

Redaktionen för  
INFO-bladet önskar  
alla medlemmar en  
riktigt skön sommar!

Vi ses i augusti igen.



# Rapport från korvgubbarnas 10-mila



Äntligen 10-mila igen och dessutom på lämpligt avstånd. Förra årets utflykt till Eksjö gjorde att korvgubbarna Jakobsson-Skalberg fick ledigt det året.

Under en UK-kväll meddelade jag att i år var vi sugna igen och glada UK-miner lyste upp Orientalen. Det skulle visa sig senare att UK:s uppgift var myck-

blåbärssoppan har ökat i popularitet så 6 liter behövs nog, senap och ketchup glömmes vi aldrig mera, och lite pappersduk från Orientalen slank också ner i packningen. Sista handlingen sker på lördagsförmiddagen på väg mot 10-mila. Den här gången har vi noga följt den årligen reviderade listan (känns som i stil med B Ekholms planeringar) – inget ska ha glömts. Jovisst – i bilen kommer vi på att smöret inte ens var med på listan. Det finns säkert nån affär i stora korsningen Almunge-Knivsta-Norrtälje. Men nej,

helt öde. Vi får tag på Johan Sundén som innan han lämnar Hökåsen ser till att sponsra oss med ett paket Bregott – tack Johan. För säkerhets skull hamstrar vi några margarinpaket när pyttipannan intas i fältrestaurangen.

Som tradition hinner nu korvgubbarna ut på en öppen bana innan damerna går i mål och herrarna startar. Den utflykten kunde vi låtit bli. Den något kortare korvgubben Jakobsson blev ännu mer kompakt när han skaffade sig en rejäl lärka och haltade runt med den hela natten. Men in-



et svårare än korvgubbarnas.

Förberedelser att få till det med korven består i att kolla gasen i flaskan efter att man med stor möda tagit sig in i bunkern vid Orientalen. Bauhaus har billigast gas när dom har nån hemma. Korven skulle uppdateras från ICAs till Lithells wiener 60st, hel vällagrad ska osten vara,

| Laget     | Placering (lag tot)   | Extra bra insats - korvgubbarnas analys |
|-----------|-----------------------|---|
| Ungdom 1  | 119(282)              | Fredrik Hamrefors                       |
| Ungdom 2  | Fullföljt, ej godkänt |   |
| Damer 1   | 72(327)               | Sofie Thorsell                          |
| Damer 2   | 180                   |   |
| Damer 3   | 207                   |   |
| 10-mila 1 | 151(317)              | Robert Palm, Öset, Johan Ahlström       |
| 10-mila 2 | Fullföljt, ej godkänt |   |

## MEDLEMSLOTTERIET

Hej,  
Sista dragningen före sommaren.

500:- A82 Per Wadman      B82 Karin Andersson  
300:- A95 J-O Bergman      B95 Ingrid Lundström  
100:- A41 Jouko Taskinen      B41 Stig Gurås  
100:- A16 Lennart Karlén      B16 Susanne Persson

Grattis till er alla! Juni och julis dragningar får ni läsa om i augustinumret.

Till alla medlemslottare: Ha en bra sommar!

Hälsningar Britt

tressant terräng så länge det varade kunde vi konstatera – blir nog svårt på natten!

Hur gick det då för lagen? Ni vet, det där med sjukdomar och studenten kommer lite olämpligt ibland. Från vår horisont kan vi väl konstatera att det bara kan bli bättre och mer spännande ett annat år. Alla kämpade förstås väl, men jag tror vi snart har glömt resultaten. Kul att flera av våra ungdomar/juniorer fick göra "seniordebut" och därmed inte under alltför stor press. Det blir skillnad när vi ligger bland de främsta om några år!

Några spridbara synpunkter på arrangemanget: Tävlingsarrangörerna hade gärna fått erbjuda bastu; det kalla vattnet vid vätskan var ingen höjdare; arenaplatsen var utmärkt (en motorbana) och styrde terrängvalet vilket betydde en hel del grönt på kartan; vi har lättat tält att sätta upp, men saknade några händer vid nedmonteringen (vi skärper oss till nästa år – eller hur?). Några få hejarop hördes när våra omstartare till slut gick i mål efter 17 km och fick den sista varma blåbärskoppen för att

strax därefter vara med om att montera ner tälten – tack Anders Sahlén för att du piggnade till så pass!

Korvgubbarna tackar för förtroendet och ställer gärna upp vid Lugnet nästa år om så önskas.

Jakobsson  
(och Skalberg),

trötta efter årets utmaning - nattutansömn - men glada ändå



# Silverjakten

På TV-bilderna från 1:a-maj demonstrationerna var det regn och blåsigt på de flesta håll. Så var även prognosen för området där Silverjakten gick av stapeln. Men inte en droppe regn under tävlingen utan till och med korta inslag av sol vilket gladdade det stora gänget VSOK:are (127 st) som valt att springa på sandmon norr om Salbohed.

Tävlingen var en Medeldistans men banlängderna

var i det närmaste lika långa som på långdistans. Orsaken var naturligtvis den lätt sprungna terrängen. Öppet, flackt och rent på marken gjorde att kilometertiderna blev riktigt snabba. Så löptiderna blev, trots de förlängda banorna, i paritet med normala tider i Medeldistans. De som hade bäst fart i sina klasser av VSOK:arna var; Lennart Öberg H85 Kuno Österlund H75



Robert Palm H45  
Erik Palm H10  
Jens Andertoft ÖM  
Klara Sjöström D12  
Gertrud Asplund D75

Karin Andersson D12  
Emma Helmersson D18  
Om varje tävling hade den här typen av terräng

skulle det bli rätt enformigt i längden, men någon gång emellanåt är det riktigt kul.

*Hans-Erik*



# The Run

187 tappra löpare ställde upp i hållande regn på motionsloppet The Run, som genomfördes för andra året i rad och med VSOK som medarrangör. Loppet gick av stapeln på kvällen den 13 maj på Björnö.

Vi fick fin publicitet genom Radio P4 Västmanland som körde ett reportage från skogen under förmiddagen tidigare samma dag med en reporter som t.o.m. provade på banan.

Föreningen The Run Club initierades av ett gäng tidigare orienterare och friidrottare och motionsloppet gick i år på fyra platser; Västerås, Kinnekulle, Kumla och Uppsala, alla är platser som initiativtagarna själva har en anknytning till. Med hjälp av lokala arrangörer genomförs

loppen under ett par veckor i maj månad.

VSOK ställde upp med ett, som vanligt, fantastiskt team av frivilliga krafter som hjälpte till med allt ifrån arenabygg och banvakter till bemanning av värdesaksdepå och vätskekontroll. Våra VSOK:are hoppade även in och stöttade arrangörerna med picknickpackning och markaservice.

Tack till er alla, och tack till alla VSOK:are som också bidrog genom att ställa upp och springa loppet! För varje löpare erhöll VSOK 50 kr och den totala ersättningen landar på runt 10 000 kr.

VSOK knep flera framskjutna placeringar också, med Elin Eriksson och Anders Österlund som vann

dam- och herrklasserna 10 km och Klara och Kalle Åkerman Sjöström, som kom tvåa respektive trea i dam- och herrklasserna på 5 km.

Det finns potential att få mångdubbelt fler deltagare till loppet och därmed större intäkter till klubben. Vi kommer att göra en utvärdering tillsammans med initiativtagarna för att se vad som kan göras bättre till nästa gång vad gäller marknadsföring och införsäljning till företag. För VSOK är ett motionslopp med karaktär av terrängloppning ett fint komplement till våra andra aktiviteter som genererar intäkter till klubben.

*Karin Åkerman*





# Städning efter Power Meet



Det är snart dags för en av årets viktigaste inkomstkällor. Anmäl dig till städningen efter Power Meet den 5 juli. Även i år är det Johan Wändell som håller i detta arbete.

Tack vare väl utförd städning tidigare år har vi fått förtroendet att ståda cruisingsträckan efter Power Meet. Detta uppdrag ger ett tillskott i klubbkassan på 77 000 kronor, vilket motsvarar en lyckad

tvådagarsstävling. Så ställ upp för klubben så att vi klarar det lika galant som tidigare. Om vi inte får ihop tillräckligt med folk måste vi försöka ta in förstärkning från andra klubbar och då innebär det att vi får dela intäkten.

Anmälan sker via funktionen för anmälan till stafetter (UK-sidan) eller direkt till Johan Wändell (021-13 41 10). Anmäl dig snarast så vi slipper ringa

runt. Meddela gärna om du har förhinder, så blir det färre att ringa till om vi behöver ringa runt.

Ingen insats är för liten. Har du bara möjlighet att vara med några timmar så är det bättre än ingen alls.

**Som tidigare år bjuder klubben på anmälningsavgiften till Eskilstuna Weekend om ni väljer att delta i städningen istället för att delta på 3:e etappen.**

PM kommer att finnas på hemsidan veckan innan städningen.

*Per Haepling*

## Dolkampen 2-3 maj

Dalporten hade sin årliga tävling första helgen i maj. Det var mulet, kallt och regn i luften så det blev inte så många direktanmälningar, men ganska många var förhandsanmälda trots viss konkurrens från andra tävlingar. Platsen var Gruvgårdet nedanför järnvägen i Krylbo. Kartan har ritats av Roger Åsberg 2009 från en gammal förlaga och sedan reviderats av honom 2014/2015. TC och målet kunde läggas på asfalt intill en stor magasinsbyggnad, som har varit potatislager för OLLO. Nu kunde man ha både markan och klädförsäljningen inomhus. Det var som vanligt tre outlets på plats: Letro, Bagheera och Haglövs. Duschen var

i Krylbo IF's klubbstuga för damer och herrar.

Det hade nyligen varit en gallring på större delen av tävlingsområdet, så det blev svårforcerat p.g.a. stora nedhuggna träd som låg överallt och hindrade framkomligheten. Dessutom hade den vattensjuka marken körts sönder av skogsmaskiner. Det hade bildats relativt djupa diken här och var. Banläggare var Anders Silvemmark och Erik Gohde på lördagens medel- och söndagens långdistans. Göran Andersson demonstrerade MOBILE på två banor. Orienteringen där man kunde ha kartan i mobilen eller surfplattan och bara behövde vara i närheten av

kontrollen för att det skall registreras.

På söndagens långdistans var det kartbyte/kartvändning för de längsta banorna.

Vinnare från klubben var Anna Zetterberg D40, Annika Sundström D45 och Johan Sundén H45 på medel distansen. På söndagen kom Kuno Österlund H75 och Lennart Öberg H85 in som ettor. Tvåor blev Kuno Österlund H75, Fredrik Hamrefors H16 och Lars Jakobsson H60 på lördagen. Annika Sundström D45 och Fredrik Hamrefors H16 tog andraplatser på söndagens långdistans.

*/Christina D. Gohde*



## Västmanlands Orienteringsförbund

Inför årsmötet i mitten av mars var det väldigt svårt att få fram namn att ersätta de två, inklusive ordföranden, som aviserat att de inte ville bli omvalda. Utan ordförande kan inte förbundet existera, så man funderade på att lägga ned efter kontakt med SOFT. Minuter före styrelsemötet kunde man dock få fram två nya namn, och eftersom ordföranden kunde kvarstå, så består nu styrelsen av sex personer, som efter konsti-

tuerande möte fördelar sig på följande poster: Ordförande: Robert Grann, Arboga OK / V. ordf. Christina Danielsson Gohde, VSOK / Sekreterare: Åke Larsson OK Hedströmmen / Kassör: Larz Jansson, Arboga OK / Ledamot: Elisabet Elmertoft, Norbergs OK / Ledamot: Anna Lund Surahammars OK.

På VIF / SISU 's årsmöte den 15 april på Arena Nord Rocklunda så representerades VOF av Robert Grann och Christina D. G.

Nästan alla idrottsförbund i Västmanland hade deltagare på plats.

Styrelsen förnygrades avsevärt genom fyra nyval: Ordförande: Maria Ericson, Tova Johnsson 17 år ridning och skolidrott, Yvette Müller 27 år cheerleading och Tobias Back 31 år kampsport. Avgående ordföranden Örjan Ek avtackades sedanvalt.

Sjukvårds- hälso- och idrottsminister Gabriel Wikström besökte mötet och berättade om regering-

ens idrottspolicy. Man skall försöka påverka ohälsosoklyftan och bekämpa fetmaepidemin, genom ökade anslag till idrottsrörelsen. Tre områden är och skall vara dominerande: Idrotten som folkrörelse, att Sverige även i fortsättningen bör söka och arrangera stora mästerskap

(tex. OS), att idrotten skall samverka med bla. skolan och fritidshem, speciellt viktigt för integration av nyanlända. På en fråga om idrott på recept ansåg han att det kan var bra men inte ger så stor effekt pga. dåligt efterlevnad.

*/Christina D. Gohde*





## Nu är vi igång!

Välkommen till Friska Västerås – Stolpjakten 2015

1 juni startar friskvårds-satsningen Friska Västerås. Friska Västerås är ett samarbete mellan Västerås SOK och Västerås Kommun. Målgruppen är alla som bor, vistas i eller besöker Västerås och som gillar att vistas utomhus och röra på sig i naturen eller som vill finna en trevlig aktivitet som kan locka upp dem ur soffan och komma ut och motionera. Här kan alla från den mest inbitne orienteraren till den med endast minnen från skolorientering hitta en utmaning i att leta

reda på våra utplacerade stolpar. Du kan springa, gå, cykla, köra barnvagn eller t.o.m rullator till kontroller, svårighetsgraden varierar. 100 stolpar är utplacerade. Några stolpar står i skogsområden och är klurigare och några står vid t ex cykelvägar.

En karta köps för 20 kr. Man registrerar sig på friskavasteras.se med sin unika kartkod, man laddar ner mobil-appen och kan sen ge sig ut i staden och leta stolpar antingen med papperskartan eller kartan i mobil-appen. På friskavasteras.se kan man sen följa hur många som letar

stolpar, vem som snabbast hittar alla 100 stolpar, vilka som hittat flest stolpar, hur många stolpar totalt som hittats av västeråsare mm. Priser lottas ut bland alla som hittat stolpar.

**VSOK-medlemmar:**  
Dra med vänner, bekanta

och jobbkompisar ut och hjälp dem upptäcka glädjen med karta och friskluft i Västerås. Det finns informationsfoldrar i Orientalen att dela ut, ta med några nästa gång du är i Orientalen. Hjälp till att sprida reklam och för VSOK att lyckas med

satsningen på Friska Västerås.

Välkomna att delta i Stolpjakten 2015 i Västerås!

/Gunilla



## Veteranernas: Först i mål

En härlig majmorgon var det EOL som stod för arrangemanget av tävlingen där "alla" har chansen att komma först i mål. Platsen var Odlaren Öst norr om Eskilstuna. Det var gemensam start för de 175 deltagarna på 14 olika banor. Varje person fick leta på sin karta, som låg på marken med namn på baksidan. Banlängden för varje deltagare var baserad på hur det hade gått under 2014 och våren 2015. Löphastigheterna för deltagarna hade uträknats till mellan 8,5 min/km till 24 min/km. Idealtiden för att samliga skulle kunna målstämpla samti-

digt var beräknad till ca 48 min. Det visade sig dock att väldigt många kom in på kortare tid, troligen beroende på väldigt fin öppen terräng och en lättläst karta. Några få glömde dock att stämpla på båda sidor om genomgången under järnvägen, och blev därigenom underkända.

Först i mål kom Bengt Jönsson från Åkers IF på tiden 33.54. Han sprang på bana 16. Det gjorde även Östen Eriksson AOK 40.12 och Kurt Zander VSOK 40.17, som kom 2:a resp. 3:a på den banan. Bengt fick en fin tavla med skogsmotiv av

Marianne Gambre i pris. Man kunde jämföra sin prestation på respektive bana eftersom alla kartorna spikades upp på ett plank när alla gått i mål.

*Christina D. Gohde*

Några resultat för VSOK-are som kommit in under "idealtiden"

Kuno Österlund 1:a på bana 10 på 40.48,  
LarsErik Rask bana 12 på 46.59,  
Rune Vikman bana 13 på 47.11,  
Lennart Karlén bana 16 på 46.38,  
Bo Löwegren bana 16 på 47.09,  
Margareta Löfqvist 1:a på bana 17 på 43.07,  
Rolf Svensson bana 17 på 44.49,  
Gertrud Asplund bana 18 på 44.20,  
Christina Gohde bana 19 på 44.11



## Skogskul

Fyra tisdagar i maj månad har 35-40 barn i åldern upp t.o.m sju år



samlats vid Orientalen för att delta i Skogskul. Meningen här är att barnen på ett enkelt och lekfullt sätt ska komma i kontakt med orientering och naturen. Deltagarna får lära sig några enkla karttecken och förståelse vad en karta är för något. Kompassen har man inte berört. Varje gång spring-

er eller går man en snitslad bana med kontroller i skogen (ca. 1km) samt har ett övningsmoment vid Orientalen. Andreas Johannesson har varit ansvarig för årets Skogskul och till sin hjälp har han haft Maria I, Martin J, Johan H och Martin O.

*Per Haeppling*



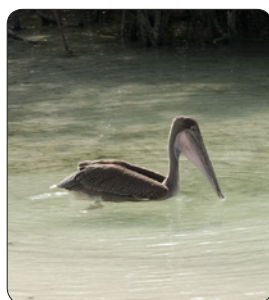
# Galapagosöarna



Upp 0400 för att ta oss till flygplatsen. Efter en del strul vid incheckningen kom vi iväg. Efter två timmars flygresa var vi framme och därifrån fick vi åka buss till en liten hamn. Med småbåtar tog vi oss ut till Snabbåtarna, som sen förde oss ut till ön Isabella. Här var det full gas i 3 timmar. Det blev en väldigt gropig båttur med vågor och dyningar. Några blev sjösjuka men värst blev det för de som åkte med en båt som fick soppa torsk. På hotellet fick vi ett stort rum med en jättesäng. Självklart blev det fisk till middag. Nästa dag upp 0530 för en vulkanvandring. Ganska lätt vandring på väg. Guiden visade oss på växter och fåglar bla Darwinfinkar och Galapagos mocking birds (trastar). Näbbarna på darwinfinkarna är olika och anpassade efter den föda de äter. Vi kom så



fram till en stor djup vulkan (2 mil i omkrets). Den var aktiv senast 2005. Här ville guiden vända men vi fick honom modstulet att gå vidare, nu efter oss. Så småningom kom vi fram till lavafältet och kunde vandra över det. Men man fick hålla sig till stigen annars kunde man trampa ner i glödande hål. Hela turen tog 5 timmar. På eftermiddagen blev det en tur till en park med fåglar, le-



guaner och sköldpaddor. Åter igen en tidig morgon. Först en båtfärd med en mindre båt till en liten ö. Innan vi kom iland, såg vi en del fåglar tex fregattfåglar. Unga fåglar var vita, hanen svartröd och honorna lite mindre färggranna. När vi kom iland låg ett sjölejon och gonade sig på en parkbänk. På ön var det verkligen många leguaner, man fick se upp så man inte trampade på dem. Det fanns även små hajar. Två leguaner som slogs lyckades jag filma. Efter vandringen, fick de som ville snorkla. Man fick se många små färggranna fiskar. Även en stor Rocka. Men tyvärr missade jag 2 jättesköldpaddor, då jag fick in vatten i cyklopet och måste gå upp och tömma. Senare på eftermiddagen tog vi en snabbåt tillbaka till ön vi först landade på. Nu hade jag tur att få sitta uppe på övre däck bakom styrhytten och färden var betydligt behagligare. På kvällen gick vi ut och åt. Här var det bord mitt på gatan. Vi tog en grillad fisktallrik med ris. Rejält tilltaget och gott.

Nästa dag blev det först en vandring i en lavatunnel. Jag hjälpte Rune Haraldsson fram i tunneln med belysning. Starkt av en 96 åring att ta sig fram där. Sen fortsatte vi till en park med jättesköldpaddor. Oj,oj så många! Vi fick verkligen se dem på nära håll. Efter att sett oss mätt på dessa fick vi mätta oss själva. En fantastisk god lunch. Så fort vi kommit hem gick vi till beachen. 4 km enkel väg. När vi kom fram var pelikanerna hungriga. Roligt att se när de dök i vattnet. Sandstranden låg i en lagun. Ett härligt bad! Solen värmdde. Sen var det bara att ta den långa promenaden tillbaka. På kvällen blev det grillad hummer. Man fick peka ut den man ville ha. Efteråt vi var sugna på efterrätt, så vi letade upp en restaurang som serverade det. Snyggt upplagd bananasplitt. Gott och lite nostalgi. De 2 följande dagarna blev en enda lång resa med båt, buss och många flyg. Väl på Arlanda mötte Roothan och äventyret var över.

Bernt Åström

