

# info blad

Nr 5. MAJ 2015



# Sol över Arosträffen

Solen sken och likaså deltagarna i det fina vädret. Arosträffen bjöd på lördagen 18 april när VSOK inbjöd till medeldistanstävling. Tävlingsarenan var uppbyggd vid Hallstabergets gård vid Björksta. Banorna var lagda av Tomas Vestman i terrängen sydväst om Hallstaberget. Terrängen här består av (enligt inbjudan) stig- och vägrik kulturmark, måttlig kupering med god framkomlighet.

Tävlingsledaren Calle Byman hade hört av deltagarna att de gav mycket beröm över terräng och banor. Till tävlingen var 340 föranmälda och med de 149 deltagarna i öppna klasserna med anmälan på tävlingsdagen, så innehöll resultatlistan 489 tävlande.

Tävlingsledaren Calle Byman riktar ett stort tack till alla funktionärer och övriga som bistått tävlingen för ett väl genomfört

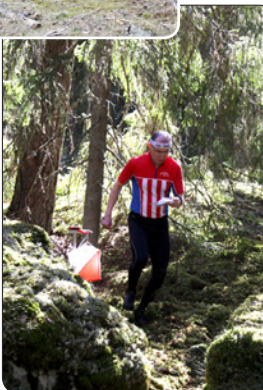
arrangemang. Han sa att VSOK förfogar över en mycket duktig självgående funktionärsstab.

*Per Haeppling*

PS. Dagen efter arrangerade OK Enen "Enenracet", också en medeldistanstävling. Denna tävling samlade 200 fler deltagare. Varför?



**aros**  
**träffen**



## MEDLEMSLOTTERIET

Hej,  
Det är dragning stup i ett ibland. Idag var det första gången som ingen veteran vann, så jag blev utan kram.

500:- A91 Johan Ahlström    B91 osäld  
300:- A84 Monika Dahlbäck    B84 Gun Kejbert  
100:- A55 Lena Carlsson    B55 Rolf Karlsson  
100:- A10 Niclas Ahlström    B10 Ola Torstensson

Grattis alla som vunnit! Vill igen påminna er om att hämta kuvert med vinster i förrådet.  
OBS! Hög tid att betala medlemslotten. Av 91 sålda lotter är det 71 som är obetalda. Var snäll och kolla om du är en av dem och betala snarast, så slipper du påminnelse.

*Hälsningar Britt*

**10**  
MILA

# 10-mila 2015

**10**  
MILA

Årets 10-mila 9-10 maj avgörs i Uppland vid Ekbackens motorstadion 15 km nordost om Arlanda. Det är ett helt nytt tävlingsområde som består av skogsmark med ett mindre antal vägar och stigar, svag kupering med detaljrika höjder. VSOK kommer att delta med två herrlag, två damlag och två ungdomslag. Ännu är inte dessa lag uttagna. UK väntar med laguttagningen ett tag till.

I år kommer ett damlag bestående av elitdamer från fem nationer att delta i herrtävlingen. I laget kommer bl.a Tove Alexandersson, Annika Billstam, Simone Niggli att ingå. Men först deltar de i damtävlingen i sina respektive klubbtag.

*Per Haeppling*

## Eskilstunaorienteringen

På morgonen slog regnet mot fönsterblecket så det var svårt att sova. Vädrat var inte på min sida inför årets debut. Men på väg mot Eskilstuna så avtog regnet allt mer och väl framme så var det uppehåll men bara sex grader varmt. En ihärdig blåst över den öppna arenan gjord att alla försökte hitta lä så gott det gick.

Med kartan i hand visade det sig snart att banläg-

garen gjort ett bra arbete. Fina stråk som krävde rätt mycket orientering, framförallt för att inte gå bort sig bland alla stigar. På de längre sträckorna fanns gott om möjligheter att välja andra sträckor än rakt på, tex utnyttja stigarna.

Väl i mål kändes det lite motigt att gå till duschen och klä av sig inpå skinnet för nu var vinden ännu kraftigare, klubbflaggorna



låg nästan efter marken. Men vattnat var riktigt varmt så den delen gick också bra.

*Hans-Erik*



## Enenracet

Efter vår egen tävling på lördag var det skönt att få tävla själv igen och då låg Enenracet nära till. Dagen var solig och efterhand, riktigt varm, så de långa ärmarna kunde skippas. Det som var lite udda med den här tävlingen var att de äldre fick hålla till för sig själva på ett eget hörn av kartan. Terrängen var lättlöpt och banorna var bra så det fanns inget att klaga på den delen av ar-

rangemanget. Men vi missade "den stora publiken" och speakern vid målet förutom när vi passerade ut till start och när vi återvände.

Det som var gemensamt var inomhusduschen som hade den tråkiga inställningen att man skulle duscha kallt eller inte alls, för till sist tog vattnet helt stut.

*Hans-Erik*

## Prauge Easter 2015



Vi var åtta VSOK-are som följde med på Avesta OK's klubbresa med buss till Tjeckien och deras tre-dagars över påsken. Vi bodde på ett trevligt pensionat i nationalparken Kokorinsky lite norr om Prag. En symbol för området är "svampstenarna" som låg intill vårt boende. De har bildats av eroderad sandsten med en hårdare vulkanisk bergart överst. Vädret var kyligt hela veckan och det kom även snö vid ett par tillfällen. Terrängen var spännande med veckade klippor, stup, raviner, supersmala passager, branta hala höjder, taggiga björnbärssnår men även flacka öppna områden. I

den här delen av Tjeckien finns det många gamla slott och borgar. Vi besökte den i Kokorinsko och ett slott i Melnik.

Ettapp 1 var vid Drací Skály en liten by med typiska bredrandiga hus, som byggts av grova stockar och tätade med lerhalm eller cement.

Ettapp 2 och 3 hade samma TC och en ganska lång promenadväg från parkeringen. Catarina Larsson D 45 vann sin klass överlägset. Anna Zetterberg och Johan Sundén gick mycket bra i sina respektive klasser. För övrigt hade vi två till som gick ut först på tredje etappens jaktstart och höll undan. Det var



Stefan Nyberg H55, AOK och Lena Jansson D60, Järila. Efter tävlingarna hade vi två övernattningar i Prag. Vi blev guidade på svenska runt Pragborgen och i gamla stan. När vi gick ned mot Karlsbron började det snöa, så förhoppningen att möta våren blev inte infriad. Ett stopp med svensk guidning av Jessica Cartwright i Berlin, som berättade engagerat om Hitlers bunker och Berlinmuren, hann vi även med innan vi gick på färjan i Rostock för färd till Trelleborg.

*/ Christina D. Gohde*



# Veterantouren



Årets veterantour för Västmanland och Södermanland drogs igång redan 12 mars. Torsdagen 9 april var det dags för VSOKs veteraner att stå som arrangör. Denna gång utnyttjades södra Björnön som tävlingsterräng. Tävlingsarenan med startplats var förlagd till Björnöborg, men parkering av bilarna fick göras vid badplatsen. SMHI hade utlovat fint och varmt värväder, men det var snålblåst och ingen sol. 188 löpare startade på de av Leif Zettervall lagda banor som var fem till antal från 4,8 km till 1,1 km. Den här gången var det Torsten Lund som hade utsetts till bankontrollant.

På södra Björnön är terrängen öppen och lättlöpt, vilket gjorde att det blev snabba tider och dessutom var det bara fyra som hade stämplat fel. Det kom fler deltagare än man räknade med. Detta medförde att kartorna började ta slut och där ute i skogen fanns ingen möjlighet att trycka fler kartor. Men det ordnade Hans genom att tigga åt sig kartor av dem som sprungit med löfte om att de skulle få en ny i Orientalen. För till Orientalen skulle löparna åka, efter genomfört lopp, för dusch, resultat och fika.

*Per Haepling*



## The Run

ANDRA FÖLJD  
I VÄSTERÅS

Vi är glada för att återigen vara medarrangör till The Run, motionsloppet i terrängmiljö som går av stapeln på Björnön den 13 maj.

The Run genomförs på fem platser runtom i Sverige; Stockholm, Kumla, Uppsala, Kinnekulle och Västerås, se också [therun.nu](http://therun.nu).

VSOK är medarrangör i Västerås och vi ersättning för varje anmäld deltagare. Så hjälp till att sprida info om arrangemanget så att många anmäler sig!. Det var 150 deltagare förra året så vi hoppas på många fler detta år, kan ge mer än 10.000 kr till klubbkassan.

Det finns en flyer som ni kan annonsera med, vi kommer inom kort att se till att vi har utskrivna exemplar för avhämtning i Orientalen.

Vid lag om 4 personer får man en picknickkorg att dela på efter loppet. Vore kul om vi fick många VSOK-lag

som ställer upp också!

Tycker du att det istället skulle vara roligt att hjälpa till med själva arrangemanget? Vi behöver runt 10 personer som kan ställa upp en kväll. Anmäl dig då via Forumet.

Vi som samordnar klubbens insatser är Karin Åkerman och Per-Olof Sjöström.



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](mailto:infobladet@vasterassok.com)

# INKALEDEN



att fota den kända vyn i solsken. Det var hit Bingham kom 1911 och återupptäckte Machu Pichu, som då var nästan helt överväxt. Sis-



ta biten valde vi att gå ner fast det fanns buss. Vi sprang ner 1700 trappsteg på 35 min! Totalt hade vi gått 18500 trappsteg. Väl nere firade vi med en välförtjänt öl, en Cusquena. Sen blev det en något längre promenad till Jvg stationen vid Aguas Calientes. Men först var Hans-Erik tvungen att hämta sitt bagage på APU kontoret. Där fanns en restaurang visade det sig. Med hjälp av Elvis, en annan av våra guider, fick vi en pizza och en öl på 10 min. Sen följde han oss till tåget så vi inte skulle missa det. Tågresan var en upplevelse i sig. Den följer Urubamba floden och har många fina vyer. Lite av flyg service med tilltugg och dryck. Sen bjöd personalen på underhållning. Bussen som sedan hämtade upp oss fungerade bra och kl 18.00 var vi på hotellet. Nästa dag väntade strapatser av annat slag.

Upp kl 04.30 för tidig frukost. Iväg kl 06.00 med buss. Både bra och dålig väg, på slutet även smal. När vi kom fram så verkade allt bra. Men sen blev det lång väntan. Alla porters (bärare) skulle passera checkpoint före oss. Det tog lite tid att dela upp packningen på bäarna. Bäarna var lika många som vi till antalet och bar allt. Bord, stolar, tält, gasoluber och all mat + den utrustning som man inte ville bära själv. De som valde detta fick betala ca



ringen blev bitvis jobbig. När det går upp och ner är det mest uthuggna trappsteg man går på. Det är jobbigare än att gå än om det bara sluttar. När mörkret sen fallit, blev vi tvungna att slå läger lite tidigare än tänkt. Vi fick bra tält med gott om plats. Middagen blev en sen historia i mörkret. Sen var det inga problem att somna.

Dag 2: Uppe med tuppen kan man säga. Två tuppar turades om att gala. Vi bjöds på te på kokablad vid tältet. En rejäl frukost med pannkakor, fruktsallad, välling och kaffe. Start redan kl 06.10, för det väntade en tuff dag. Bäarnas bördor fick väga max 25 kg. Bördan vägdes vid Wayabamba. Nästa stopp var vid Coripunka. Sista chansen att köpa vatten och dricka. Köpte på mig flera liter som vägde tungt. Sen började den mödosamma vandringen upp till högsta passet på 4215 m. Precis när vi kom upp

fick vi uppehåll i nästan en halvtimme innan regnet kom. Nerfärden blev jobbig på de hala stenarna. Med ponchon på var det svårt att se var man satte fötterna. Lätt att halka. När vi kom fram kl 14.00 så fick vi åter ett fint tält. Tälten hade bäarna redan satt upp. Även om de startade efter oss så sprang de snart ifatt oss. Då var det bara att skrika Porters och gå åt sidan. Regnet hade upphört och vi kunde torka kläderna före lunchen 15.30. Många fick problem denna dag pga av den höga höjden och ansträngningen.

Dag 3: Väckning 05.00. Frukost som vanligt. Detta skulle bli den bästa dagen när det gällde vyer och upplevelser. Men regn och dålig sikt förtog det mesta. Man fick istället fotografera blommor och fåglar. Även här passerade man två pass på 3950 m och 3670 m. Men nu hade man fått fart på benen så det gick ganska lätt. På slutet så lossnade ena rygsäcksremmen och jag fick binda fast den. Till slut kom vi fram till vår rastplats där bäarna lotsade oss in. Det blev en sen middag när det mörknat, eftersom många kom fram sent.

Dag 4: Väckning 03.00. Packa och frukost. På plats vid starten av sista sträck-

an 03.50, nästan först av alla. Där fick vi vänta till 05.30 på att grinden öppnades. Pga vädret blev det inte så många stopp och nu behärskade vi tekniken att springa utför. Vid soltemplet gjorde vi stopp. Noll sikt tyvärr. Vi kom fram till Machu Pichu kl 07.00. Dimma och låga moln gav dålig sikt. Men Cesar, vår superguide, sa "solen kommer senare". Vi var tvungna att lämna allt bagage innan vi fick inträde till själva staden. Där fick vi en fantastisk guidning av Cesar. Mycket intressant men också jobbigt då det nu var soligt och rejält varmt. Vatten och solskydd låg tyvärr i packningen. Efter guidningen så gick vi tillbaka upp för



650 kr för 4 dagar. Men till slut kom vi igång. Det var rejält uppför direkt. Sedan var det både upp och ner. Stopp vid flera historiska platser för information från våra guider. Matstoppet blev sen en höjdare. Långbord i tält och 3 rätters lunch. Bl.a. en fantastiskt god avokadosoppa. Öl kunde man köpa om man ville. Vad mer kunde man begära. Fortsättningen på vand-

# FRISKA VÄSTERÅS



34

stolpjakten

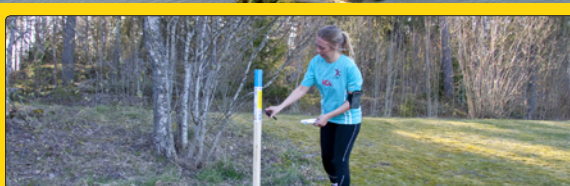


XX



34

34



## stolpjakten

Friskvård med karta och telefon

Vi sätter ut 100 st stolpar runt om i Västerås! Nu vill vi se om västeråsarna kan hitta dem. Stolpjakten är en kombination av problemlösning och träning samtidigt som man upptäcker nya delar av Västerås. Stolparna letar man i sin egen takt och när det passar. Man kan gå, springa eller cykla. Det är mycket enklare än orientering, utom de svarta stolparna, men man behöver en karta.

Hur svårt är det att hitta stolparna? Det finns allt från stolpar som är riktigt lätta att hitta till de som sitter på lite svårare platser. Ju fler stolpar man hittar desto större chans har man att vinna fina priser.

Det kostar bara 20 kr att vara med.

20:-

### Din hjälp behövs för att sprida information

I mitten av maj kommer det att finnas nytryckta informationsfoldrar i Orientalen, färdiga för utdelning. Om var och en av er tar 50 st och delar ut i området där du bor, på jobbet och bland släktingar och vänner så kommer vi att få en fantastisk spridning och många deltagare. Vi planerar också att dela ut på Våruset och VLT-loppet.

Förutom spridningen av informationsfoldern så ska vi bearbeta media, tidningar, radio och TV, men det sker strax innan 1:a juni när Stolpjakten drar igång.

Hjälp till så kommer det att bli en succé redan första året!

Hans-Erik