

# info blad

Nr 2. FEBRUARI 2015



Rio

Ett stopp på vägen till Veteran-VM



## Grönklitt 2015

Av tradition har VSOK:s skidlager förlagts i Säfsen men de senaste åren har det inte varit mycket snö där. Därför bestämdes det att årets läger skulle bli i Orsa Grönklitt, som är betydligt mer snösäkert.

Veckan innan lägret kän-

des det ändå ganska hoppfullt, ska vi åka till Grönklitt när endast en 3,5 km slinga är öppen? Tack och lov kom det snö och när vi kom upp dit på torsdagen var det gudomliga spår.

Hela deras spårssystem var inte uppspåret men det

räckte gott och väl för skidsugna VSOK:are!

Klubben hade bokat ca 6-7 stugor som var fyllda med klubbmedlemmar. Fredagen var det som vanligt klockan 9.30 samling vid skidstadion och även på fredagseftermiddagen var det gemensam samling för de som var intresserade.

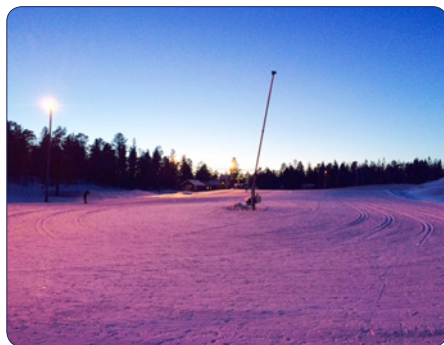
På lördagsmorgonen ha-

de spårpatrullen spåret mer, bland annat Stormon runt. Lördagens förmiddagspass var riktigt ljuvligt, medan eftermiddagens pass var mer av ett pannbenspass. Då kom nämligen stormen "Egon" och det blåste och snöade rejält. Det fanns inga spår att åka i utan det var mer att ploga sig fram i snöyran

och man såg inte så mycket. Till och med skidglasögonen isade igen. Det var riktigt skönt att komma in i stugvärmerna efteråt.

Tummen upp för Grönklitt och hoppas på repris nästa år!

*Cecilia Välijeesjö*



## Arosträffen 2015

Liksom förra året kommer två upplagor av Arosträffen att arrangeras, en på våren och en på hösten. Bägge tävlingarna blir medeldistans.

Vårens tävling avgörs lördagen 18 april i Björkstaskogarna. Tävlingsarenan blir vid Hallstaberg där vi varit förut och haft målområde. Inför tävlingen har kartan reviderats. Banläggare är Tomas Vestman som är klar med banläggningen och Göran Ähléns kontrollutsättare har redan varit ute och förberett för kontrollerna. Carl Byman, tävlingsledare, återkommer med mer information ju närmare tävlingsdagen vi kommer.

Höstens tävling på Vedbokartan blir söndagen 27 september. Tävlingsledare är Per Wadman och banläggare är Per Sundström.

*Per Haeppling*

**aros**  
**träffen**



## MEDLEMSLOTTERIET

Hej,  
Hoppas ni mår bra så här i början på det nya året. Januari-dragningen har utfallit så här.

500:- A78 Matts Holmgren    B78 Björn Pettersson  
300:- A70 Lena Jakobsson    B70 Liz Porteous  
100:- A48 Ann Kristiansen    B48 Gunilla Boman  
100:- A25 A-K Söderström    B25 Bo Löwegren

Gratis alla ni som vunnit!

Som vanligt hoppas jag ni hämtar era kuvert i förrådet i hallen. Om inte så skickar jag per post nästa månad.

Nu har alla fått sina lotter och jag emotser betalning så fort som möjligt.

Hälsningar Britt

## Konstsnöskidspåret

Jag hade väl inga större förhoppningar i höstas när beslutet kom att bygga ett konstsnöskidspår på Rocklunda. Naturligtvis var det positivt men skulle de verkligen få till något redan den här säsongen och skulle det bli något annat än ett platt motionsspår längs cykelbanan.

Bygget blev klart med bara lite försening och sedan lyckades de tillverka snö så fort det blev

någon minusgrad. I första omgången räckte inte snön till hela slingan, svängen längst i söder återstod. Men det ordnades upp när vädret tillät nästa gång. Så nu finns ett spår på 2,5 km.

Det visade sig bli ett utmanande spår med en hel del backar, även den "platta" cykelbanan innehåller gott om lutningar. Men i den norra ändan är det rejält arbete som krävs för att komma över backarna

över åsen. Här krävs också god balans i utförsåkningen och lite järvhet.

Sammantaget är jag mycket imponerad av spåret. Bra variation, bra pistat och gott om utrymme för alla åkarna, för det har varit stor tillströmning. Har du inte varit där så är det dags att testa på. Det går lika bra även om det är plusgrader!

Hans-Erik

## Våren börjar närma sig och därmed är det dags att anmäla sig till Viking Memorial



Gör som alla andra! Gå in och anmäl dig nu direkt. Det finns banor som passar alla. Söndagens The Hunt blir ett äventyr att minnas. Klicka dig till Viking Memorials websida så får du all information du behöver.

Fredag 13 mars - The Nightmare

Lördag 14 mars - The Hell

Lördag 14 mars - The Timechase

Söndag 15 mars - The Hunt



## Intervallträning i friidrottshallen

Jag har kommit upp i åldern och tävlar i klassen H70. Nu finns inte den snabbhet jag önskar. Det går t.ex trögt att försöka få till en ordentlig målsputt.

Kanske VSOKs intervallträning i friidrottshallen skulle vara något? Torsdagen den 15 januari åkte jag dit för att se (bara titta) om det var något för mig.

Efter individuell uppvärmning samlar Johan Wändell ihop alla för en genomgång hur träningen ska gå till. Dagens träning består av 600-meters inter-

valler. Banans längd är 200 meter, så det blir tre varv på varje intervall. Träningen sker i fyra olika grupper beroende av ålder, kondition mm. För att springa de tre varven plus återhämtning för nästa intervall har grupp 1 tre minuter på sig. Grupp 1 springer med en fart av 40-41 sekunder per varv (full fart), så det blir knappt en minuts vila innan det är dags för nästa intervall. Totalt körs 14 intervaller i grupp 1. De andra

grupperna har längre tid på sig för varje intervall, t.ex grupp 4 som får hålla på i fyra minuter. Dom har också färre intervaller på sin träning. Träningen avslutas med spänst och styrka.

Den här kvällen var det 54 deltagare i ålder från 10 år (Maja Ahlström) upp till 50-60 år. Alltså inget för mig i klassen H70 med sega ben!

Per Haepling



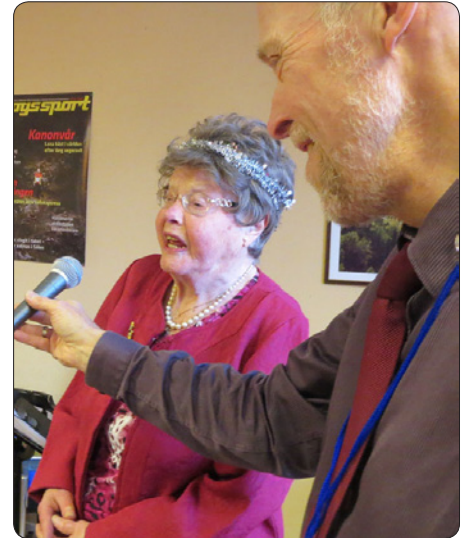
# Veteranglögglunken 2014



En förmiddag i december var det åter tid för årets Veteranglögglunken. En gemensam start gick framför Orientalen till de två bannorna på en brunbildskarta i ovanlig skala över södra Rocklunda. Många tyckte att det var förhållandevis lätt att bara följa kompassen och därigenom gå spik. Jag hade dock väldigt svårt att hitta rätt, då det inte fanns några stigar eller andra föremål att läsa in sig på. Efter bastu med glögg

bänkade vi oss och fick en välförsedd jultallrik med dryck. Sånghäfte med underfundiga visor fans vid varannan tallrik, så vi fick ta ton med musik från Torsten Lund och Kuno Österlund. Det blev dragspel, gitarr och sång. En skänkt prinsesstårta och kaffe avslutade maten innan diverse utdelningar för vinster och lotterier tog vid.

Orienteringssegrare blev för herrarna Lennart Karlén och Kuno Österlund och Gertrud Asplund för damerna. Det deltog tyvärr enbart fyra damer. Totalt deltog ca. 65 personer i den festliga avslutningen på säsongen. En klurig bildbaserad musiktipspromenad av Liz Porteus var utsatt i en sväng runt stugan. Maj-Britt Svensson deklamerade en dikt på mål och avslutningen blev stämningsfull med Stilla Natt. Alla hade glitter i håret eller om halsen, eftersom det var så nära Lucia. Sammankomsten har också rapporterats under Föreningsliv i VLT av Kenneth Löfvist.



/ Christina D. G.



**Styrelsen hälsar alla medlemmar välkomna!**

**ÅRSMÖTE**  
onsdagen 18 februari  
i Orientalen

**OBS! Direkt efter årsmötet sker funktionsnärval**



# Rio

Ett stopp på vägen till Veteran-VM

Efter en bra resa med flyg via Frankfurt och Sao Paulo var vi framme i tid. Efter lite väntan på vår buss så blev det en rundtur i Rio. Det är ju en stor stad med blandad bebyggelse. Många nya hus men också stora slumområden. En svensk kvinna bosatt många år i Rio guidade oss. Första stoppet blev vid fotbollstadion. Därpå stannade vi vid en stor katedral. Nästa stopp blev där man har den stora sambauppvisningen. Det var en läkare som tog 30000 pers. Sedan stannade vi vid sockertoppen, där vi först åt en god buffé. Efteråt tog vi linbanan upp till den 400 m höga sockertoppen i två steg. Fin utsikt fick man därifrån över Rio. Nästan lika bra som freгатtågslarna som cirklade omkring däruppe.

Sen snabbt vidare till botaniska trädgården. Där fanns det mycket att titta på, även om det inte var bästa årstiden. Vi vandrade runt där ca 1 timme. Efter detta åkte vi till bergbanan, som man tar en upp till Kristus statyn. Kristusstatyn står på det 710 m höga berget Corcovado. På

nära håll ser man verkligen att statyn är riktigt stor. Höjden är 38 meter och det är 8 m mellan fingerspetsarna. Den är lite svensk, för Skånska Cement har levererat en del av materialet. Från Kristusstatyn har man fin utsikt över Rio. Det blev några fotoklick medan vi väntade på solnedgången. Till slut fick vi också några fina vyer över den upplysta staden och den belysta Kristusstatyn.

Dag 2: Först åkte vi buss till en av Favelorna. Den vi besökte lär vara den största med 240000 inv. Det gick tyvärr lite fort, men man fick en liten inblick hur man bodde där. De elektriska kablarna var ett kapitel för sig och det är obegripligt att det kan fungera. De flesta verkar tjuvkoppla in sig på ledningarna. Postutdelningen var också lite speciell. All post lades i en låda och där fick var och en leta reda på sin post. Taxi bestod framförallt av motorcyklar som likt bålgetingar for upp och ner på de trånga gatorna. Det sker en omvandling just nu i favelorna. Knarkkartellerna spe-

lar inte samma roll längre. Läget är attraktivt och priserna stiger snabbt på husen där.

Sedan fortsatte vi till parken Tijuana för vandring och toppbestigning. Första delen av vandringen var ganska lätt. Sen när man stod under berget, som reste sig brant uppåt, undrade man hur man skulle komma upp till toppen. Men via baksidan och så småningom en kamvandring lyckades vi ta oss upp. Sista biten längs med kammen var det verkligen brant och luftigt så många vände. Men de som vågade ta sig upp på de inhuggna trappstegen fick en bra belöning. Det var strålande utsikt runt om. Men allra bäst utsikt fick de som vågade lyfta blicken när man återvände ner för stentrapporna. Efter stentrapporna tog vi en annan väg tillbaka. Efter att alla samlats åkte vi buss till en annan utsiktsplats. Så Rio har man sett mest lite grann från ovan kan man säga.

När vi kom tillbaka till hotellet, så gick vi ner till Ipanema-stranden för ett bad. Häftiga vågor, som

nog passade bättre för surfing, vällde in. Men om man bara är på plats en gång får man ta chansen och bada. Sanden trängde in överallt, så det tog en lång stund i duschen efteråt att få bort all sand. På kvällen gick vi till en restaurang med buffé. Salladen och massor av tillbehör hoppade jag i stort sett över. För det var grillköttet som serverades vid bordet jag var sugen på. Mycket kött blev det. Bästa köttet kommer visst från Uruguay. På oxen sitter det alldeles under knölen på ryggen, om jag nu förstod en av kyparna rätt.

Dag 3: Vandring till Copacabana. Vi gick en promenad längs med den 5 km långa stranden. Inte så mycket folk. Det var

nog inte säsong. Men en lång strandvandring blev det trots allt och en öl som belöning. Sen tänkte jag passa på att skicka några vykort, medan vi väntade på bussen som skulle ta oss till flygplatsen. Det visade sig vara svårt att hitta frimärken eftersom de bara såldes på postkontor. Men till slut fann någon postkontoret och kunde rapportera var det låg. Postgången är dessutom inte så snabb från Sydamerika: för vykortet kom fram först till jul och nyår! Att ta sig fram i Rio med buss och bil går inte alltid så fort heller. Det utnyttjade några försäljare som med livet som insats sprang mellan de stående bilköerna.

Bernt Åström

