



God Jul och Gott Nytt År

Redaktionen för INFO-bladet vill tacka för det gångna året
och önska alla medlemmar och sponsorer en riktigt God Jul
och ett Gott Nytt År!



Veterantouren i Råbyskogen

Årets veterantour börjar närma sig slutet på säsongen. En av de sista tävlingarna stod VSOK som arrangör för 26 november. 168 löpare samlades vi Råby IP där start och mål var förlagt. Förutom löpare från Södermanland och Västmanland hade några även tagit sig dit från angränsade distrikt. Vintern hade ännu inte infunnit sig, utan det var vindstilla och fyra grader varmt men mulet. Helt snöfritt. Efter att löparna gjort sina sina lopp, med eller utan missar, fick de ta sig till Orientalen där det var dusch och fika.

Till skillnad från förra VSOK-veteranarrangemanget hade man nu återgått till det traditionella med damerna i köket och gubbarna gjorde resten. Dock hade Maggan Löfvist tagit sig in i Göran Åhléns kontrollutställargrupp. Blev det någon skillnad på fikaserveringen

när herrarna hade det jobbet och nu? Herrarna hade placerat fikabordet på ett annat ställe och som nu anammats av damerna. Nu fanns även ett bröddlotteri med härligt hembakat som vinster. Det blev stor åtgång på lotterna. Tänk att få komma hem till frun med en god sockerkaka (det är ju faktiskt ett pris). Resultaten rullade fram på

en storbild i fikarummet, vilket var uppskattat. Nu kunde löparna sitta med kaffekoppen och följa resultatet.

Banläggare var Åke Mjöberg som hade strängt de fem banorna som ska vara vid varje tävling i touren. Längsta banan var 4,3 km och den kortaste 1,6 km. Kartan var i skalan 1:4000 och konverterat till

sprintnorm.

Tävlingsledare L-O Karlsson kunde blicka tillbaks till en väl genomförd tävling och tackar alla som har varit med i arrangemanget. Nu blickar han framåt mot nästa säsong där VSOK bokar in en tävling i veterantouren 10 mars 2016.

Per Haepling



BASAR
Söndag 6 December

Skinklopp
Söndag 6 December

Västerås SOKs guldjägare visade åter igen att formen sitter i. Klara Åkerman-Sjöström vann distansen - Korten (6,3 km) - för damer och kom mindre än en minut efter segraren i herrklassen på samma distans. Fredrik Hamrefors tog hem segern i klassen - Mellan (9,1 km) - med en marginal på drygt tre minuter.

Emellertid var det flera löpare som imponerade. Klubben hade fem deltagare som placerade sig i klassen - Fakiren (17,3 km) - med resultat strax efter elitgruppen från Ärla IF. I damklassen på distansen - Omvägen (12,3 km) - dominerade Västerås SOK men blev även här slagna av elitgruppen från Ärla IF. I distansen - Korten (6,3 km) - märktes flera kombinationer av föräldrar och ungdomar från Västerås SOK. En rolig introduktion till ultralångdistans som tävlingsform.

David Lindgren

FAKIREN 2015
EN SOLIG
UPPLEVELSE



12,3 blöta km senare hände det att en och annan löpare var ganska trött.



Då arenan krävde biltransport till skogen blev samlingsplatsen vid mål en träffpunkt.

HÖSTLUNKEN

Det är 1:november och Lars och jag är på väg hem från Västerhaninge efter start i Höstlunken som arrangerats av Snättringe SK.

Den här tävlingen skiljer sig från övriga tävlingar under året eftersom man tävlar i patruller om två och två (man får vara fler) antingen i rena dam-, herr- eller mixlag. Mix är en av de större klasserna tillsammans med olika motionsklasser där många även där väljer att springa dam och herr tillsammans.

Banlängderna skiljer sig också från övriga tävlingar genom att vara längre, vår bana var ca 50% längre så det saknades inte utmaning. När dessutom terrängen består av ett antal högre partier med dalgångar emellan så tär även det på orken. Flera långsträckor med vägval, många partier med teknisk orientering, härligt fin löpterräng och fysiskt krävande banor gör Höstlunken till något alldeles extra under året.

Att det var Lars och jag som sprang ihop den här

gången beror på att min vanlige medlöpare fick förhinder. Så nu blev det en av landets bättre löpare jag fick som ersättare.

Tänkte nog att det skulle gå ut över mig - och det gjorde det också. Nu sprang vi väldigt vårdat och hade bara en mindre bom och valde fel väg vid ett tillfälle som gav lite längre bana så orienteringen får anses vara godkänd. Men den totala längden blev ändå strax över 10 km så min kropp blev pinsamt trött men jag var ändå nöjd. Kilometertiden blev strax över 9 min på den löpta sträckan, inte så tokgigt om man jämför lite i listorna. Dock tog segrarna i vår klass inte alls tillvara på möjligheten att njuta av den härliga terrängen som vi gjorde. En del kan tydligen inte stressa av ens på en söndag.

Förutom vår patrull fanns ytterligare 8 st VSOK-patruller till start.

Hans-Erik



stolpjakten 2016

Stolpjakten kommer att arrangeras även nästa år! Förberedelserna är i full gång för att få allt klart i tid. Nästa år startar vi en månad tidigare, alltså 1 maj, så det gäller att vara på ta redan nu.

Det kommer att finnas flera nyheter varav några blir riktigt spännande att se resultatet av. Förutom

en förbättrad hantering på hemsida och i App:en kommer även möjligheten att "prenumerera" på Stolpjakten 2016 och därmed få huvudkarta och extraslapp hemskickade i postlådan några dagar i förväg. Inget är spikat ännu men jag vågar lova att det blir fler kartsläpp 2016 än det var i år. När, hur

och hur många, får jag återkomma till en bit in på det nya året.

Ytterligare en spännande nyhet är att vi kan erbjuda företagspaket där man kan ordna tävlingar i fyrapersonersteam inom företaget eller tävla mot andra företag. Här har vi också något att jobba på innan vi har ett helt färdigt erbjudande.

Börja sprid information om att Stolpjakten genomförs även 2016. Och tänk redan nu igenom hur du kan få ditt företag att nap-pa på företagserbjudandet.

Mer information kommer som sagt så fort vi har fått fler detaljer om vad de olika erbjudandena ska innehålla. En sak är säker, det blir fler stolpar över längre tid och nya platser att upptäcka 2016.

Hans-Erik



Utvecklingsstipendium för Unga Ledare 2015

Stipendiet delas ut till unga ledare som gör goda insatser som ungdomsledare, banläggare, kartritare, tävlingsledare, speaker eller annan ansvarig funktion vid klubbens arrangemang och/eller verksamhet.

I år, 2015, tilldelas **Henrik Hamrefors, Västerås SOK** ett stipendium på 2 000 kronor



MEDLEMSLOTTERIET

Novemberdragningen

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 500:- A25 A-K Söderström | B25 Bo Löwegren |
| 300:- A01 J-E Lethagen | B01 Kristina Malmkvist |
| 100:- A15 Jouko Taskinen | B15 Toni Andersson |
| 100:- A90 A o K Hall | B90 Margareta Löfqvist |

På vår Basar den 6 dec kommer vi att dra den "trettonde" dragningen som ligger utanför månadsdragningarna. Kom och spring skinkloppet och köp lotter på Basaren eller kom och ta en fika.

Britt L

Planeringsdag 2015

Lördagen den 14 November samlades ett 25-tal representanter från styrelse och kommittéer för att dra upp riktlinjerna inför 2016. Syftet med planeringsdagen är att tillsammans diskutera hur vi ska förbättra klubben samt också att samordna planeringen av de större aktiviteterna under året. Nästa steg är att respektive kommitté gör upp sina aktivitetsplaner och sätter pengar på dessa för att vi ska få ihop en budget för nästa år. Budgeten och aktivitetsplanerna beslutas sedan på årsmötet i februari.

Första delen av dagen ägnades åt en gemensam genomgång, ledd av styrelsen. Här gick vi igenom några områden av klubbens verksamhet som vi tycker är viktiga att satsa på de närmaste åren:

- Ungdomsverksamheten och hur denna leder till junior/seniorverksamhet
- Rekrytering – ungdomar, vuxna och ledare
- Kartor och arrangemang
- Ekonomi
- Tävlings och träning

Vad gäller ungdomsverksamheten fungerar den redan nu mycket bra, utmaningen blir att ta hand om den stora kull på närmare 35 ungdomar vi har i åldrarna 13-16 år. Vi vill gärna profilera ungdomsverksamheten ytterligare, här finns det lite olika planer såsom att ha speciella tävlingströjor samt andra profilkädder för den gruppen för att stärka samhörigheten. Vidare vill vi se till att ledarna och får speciella västar för att visa att de är ledare. Det kom också upp att huvudfunktionärerna på våra tävlingar också bör ha västar för att visa rollen man har på tävlingen.

Vi vill också satsa på gemensamma aktiviteter såsom en resa till 10-mila, ett antal läger och gemen-

samma resor för ungdomarna. Måttet ska vara att alla ska med.

För ledare vill vi också erbjuda utbildningar för att ytterligare vässa verksamheten, finns några olika förslag som kan finansieras genom SISU.

På området kartor och arrangemang redovisade Tore vilka planer som finns för kartframställning de närmaste åren. Vad gäller arrangemang har vi 5 tävlingar nästa år, därefter är ambitionen att fokusera på en tvådagars Arosträff för att kunna återanvända arenan. Vi tog också upp en diskussion om att VSOK ska ta på sig ett profileringsarrangemang inom de närmaste åren, t.ex. SM eller Swedish League. Efter diskussion enades vi om att Swedish League är mer intressant, många fler deltagare. För att detta ska vara möjligt krävs att en liten projektgrupp redan nu börjar titta på områden och börjar skissa på ett arrangemang, visst intresse fanns som vi får spinna vidare på. Dock är det fritt för alla att anmäla sitt intresse till detta.

En förutsättning för mycket av det vi gör är ju att ha en stark ekonomi. En grundpelare just nu är ju PowerMeet-städningen som

vi räknar med fortsätter några år. Dock har vi just nu ett glapp med ansvarig för aktiviteten och här vill vi vädja till klubbmedlemmarna att någon kan ställa upp och axla ansvaret efter Johan Wändell och se till att aktiviteten genomförs lika bra som tidigare.

Förutom PowerMeet diskuterades alla mindre aktiviteter vi gör och vi bör försöka fokusera på lite färre aktiviteter som ger mer pengar och avsäga oss småsaker som drar mycket energi men inte ger så mycket pengar. Ett förslag som kom upp var att VSOK ska försöka dra igång en löpar-tävling i egen regi, vi ser att en sådan kan ge en rejäl förtjänst. Johan Ahlström fick uppdraget att börja fundera på detta.

Slutligen hade en diskussion runt träningsorganisation. Önskemålet är att förstärka den med lite mer tydligare roller med någon som är samordnare för all träningsverksamhet som består av:

- Ungdomsverksamhet som idag
- Elitverksamhet med elitledare samt en resursgrupp för att stötta elitsatsande löpare
- Träningsverksamhet för vuxna som dels kan hante-

ra träningar utöver ungdomsträning, motions-OL, rekrytering ("Nybörjarkurs för vuxna").

Vi försöker hitta formerna för detta, dock saknas idag personer som kan driva t.ex. ungdomsverksamhet och samordna det hela. Detta måste vi lösa snarast möjligt.

Därefter bröt vi av planeringsdagen och körde en övning med Johan Ahlström runt ämnet krishantering. Johan spelade upp en fiktiv kris i klubben (svår olycka) och vi fick diskutera hur vi skulle hantera den. Detta är mycket nyttigt och man inser att vi behöver ha mer planerat runt sådana här händelser. Detta kommer vi ta fram med Johans hjälp, liksom uppdatering av policies t.ex. för resor.

Efter lunchen fick respektive kommitté sätta sig och planerar sina aktiviteter för året samt också reflektera över all input man fått under förmiddagen. Det hela summerades i ett uppdaterat stomprogram där de större aktiviteterna lades in. Detta kommer att publiceras på hemsidan inom kort. De viktigaste punkterna var:

- Ungdomsgänget kommer att ha minst 3 läger under året, dels tidigt på



våren, vid 10 mila samt vid Älgdrevet. Vi kommer också att åka till Sommarlandssprinten, Daladubeln samt U-10 mila som traditionen bjuder.

- För elitgänget kommer resor till samtliga Swedish league och SM tävlingar att ordnas. En lite speciell satsning görs på Swedish league i Göteborg i april. 10-mila och Jukola ingår också i planerna. De elitsatsande kommer också erbjudas extra träningar på onsdag och söndag samt några extra träningsdagar i relevant terräng.
- Vi kommer att planera in en klubbdag i Juni.
- Under vintern kommer Stjärnatt (med soppa), spik-cup samt intervallträning i friidrottshallen att genomföras. Vi hoppas också kunna lägga in några speciella träningar med löpteknik och fysisk träning.

Detta var en sammanfattning av en givande dag med många bra diskussioner.

Till slut vill jag bara vädja till er andra klubbmedlemmar som inte var med: Kom gärna med synpunkter och idéer på saker som skulle göra det ännu bättre i VSOK, som alltid behövs det också fler som kan hjälpa till att dra lasset. Om fler hjälps åt blir det mindre för alla, ingen insats är för liten! Så tänk efter vad DU kan hjälpa till med.

Ulf Hamrefors



Sprint-KM på utmanande skogsbanor

Klubbmästerskap i VSOK är något som inte tillhört aktiviteterna sedan långt tillbaka i tiden. För några år sedan (2012) tog några medlemmar sig an uppgiften att återinföra KM-sprint. Hoppas man tänker sig lika när det gäller KM-dag och natt. Årets sprint-KM arrangerades av Henrik Hamrefors och Jan-Olov Bergman i år igen.

Årets tävling med nattorientering på fredagskvällen 20 november och dagorientering dagen efter hade arenan i utkanten av Erikslund på en del av gamla Turbokartan som bitvis reviderats 2015.

Bägge tävlingarna avgjordes i några minusgrader och lite snö på marken, som dock inte medförde några spår att följa. Banläggarna hade placerat skärmarna av liten storlek mycket lågt, samt stängt av pip-signalen på stämpelenheten för att inte röja kontrollen.

Nattens tävling hade 39 startande på en bana som var 2100 m och hade 13

kontroller. Kartskalan var 1:3600. Kontrollerna var bara utmärkta med skärmar och inga reflexer. Kontroll nummer nio var en sten, men inte som vanligt med någon sida, utan här satt skärmen under stenen. Starten var individuell med två minuters mellanrum för att få spridning och att var och

en söker kontrollerna utan hjälp av medtävlare. I herrklassen tog sig Johan Ahlström upp till ledning efter tredje kontrollen och höll den in i mål. Eva Palm vann damklassen genom att hålla sin tätplats från femte kontrollen.

Dagtävlingen hölls i samma område men med kartskalan 1:4000. Banan



var 1995 m med 13 kontroller. Kontrollerna var väl gömda och syntes inte förrän man var helt framme vid skärmen. Sista kontrollen skapade problem för de tävlande. Kontrollpunkten var mitten av ett grönområde och det fanns inga andra detaljer än grön färg på kartan. Det fanns inte många gräs och ris på marken. Skärmen syntes inte förrän man nästan

trampade på den. På dagtävlingen deltog 57 löpare och segrare bland herrarna blev Carl Näslund som låg tvåa fram till 10:e kontrollen och sedan tog täten fram till mål. Anna Zetterberg ledde från start till mål och vann med nästan 6 minuter. Klassen OV var blandad med pojkar och flickor och vanns av Elsa Limbäck.

Per Haepling



O-EVENT

Eller vi kan säga 3 sprintar i Borås. Om jag räknat rätt så styrde familjen Sundström, undertecknad med fru och dotter, för 6:e gången med kompassen inställd mot Borås. I år fick vi även med oss Anders Sahlén med två döttrar. Förra året blev det ingen resa, så i år var det givet att åka ner. Hotellbokning tidigt för att hitta billigt boende. Fixa ledighet från skolan för dottern nån

timme på fredagen och sen iväg. Sprintarna är 3 till antalet. Först Natt sprint, sen Down hill och som avslutning Zoo orientering i Borås djurpark. Vi som kört några år imponerade av att de alltid förny sig trots i stort sett samma områden varje år. Fredag och lördag har man Borås arena som TA med inomhusdusch och målgång på konstgräset. En nyhet i år var lördagens lopp som är en skogs-

sprint på slutningen till Rya åsar. Samma slutning som vi hade avslutnings-etappen på under sommarens 5-dagars. I år körde de Up and down hill sprint med mål i skogen och utstämpling på arenan. Jobbig men kul. De flesta hade en jättstigning till sin första kontroll, för att sedan i stort sett ha resten av banan nedför. Jag hade 75 m stigning till min första

kontroll. Halvtaskig uppvärmning straffade sig rejält, eller kanske brist/avsaknad av några rejäla backpass. Kul var det i alla fall.

Under helgen som blir lite intensiv så hinner man med lite shopping, ett besök till på det suveräna buffé stället. Rullade inte ut i år utan höll igen lite grand. Ni som åt där i somras vet vad jag menar. Sahlénarna blev i alla fall lika bitna som vi och undrade varför de inte gjort detta tidigare. Räknar med att de är med även nästa år. Kul om vi skulle bli fler som drar ner till Borås andra helgen i November. Tycker att allt för många lägger ner sin säsong för tidigt. Många slutar tävla efter OK Enens oktoberace. Efter denna helg så finns det minst 4 helger till med bra och roliga tävlingar. Här kommer

tips på några utöver O-event i Borås. Rohden natt patrull, Höstlunken ultralång patrull, Tullinges Novemebertävlingar medel/lång, OK Tyr 2 dagar, Silvatrofén Uddevalle. Inte att förglömma de klassiska Ultralångtävlingarna Jättemilen i Danmark, Hyltes 2-mil och Blodslitet i Norge. När gång i livet bör man ha kört dessa legendariska tävlingar. Vi får inte heller glömma Fakiren. Nästa år hoppas vi att det är några fler än 6 st. som åker till Borås. Dalarna kör stor buss till Borås varje år som avslutningsresa för sina ungdomar. I år så var det 2 800 startande på djurparkssprinten. Var en av dessa du också nästa år. Årets kartor/banor finns upplagda i Map and Coasch.

/BABBE

