



Glad Påsk



Viking Memorial

Etapp 2

The Hell



Viking Memorial 2015



Ett säkert vårtecken är Viking Memorial, denna återkommande tränings-tävling med 4:a etapper där endast de tuffaste Vikingarna får stå högst upp på prispallen.

Denna anrika tävling inleddes på fredagskvällen med The Nightmare, i år på Vedbo. Här tillämpades gaffling och bon enligt den ökända Vedbometoden vilket blev utslagsgivande.

För egen del blev det en start på The Hell. Efter många pass i vinter på egen hand var det roligt att springa tillsammans med andra och att plocka kontroller i Rönnbyskogen. Slingorna avslutades med att bestiga Rönnbybacken.

Lördagen fortsatte med The Timechase i Bjurhovda. Här gällde det att pla-

nera sin runda för att besöka maximalt antal kontroller under 30 minuter. Hur bra är löpformen och hur risig är terrängen? På The Timechase gäller det att chansa men kommer man för sent i mål straffas man med poängavdrag.

Det fina vårvädret höll i sig under helgen och deltagarna på The Hunt fick en fin dag i skogen. Kvartbanan startade i Tillberga medan Halv och Hel startade i Tortuna. Här fick deltagarna direkt ta sig an VM-terrängen och plocka kontroller innan det bar av väster ut mot målet i Tillberga. Efter målgång väntade bad och fika i Tillbergas badhus. Det var en perfekt avslutning på en tuff träningshelg.

Vilka blev då årets Vikingar? Landslagsmerite-

rade Martin Regborn, Hagaby GOIF, kunde ta en komfortabel seger i Helklassen. Carl Näslund blev med sin andra plats bäste VSOKare. Alva Olsson tävlade i en urtvättad gammal VSOK-jacka (hon springer ju numera för Linköpings OK), och visade genom sin tredje plats att hon är mycket bra tränad.

På Halvbanan var Terje Lund starkast. Bäste dam blev Inger Gunnarsson. På Kvartbanan segrade Rickard Persson. Unga Maja Ahlström var snabbaste tjej genom att slå mamma med 4 sekunder. Bra jobbat!

Totalt var det 220 starter under helgen med The Hunt som största etapp med 64 deltagare.

Sofi Thorsell



MEDLEMSLOTTERIET

Hej,
Nedanstående vinnare har vi i mars.

500:- A19 Bert Forsberg	B19 L-O Lundström
300:- A99 Lennart Karlén	B99 Jonas Zetterqvist
100:- A76 Reijo Kivistö	B76 Hans Grejjer
100:- A90 A o K Hall	B90 Margareta Löfqvist

En liten påskpresent blev det till er. Grattis!

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

Hälsningar Britt



Nybörjarkurs 2015

Kom och testa orientering tillsammans med oss i Västerås SOK. Vi har träningsgrupper för alla, från nybörjare till tävlingsnivå, i alla åldersgrupper.

Du som är 8 år eller äldre, eller förälder, är varmt välkommen att testa orientering. Träningen startar första gången 14/4 kl 17.15 och pågår till kl 19.00

Därefter gäller Tisdagar kl 17.45 – 19.00 samt Torsdagar 17.45 – 19.00 tom. 9/6

Plats:

Orientalen Västerås SOK's klubblokal, Önstavägen 1 (infarten till Önsta/gryta mitt emot fd. Coop Konsum)

Klädsel:

Träningskläder efter väder och springskor.



Anmälan:

Via gvg.vsok@gmail.com helst före 12/4
Frågor kontakta: gvg.vsok@gmail.com
Eva Ode 070-6434414
Daniel Björnberg 070-6889177

Skogsskul 2015

Skogsskul går alla fyra onsdagar-
na i Maj.

Platsen är Orientalen och star-
ten sker kl 18.00.

Först gången är det gratis som
ett prova på erbjudande. För de
återstående tre träffarna betalar
man 100 kr. Av de fyra träffarna
kommer två att genomföras på
Södra Rocklunda och de två öv-
riga på Norra Rocklunda.

Sista träffen avslutas med
korvgrillning och fika.

Andreas

Vi behöver två-tre nya ledare, då
några slutat efter förra säsongen.



TVÅMILA 1961

Sensation i VOK-avslutning. "Totta" missade, old-
boy vann! Så löd rubriken
i VLT när VOK (Västerås
Orienteringsklubb) avslut-
ade säsongen söndagen 19
november 1961 med Bir-
ger Ekbooms traditionella
Tvåmila.

Det var tredje året i rad
som den mycket uppskatt-
ade tävling ägde rum. Bir-
ger hade strängt en ut-
märkt bana med 12 kon-
troller i trakten öster om
Hallstahammar. Ett 25-tal
löpare ställde upp, vilket
ansågs som en glädjande
siffra. Ungdomarna och
äldre avverkade stråket i
form av tvåmanna-bud-
kavle. Kartan var General-
stabens svart-vita back-
streckskarta i skala

1:50.000. Kartan
tillhandahölls
inte av arrangö-
rerna, utan den
fick man gå till
Wennbergs bok-
handel i hörnet
Stora gatan och
Köpmangatan
och köpa. Den
var i storlek
50x70 cm. Rita
in banan fick
man själv göra
efter en uppsatt
mallkarta.

Torsten "Tot-
ta" Sandell hade
tagit en ledning
på 10 minuter
efter 10 km vid

kontroll 5. Denna kontroll
var även växel för budkav-
len. Totta tippades nu som
slutlig segrare. Vid 9:e
kontrollen, 4 km från mål
kom emellertid Totta i säll-
skap med klungan. Göte
Karlsson, normalt tävlande
i klassen ÄO (äldre old-
boys) tog här en paus och
fick nu sällskap med Karl-
Folke "Focke" Thunberg.
Vid målet väntades Totta
dyka upp i ensamt majestät,
men vad hände. Jo, gamle
Göte kom först ut ur skogen
med Focke på säkert av-
stånd. Segrare i Tvåmila
1961 blev därmed oldboy-
en Göte Karlsson som slog
seniorerna Totta och Focke.

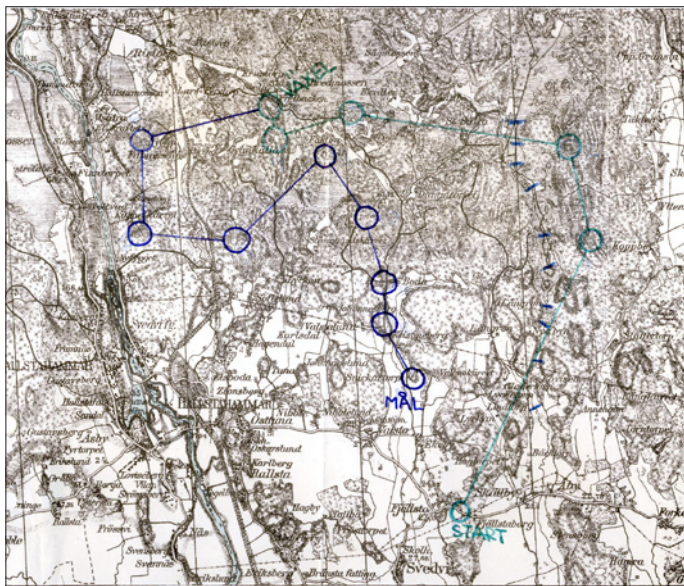
Per Haepling

Resultat.

1. Göte Karlsson 3.22.10
2. K-F Thunberg 3.22.30
3. Torsten Sandell 3.35.50

Budkavlen.

1. L. Pettersson/P-A Ekboom
2.56.09
2. B. Ohlsson/T. Johansson
3.10.04
3. P. Haepling/U. Lundberg
3.15.02



stolpjakten

Ett nytt friskvårdskoncept har vuxit
fram. I bl.a. Karlstad, Arvika och
Sala går man "man ur huse" för att
delta i Stolpjakten. I Karlstad deltog
hela 11.000 under 2014 och Sala,
som startade i fjol, fick rekordhög
1200 deltagare.

I år skall Västerås SOK också er-
bjuda friskvård enligt det här kon-
ceptet. Planen är att starten sker 1:a
juni.

Stolpjakt

Det är precis som det låter, deltagar-
na ska ut i sta'n och naturen och leta
efter stolpar. Det finns fyra svårig-
hetsgrader, Grön, Blå, Röd och
Svart, där Grön, den enklaste, står
t.ex vid cykelbanor och Svart, den
svåraste, står i obanad terräng.

Traditionell karta/Telefon-app

Det finns två sätt att vara med, an-
tingen köper man en traditionell
karta eller också köper man den
speciella telefon-appen. I båda fal-
len registrerar man sig på Friska
Västerås webbplats. Där rapporteras
också alla stolpar/kontroller in an-
tingen i efterhand eller direkt via
QR-koden som man läser av med
telefon-appen. Där har man full
översikt och kan se vilka stolpar
som återstår.

Priser

För varje rapporterad stolpe erhåller
man en lottandel. Vid varje vinst-
dragning ingår alla lottandelar som
inrapporterats till det datumet, vilket
innebär att ju fler stolpar man rap-
porterat in ju större chans till vinst.

Hans-Erik



Vasaloppsveckan 2015

Traditionellt går de olika Vasaloppen under vecka nio, men i år blev hela evenemanget framflyttat en vecka, eftersom det var Skid-VM i Falun. Det tillsammans med den milda vintern gjorde att spåren under de olika loppen inte riktigt höll. Det behövs kallgrader under natten så att alla spårkanterna blir fasta.

har fantastiskt nog varit med varje år sedan starten 1989. Först körde hon med sina arbetskamrater, senare med familj och vänner. Vann gjorde norskan Laila Kveli på 1.19.11 en sekund före Emilia Lindstedt medan Britta Johansson Norgren, som är Sveriges hetaste långloppstjej, enligt tidningen Vasalöparen, kom fyra.

Öppet Spår Söndag:

Fem personer var anmälda i klubbens namn: Göran Eliasson, Mats Larsson, Ulf Hamrefors, Henrik



KortVasan inledde veckan på fredagen den 27/2. Det var det enda lopp som inte var fulltecknat, men antalet startande var ändå imponerande 8680 (män: 4796, kvinnor: 3784). Startproceduren var lite förändrad mot tidigare år. Man skulle gå in i bakre delen av startfältet i Oxberg ca.45 min före sin start. Jag deltar i KV som en del i Tjejklassikern, som jag envisas med att göra. Det var plusgrader och snöade ymnigt på morgonen. Spåret längst till höger (-för de långsammaste), höll ändå ganska bra eftersom inte så många byter in till det. Fredrik Hamrefors körde på 2.08.

På lördagen 28/2 kördes **Tjejevasan** för 27:e gången. Det var uppehållsväder men fortfarande flera plusgrader. Margareta Löfqvist, D65,

Hamrefors, och Sara Hamrefors. Det var väldigt tuffa förhållanden: Blötsnö, obefintliga spår, snömosigt och kraftig motvind. "Värsta loppet" någonsin enligt några veteraner, som brutit och satt på bussen mot Mora. Det kunde bli bildas isstyltor under skidorna om man inte hade träffat helt rätt med vallningen. Av de 8085 som kom till start måste 1741 bryta. Familjen Hamrefors skriver om loppet på annan plats.

Öppet Spår Måndag:

Även under måndagen var det inte optimala skidförhållanden. Anmälda i klubbens namn var: Therese Andersson D35 och Ann-Margreth Hammar D45 -båda i mål på 9.36.

På tisdagen kördes **HalvVasan** som tidigare hetat 45man och då kvinnor fick köra det byttes till

45an. Startplats är även för detta lopp den stora timmerterminalen i Oxberg. Spåret går sedan runt Oxbergssjön och ansluter till Vasaspåret vid vägundergången. Mats Thulin H40

ten nådde varje kontroll. Startfältet i Berga by var något avsmalnat för att undvika en sjö som uppstått vid en sankmark. Startdramatik blev det för att många i elitledet körde

terhand och strax före upploppet i Mora var det tre kvar som blev två efter klockstapeln. Vann gjorde Petter Eliasson H21 på 4.01.48 i sitt första Vasalopp, före Anders Aukland H40 på 4.01.53. Så det blev dubbelt norsk även här. Trea blev "tjecken" Stanislav Rezac H40 som kom in på 4.02.12. Han har varit med på 16 Vasalopp och tidigare kommit 2:a en gång och 3:a fyra gånger, men inte vunnit någon gång. Damloppet vanns av Justyna Kowalczyk D21 från Polen på 4.41.02. En framgång jämfört med Falun VM där det inte lyckades helt för henne. Tvåa blev Britta Johansson Norgren D21 på 4.45.18 i den snygga chockrosa dräkten representerande Team Ski Pro Am.

Från klubben körde Mats Thulin H40 på 7.45, Linus Eriksson H21 på 9.25 och Dan Pettersson H21 på 9.58.

/ Christina D. Gohde



körde på 2.53 och Tore Nallgård H45 på 3.25.

Det riktiga **Vasaloppet** kördes i år den andra söndagen i mars, vilket inte har hänt i "historisk" tid. Det var rekordvarmt (+4/5 i Sälen och +10/11 i Mora). Då jag inte fick någon plats i Vasaspåret på F&S, så följde jag loppet från soffhörnet, laddad med havregrynsgröt och lingon plockade i Dalarna och blåbärsoppa när dameli-

in i det nät som skulle gå upp vid startskottet. Det berodde troligen på tjuvstart. Detta var det 91:a Vasaloppet och nästan 14000 av de 13263 män och 2090 kvinnor, som var anmälda kom till start. Det är ett anmälningstak på 15800 och platserna till årets lopp tog slut efter 90 sek. Det blev väldigt spännande att följa eliten då en grupp på 10-12 gick loss tidigt. Sedan släppte de ef-



Vatten vatten bara vanligt vatten

15 miljoner liter per sekund

Efter vi ha haft en 23,5 timmars tuff bussresa och några timmars sömn så åkte vi till vattenfallen i Iguazu. Vi hade tur och fick fint och soligt väder. Iguazu är inte ett enda stort vattenfall utan 160 till 260 vattenfall beroende på hur man räknar. På den brasilianska sidan finns en spektakulär gångbro som leder ända ut till kanten till det största vattenfallet djävulsgapet. Här blir man verkligen blöt och det dånar rejält från vattnet. Vandringen fram till vattenfallet är en trevlig promenad. Den bjuder på många fina vyer över fallen. Efter att ha betraktat vattenströmmarna och tagit många foton, tog vi en lunch. Sen gav vi oss snabbt vidare till Itaipu.

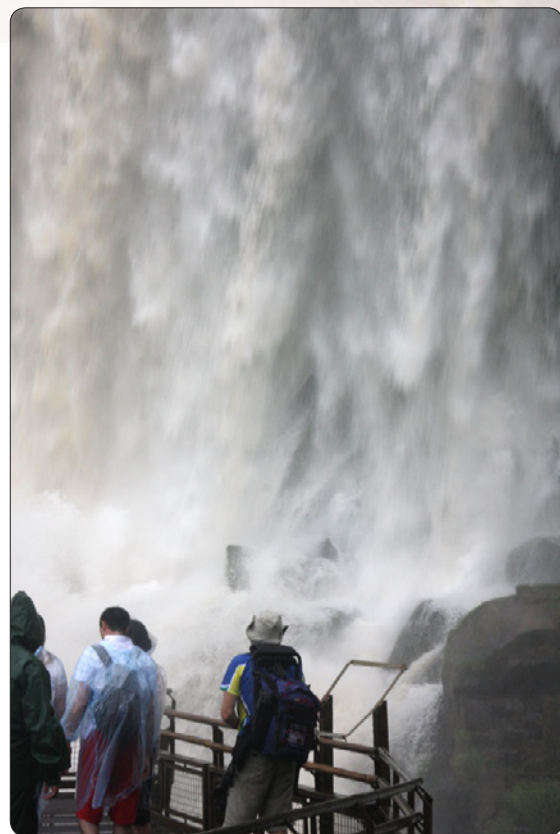
Itaipu är världens näst största vattenkraftverk. Det byggdes 1982 - 1984 och dammen, som är 196 m hög, dämmer upp en sjö på 29 miljarder m³. Den är till ytan lika stor som Mälaren. Kraftverket har 18 turbiner. Varje turbin sväljer lika mycket vatten (700 m³/s) som halva Iguazu fallen. Det är nästan ofattbart när man sett fallen. ASEA (ABB) har levererat HVDC länken. Det är en 600 kV likströmslänk som går till São Paulo.

Itaipu levererar 50 ggr mer energi än Sveriges största vattenkraftverk

Harsprånget. Den är nästan lika stor som Kinas största Three Gorge. Men den levererar lika mycket energi då den har ett jämnare flöde (2130 Gwh/år). Vi gjorde en bussrundtur kring kraftverket och över dammen som är 7250 m lång. Innan bussrundturen var det bildvisning och film. Man kunde också se modeller av anläggningen. Däremot fick

trappor. P.g.a av tidigare stora vattenflöden var tyvärr några av besöksplatserna avstängda. Efter detta, snabbt hem för att hämta packningen på hotellet och flyga vidare till Lima på kvällen. I Lima blev det bara en övernattnings och ett kort stadsbesök för att sen flyga vidare till Cusco i Peru.

Bernt Åström



vi inte komma in i själva anläggningen. Det var lite synd. När vi kom tillbaka till hotellet kunde vi sola och bada vid poolen och ta en Caipirinha.

Dagen efter gjorde vi besök på den Argentinska sidan av vattenfallen. Den dagen regnade det tyvärr en hel del. Först gjorde vi en långpromenad på 9 km i nationalparken till några mindre vattenfall. Sen vidare till de vattenfall vi beskådat dagen innan. Dessa kunde man gå både över och under på en massa gångbroar och



Arosträffen 2015



Lördagen den 18:e april är det dax att arrangera Aros-träffen igen!! Tävligen kommer att arrangeras vid Hallstabergets gård, Björksta.

VSOK ställer upp med löpare upp till HD14. Vi som är äldre än det springer inte utan vi hjälps åt med tävlingen!!

Det är mycket som behövs göras inför en tävling, priser ska införskaffas, kartor ska tryckas och sorteras, kontroller ska ut, TC ska byggas. Under tävlingsdagen ska alla funktioner bemannas. Sedan ska TC rivras och alla kontroller och enheter ska in.

Vi behöver fikabröd och matbröd till markan! Det är väldigt omtyckt med hembakat bröd så det behövs en hel del – Hör av er till Marka ansvarig.

Priser tas gärna emot – Det finns en kartong i Orientalen där ni kan lägga priser till tävlingen.

Alla som har möjlighet att hjälpa till och inte har blivit tillfrågad, kan höra av sig till någon ansvarig inom sitt område eller svara på inlägget på forumet.

Med ol-hälsningar

Calle

De ansvarig är:

Tävlingsledning
Tävlingsledning
Arena Bygg
Arena Planering
Bankkontrollant
Banläggare
Barnpassning

Bockspikare/
Utsättning
Ekonomi
Karttryck
Marka
Markkontakt
Miniknat
Parkering
PR

Prisbord
Resultat
Sekreteriat/IT
Speaker/
Prisutdelning
Start

Carl Byman
Ola Torstensson
Björn Ekholm
Magnus Larsson
Toivo Hoffren
Tomas Vestman
Anna Zetterberg/
Johan Sunden
Göran Åhlen

Hans Malmkvist
Robert Palm
David Lindgren
Lars Jakobsson
Andreas Eriksson
Tommy Boman
Hans-Erik Skalberg

Eva Wadman
Mikael Davidsson
Johan Ahlström

Joakim Ahlström

Vasaloppsveckan 2015

Fam. Hamrefors

Traditionsenligt deltog vi i några lopp under Vasaloppsveckan. Fredrik deltog i Kortvasan och jag, Henrik och Sara körde Öppet Spår på söndagen.

Fredrik hade en ganska kämpig resa. Hans valla-team (=undertecknad) hade misslyckats med att ordna fäste på skidorna så han tog till armarna och stakade sig igenom de tre milen. Gick ganska bra även om han var trött i armarna efteråt. Hans tid blev 2.08, lite över hans mål på 2 timmar.

För öppet spår fick man lite ångest när man såg väderprognosen. Den visade på nollgradigt, rejält snöfall och hård sydlig vind. Dessvärre visade sig att meterologerna prickat alldeles rätt så det var bara att bita ihop. Följde vallafabrikanternas råd och resultatet blev sådär.

I stort kunde man välja mellan dåligt fäste och bra glid (vilket vi hade) eller enormt bra fäste och inget glid (=underfrysning) vilket många andra hade. När vi hade halkat uppför första backen i obefintliga spår trodde man att spåren skulle börja efter backen, men ack vad man bedrog sig. Hela vägen till Evertsberg var ungefär som ett liftspår brukar se i en släplift fram på eftermiddagen, knöligt och halkigt. Någon beskrev det som att gå på linna.

Vi kämpade dock på, mest fick man ägna sig åt någon slags stakning fast det var svårt att få till någon vettig teknik eftersom skidorna halkade åt alla håll. Efter Evertsbergsbackarna blev det dock något bättre, här var det blötare så det blev lite

mer snösörja som dock hade vissa tendenser till spår. I Oxberg lämnade jag in skidorna på vallning för att få lite fäste och jag vet inte vad man hade för mirakelvalla, för plötsligt hade jag jättebra fäste och fortfarande bra glid. Strax efter Oxberg mötte jag också en pistmaskin så nu hade jag helt plötsligt bra spår och bra skidor – det gick att åka skidor, vilken lycka! Så förutom att man var trött så var faktiskt de sista tre milen de bästa under loppet.

Tog mig i mål på 8.20, Henrik var 10 minuter bättre. Jag tog in en hel del på honom på slutet men jag fick finna mig att ta stryk denna gång. Sara kämpade till Oxberg innan hon bestämde sig för att det fick vara bra för denna gång, rejält kämpat

ändå.

Men – är huvudet dumt får kroppen lida så vi ska ta oss an detta nästa år igen. Får bli Öppet Spår igen och då får vi hoppas vädergudarna är på lite bättre humör.

Ulf Hamrefors

