytterst starkt lopp av Anders som avverkade milen på 33.32.

Västerås SOK hade ytterligare några löpare med som alla gjorde fina prestationer.

Om ett år är det dags igen och då hoppas vi på ännu större intresse.

Hans-Erik



Pre-O

Med ganska kort varsel fick Lars-Ove Karlsson och undertecknad uppdraget att arrangera DM för Västmanland i precisionsorientering (Pre-O). Efter som jag ju varit ganska engagerad i den disciplinen tidigare under såväl Femdagars 1991 som VM 2004 kändes uppdraget överkomligt, inte minst som Lars-Ove, denne härlige vän, fanns vid min sida. Eftersom vi veteraner är mer eller mindre experter på att anordna veteran-skubb, så visste jag, att det skulle gå rätt enkelt att engagera behövlig och duktig personal.

Banläggningen i denna gren är ju rätt så speciell och Pre-O har förändrats och förfinats en hel del på tio år. Därför kändes det tryggt att ha Lars Silvervret som banläggare. Vi använde Orientalen som Arena och banan gick längs eljusspåret på södra delen av Rocklundaskogen.

Eftersom det var ett öppet DM kom nästan sextio orienterare till start. Vi hade Sveriges fyra bäst rankade tävlande i startlistan. I övrigt deltog över trettio klubbar från stora delar av Sverige och även långväga gäster från Norge.

I strålände väder kunde vi så köra igång tävlingen och deltagarna fick en hel

del klurigheter att reda ut. Ingen klarade alla kontroller, men segraren, Lars Jakob Waaler, Norge, och fyra till hade 17 rätt av 18 möjliga. Däribland vår DM-mästare, Rune Sandberg, Hallstahammars OK, som belade tredjeplatsen.

I Pre-O skall man ju vid varje kontroll bestämma vilken av de utplacerade skärmarna, som överensstämmer med kartans markerade kontrollring och definition. Det kan låta enkelt, men ack vad man beundrar sig! Ingen tidtagning sker. Däremot finns en fastställd maxtid som inte får överskridas. Denna gång var den drygt två timmar, och många utnyttjade tiden ordentligt för att klara uppgifterna.

Som ett särskilningsinstrument användes en eller flera tidskontroller. Uppgiften är den samma som ute vid banans kontroller, men nu sker kontrolltagningen på tid. Segaren, vår norske vän, svarade rätt efter sju sekunder, medan femman i tävlingen, också med 17 rätt, tog femtiofyra sekunder på sig för att komma till samma slutsats.

Tävlingen flöt på bra och deltagarna verkade nöjda i det vackra vädret. En särskild eloge måste tillfalla sekretariatet med



Rolf Svensson och Britt Larsson. De fick verkligen ligga i och löste sina uppgifter med bravur! I övrigt är ingen nämnd och ingen glömd. Den positiva andan fanns hela tiden och det är viktigt. Vi kände nog alla, att nu gör vi något bra. Naturligtvis bidrog vädret, men det hade vi ju så klart beställt i god tid!

Personligen fick arrangemanget mig att känna mersmak. Nog skulle vi väl kunna komma igen med någon ytterligare tävling. Rolf Karlsson, eldsjäl, vår tävlingsbankkontrollant och själv elitklass i Pre-O, har lovat att komma till oss i höst och lägga en prova-på-bana. Då ni.

Torsten Lund



SKOGSKUL

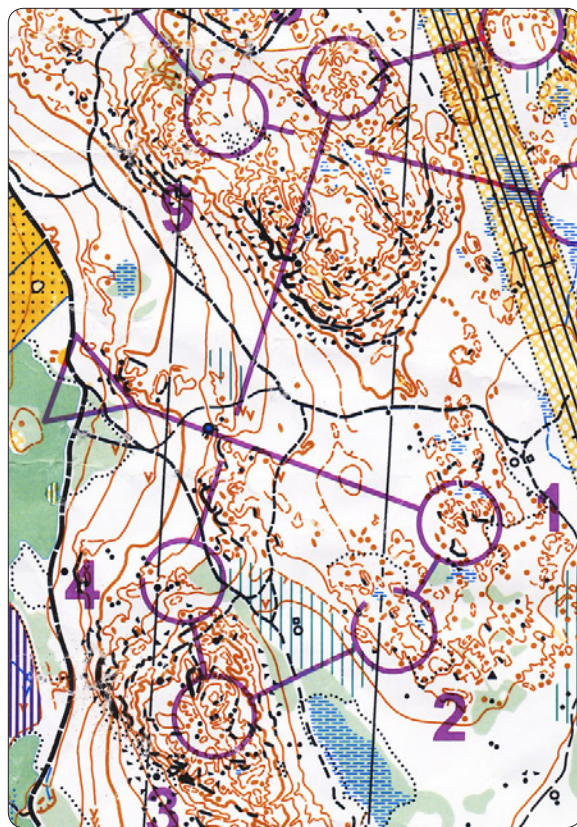
Ett 40-tal barn i åldrarna 5-7 år samlades vid Orientalen 6 maj när VSOK drog igång skogsskul. Det är meningen att barn på ett enkelt och lekande sätt ska få en inblick i orienteringssporten. Deltagarna delades in i tre grupper, åldersberoende. Jag följde gruppen 5-åringar (och några yngre) den första dagen av de fyra tisdagar som skogsskul pågår. Först berättades det om karta

och ett par karttecken. Därefter gällde det att följa en snitslad bana och stämpla med stiftklämna vid sex kontroller. Istället för kodsifra var det en bild på exempelvis Bamse, Skalman mm. Ivern var stor vid själva stämplantandet och det var inte så lätt att trycka till så att det verkligen blev ett stämpeltecken. Efter målgång vidtog en övning där man efter en kartbild skulle ta sig fram

rätt genom ett rutsystem som var utlagd på marken. Här gällde det att hålla rätt på vänster, höger och rakt fram.

Ledare för årets skogsskul är Andreas Johanneson, Maria Ivermark, Robert Palm, Ylva Zander, Martin Juhlin, Karin Andersson, Johan Sundén och Anna Zetterberg.

Per Haeppling



DÖL-kampen: 10 och 11 maj

Andra helgen i maj hade Dalaportens OL sina vår-tävlingar. Det var Medeldistans på lördagen och Förlängd Medeldistans på söndagen. Platsen var söder om Dalälven vid Strandmora klint på en nyritad karta 2013/2014 av Roger Åsberg. Eftersom det är mycket detaljrikt i området, så uppmanades man att använda en lupp för att se bättre. Banläggare var Ola Jernström, Tomas Andersson och Erik Gohde.

Det regnade häftigt och var kallt båda dagarna. På TC blev det en "härlig" lergegga mellan försäljningstälten och målfällan redan på lördagen. Vi fick

därför även parkera på en skogsväg relativt långt från TC. På fältet bakom målfällan testade man en Emit-snabbstämpelvariant på det som såg ut som en minimal miniknatbana. I vanlig ordning var det försäljning av tre aktörer: Retro sport samt Skogs-Outlet av Avestabaserade Bagheera och Haglöfs.

VSOK dominerade antalsmässigt bland anmälda deltagare, hela 93 stycken på lördagen och 43 stycken på söndagen. Sedan tillkom en hel del direktanmälda trots vädret.

De som lyckades bäst i klubben var under lördagen: 1:a Klara Åkerman

Sjöström D12 och Annika Sundström D40. / 2:a: Klara Berglund D14, Erik Palm U2, Viktoria Byman D18 och Robert Palm H45. 3:a Kuno Österlund H70, Kristina Holmgren ÖM3, Lars Jakobsson H60 och Sandra Näslund D18 Elit.

Under söndagen fixade dessa pallplatser: 1:a Kuno Österlund H70, Klara Berglund D14 kort, Klara Åkerman Sjöström D12, Johan Sundén ÖM9 / 2:a Lucas Ahlström H12 kort, Kalle Åkerman Sjöström H12, Johanna Breivold D14 kort. / 3:a Lennart Öberg H85

// Christina D. Gohde



Incident från VM

Så kom tävlingarna igång och arbetet på kansliet flöt som det skulle. En dag kom ett par från Taiwan in och den ene hade skadat sig och besökt lasarettet i Västerås. För att få ut ersättning för sina utlägg, var de tvungna att få ett intyg från sitt hemland att de var försäkrade. Vi faxade och förklarade situationen. Dagen efter kom ett svar på taiwanesiska, alltså för oss en massa krumelurer. Vi gav det till dem och sa - åk upp till läkaren och visa detta. De var mycket tacksamma för hjälpen. Huruvida läkaren kunde tyda svaret förtäljer inte historien.

Britt Larsson



Anders Gärderud



Vid VM-et hade jag ansvar för ordningen i presstältet. Information och varmt kaffe. Utanför tältingången gick en gångväg. På andra sidan av den höll de norska deltagarna till med sitt tält. Anders Gärderud var lagledare för dom. Plötsligt kom han rusande mot mig. "Jag ser ni har kaffe där inne. Behöver en mugg annars dör jag". Efter lite tvekan fick han en mugg som han svepte direkt. "Nu funkar jag igen. Du ska få tillbaka gåvan vid lämpligt tillfälle".

Jag väntar fortfarande på returgåvan!

Gunnar Andersson

Veteraner ville bli först i mål

20 VSOK-veteraner åkte till Rinkesta slott söder om Ärla i Södermanland för att tävla om den åtråvärda titeln "först i mål". Vädret var småregnigt och lite kyligt. Nu togs tillfället i akt att prova VSOK's nya vindskydd. Ett modernt sådant med smala glasfiberstänger och lättviktstältduk.

Principen för tävlingen är att veteranerna från Västmanland och Södermanland delas upp på 14 banor av olika längd, baserad på tidigare resultat (kilometertider). Med gemensam start gäller det att komma först i mål. Teoretiskt har alla samma chans. Det har visat sig genom åren att det är löparna på de kortaste banorna som kommer först.

Tävlingsterrängen var måttlig kuperad med

stigfattig gles tallskog. Jättefin men ändå inte så lättorienterad, vilket visade sig att av 160 startande godkändes inte ett 20-tal löpare på grund av felstämpling eller inte hittad alla kontroller, mm.

Bäst av VSOKarna blev Jouko Taskinen med en 12:e plats, 5,26 minu-

ter efter segraren. Några sekunder efter Jouko kom Rolf Svensson 14:e och Lars Kjellman 15:e. Bäst av alla var Krister Karlsson IK Standard som vann med en sekund före tvåan.

Per Haepling



MEDLEMSLOTTERIET

Det finns ett fåtal som ej betalad. Vänligen kolla om det kanske är du!

Här kommer maj månads vinnare

500:-	A86	Sofia Carlsson	B86	Bernt Åström
300:-	A51	Reijo Kivistö	B51	Lars Jakobsson
100:-	A43	Torsten Lund	B43	Osäld
100:-	A57	Hans Malmkvist	B57	Karin Tåqvist

Grattis alla vinnare!

Britt Larsson

UPPROP EFTER FLER VM-historier

Det måste finnas många fler VM-historier! Sitt inte och tryck på dem utan lämna in dem så att vi får sprida dem vidare. I IT-gruppen hörde jag att det hänt en hel del och det gjorde det säkert i andra grupper också.

Skicka materialet direkt på den här adressen: 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 Skalberg Adress: infobladet@vasterassok.com

WOC 2004 Technical Director

Tillbakablick 2014 av Toivo Hoffrén



En av de viktigaste uppgifterna under VM 2004 var banläggarens. Toivo Hoffrén var den som axlade det uppdraget och här berättar han om det. Berättelsen börjar redan 1999 då Toivo började smida på de planerna som slutade med - Best event ever!

Nästa årtusende skall VSOK arrangera VM i orientering. Jag hade tagit ansvar för banläggningen redan ett par år tidigare på SvM och senare på PWT och Sprint SM.

Först reste jag med Hans Andersson till alla lämpliga TC i Västmanland. När alla TC var spikade vandrade jag genom de berörda skogarna och tittade på lämpliga kartutsnitt och kartnamn. På alla ställen behövdes en karta för:

- Model event
- uppvärmning
- nerjogning
- kval och
- final.

På vinter hade jag sällskap av Lars Jakobsson när vi åkte skidor genom skogar och letade efter lämpliga platser för TV kameror och VIP personer.

På våren åkte vi skidor över en annan sjö där isen var bara lösa pinnar men vi klarade oss torra och levande.

Under de två sista åren justerade jag banorna och började utbilda nya banläggare.

På VM finns många uppgifter vilka inte finns på vanliga tävlingar. Förstart är avskild från TC och därifrån 6 minutstarter till start. (Det tar ca 50 sek att jogga mellan dessa minutstarter) Massmedia har en fotokontroll i skogen nära TC. Publik har en publikkontroll synlig från TC. TV har en kamera vid start. Några kameror i skogen där det finns förvarning på kontrollen innan och bra sikt. Några kameror på TC. Det finns

en länkbil i skogen som skickar bilder via satellit till TC.

Det gäller att ha kontrollerna på lämpliga ställen för dessa VM speciella ändamål. Resten av banan konstruerades för vägvalorientering. Teamet hade många och bra vägval. Faktiskt bäst av alla VM någonsin, visar en färsk studie. Vi berömdes med Årets banläggare och Årets kartritare diplom.

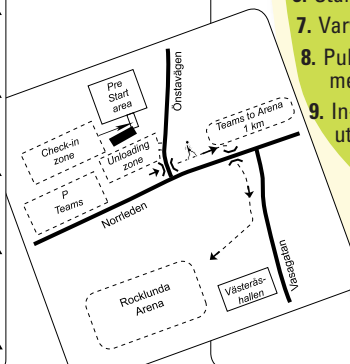
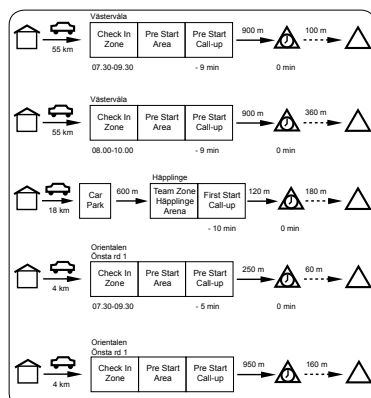
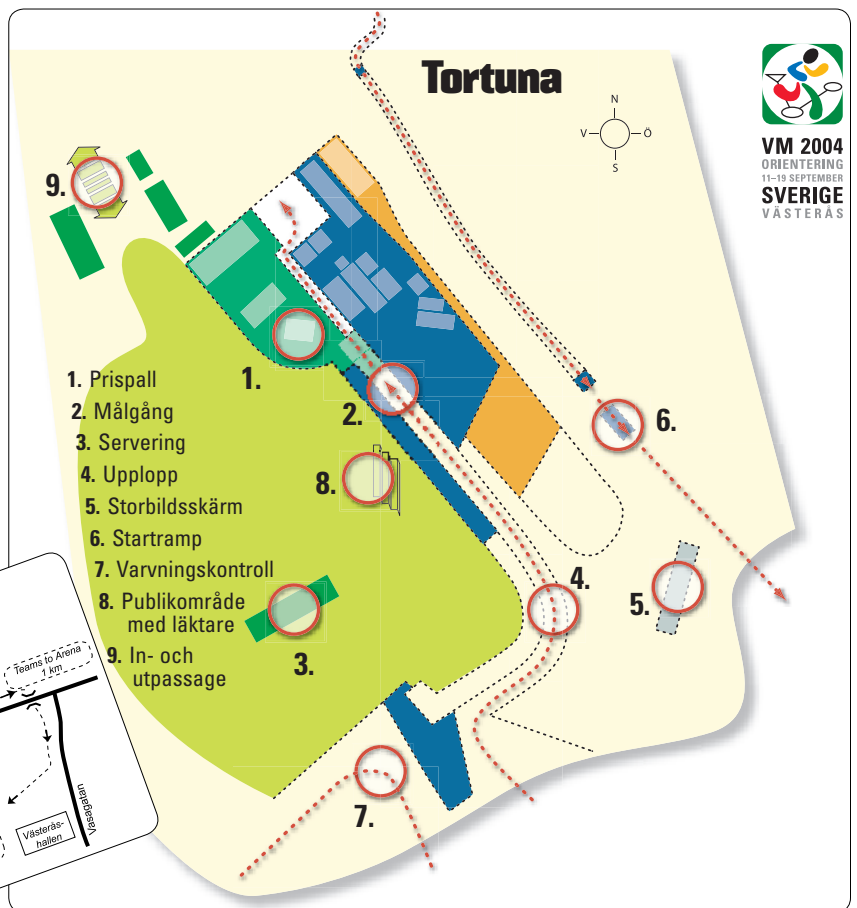
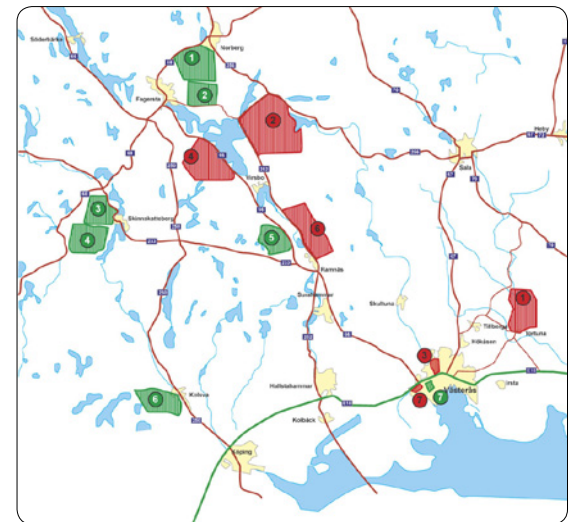
Lärdom skaffades i Österrike ansökan 2000, Finland VM 2001 och träff med deras arrangörer senare, Sveriges första Sprint SM 2002 i Råby, Schweits VM 2003, Danmark VM 2006 där vi förde kunskapen vidare.

Dessa resor var trevliga. Vi hade ryggsäckar med mat. Ibland gjorde vi en brasa i skogen och grillade korv. Ibland hade vi våra fruor med som på bildens resa.

Toivo Hoffrén



Toivo och Lars på studieresa till Lång final fjärrilområdet.



Ordförandens betraktelser

Snart är vårsäsongen över, har som vanligt gått fort. Det var inte så länge sedan man såg fram mot vårens första lopp och nu är det dags att ladda för sommartävlingarna. Är som vanligt ett stort VSOK gäng som drar till Skåne för O-ringen, i år är det dock konkurrens från Swiss O-week i Zermatt som lockat ett gäng som inte är rädda för uppförs- och nedförsbackar.

Om man ska titta tillbaka lite på våren kan vi konstatera att vi hade en lyckad Arosträff med mer deltagare än planerat och arrangemangsmässigt fungerade det som vanligt bra. I övrigt har april och början av Maj varit intensiva månader med många tävlingar på helgerna och även i veckorna för ungdomar och veteraner.

Många bra resultat har uppnåtts, finns ett antal ungdomar som gjort väldigt bra ifrån sig och i stort sopat rent i sina klasser. Kul för klubbens framtid, gäller att vi kan fortsätta utveckla de som redan nu lyckas och att inspirera de som ännu väntar på ett lyft att ta nästa steg. Ska vi ha en topp måste vi också ha en bredd.

Elitgänget som huvudsakligen består av juniorer har sprungit Natt-SM och Silva League, i skrivande stund deltar de i finalen uppe i Luleå. Resultaten har varit varierande, August har varit jämn och tagit poäng i alla deltävlingar, också kul att se 16 årige Alfred Lönn ta hem en 3:e plats bland 18 åringarna i H18E2 vid Silva League sprinten i Båstad.

Vad gäller budkavlar har vi inte haft så stor aktivitet, vi deltog med ett ungdomslag, ett damlag och ett herrlag vid 10 mila i Eksjö. Vi har även deltagit med några lag vid Rånässtafetten. Personligen tycker jag det är lite synd att vi inte satsar hårdare på budkavlar, när jag själv var yngre var detta den verkliga sporrer för att träna hårt. Men den korta våren har också medfört att vårkavlarna blivit färre och mindre intressanta, sedan kanske inte kavlar känns intressant bland löparna i klubben utan man vill fokusera på individuella lopp. Vi får ta en diskussion i klubben hur vi vill satsa framöver.

Från styrelsens horisont kan jag rapportera följande:

- Klubbens ekonomi rullar på enligt plan. Vi har kommit upp i budgetvad gäller sponsorintäkter, kanske lite mindre vad gäller bidrag från Idrottslyftet, å andra sidan ser Arosträffen ut att ha gett ett större överskott än budgeterat. Nu är det viktigt att vi dels får in medlemsavgifterna och dels att vi kan genomföra arrangemang som VLT loppet och framförallt PowerMeet städningen på ett lika bra sätt som vanligt.
- Vi jobbar med att uppdatera klubbens datorer, i synnerhet den i styrelserummet men ev. kan vi också skaffa några nya laptops till tävlingar och annat.
- Tekniska kommittén jobbar med en mer långsiktig kart- och tävlingsplan med en blandning av gamla och nya områden.
- Västerås CK planerar att bygga en klubbstuga på tomten bredvid Orientalen och man har också tillfrågat VSOK om ev. samarbete. Vi ser po-

sitivt på det hela och har haft en första diskussion om vi kan samordna saker mellan klubbarna. Men det hela är i ett väldigt tidigt diskussionsstadium så det är långt till att ta några beslut.

- Vi ska också se till att dra igång valberedningens arbete tidigare än föregående år, vi har en del funktioner där vi skulle behöva bli fler och även föryngra, exempelvis Lokal & Material och Infobladet. Ungdom och träningskommittéerna har ett ständigt behov att bli flera tränare och ledare för att lätta på belastningen på de nuvarande och också kunna utveckla verksamheten ytterligare. Ni som känner att ni skulle kunna göra en insats på något område, hör av er till valberedningen, kommittéansvariga eller styrelsen. Ingen insats är för liten!

- Som säkert flera har sett har vi två nya klubb-tält av lättviktsmodell. Dessa har sponsrats av Sporthyra och är betydligt lättare att ta med och sätta upp än de gamla. I detta sammanhang vill jag också påminna om att

Veckans Grupp är ansvariga för att se till att flagga och ev. tält kommer med till den tävling där flest VSOK:are deltar. Detta betyder inte att någon från gruppen måste åka på tävlingen men man måste se till att grejerna kommer med någon som åker. Känns lite trist när VSOK har en stor trupp på tävlingar och är i princip den enda klubben som inte har med sin flagga.

Även om det är tidigt vill jag passa på att önska alla VSOK:are en trevlig sommar. Försök om möjligt vara med på PowerMeet städningen. Till alla ungdomar vill jag skicka med att träna ordentligt i sommar, utmana er själva genom att ta den här extra intervallen eller spring någon kilometer extra. Det kommer säkerligen löna sig till höstens tävlingar!

Ulf Hamrefors

Veteranerna tävlade i stafett

Ett årligt inslag i veteranouren är SMOL-kavlen. Det är en tvåmannabudkavle som arrangeras av Strängnäs-Malmby OL. Man tävlar i klasserna 130, 140, 150 och mix.

Årets tävling avgjordes 22 maj i strålände solsken, men lite väl varmt att springa i. Tävlingster-



rängen var Tingstuhöjden som ligger precis väster

om Strängnäs centrum. VSOK-veteranerna deltog med 11 lag och lyckades hemföra en klass Seger. Det var Bernt Åström och Kuno Österlund som tog hem segern i 140-klassen. Segermarginalen blev 2,5 minuter.

Per Haepling



Ullswater. En plats som jag inte kunnat placera. Har sett ordet nästan varje dag på en tavla hemma. En brygga vid en sjö omgiven av höga berg vid soluppgång. Ser fridfullt och vackert ut.

Nu sitter jag och småfryser lite nere under däck på en båt, Raven, på väg till start. På Ullswater. Tillsammans på båten sitter 200 förväntansfulla löpare som tagit sig till de östra delarna i den engelska nationalparken Lake District. The Lakes, sjöarna, som de säger här. Vi är här för att delta i ett bergslopp som heter Great Lakeland 3 Day. Som namnet antyder så pågår det i tre dagar och är känt för sin kamratliga atmosfär mellan löparna men även för vacker natur och fina omgivningar.

Tre dagar i berget med två övernattnings i tält. Den mesta packningen i form av tält, sovsäck, ligugunderlag, kläder, mat och kök transporterar arrangören mellan tältplatserna. Packningen måste rymmas i en 59 liter stor vattentät säck och får väga max 13 kg. Min säck lämnades in med en vikt på 12.5 kg. Klart godkänt.

Framför mina fötter ligger min "hillbag". En



minimal ryggsäck/löparväst med två flaskor på framsidan och en större ficka bak för övriga dagsutrustningen som måste vara med ut på fjället. Det är pannlampa, varm tröja, mössa, vantar, vindsäck, regnjacka och byxa samt energi för hela dagen.

Jag har rest hit tillsammans med tre andra hemifrån som också blivit sugna på att prova de engelska bergen.

Det är Bosse Johansson som efter flera år som långlöpare nu åter plockat fram kompassen för att prova på att orientera lite i bergen. Bosse har bland annat sprungit flera 24h lopp och förra hösten gick han i mål på det 160 km långa UTMB runt Mont Blanc i alperna som han lagt ner 3 år av träning och förberedelser för att nå.

Sen träningsvillige Kerstin Rosenqvist från Västerås som är ultralöpare på hög nivå med flera fina resultat. Hon kom exempelvis 4:a på SM 100 km förra året.

Sen även naturälskaren Niklas Holmström från Torshälla som förra året sprang alla Sörmlandsledens etapper och har i år varit initiativtagare till att starta upp klubben Eskilstuna Trail.

Och så jag själv som hösten 2012 kom igång med regelbunden träning efter att under de senaste 8 åren bara tränat sporadiskt. Innan dess hade jag sprungit en hel del bergsmaraton (2-dagarslopp) och tävlat i multisport. Så egentligen återupptar jag det jag slutade med.

Men det var egentligen först förra hösten som en tanke fick riktigt fäste i mig. Jag vill utmana mig

själv att genomföra den legendariska tävlingen Dragons Back Race som genomfördes 1992 och sedan efter 20 års väntan åter kördes 2012. Kort och gott ska man ta sig genom Wales bergskedja från norr till söder under 5 etapper. Loppet anses som ett av världens tuff-



aste lopp och är ca 300 km långt med 17 000 höjdmeter där man måste navigera på egen hand. Jag vet att det kommer att krävas enorma förberedelser och träning för detta och känner att jag vill göra ett försök.

För att ens få en plats i loppet måste man redovisa färskta, max 3 år gamla, resultat från ultralopp och flerdagarslopp helst i bergsmiljö. Ansökan med meriter kan kompletteras fram till början av september innan arrangören sätter sig ner och går igenom alla ansökningar och kommer välja ut 130 löpare.

För mig innebär det att jag måste börja få ihop dugliga resultat till september. I april lyckades jag genomföra ett 75 km Ursvik Ultra i Stockholm med ett resultat som jag är riktigt nöjd med (9:e plats av ca 75 startande).

Och nu sitter jag här i båten på Ullswater och

väntar på att få ge mig iväg på ett lopp som uppfyller alla kriterier; flera dagar, bergsmiljö, ultradistans och navigering i fjällen.

Igår fick vi ut vår tävlingskarta som var en ca 70x70 cm stor inplastad historia med kontroller och banor för alla dagar. Jag ritade in min bana med tusch på den. Tyvärr kände jag mig tvungen att gå ner och springa den lite kortare A-banan istället för Elite-banan då jag fortfarande har ont i vänster framfot efter att ha trampat på en spetsig sten på en tävling för två veckor sedan. De andra kommer att starta på E-banan.

DAG 1

Startplatsen är på en äng vid byn Howtown intill sjön. Runt byn tornar bergstoppar upp sig.

Vi släpps iväg i smågrupper med några minuter mellanrum efter att vi blivit avprickade.



Min första sträcka inleddes med asfaltslöping ett par km. Jag går ut ganska lugnt men märker att jag ändå springer i ca 5min/km tempo. Kommer ifatt flertal löpare. Efter ca 2 km börjar första klättringen på ca 300m uppför grässlätten till min kontroll. Det blir mest snabb gång och några löpsteg när det ibland planar ut. Efter ca 30 min löpning från start stämplar jag första kontrollen och stannar upp och betraktar

utsikten med alla vackra berg så långt ökat när. Det är molnigt men ändå fri sikt. Lite svalt så det är perfekt löpväder. Jag sätter fart mot min nästa kontroll där vi följer en stig på en åsrygg med sluttning åt båda sidor. Det är de här vyerna som man drömt om när man har tränat hemma i vinter i ur och skur!

Efter 3e kontrollen nere vid en stor sjö, Haweswater, blir det åter promenad upp för en ganska bred grusväg. Benen börjar kännas lite möra efter förra sträckans branta nerförlöpning. Ser mig om och ser att några av de löpare jag tidigare sprungit om börjar närma sig. När jag når kontrollen och stämplar märker jag att SI-enheten är lite långsam innan jag får kvittens. Inser då att jag är först vid kontrollen idag och jag får nya krafter! För att nå nästa kontroll måste vi springa över en topp och sedan ner i ett pass innan vi åter måste börja ta några hundra höjdmeter. Här är leden som går på en kam utsatt för hård vind och jag tvingas dra på mig min jacka. Strax innan kontrollen får jag kramp och måste sänka farten markant. Efter lite energipåfyllnad och salttabletter är jag i rörelse mot nästa kontroll där det åter blir en enormt vacker löpning

på åsryggar. Sakta men säkert återfår jag krafterna.

Till dagens näst sista kontroll passerar vi ner i lågland med stenmurar och färuppfödning. Eftersom vi enbart måste följa uppmärksatta leder tvingas vi till lång omväg för att ta oss igen området. Efter vad som känns som en evighet når jag näst sista kontrollen och har sedan ca 8 km lätt löpning till etappens mål via en kontroll. Tyvärr ganska tråkig löpning även om

det var skönt att slippa klättra över brant berg.

När nattlägret efter nästan precis 6 timmar och 42 km. Hämtar min utrustningssäck och sätter upp mitt tält och inväntar de andra svenskarna. Totalt är vi sju stycken från Sverige. Två från Stockholm, Peter och Tomas som vi även hade sällskap med på flygplatsen. Sedan Per Markus från Kalmar som har bilat över med hela familjen.

I nattlägret äter jag två middagar med frystorkat i mässtället och försöker vila och stretcha benen så mycket som möjligt innan det blir dags att sova.

DAG 2

Under natten hade det börjat regna. Jag tog lite sovmorgon och startade ca kvart över åtta (man får starta mellan 0700-0900). Idag var det låga moln och regn i luften. Efter ca 5km asfalslöp-



ning började dagens första stigning och ganska snart kom man uppe i molnen med dålig sikt. Tredje kontrollen var ett brant berg med namnet Red Screes. Antar att namnet kommer från att slutningarna bestod av mycket lös sten och grus. Här missade jag tyvärr stigen upp mot toppen och hamnade på en annan stig som gick nedanför berget. Istället för att vända så tog jag kompasskurs upp mot toppen. Lyckades undkomma de värsta gruslutningarna och kunde istället följa branta grässluttningar. Sikten var begränsad och vinden var måttlig då detta var läsidan. Här var jag glad att jag valt att starta med skor med metalldubb. På toppen vid kontrollen blåste det full storm så jag fick bråttom få på mig regnkläder bakom ett vindskydd strax under toppen. Vidare mot nästa kon-



troll var det riktigt blåsigt och jag kom ihop med ett annat par efter en stund. I samband med att vi genade mellan två stigar tappade jag min kompass när jag tog av mig mina vantar.

Här ställdes man inför valet att vända tillbaka och leta eller fortsätta att följa stigen som vi kom fram till. Det blev en liten kompromiss då jag vände tillbaka ca 50 m men vä-

gade sedan inte gå längre då det var dimmigt. Hittade tyvärr den inte så jag sprang istället ifatt de två andra och höll ihop med dem en stund till. När vi sedan kom ut på en större led valde jag att springa i mitt eget tempo.

Därefter var det ca 8km nedförslöpnig till kontrollen belägen vid ett café i staden Ambleside. Väl nere i stan hoppade jag in på första bästa sportbutik och köpte en ny kompass! Bra att komma ner i civilisationen ibland även om jag hoppade över en fika på caféet. Banan fortsatte sedan över två lite mindre fjäll efter att däremellan passerat igenom ytterligare ett samhälle. Här blev det mycket asfalslöpnig och då var det inte längre lika bra att ha valt dubbar skor då fötterna började göra sig väl påmind om att det satt dubbar under. Sista kontrollen var åter en kontroll där man

tvingades runda långt för fårhagar och stenmurar. Här hade vi en fin brant stigning efter en bäck där även många turister gick. Kom först ifatt Niklas och Kerstin och sedan även Bosse så det var många svenskar på leden!

Själva kontrollen såg lätt ut på kartan men av någon anledning missade jag stigen och jag tappade nog minst 30 minuter på sträckan innan jag hittade kontrollen och kunde springa ner för den sista slutningen till nattlägret. Det blev en lång dag med över 9 timmar och 52 km på fjället med 2500 höjdmeter i benen. Här började benen bli riktigt stela.

DAG 3

Inför dag 3 var väderprognoserna tilltagande vind från kl 12 så jag valde att starta tidigt liksom de andra västeråsarna. När vi på stela ben hade stapplade fram till starten mötte vi Per Markus som hade fått nog och bestämde sig för att bryta. Han kände att benen var helt slut. Självt tyckte jag också benen var stumma. Främst lårens ovansida men inte värre än att det skulle gå att springa.

Även den här dagen började med asfalslöpnig vilket var bra för att få igång de slitna benen. Efter hand började kroppen komma igång. Jag hade sällskap med Niklas och Kerstin en bit upp i en dalgång innan de vek av till en annan första kontroll. Min första, som även var elitklassens andra var tävlingens högsta

topp, St. Sunday Crag på 841m. Efter ca 400m kom man upp i molnen och vinden tilltog så det var bara att ta på sig regnjackan. När man kom upp på kammen som ledde mot toppen blev det riktigt blåsigt. Precis som många gånger tidigare hade man klättrat i lä och inte märkt hur mycket det blåste. Upp på kammen

fick man verkligen gå lutad mot vinden och hålla i kartan ordentligt med båda händerna för att inte riskera att den skulle blåsa ur händerna. Ibland kunde man verkligen se hur molntussar svepte över berget. En riktigt häftig upplevelse även om det kändes lite otäck.

Efter kontrollen var det utförlöpnig ner mot Ullswater igen. Här visade engelsmännen verkligen varför de är bergslöpare då de i hög fart



sprang om mig i slutningen. Lyckades själv även slappna av i benen och kunde släppa på ganska bra jag också efter en stund. Nere vid byn Patterdale nära sjön blev det en till klättring upp på dagens sista fjäll. Här kände jag mig stark och höll bra tempo uppför. Efter kontrolltagningen väntade en lång utförlöpnig som jag den här gången faktiskt njöt av. Sen följde löpning efter en vandringsled utmed Ullswater och sen vidare i svag uppförsbacke till banans sista kontroll. Upploppet var en lång nerförsbacke ner till Poo-ley Bridge där målet var beläget. Tryckte på med de sista krafter som fanns i kroppen och kände mig

riktigt nöjd när jag gått i mål att jag klarade att genomföra denna tävling. Jag blev 5a på etappen med en tid på 4:34 och hade avverkat ca 31 km och 1500 höjdmeter.

Totalt blev jag 4:a i A-klassen av 35 startande och 15 fullföljda.

De övriga svenskarna tog sig också igenom. Per Markus kom 9:a efter att kommit på bättre tankar och ändå fullföljt sista etappen. Peter och Tomas kom 10:a, Niklas 14:e, Kerstin 15:e, Bosse 28:a i Elitklassen. Kerstin var för övrigt segrare i damklassen och fick även en startplats till Dragons Back Race nästa år!

Efteråt insåg man att kroppen var rejält tömd på energi. Förutom den vegetariska gryta vi fick efter målgång hann vi äta två middagar på hotellet innan vi somnade gått i våra sängar.

I skrivande stund nästan 3 veckor efter målgång känns kroppen ganska återställd. Första veckan efteråt var låsmusklerna rejält stela men det släpp-

te efter ca 10 dagar. Ena fotleden var lite öm någon vecka men annars inga skavanker. Tävlingen gav verkligen mersmak så till i höst kommer jag åka över igen och springa ett ultralopp i området. Hitills är Niklas och Kerstin anmälda. Känner jag Bosse rätt så kommer han också stå på startlinjen!

För de som vill läsa mer från loppet från de andra svenskarnas perspektiv kan söka rätt på Bosses blogg "Långa loppet" och Niklas "Livsnjutarblogger" eller "Team Rockrunners". Min tävlingskarta med vägval ligger på VSOKs Kartpärm.

Henrik Ortman