

SM Guld



Grattis Fredrik

Hur vinner man USM?

Som väl de flesta noterat vann Fredrik Hamrefors USM för 15-åringar i Sundsvall den 12 september, VSOK:s första SM Guld sedan Mattias Millinger vann junior SM 2003. Segern togs på en bana som gick i tung, kuperad terräng och med en svårighet som var närmare en svart juniorbana än en violett H15 bana. Men är det SM ska det ju vara utmanande. Fredrik var ganska överlägsen, vid radiokontrollen var ledningen över 4 min, för att sedan krympa till lite drypt 2 min vid målgång. Avstånden var stora, t.ex. var fjärde man distanserad med över 7 minuter.

Men hur kan en kille från platta Västerås lyckas med detta?

Fredrik började orientera som 10-åring, givetvis inspirerad av pappa och storsyster. De första åren var det främst sprint och VPT som gällde, att springa i skogen var inte alltid så roligt. Dock såg vi redan tidigt att Fredrik hade en naturlig fallenhet för det

här med kartor, han fattade snabbt vad det handlade om. Framåt 12-13 årsåldern började det gå bättre också i skogen. Den första stora framgången kom sedan vid O-ringen i Skåne där Fredrik kom 5:a i H14 klassen.

Efter det bestämde sig Fredrik att satsa hårdare på Orienteringen och han började träna rejält under hösten, oftast i sällskap med Henrik. Henrik som med sin träningsflit och kartintresse arrangerade träningar både för Fredrik och andra i klubben på olika kartor, både vanliga och laserkartor. Under vintern blev det åtskilliga långpass, utöver den vanliga klubbträningen med friidrottshallen och Stjärnatt/Spikcup. På i stort sett varje pass valde Fredrik att utmana sig själv med att köra de tyngsta intervallen och de längsta banorna. Vinterträningen avslutades med att köra "Hel" på Viking Memorial.

Under våren fortsatte Fredrik att utmana sig själv

genom att springa H18 på Swedish League tävlingarna. Resultatet blev lite varierande men gav ytterligare erfarenheter.

Sommarlovet tillbringades dels med mer eller mindre daglig träning tillsammans med Henrik och på semestern gjorde familjen en "Orienteringstur" med tävlingar i Idre/Sälen, Sörlandsgaloppen i Norge samt O-ringen i Borås. Även detta år blev det en 5:e plats på O-ringen. Sista veckan före skolstarten åkte Fredrik tillsammans med syskonen till Sundsvall och tränade på träningspaketet inför USM, vilket gav nyttig erfarenhet av den lite speciella terrängen där. Efter detta återstod endast den sista formtoppningen inför USM tävlingen med mycket fokus på intervaller och snabbhet.

Sammanfattningsvis kan man nog säga att skälet till framgången är en fallenhet och talang för det här med orientering, i stark kombination med träningsflit, och att Fredrik inte är rädd för



att tänja sina gränser. Han har också ett riktigt "tävlingshuvud", gäller det kör han tills han stupar. Tävlingsinstinkten gör att han blir oerhört besviken på sig själv om han tycker att han själv gjort en dålig insats. Om han däremot får stryk av någon när han själv tycker han gjort en bra insats tar han det mer som en sporre att satsa ännu mer.

Fredrik är också duktig på att träna klokt och han ser till att vila när han känner sig sliten vilket gjort att han undvikit skador.

Vi hoppas att alla ungdomar i klubben inspireras

av denna framgång och ser att det går att komma långt med att träna i VSOK. Vi har bra träningar i klubben, sedan behöver de kompletteras med egen träning om man vill satsa lite hårdare. Det finns inga genvägar utan det handlar om att utmana sig själv och hela tiden försöka utvecklas vidare. Man måste också prova olika terrängtyper.

Fredrik är nu jättetaggad att satsa vidare och han vill väldigt gärna ha sällskap av fler VSOK ungdomar i höst/vinter som vill spanna båg lite extra!

Ulf H

Blodomloppet

Den sista augusti samlades över 6000 personer på Rocklundaplanerna för att springa, jogga, lufsa eller gå antingen 10 eller 5 km. Det var en underbart solig och lagom varm kväll - riktigt löparväder. Förra året minns jag att det var ett häftigt, kallt och ihållande regn i stället. Bananberget och medaljhögen var som vanligt imponerande. I år hade dom flyttat fram målfällan, så det blev bättre plats för löparna vid målgången. Anders Österlund kom in som suverän etta på 10 km. Han var nästan 3 min före tvåan. På 5 km kom 12-åriga Klara Åkerman Sjöström i VSOK-färger in på pallplats bland "damerna". Enormt imponerande!!

Blodomloppet är till för att öka benägenheten att ge blod. I år propagerade

man även för organdonation. En dam berättade hur bra hennes liv blivit efter en hjärttransplantation. Jag vann en liten ryggsäck på en tipspromenad om blodgivningen i Västerås.

/ Christina. D. G.



MÅNGA DM-TECKEN TILL VSOK



Årets DM-tävlingar är nu avslarade. Att VSOK är största klubben i distriktet speglar sig i att nästan hälften av deltagarna kommer från VSOK.

Distansen ultralång avgjordes redan i våras söndagen 26 april. Tävlingsområdet var vid fältspatsgruvan Orsta i trakten av Kolsva. VSOK erövrade där 12 segrar.

Natt-DM skedde ihop med OL-Ronden 14 augusti i Skinnskatteberg och där blev det nio segrar till VSOK's löpare.

DM medel och lång arrangerades av Arboga OK helgen 29 och 30 augusti. Tävlingsområdet var skogen öster om Hjälmare docka. Här hade man valt en tävlingsarena mitt i skogen efter en liten skogsväg. Terrängen runt omkring, där banorna drog fram, var öppen och fin med hållmarksområden. Även några tråkiga hyggen förekom också. Medeldistansen samlade drygt 200 tävlande och långdistansen knappt

200 i DM-klasserna. VSOK deltog med ett hundratal per tävling. VSOK lyckades på dessa två tävlingar erövra 28 DM-tecken och det blir nästan en seger i varannan klass. Nämnas kan att Klara Sjöström hade gått upp en klass på långdistansen och sprang nu D14. Det spelade ingen roll att de andra var äldre. Klara vann med 17 minuter!!

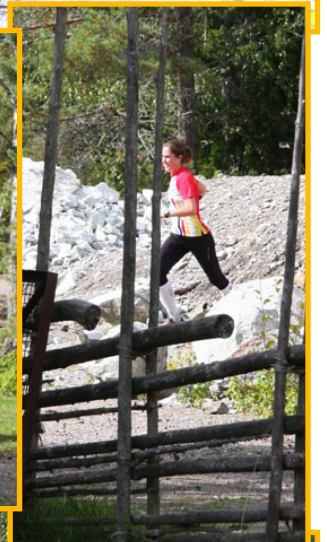
Sala OK, som var arrangör av sprint-DM 5 september, hade strängt banorna i området vid Sala Silvergruva. Detta område kräver rätta vägval bland alla gruvhål och stora stenhögar som är rester efter gruvbrytningen. Av 238 anmälda var 112 från VSOK. Det blev 12 segrar för VSOK där.

Senare under dagen sprangs en DM-sprintstafett med två löpare i varje lag som sprang två sträckor var. Här var klubbens ungdomar bättre än våra äldre genom att vinna de fyra ungdomsklasserna som fanns HD12 och HD16.

Sista DM-tävlingen gällde traditionell stafett. Sala OK och OK Tor hade slagit sig samman och tävlingen var för Västmanland och Södermanland 6 september. Tävlingsarenan var Torshargs IP i Torshälla. VSOK hade anmält 22 lag och sex av dessa lag tog DM-tecken.

Vid summering av VSOK's insatser i DM 2015 visar det att klubben erövrat 70 DM-tecken om man räknar segrar i kavlarna som en DM-medalj per lag. 60 individuella och 10 i lag. 32 medlemmar har vunnit DM-tecken individuellt. Flera av dem har vunnit mer än ett DM-tecken. Bäst var Annika Sundström med fem stycken. Fyra stycken fick Kalle Sjöström, Klara Sjöström och Robert Palm. Tre stycken fick Lars Jakobson, Lennart Öberg och Elvira Björnberg. Två stycken var togs av nio löpare.

Per Haeppling



Lyckad Arosträff

Solen sken, parkering intill arenan, dusch inomhus, bra terräng m.m gjorde Arosträffen söndag 27 september till en höjddare. Arenan och mål låg vid Wenströmska skolan. Föranmälda till tävlingen var 365 löpare, några efteranmälningar tillkom och 180-tal direktanmälningar på tävlingsdagen gav en resultatlista med 500 namn.

Per "Babbe" Sundström var banläggare till dagens medeldistanstävling. Området var skogen väster om Wenströmska,

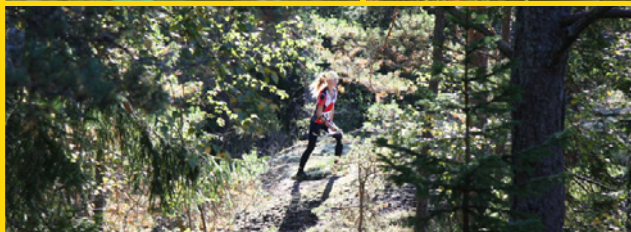
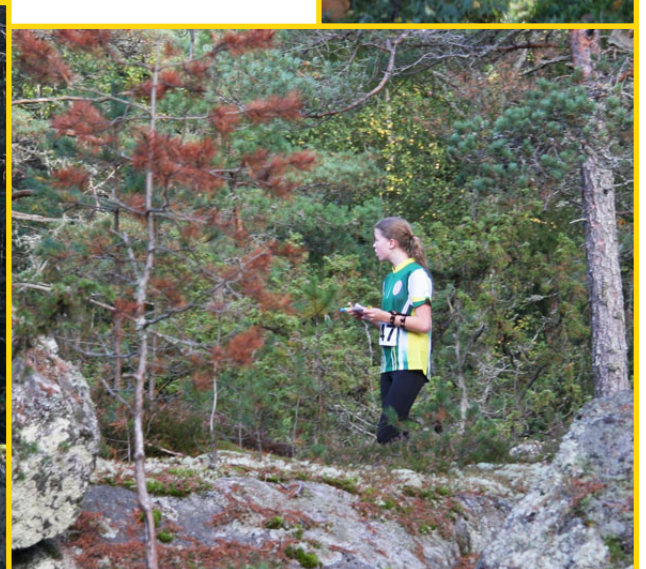
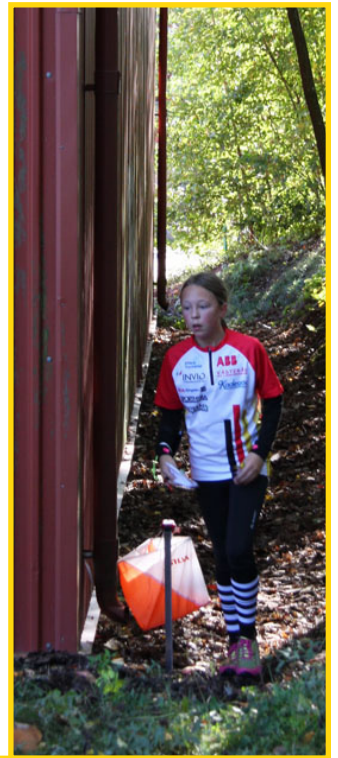
som är stigräk men teknisk utmanande med höjddpartier, små höjder och sankmarker. För att få bra banor använde Babbe 60 kontrollpunkter. Utsättning och intagning av dessa gjordes av nio VSOKveteraner.

Jag talade med tävlingsledare Per Wadman. Per har Eva Singman Palm till sin hjälp i tävlingsledningen. Per såg nöjd ut och berättade att man i år har bildat en hel grupp med ansvar för priserna och att det blev jättelyckat. Priser utde-

lades i ungdomsklasserna och bland de äldre klassergrarna lottades en mobiltelefon från Dialect ut. Jag såg att markan med bl.a hamburgare hade många kunder och då sa Per att markan näst efter anmälningsavgifterna är största inkomstkällan för tävlingens ekonomiska resultat.

Per Wadman vill framföra ett stort TACK till alla funktionärer och övriga som på något sätt hjälpt till att genomföra denna tävling.

Per Haeppling



aros
träffen



NOK's nationella och Bergslagsträffen

I ett mellanrum mellan DM- och SM-tävlingar bjöd Norbergs OK och Fagersta OK på tävlingar vid Dammsjön strax norr om Ängelsberg. Terrängen där är riktigt utmanande med

mycket detaljrika höjdparter utspridda över hela kartan. Kartan var tydlig och så länge man hade skärpan gick det alldeles utmärkt att gå rätt. Slappnade man däremot av ett

ögonblick så var man snabbt ute på drift och då var det inte enkelt att läsa in sig igen.

Både lördag och söndag löptes medeldistans på i stort sett samma område.

För vår del satt många av söndagens kontrollerna nära de vi besökt dagen innan. Kanske inte optimalt men det verkade som missarna var många i alla fall.

Alla kryddade inte tävlingen med missar utan höll skärpan hela vägen med fina placeringar som följd. Ett par exempel är Anna Zetterberg som nästan fick landslagslöparen Emma Johansson på fall. Bara 2 sekunder efter! En annan som hade fart under galoscherna var Kuno Österlund i H75, som med sin km-tid på 8,22, bara blev slagen av herrsegrarna i H65 och H60. Det var



först i H55 som tre herrar hade bättre tid.

Hans-Erik



Veteran-SM i Skantzö och Ramnäs

Den tävling som tidigare kallades Regionsmästerskap har fått SM-status och gick den 18-20 september med över 2000 starter. Många kommer från hela Sverige och övernattar i sina husbilar eller på hotell. Det inleddes med Sprint på fredagskvällen vid Skantzöområdet intill campingen i Hallstahammar. Man hade förkortade startmellanrum i vissa klasser för att alla skulle hinna i mål innan det blev mörkt. Till sprinten var det möjligt att anmäla i alla klasser, så klubbens ungdomar kunde därmed erövra många pallplatser: 1:a Kalle Sjöström H14 och 2:or blev Noah Ander-toft H12, Klara Sjöström H14, Maja Ahlström D12, Sixten Törnqvist H16 och Gustav Broman H18.

Lördagens medeldistans lockade över 800 startande vid Kilbäcken en bit norr om Ramnäs. Det hade regnat så mycket att man inte kunde parkera intill TC, utan fick göra det inne i

Ramnäs och därigenom blev det en liten promenad till den leriga start- och målplatsen.

De som hade tidig start klarade sig från en häftig regnskur, men sedan sken solen igen. Terrängen var väldigt vattensjuk på sina håll men banorna hade dragits delvis på och runt höjderna av banläggare Åke Mjöberg. Söndagens långdistans hade samma TC men lockade inte så många deltagare till de krävande banorna. Då hade det torkat upp lite, så det gick att parkera nära arenan. På lördagskvällen kunde man delta i en festmiddag/kamratmåltid med dans i Hallstahammar Folkets Hus.

Det blev medaljer till de tre första i varje klass och många gick till VSOKåre:

Lång: 1:a Anna Zetterberg D40 och Lennart Öberg H85. 2:a Eva Palm D40, Johan Ahlström H40 och Kuno Östlund H75. 3:a Robert Palm H45 och

Anna Lindgren D40.

Medel: 1:a Lars Erntsson H90, Lennart Öberg H85 och Kuno Österlund H75. 2:a Anna Zetterberg D40 och Johan Ahlström H40. 3:a Johan Sundén H45 och Eva Palm D40.

Lennart Öberg vann även Sprinten och uppmärksammades med en helsida i VLT som skrivits av journalisten Maja Teg-

ner under rubriken "Full fart på gamla ben". Bilden på Lennart i en solbelyst barrskog gjorde verkliga

reklam för orienterings-sporten.

/ Christina D. G.



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



Jakten på stolpar är över för i år!

Nu är första säsongen över för Stolpjakten i Västerås. När vi träffades första gången i vintern visste vi inte vad detta med Stolpjakt var men kände ändå att det verkade spännande och en riktig utmaning att få ut västeråsarna på jakt. Dessutom fanns det en möjlighet att förstärka kassan på sikt, men kanske inte första året. Sagt och gjort, vi ritade kartor, letade platser för stolparna, jagade bidrag, försökte förstå datasystemets funktion, gjorde trycksaker och en hel del ytterligare. Första juni satte vi som startdatum och det blev mycket jobb ändå in i det sista. När sedan registreringarna började ticka in kändes det mycket tillfredsställande. Man kunde ju följa med hur siffrorna ändrats hela tiden och därmed se att vårt "uppsåt" lyckats.

Vi lyckades också få in startkapital för att täcka de kostnader vi hade fram till starten.

Väldigt många har lämnat mycket positiva kommentarer om hur kul det har varit att kom-



ma ut på, för dem, helt nya platser i Västerås samtidigt som det varit kul att leta. Därför kändes det bra att vi kunde ge dessa jägare ytterligare en utmaning i september då vi slog ned 25 stolpar på Bäckby.

Nu är planeringen igång för nästa år! Var går det då? Den informationen kommer så småningom i bl.a. det här bladet.

Hans-Erik



STOLPJAKTEN I SIFFROR

DEN HÄR SAMMANSTÄLLNINGEN GJORDES
29 SEPTEMBER.

TOTALT ANTAL BESÖKTA STOLPAR
60422

TOTALT ANTAL DELTAGARE
1091 (1725)

KVINNOR/MÄN %
53/47

DELTAGARE UNDER 18 ÅR
124

DELTAGARE ÖVER 65 ÅR
191

DELTAGARE UTANFÖR C-ORTEN
1064

REGISTRERINGAR PER FÄRG
GRÖN/BLÅ/RÖD/SVART
16600/15585/14420/13817

MEST BESÖKTA STOLPE
NR 5

MINT BESÖKTA STOLPE
NR 101

Dags att dela ut vinsterna

Vinsterna delas ut hos en av våra sponsorer TeamSportia på Erikslund, Lördagen den 17:e Oktober. Kom till TeamSportia och var med på prifesten och gratulera vinnarna.

I potten ligger som första pris en riktigt fin cykel, friluftsbeklädnad och ytterligare priser, totalt ett 40-tal. Vi kommer lottas ut priserna bland de 1100 deltagarna och för varje stolpe man tagit så ökar man sin chans och andel att vinna ett pris.

Vinnarna kommer att presenteras på Stolpjaktens webbsida.



MEDLEMSLOTTERIET

Septemberdragningen

500:- A95 Jan-Olov Bergman	B95 Ingrid Lundström
300:- A74 Bo Löwegren	B74 Annika Davidsson
100:- A34 Anders Tåqvist	B34 Maj-Britt Svensson
100:- A78 Matts Holmgren	B78 Björn Pettersson

Grattis till några presentkort på ICA-Gryta! Glöm inte att titta i förrådet efter vinsten.

Ha dé Britt L