



# Profilguide



Nu finns det en Profilguide framtagen som beskriver de mest grundläggande för hur den nya loggan skall användas och vilka färger och typsnitt vi använder. Det finns också uppgifter på hur brevpapper, kuvert och OH-sidor skall se ut. Långt ifrån allt är beskrivet än så länge så jag räknar med att få uppdatera det här dokumentet lite nu och då.

Dokumentet finns som PDF på Hemsidan under "Föreningen" tillsammans med logotypen i olika utföranden och filformat. Där kan du hämta original för användning i olika sammanhang. Men så här i början vill jag att ni kontaktar mig och visar förslag hur ni tänker använda loggan, dels för att kunna hålla en enhetlig linje men också för att fylla på i Profilguiden med nya användningsområden.

Hans-Erik Skalberg

## Golden Weekend



Årets upplaga av Golden Weekend gick av stapeln i helgen 23-24 augusti. Tävlingsarenan var förlagd intill Hjälmare kanaldocka öster om Arboga. På lördagen var det medeldistans som samlade runt 470 startande och söndagens lång-

distans hade drygt 400 startande. Medeldistansen inleddes med många kontroller i det kluriga höjdpartiet upp mot väg E20. Långdistansen banor drog fram i fin öppen terräng

öster om arenan. Tävlingsarenan symboliserades av närhet till allt, t.ex parkering på målområdet. Vädret var sig höstligt med inslag av regnskurar.

Resultatmässigt höll sig VSOK väl framme båda dagarna. Anders Österlund kom 3:a i H21E på medeldistansen. Sandra Näs-lund tog 2:a placeringar båda dagarna i

klassen D18E. På söndagens långdistans fick VSOK en trippel i D10 genom Maja Ahlström (1:a), Elvira Björnberg (2:a) och Kajsa Hall (3:a). Maja vann även på medeldistansen. Klara Åkerman Sjöström D12, Fredrik Hamrefors H14 och Robert Palm H45 vann också sina klasser bägge dagarna. Övriga segrare i tävlingsklasserna blev Kuno Österlund H75, Per Haepling H70, Lars Jakobsson H60 och Eva Singman Palm D35.

Per Haepling



## Blodomloppet i ösregn

Blodomloppet i Västerås har ökat enormt. I år var det över 6500 anmälda, de flesta via sin arbetsgivare. På Rocklundas fina fotbollsplaner samlades den stora mängden deltagare. Först regnade det bara lite, men lagom före 5 km starten, så öppnade himlen sig och det fullkomligt vräkte ned. En hel del paraplyer åkte upp, men det var få som tog med sig paraplyerna runt.

10 km löparna stack i väg och det var ganska många mot föregående år. Först i mål kom "late entry" Nr 4417, som visade sig vara Jonas Carrass på tiden 31.27. Några sekunder efter var Anders Österlund VSOK, som de senaste fyra åren har vunnit loppet. Jonas bar en jacka med texten KENYA på ryggen vid prisutdelningen. Han hade varit på höghöjdst träning där med världseliten i sommar.

Ett gäng VSOK-killar sammanstrålade efter målgång. De flesta i ABB-tröja.

5 km löparna var upplade i tre led: Elit, motion och promenad. Tyvärr så var det ingen kontroll, så långsamma löpare/gångare startade i tidigare led. Så de som ville springa fort kom inte fram i trängseln. Till slut gav sig en enorm mängd joggare och gångare iväg på banan, som gick upp över Rocklundaskogen och sedan rundade bandyhallen.

Snabbaste dam på 5 km banan var en 12-åring: El-

sa Wallenius och som trea kom endast 8-åriga Moa. Däremellan en 22-åring -enligt speakern "supergammal". Alla vinnarna fick ryggsäckar i pris.

Det delades ut priser till gamla och nya blodgivare också. En person som anmälde sig till blodgivning under kvällen, skulle kunna vinna en ny cykel från Sportson. Som vanligt var det picknickkassar till lagen. Det var dock inte så många som trotsade regn och kyla och satt kvar på gräset. Ett mindre trafik kaos uppstod när alla bilar

skulle ut samtidigt efter målgång och prisutdelningar.

Christina D. Gohde



# Distriktsmatch för veteranerna 14 augusti

Tidigare år har veteranerna haft en distriktsmatch mot Södermanland. I år hade man utökad med Västergötland, Dalarna och Närke. Alltså fem distrikt som skulle kämpa om segern. Tävligen hölls i skogen intill Kägleborgs motorbana utanför Fellingsbro. Här hade man en bra karta och lämplig terräng. Dusch och fika var vid idrottsplatsen i Fellingsbro. Veteranerna från Fellingsbro GOIF stod för arrangemanget och det på ett mycket bra sätt enligt de 450 deltagarna. Det var en väl ordnad arena ute vid tävlingsplatsen och med busstransport till TC i Fellingsbro. Vid fiket, som ingår i startavgiften, skulle alla deltagare som vanligt få två bredda smörgåsar till kaffet. Det måste ju bli nästan tusen smörgåsar!!

Vädret var bra med växlande sol och moln men dock lite regn på slutet av tävlingen.

Klassindelningen var HD60 – HD85. Största klassen var H70 med 119 startande. Efter samman-

räkning av poängfördelningen så fastställdes följande resultatlista:

1. Södermanland	168
2. Västergötland	158
3. Västmanland	148
4. Närke	100
5. Dalarna	94

Det hjälpte inte att Dalarna ställde upp med två världsmästare, Bertil Norman och Kalle Johansson. De hade för få deltagare i startfältet. Eftersom alla

deltagare som föllföljde banan fick en poäng förutom de bästa i varje klass som fick 10-9-8 osv.

VSOK deltog med 26 löpare och sex av dem placerade sig på 10-bästalistan i sina klasser. Kuno Österlund 1:a H75, Hans Greijer 10:a H65, Margareta Löfqvist 5:a D65, Gunnar Ivansson 3:a H80, Lennart Öberg 2:a H85 och Lars Ernstsson 8:a H85.



Per Haepling



## Vargar som åskådare!

Norrlandsmästerskapen arrangerades av Ljusdals OK i år och eftersom jag kommer från dessa trakter så passade jag på att åka hem och testa banorna. Arrangemanget innehåller tre tävlingar på

tre dagar - sprint, medel och lång.

Fredagens sprint gick runt sjukhuset i Ljusdal bara ett stenkast från min brors hus. Sjukhusbyggnaden hade ett stort antal utbyggnader i häftiga mönster på kartan och det blev banans knepiga parti. Här passerade alla "igenom" minst två gånger.

På lördag var det medel som gick i Järvsö bara några hundra meter söder om slalombacken och cykelparken. Rejala berg alltså! Jag bodde hos min mor bara 3 min bilväg från TA. Det var nu vargarna dök upp! På väg till start passerade vi strax utanför stängslet till Järvzoo och några

förvånade vargar. Järvzoo visar bl.a. upp de fem farligaste vilddjuren i Norden - björn, varg, järv, lo och ...?

Till första kontrollen var stigningen 70 m och den var svår dessutom där den låg i en mycket brant sluttning med småbranter, sänkor och punkthöjder. Resten av banan blandade svåra kontroller med riktigt lätta. De lätta fick man å andra sidan klättra till.

Långdistansen på söndag började också med 70 m stigning till första sedan lite lik dagen innan bara längre mellan kontrollerna. Nöjd och trött åkte jag mot Västerås igen.

Hans-Erik



## Veteranerna testade PreO

Vid veteranernas tisdagsträff den 26 augusti fanns chansen att testa PreO (precisionsorientering) innan det var dags för fika och gemenskap. Västmanlands landslagsman i PreO Rolf Karlsson hade lagt en bana i Rönnbyskogen med 11 kontroller där det gällde att bestämma vilken skärm som satt vid kontrollpunkten. Här gällde noggrann kartläsning. 26 nyfikna provade på banan och fyra av dem hade rätt på alla kontroller. Ulf Bolinder, Lars Kjellman, Åke Mjöberg och Hans Malmkvist.

Per Haepling

Bild från VM



## MEDLEMSLOTTERIET

Detta är augusti månads vinnare

500:- A24 Ulf Lindgren	B24 Håkan Andersson
300:- A4 Bo Johansson	B4 Britt Larsson
100:- A14 Gunnar Byman	B14 Gun millinger
100:- A7 Kuno Österlund	B7 Eva Sigman-Palm

Stort grattis till oss alla!

Som vanligt ligger kuverten i en låda i hallförrådet.

Britt Larsson

# Orientering vid Kebnekaise

Den 22-23 augusti var jag och Bo Johansson i Kiruna och sprang Kiruna Extreme Mountain Marathon. En tvådagars bergsmaraton där man bar med sig tält, sovsäck, kläder och mat för att klara sig i två dagar.

Det gick att välja på tre olika långa banor, Medium, Large och Extreme. Lägga märke till att small/kort inte finns på denna. Ribban ligger på hög nivå redan från början.

Jag och Bosse hade givetvis valt Extremklassen.

Klubben hade även fler deltagare. Anna Thomasdotter var också med och sprang Largeklassen med sin syster Malin.

Bosse och jag kände oss väl förberedda efter att ha deltagit på flera andra

långa tävlingar tidigare under året. Våra rygsäckar hade också lättast möjliga vikt (4,8 kg resp 5,6 kg inkl tält).

Starten gick i Nikkaluokta där vi följde leden mot Kebnekaise en stund innan vi gjorde en avstickare norrut innan vi åter kom ner på leden vid Kebnekaise fjällstationen. Vi fortsatte sedan västerut runt den skarpa toppen Tolpagorni och in i en smal passage till dalgången Singivaggi. Därifrån hade vi en mödosam sträcka bland sten och klippor hela vägen upp till Kebnekaises Syd-

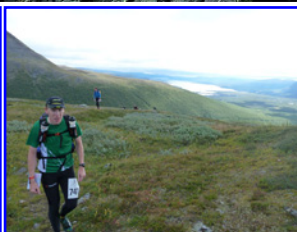
topp innan vi sprang ner till nattläget i Ladtjovaggi via västra leden. Det blev en rejält lång dag med nästan 10 timmar och 46 km på banan!

Dag 2 inleddes med en riktigt brant klättring upp på berget bakom fjällstationen innan vi fortsatte ner i Tarfalladalen. Mycket vacker utsikt här. Vi hade sedan tre rejäla berg till som skulle bestigas innan vi var tillbaka i Nikkaluokta. Den här

dagen var vi "bara" ute i knappt 9 timmar och 36 km men det kändes ändå ganska bra i benen efteråt.

Utförligare skildringar och bilder finns på min och Bosses bloggar, bergsultra.se och langaloppet.blogspot.se

Henrik O



## OL-rounden

För nionde året i rad bjöd OK Hedströmmen in till OL-rounden - tre individuella tävlingar på tre

dagar - natt/natt-sprint, lång och medel.

Det som skiljer OL-rounden från många andra



Foto: David Lindgren

tävlingar är penningpriser. Tex fick segrarna i HD21 1000:- per dag och bland deltagarna som fullföljt alla tre tävlingarna, en så kallad "OL-roand'are", lottades totalt 2500:- ut. En som praktiskt taget hade lagt vantarna på en tussing var Anders Österlund, på lördagens långdistans. Men en "bananhöjd" alldeles på slutet satte stopp för detta.

Masbo IP i Skinnskatteberg var gemensamt TA för alla tävlingarna och det bjöd bl.a. på kort avstånd från parkeringen. Däremot var det en bra bit till starterna, i alla fall på lördag

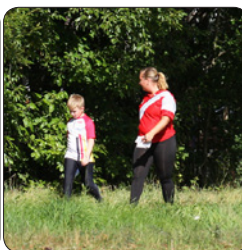
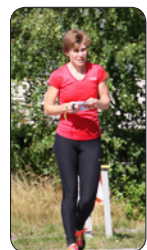
och söndag. För min del passar det bra eftersom det tar en evighet att få igång musklerna. Sett till slutresultatet båda dagarna borde det varit dubbelt så långt.

Terrängen var till stora delar öppen och fin men här och där fanns inslag av "knöligt" underlag som drog ned löpfarten. I terrängen fanns en hel del

höjdparter med många luriga detaljer på. Ett sådant parti hade sparats till söndagens medel-banor för att utmana de trötta hjärnor och kroppar som var ute för tredje dagen i rad.

Avslutningen, dvs duschen för herrarna, bjöd på en riktigt kall avrivning! Brrr

Hans-Erik



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

# VM 2004 - med ett mycket lyckat resultat, men sabotaget och sponsorn ...

Tillbakablick av Lars Jakobsson



När vi summerade VM 2004 var det oerhört mycket positivt som vi upplevt. Under resans gång hände dock saker som just då inte var särskilt uppmuntrande. Det som gjorde mig mest orolig när det inträffade var "sabotaget" mot våra in-

ternetuppkopplingar som Peter Kraft berättade om i förra numret. Den avklippta kabeln i Ångelsberg var säkert ett sabotage, men att nedkopplingen i Tortuna berodde på kontaktproblem gjorde oron något mindre för att ytterligare sabotage skulle förekomma. Lyckligtvis hände inget mer med våra kablar.

En händelse som Hans-Erik Skälberg och jag har lättare att småskrattra åt så här i efterhand handlar

om en del i sponsorarbetet. Att tilltänkta sponsorer tog kontakt med oss hände inte varje dag, men en dag fick jag ett telefonsamtal från EON:s marknadsansvarige. Hon sa att EON var intresserade av ett samarbete med oss. Tanken var att EON skulle etablera sig på marknaden där Mälarenenergi dominerade. Var vi intresserade av en träff i Örebro? Gissa om jag visade intresse! Jag ringde Hans-Erik och så kastade vi oss i bilen bara någon timme senare. På vägen fantiserade vi om hur stor deras insats kunde tänkas bli – här nämns inga summor! På det sto-

ra, fina kontoret fick vi ett vänligt mottagande. Ganska snart kom siffran upp – kanske 25 000 kunde det hamna på. Vi skruvade lite på oss – förväntningarna från resan Västerås-Örebro var minst sagt nere på jorden. Nu var det bara att tuffa tillbaka till Västerås och tycka att 25 000 också skulle göra nytta. Kunde ha gjort nytta rättare sagt. Det blev nämligen så att EON helt drog sig ur satsningen på Västerås/Västmanland och vår nedlagda tid på detta kunde ha använts bättre, men vi ler i alla fall när händelsen kommer på tal.

I VM-organisationen fick vi tidigt ett mycket bra stöd av den utsedde "kontrollanten" Sören Jonsson. Sören är sedan många år bosatt i Norge så därför var det säkert OK att utse honom till vår rådgivare. Rollen ska inte vara kontrollerande utan just rådgivande och titeln är Senior Event Advisor, SEA. Vi hade ett antal bra planeringshelger tillsammans med Sören. Han följde vårt arbete även på sin hemmaplan genom det material vi skickade. Vi talades vid i telefon många luncher. Han ringde ofta när jag just hade börjat kaka – då hade han redan ätit upp sin norgelunch – smörgåsen!

Under tävlingsveckan var Sören oerhört skicklig på att fånga upp landslagsledarnas oro inför kommande tävling. Innan varje genomgång gick Sören runt och småpratade med ledarna, kollade vad de hade för funderingar. Sen satte han och



jag ihop en skriftlig information kring aktuella frågor. När väl Team Officials Meeting hölls gick mötena snabbt och utan

några diskussioner – suveränt! Vi hade upplevt det motsatta i Schweiz året innan och det här gick som en dans.

