

# info blad

Nr 7. AUGUSTI 2015



Den 27:e september arrangerar vi medeldistans på Vedbo-kartan. Tävlningen är en medeldistans som många i klubben arbetar med för fullt för att få allt klart till tävlingsdagen. Om du inte redan blivit tillfrågad att hjälpa till kommer säkert frågan snart. Men du kan också anmäla dig själv - tala med Per Wadman eller Eva Palm så kan de hänvisa dig vidare.

**aros**  
träffen



# VPT Final

## Fart och fläkt på Önsta Gryta

Den 5:e deltävlingen och finalen i VPT arrangerades av VSOK med start och mål vid Ormkärskolan.

Den populära ungdomstävlingen Västmanlands Park Tour (VPT) är nu inne på det 18:de året. Förutom åldersklasser fanns det även inskolning utan tidtagning samt pröva på klass.

Det var 208 ungdomar som deltog. I det blåsig vädret vi haft i vår, så var det nog vinden denna kväll från tjejerna och killarna som blåste förbi, man kände av mest. VSOK hade hela 80 ungdomar med och dominerade i de flesta klasserna. En klubb som VSOK får se upp med är Surahammars SOK som deltog med 50 ungdomar.

I den yngsta klassen D10 segrade Elvira Björnberg VSOK före Smilla Andertoft VSOK. Klassen

H10 vanns av Josiah Bergroth VSOK före totalsegraren Carl Sandkvist VSOK.

D12 vanns överlägset av suveränen Klara Sjöström på tiden 10.57 hela 2.22 min före Vandraringens Elin Linberg. Klaras kilometertid 5:55 var det bara 2 st H20 grabbar som överträffade. I H12 klassen segrade Ludvig Bylund Fagersta OK men totalt vann Lucas Ahlström VSOK, som denna dag gjorde för många missar för att vinna.

I Klassen D14 segrade en Sala tjej, Agnes Källström, över VSOK:s Ida Larsson. Sen följde 4 VSOK tjejer. Maja Holmgren blev totaltvåa. I klassen H14 vann Andreas Näslund före Noa Sjöstrand, som var 1 sek före Kalle Sjöström. I samman-



draget så var det tvärtom. Där blev Kalle 2:a och Noa 3:a.

I D16 så blev Elin Nallgård totaltvåa men blev denna gång diskad p.g.a en överhoppad kontroll. H16 vanns av Sixten Törnkvist VSOK. Totalsegraren i klassen Fredrik Hamrefors som var ohotad efter 4 tidigare raka segrare valde att möta H20 grabbarna. Brorsan Henrik fick lovord för sina kluriga och utslagsgivande banor. I äldsta klassen D20 vann Sandra Näslund men i sammandraget så blev hon slagen av Vandraringens Jenny Lindberg, som tidigare redan tagit 3 segrar.

I äldsta herr klassen H20 gästspelade Calle Näslund och vann 1, 5 min före John Gunnarsson Surahammar.

Bernt Åström



## VPT-avslutningen den 2:a juni

Västmanland Park Tour är ungdomstävlingen med fem deltävlingar runt om landskapet. Det är indelat i åldersklasser mellan 10 till 20 år. VSOK hade avslutningen med TC vid Ormkärskolan i norra Önsta. Vädret var inte så nådigt under kvällen, dvs: det blåste, småregnade, ösregnade, var kallt och åskade. Deltagarna lät sig dock inte påverkas utan alla sprang fort och för det mesta rätt. Totalt har 220 ungdomar deltagit. Efter fem deltävlingar räknas de tre individuellt bästa loppen i varje klass. I D10 vann Elvira Björnberg VSOK och i H20 vann Calle Näslund VSOK. Det var hela 80 st. VSOK'are med och de dominerade i många av klasserna. Det fanns även inskolning och pröva-på-klasser utan tidtagning. Suvuränast var

Klara Sjöström VSOK i D12 som var 2.22 minuter före tvåan Elin Lindberg från Vandraringen i det avslutande loppet.

Efter tävlingen och i väntan på prisutdelningen fick alla deltagare hamburgare och dryck. Man kunde välja mellan fyra smaker på drycken och exotisk/jordgubb visade sig vara populärast. Markan var som tur var under tak som skyddade under de häftiga regnen.

Prisbordet var imponerande med pokaler till de tre främsta i varje klass. Dessutom fick alla en medalj om halsen vid målgång. VPT gick i år för 18:e gången och antalet deltagare har ökat. Bernt Åström har skrivit om tävlingen på VLT's webbsida Ung sport.

/ Christina D. Gohde







# Solig resa för veteranerna

I folkmun sägs att solen skiner i Karlstad och det gjorde den verkligen när veteranerna i Västmanland och Södermanland hade förlagt sin årliga resa till just denna stad, 9-11 juni. Inte nog med att det bjöds på härligt väder, vi fick även rabatt på boende på Skutbergets camping och Scandic hotell. Själva bodde Karin och jag på campingen och fick bo tre nätter och betala för två. 166 deltagare var anmälda, varav ett 30-tal anhöriga som inte tävlade. Från VSOK deltog 21 löpare och 8 anhöriga. Till det tävlingsmässiga hade OK Tyr anlåtats med bl.a ungdomar

som banläggare. Alf Lindberg, vår researrangör, skötte datadelen.

Första tävlingen var förlagd till Tyrstugan i norra kanten av Karlstad. Terrängen innehöll ett gytter av stigar och det var lite problem att hålla reda på dem. Missarna var många. Själva tog jag helt fel stig från starten och fick springa tillbaka till starten för att ta den rätta. Slarvigt värre!!

Andra dagens tävling gick ute vid Skutbergets fritidsområde väster om Karlstad. Här var det gångavstånd till arenan för oss som bodde på campingen. Första delen av banorna gick i ett område med tydliga stigar som drog fram i stora slingrande ”serpenti-

ner”. Skogen var av gles tallskogsmo- dell med fri sikt så långt ögat kunde nå. En kontrollpunkt i detta område var i kanten av tätbevuxen skog, en liten grön fläck på kartan. Den tätbevuxna skogen bestod av några klena och glesa slybuskar. Häftigt på något vis. Sista delen av banorna satte mer prov på orienteringsförmågan där skogen var småkuperad och med mindre sikt.

På onsdagskvällen var det den populära kamratmåltiden på Scandic hotell. Hela 160 personer var inbokade och fick njuta av en fantastisk grillbuffé. För underhållningen svarade en pratglad festvärdinna från Scandic och en trollkarl som gick runt bland borden och hänförde oss med oförklarliga trick.

Även våra egna stod för en del underhållning. Kvällen avslutades med prisutdelning för de två första dagarna. Förutom priser i form av presentkort på Coop hade Scandic hotell skänkt några priser bl.a fria övernattnings- och presentkort på hotellfrukostar någonstans i Sverige. Alf Linberg med fru tackades med presenter för deras engagemang för dessa årliga resor.

Vi bara längtar till nästa år.



Sista dagen samlades vi åter ute vid Skutberget för att springa tvåmannakavle. Samma sorts terräng, men där banorna var framdragna i ett smalt parti kunde man lätt få stöd av E18 på några vägval. VSOK deltog med sju lag plus att ett par VSOKare sprang i par med löpare från annan klubb. Det fanns även två öppna banor för dem som inte ville springa kavle.

*Per Haepling*



## MEDLEMSLOTTERIET

### Junidragningen

500:- A2 Göran Åhlén	B2 Birgitta Ahlström
300:- A65 Viveka Ekholm	B65 Lars Ahlström
100:- A54 Maj Bergström	B54 Catarina Ekman
100:- A8 Tomas Vestman	B8 Peter Lundberg

### Julidragningen

500:- A8 Tomas Vestman	B8 Peter Lundberg
300:- A63 Per Haepling	B63 Bengt Ode
100:- A57 Hans Malmkvist	B57 Karin Tåqvist
100:- A26 Sinikka Vestman	B26 Mats Larsson

Grattis alla vinnare denna ”sommar”. Vore tacksam om ni hämtar vinsterna i Orientalen.

*Hälsningar Britt*

Flera år i rad har jag börjat semestern med Eskilstuna 3-dagars tävling. Jag tycker det är ett härligt sätt att få distans till jobbet och komma in i ledigheten. Tävlingen har ju varit

nedläggningshotad ett flertal gånger men fortsätter trots det i samma fina anda som tidigare. Det vi får, som kommer från områden strax norr om Mälaren, är helt annan terräng och 5m

ekvidistans, dvs en lämplig utmaning ..

Årets upplaga hade dragit drygt 800 förhandsanmälda men närmare 200 st per dag testade de öppna banorna så det blev en rätt

stor tävling med dagens mått mätt.

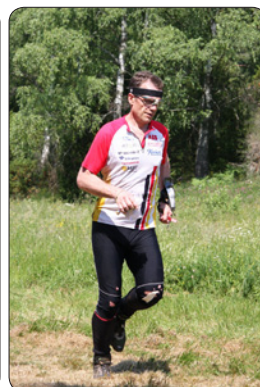
Det som påverkade de tävland mest var nog vädret det här året, som inte bara var varmt och soligt utan extremt varmt. Runt 30 grader både på fredag och lördag med några grader lägre på söndag, och krävde mycket av löparna.

VSOK hade ett 50-tal löpare de två

första dagarna för att på söndagen sjunka till ett 10-tal. De två första dagarna löptes i terräng som använts tidigare men på söndagen användes ett nyritat parti som var mycket trevligt enligt vad jag fått höra.

Ingen av VSOK:arna kom överst i den totala sammanräkningen men på fredagens medeldistans hade vi två segrare Ludvig Larsendal och Eva-Maj Erneby. De var också de enda seg-rarna den här helgen. Grat-tis till dem!

*Hans-Erik*





## VLT-loppet

Den 13 juni arrangerades det 10:de vlt-loppet med start och mål i Vasaparken. Loppet började år 2000 men då under annat namn. Vasaparken är en idealisk plats för detta ändamål. Publiken kan ha en liten picknick på gräset och det gick utmärkt i år eftersom solen sken. Drygt 160 barn i åldrarna 1 till 14 år "tävlade" med olika förutsättningar. Tid togs givetvis på de 3 första i varje klass, men det är inte huvudsaken. Det viktigaste är att alla får möjlighet att springa sitt eget lopp. Pokaler till vinnarna och medaljer till alla. Ett fåtal priser lottas också ut. Det hela startade givetvis med en uppvärmning som i alla stora lopp. Sedan gick turen genom Vasaparken, över Fiskartorget och i mål. Festis och bulle smakade gott efter väl genomfört lopp. Musik och speaker förhöjer evenemanget. Vi återkommer givetvis nästa år.

*Britt L*

Arkivbild



## Hallands 3-dagars

Som vanligt, med undantag av förra årets Gotlandstävling, så deltog jag på Hallands 3-dagars 10-12 juli. Eftersom tävlingen gick ca. 2,5 mil från Ullared så blev det campingplatsen där som vi ställde husvagnen. Nu kunde vi kombinera orientering och shopping. Vi kom till Ullared några dagar före tävlingsdagen och hade en del regn varje dag. En natt kom det så mycket regn att det blev en hel sjö mitt bland några husvagnar. Hur skulle det här påverka tävlingen, undrade man? Men hör och häpna, när tävlingsdagarna drog igång, på fredagen, sken solen från en klarblå himmel och tävlingsarenan samt parkeringen var torra och fina.

Tävlingsarenan låg vid Stegared i Åkullas boksko-

gar. Första etappen gick i ett område där man sprang antingen uppför eller nedför, nästan aldrig plant. Höjderna var så branta och höga så att Vedbobacken ligger i lä. Marken i bokskogarna är mjuka med alla löv som fallit ner, så man fick dåligt fäste för fötterna. Andra etappen hade liknande terräng. Den tredje etappen hade lite snällare höjder och här kunde man springa både uppför och nedför.

Tävlingsmässigt är jag nöjd med mitt resultat. Jag fick slutplacering 15 av 75 startande i klassen H70. Jag gick in för att ta det lugnt och vara noga så det inte skulle bli några större missar, men det blev det ändå! Jag var inte den enda deltagaren från VSOK, det fanns fyra till som

sprang tävlingsklasser och ett par sprang öppna banor. Bäst var givetvis Klara Sjöström som vann klassen D12 med över åtta minuter.

*Per Haepling*



## Big Power Meet - Städningen

Det var ett fantastiskt härligt väder på morgonen kl 7.00 när städarna samlades för att få instruktioner, städområden och plastpåsar och verktyg. Tjugograder och slöjmoln framför solen, det kunde inte börja bättre. Men efterhand som dagen led så fick även städarna lida. Temperaturen steg samtidigt med solen och molnen de drog bort. Det gick hårt på den medhavda vätskan så det var skönt när städgeneralen Johan kom med påfyllning.

Nedskräpningen var i nivå med tidigare år, kanske något mindre på några håll eftersom tex ICA Sjöhagen satt upp soppsår på lyktstolparna utanför butiken och där låg en hel del skräp. Även Baja Majorna gjorde nog sitt till för att en massa toapapper/servetter inte hamnade bakom buskarna efter att tjejerna lättat på trycket.

Precis som i fjol samlade vi aluminiumburkarna i separata platsäckar för att lämna in på returen. Det ger extra pengar till kassan

så det är ett mycket bra nytt grepp. Förra året kom någon och snodde några av de fulla säckarna framför näsan på i förhoppning att tjäna stäl på panten

men de flesta burkana kommer från utlandet så de går inte att panta. Lång nästa till tjuvarna! I år hade vi en Rom som rotade bland burkana i en säck -

han hade i alla fall koll och letade efter panbara burkar. Han ombads att lämna våra burkar och så skedde.

*Hans-Erik*



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



## ETT VARV RUNT JORDEN

Stolpjakten är i grunden ett friskvårdsprojekt där alla oavsett ålder och fysiska förmågor skall kunna medverka. Det innebär att alla skall åtminstone kunna ta sig till några av stolparna och därmed få frisk luft, motion och känna lite spänning och glädje i "jakten". Med detta sagt vill jag påstå att vi lyckats över förväntan! Vi har lyckats få ut västeråsarna (och andra) på, i det närmaste, ett varv runt jorden. Och detta redan vid halvtid. Det är inte illa!

Det kanske behövs en liten förklaring till hur jag räknat. Jag uppskattar att det i snitt är 400 m mellan stolparna. Det innebär att var och en som besökt alla stolparna avverkat minst 4 mil.

Just nu (30 aug) har vi ca 36000 besök vilket motsvarar en sträcka på ca 1450 mil. I de flesta fall har jag träffat par el-

ler familjer med ett par barn som är ute och letar tillsammans, men de har bara en karta, så jag påstår att siffran för besök är minst dubbelt så stor som den vi får fram på hemsidan. Om detta stämmer någorlunda väl med verkligheten, något vi inte kan veta med säkerhet, så har Stolpjakten fått människor att förflyt-

ta sig 3000 mil. Då är det inte långt kvar till jorden runt på 4000 mil. Starkt jobbat! Kommer andra halvan att ge samma goda resultat?

Det finns foldrar kvar i Orientalen som kan delas ut i postlådorna. Hjälptill till att dela ut de sista för det hjälper till att få ut folket!

På hemsidan kan man läsa hur många som registrerat sig, men de som syns där är bara de som vill synas. Den 28/7 var det 878 öppet registrerade men 1440 om man även räknar med de som vill hålla sig dolda. Vårt mål, innan stolpprojektet drog igång, var 2500 deltagare och fortsätter det i den här takten så når vi dit. Vi kan nästan säga att vi är där redan nu eftersom så många går i par och bara en av dem registreras.

### Komplikationer

Allt har inte varit frid och fröjd med arrangementet och det var vi förberedda på. Vi hade hört både från Karlstad och Sala att vi skulle räkna med viss åverkan på stolparna, särskilt de som står öppet. Visst har det blivit åverkan av den typen som kunde förutses, dvs stolpar som ryckts upp och kastats iväg och dekalering som rivits sönder men också oplanerade skador som att de som scannar QR-kod med telefon är så ivriga att de skaver bort koden med telefonen. Men mest överraskande är ändå att vinbärssnäckor käkat upp hela dekaleringen. Vi är helt säkra på vem boven var eftersom förövaren fortfarande satt kvar och mumsade när vi kom dit.

### STOLPJAKTEN I SIFFROR

DEN HÄR SAMMANSTÄLLNINGEN GJODES 28 JULI.

**TOTALT ANTAL BESÖKTA STOLPAR**  
33959

**TOTALT ANTAL DELTAGARE**  
878 (1440)

**KVINNOR/MÄN %**  
53/47

**DELTAGARE UNDER 18 ÅR**  
106

**DELTAGARE ÖVER 65 ÅR**  
138

**REGISTRERINGAR PER FÄRG**  
GRÖN/BLÅ/RÖD/SVART  
9838/8996/7800/7325

**MEST BESÖKTA STOLPE**  
NR 5

**MINT BESÖKTA STOLPE**  
NR 78



Stolpe 5 - den mest besökta stolpen. Den står utanför ICA Gryta



Stolpe 4 har just fått en ansiktslyftning av Hans



Marianne och Bengt letar efter stolpe 26 med varsin karta

### Ett extra kartsläpp

Eftersom Stolpjakten blivit en sådan succé och det faktum att långt över 100 redan besökt alla de 100 stolpar vi satt ut planerar vi att släppa ett område till för jakt under september. Nu blir det Bäckby och 25 stolpar. Det är samma upplägg som tidigare med stolpar i olika svårighetsgrad men tiden är begränsad till en månad. Kartorna finns att köpa från 1 september.



Hans-Erik Skalberg



# O-ringen Borås 2015

Eller som det egentligen skall heta. Sveriges internationella 5 dagars orientering. Vi som håller på med orientering kallar det kort och gott 5-dagars. En sak kan vi fastslå. Vi hade i alla fall tur med vädret. Alla håller inte kanske med mig här, men under etapperna var det behaglig löptemperatur och inget regn. Att vi sen satt med filtar och andra varma saker runt oss vid långborden, att badkläderna snällt fick ligga kvar i botten av packningen, att det regnade på vilodagen samt att mina tre par shorts inte kom till användning gör ingenting.

För Västerås SOK gick det skapligt detta år. Vi lyckades ta 7 etappsegrar. Eva Maj tog 5 raka i Challenge 10k klassen för damer. Robert P tog en seger i H45K och Klara en i D12. Gällande totalresultatet så vann Eva Maj. Klara och hennes pappa "POSA" H55K tog tredje platser i sina klasser. Robert blev 4:a och Fredrik H blev 5:a i H15. Hatten av för deras prestationer.

Vad är det då som gör att man återkommer till 5-dagars i stort sett varje år? Sprang själv mitt 20+ nånting detta år. En faktor är när arrangemanget går på en plats där man aldrig

tidigare sprungit. Ny terräng, utmaningar man inte haft tidigare, en ny ort att besöka och turista i. En annan faktor måste vara att man gillar att campa. Gärna på mark med sprängsten under ytan, vilket medför diverse utmaningar när tätpinnar ska förankras i backen. Eller att diska och tvätta kläder i kallvatten. Årets arrangör hade dock en kran märkt varmvatten. Men en varmvattenberedare till 2-3000 personer räcker inte så långt. Själv så upplevde jag ljummet vatten några gånger när jag gick på toa mitt i natten vid typ 02.30. Ända gången det var riktigt varmt och även risk för skällning, var på lördag morgon innan hemfärd då sista disken skulle fixas. När det gäller tvätt så har Folksam de senaste åren erbjudit gratis tvätt vid O-ringen torget. Nästa uppgradering måste vara nån form av diskhjälp. Bästa lösningen är att äga 5 uppsättningar med tävlingsställ.

Ett annat moment som utvecklats de senaste åren är tekniken. Nu redovisas alltid resultaten på bildskärmar i stora tält ute på etapperna. Resultaten ligger även online, så fort man återvänt till sin rygsäck kan man fiska upp

telefonen och kolla av hur man ligger till. Man kommer även åt sträcktiderna på en gång. Bra eller dåligt? För inte allt för länge sedan så anslog

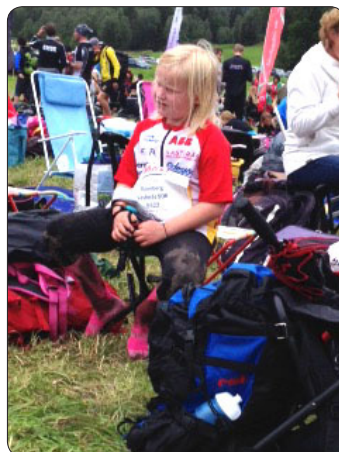
man utskrivna listor ute på etapperna. Om man som klubbmedlem ville ha koll om det var dags att fira en etappsegrare, så fick man snällt vänta tills etappsegrarna anslogs på en tavla vid kioskerna som normalt finns på campingen. Vi kan konstatera att allt var lite annorlunda tidigare, men inte var det bättre. Själv så gillar jag när tekniken går framåt. Samtidigt ska vi inte ha för bråttom. Den teknik vi anammade ska fungera och även vara kostnads och personal effektiv. Vi får inte glömma bor de visen "självvald väg i okänd mark" "tankens skärpa under kroppslig möda".

Anledning till att jag själv återkommer till 5-dagars är allt runtom-



kring själva tävlandet. Klubbgemenskapen på campingen, långborden på kvällarna, det yngre gardet som är i stort sett är självgående en sån här vecka. Får de bara lite markservice via föräldrarna så ordnar sig resten. Alla gamla kompisar man lärt känna genom åren inom sporten är alltid på plats. Vi får se till att skapa bra gemenskap även nästa år i Sälen. De flesta kommer att bo i samma stugby i Lindvallen. Förelslår redan nu att vi åtminstone bestämmer tisdag kväll 19,00 för långbord på gatan. Förhoppningsvis 20-25 grader varmt, med sol och inga mygg eller knott. Det tummar vi på eller hur?

/BABBE



*Visst känner vi igen oss oavsett ålder och oavsett farten i löpningen.*

*Torsten Lund*

## **Tankar för dagen**

Ove Haugen. Sveriges Radio P1, 9 april 2015 kl 6.50

En alldeles vanlig löptur, en alldeles vanlig kväll i april. Jag märker direkt att det flyter på rätt bra. Väljer cykelbanan ut mot Särö och närmar mig det stora bageriet, där den röda neonskylten lyser snygg i duggregnet. Funderar på att stanna och fota, men inser att mobilbilden skulle bli en besvikelse jämfört med det jag ser. Efter bageriet tar jag av mot bostadshuset i Högsbo. Hjärtat slår sina 140 slag i minuten och jag tänker att det borde vara alla förunnade att få känna så här. Den fjäderlätta känslan när vardagliga bekymmer krymper ihop och man är en hårsman från att flyga över asfalten. Jag fortsätter in mellan de höga byggnaderna, förbi upplysta fönster och livsmedelsaffärer där dagens löpsedlar ropar emot mig. Näthat, terrorism, nån som har dött i en olycka. Jag höjer farten ännu ett snäpp, springer vidare mot Kungsladugård och Slottsskogen. I Kungsladugårds utkant kommer jag till ett hus, där det bodde en bekant som dog för ett par år sedan. Vi var inte nära vänner, men växlade alltid ett par ord när vi möttes på stan eller i löparspåret. Ett par gemensamma rundor blev det också. På den tiden visste jag inte var han bodde, men under hans sjukdomstid föll det sig så, att min fasta löprunda gick just här, förbi huset, förbi honom två tre gånger i veckan. Plötsligt grips jag av en tacksamhetskänsla, som nästan får mig att snubbla över en trottoarkant, vilket gissningsvis skulle ha reducerat känslan avsevärt. Att jag får uppleva det här! Att jag får springa. Hjärtats 140 slag per minut. Tacksamhet gentemot vem eller vad? hör jag en skeptisk röst inom mig invända. Det är som det är. Existensen av de snabba löparbenen är bara resultatet av en lycklig slump och av din egen träning förstås. Det finns ingen allsmäktig varelse som sitter på sin tron och skänker snabbhet och styrka. Visst svara jag. Den vrakande, väljande och därtill löpningsintresserade guden verkar osannolik, men låt mig vara tacksam gentemot slumpen då, eller nån annan sorts gudomlighet, eller vad det nu kan handla om. Min kunskap är så bristfällig och att jag tackar, kan ibland vara viktigare än vem eller vad jag riktar mig till. Har jag fått nånting utan att vara tacksam, då har jag ju inte tillmätt gåvan dess rätta värde. Att tacka är dessutom ett sätt att visa vördnad mot dem, som inte har möjlighet att knyta på sig skorna och ge sig ut på regnvåta trottoarer. Varje gång jag passerar huset i Kungsladugård sänker jag farten en aning och gör en lätt bugning emot huset där han bodde. Han, som gick bort en vardag för två år sedan. En gest osynlig föra alla utom för dig själv, invänder den skeptiska rösten. Kanske det, svara jag, men också en gest som håller honom vid liv inom mig. Sen höjs farten igen, rösten tystnar. Jag svänger in i Slottsskogen, där chansen att träffa andra löpare är hundra procentig. Ibland en liten nick, ett leende, ett ögonblick av samförstånd. Marken under oss och himlen över oss. En alldeles vanlig löptur, en alldeles vanlig kväll i april.

