



God Jul och Gott Nytt År

Redaktionen för INFO-bladet vill tacka för det gångna året och önska alla medlemmar och sponsorer en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!





DM ULTRALÅNG 2016

I år var det VSOK som arrangerade DM Ultralång och området var Gäddeholm. Som arrangerande klubb, var en grupp engagerade i att anordna tävlingen medan andra var med och sprang. På grund av jakt var tävlingen inte möjlig att genomföra i augusti som planerats utan det blev i november. Därmed fick löpare och arrangörer även kämpa mot kylan denna råkalla dag.

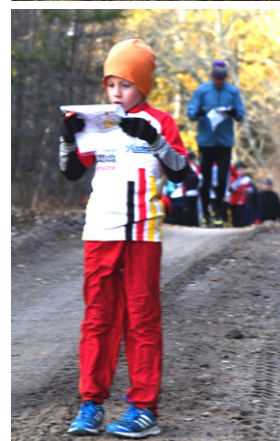
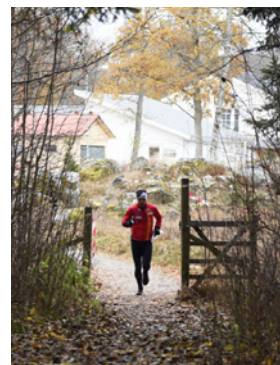
Det blev en riktigt härlig dag och bitvis med inslag av sol. VSOK hade som vanligt med ett antal snab-

ba löpare vilket gav guld i 14 klasser av 24 möjliga.

I de yngre klasserna tog många löpare chansen att få en tävling till innan säsongen var över. VSOK var mycket väl representerade och det var roligt att se dessa löpare i skogen. Många familjer var även på plats och visade att orientering är en riktig familjesport.

Som medlem i gruppen arrangörer var det en ny erfarenhet att sätta ut kontroller i skogen. Det påminde lite om kepsorientering eller reflexorientering med skillnaden att det satt en fin lapp exakt där kontrollen skulle vara. Det är alltså lättare att vara med och sätta ut kontroller än att vara på träning.

/David



Nattugglan 8/11



När vinterns första snö lade sig på marken var det också dags för årets första upplaga av nattugglan, en natt-träning som går varje tisdag på olika områden runt om i Västerås. Den här gången var träningen i Råby-skogen.

Familjen Westman var arrangörer för träningen

och erbjöd banor för alla. Lättare orientering för nybörjarna och svårare för de erfarna. Träningen lockade 91 förnamlda löpare, dock skrämde det stora snöfallet ett fåtal men fortfarande var det många på plats och ville springa en bana.

Stämningen var mycket god, vi arrangörer hade det

trevligt trots kylan. Extra kul var det som banläggare att höra att folk hade bommat på den svåraste banan. Framförallt på den kontrollen som vi fokuserade mest på. Då vet man att det var en bra bana.

/Kasper



MEDLEMSLOTTERIET

Det här är november månads dragning

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 500:- A11 Andreas Eriksson | B11 Altti Järvinen |
| 300:- A15 Jouko Taskinen | B15 Toni Andersson |
| 100:- A60 Ulf Hamrefors | B60 Peter Cederlöf |
| 100:- A73 Sofi Thorsell | B73 Mikael Davidsson |

Grattis alla vinnare!

Vänligen hämta ert kuvert i förrådet när ni är i Orientalen. Nästa dragning sker på Basaren.

Vänlig hälsning Britt L

BASAR Söndag 4 December

Söndagen den 4 december är det dags för VSOK:s sedvanliga Basar i Orientalen i samband med Skinkloppet. På basaren kan du köpa:

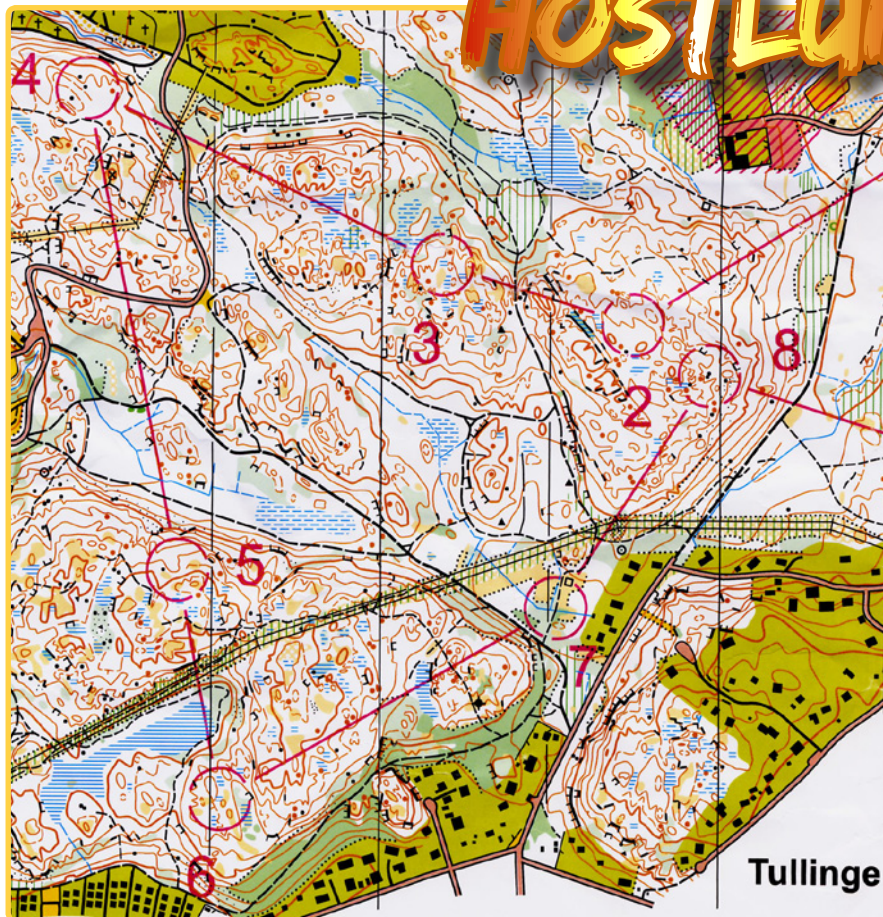
- hembakade bullar, limpor och julkakor
- lingonriskransar
- lotter med fina priser
- kaffe och smörgåsar.

Vi är tacksamma för alla bidrag till lotteripriser och försäljning. Så sätt igång med att sy, sticka, virka, snickra och baka för att skänka till Basaren.

Välkomna!

Basarkommittén

HÖSTLUNKEN



Så kom då snön, inte mer än att det var vitt på marken i Västerås, men det kändes lite onödigt eftersom vi skulle åka till Stockholm och springa. Dags för årets patrulltävling, Höstlunken, som i år gick i skogarna strax norr om Tullinge. Vägarna österut var torra och fina tills vi närmade oss Stockholm där det plötsligt blev snö på vägbanan, moddigt och halt. Det stod inte på förrän trafiken leddes om på småvägar för det var några som



halkat på sidan och en plogbil fattat eld i mitt på vägen. Tur vi hade startat i tid.

Förutom att det var snö i luften hela tiden så kom där en besvärande kall

vind som kylde ända in i mårgen innan start. En start som låg mitt ute på ett gärde dessutom.

Som alltid var terrängen härligt finskuren och rejält kuperad och med banläggning där det väldigt ofta fanns tre vägvälsalternativ. Ganska snart valde Lars och jag att gå rakt på uppe på höjderna. Ett alternativ som visade sig gå mycket bra utom vid ett tillfälle då vi slappnade av en stund.

Vi lyckades knipa förstaplatsen men fick inget pris, för det var tårtor som lottades ut och fru Fortuna stod inte på vår sid den dagen.

Hans och Elisabeth Westman sprang en Mixbana på närmare milen så de fick verkligen en tuff resa.

Vi hade i alla fall tur med vädret för på måndag kom 40 cm där vi varit och då var det skönt att vara hemma igen.

Hans-Erik

Touch-free stämpling på KM kort

Arrangörsteamet J-O Bergman och Henrik Hamrefors hade inbjudit till öppet KM i kortdistansorientering 18-19/11. Arenan var förlagd till 15 km-spåret på andra sidan gårdet öster om Piltorget. Arrangörerna hade enligt PM använt tuff terräng med banor utan ledstänger ge-

nom sankmarker och grönområden. Gömda kontroller med endast en liten OL-skärm. Även på natten var det bara skärmar och inga reflexer.

Nytt för löparna var att det användes touch-free stämpelsystem. Det var bara att vifta med stämpeln intill kontrollenheten.

Banlängderna både på natten och dagen var 1995 meter med en beräknad segartid på 20-21 minuter.

Nattens tävling hade samlat 37 startande, 7 damer och 30 herrar. Vädret denna kväll var att regnet hängde i luf-



ten och sex grader varmt. Lördagens dag-OL samlade 41 startande, 15 damer och 26 herrar. Skillnaden med vädret var att nu hängde solen i luften.

Eftersom tävlingen var ett öppet KM. Så deltog ett 10-tal löpare från andra klubbar. Men bäst av VSOK-löparna blev Eva Palm och Carl Näslund på nattens tävling. Klara Åkerman Sjöström och Johan Herbst var bästa VSOK:are på dagtävlingen.

Per Haepling



DEN STUBBEN GICK INTE!

Hade planer på att springa ultralång-DM, men då vännen Göran Åhlen hade problem med att besätta kontrollutsättningslistan, så fick jag bli funktionär i stället, och det var, ärligt talat, inget svårt val.

Ca tre veckor innan tävlingsdagen åkte jag ut till Geddeholm på den stora fina vägen och slogs av vilken enorm nybyggnation det blivit sedan sist. Hustrun och jag satt förra sommaren i en skogsbacke där ute och fikade. Nu fanns där flera nybyggen och det verkar ju bara vara början. Inom parentes kan jag nämna, att den lugna fikastunden inte blev lugn så värst länge. Ett större antal av våra nysvenskar hade bestämt möte vid badplatsen, den blivande DM-aren, och vår skogsbacke var belägen just innan vägskalet, där vägen till höger går till badet. En av bilarna körde vänster, kom snabbt på misstaget, backade och körde i diket strax

framför vår plats. Stackars den föraren! Ut för medpassagerarna och inte minst damerna hade åtskilligt att säga /ropa/skrika vad gällde chaufförens sätt att köra bil. Nåja, de fick så småningom upp bilen med hjälp av en bogserlina och lugnet lägrade sig igen. Slut på parentesen.

Jag rekade mina sju kontrollpunkter och slog ner en skogpinne invid banläggaren/bankkontrollantens kontrollmarkering. Jag kallar denna metod för Haeppling-modellen. Pinnen stagar sedan upp metallstolpen genom att tjudras mot skogspinnen med isoleringsband. Idiotsäkert! Vissa kontroller gjorde jag dessutom lättfunna med snitselband, för man kan aldrig vara för säker.

Tävlingsdagen kom och när det ljusnat var jag riktigt på tårna. Klockan var ca 6.45, och det skulle visa sig att det var tur att jag hade gott om tid, för husbyggnationerna hade fört



med sig rätt rejäl avverkning av skog. Intill skogsvägen, där skärmen till kontroll 59, stenen, nordöstra sidan, skulle sitta, fanns stora högar av virke upplagt. Då, tre veckor innan tävling, gick den utan vidare fri, men nu hade dessa högar ökat på rejält. Var fanns min sten egentligen? Efter en första in-

spektion var jag beredd att föreslå flytt av kontrollen till väggkanten, men vid närtkontakt med stenen visade det sig, att undrens tid inte var förbi. I en smal korridor mellan ris och stubbar fanns såväl min pinne som kontroll-lappen helt intakta!

Slutet gott, allting gott. Att jag fick ägna mig åt att

röja ingången till en stig strax söder om min sten var ju nu bara ett nöje. Fullt lika roligt hade säkert inte personalen på arenan. Kallt så det räckte, och vissa av dem drog tankarna till däckreklamens Michelin-gubbar. Jag var glad över, att ha blivit kallad på släktkalas i Hallstahammar. Det fick jag bara inte missa!

Torsten Lund

PRISFEST!

Torsdag 10 November fylldes Orientalen av ungdomar (och lite föräldrar), då det var dags för säsong-avslutning och årets prisutdelning i Föräldratrofén samt Rävengänget för HD 13-16. Alla tränare hade bakat så det fanns ett dignade bord av kakor och bullar, som ungdomarna glufsade i

sig av på ett välförtjänt sätt. Vi har just nu bra drag i vår ungdomsverksamhet vilket syntes väl då Orientalen var knöka full och många fick inta stäplats. Det har också synts under året då vi fick med så många lag på U10Mila att vi kunde delta i tävlingen "världens bästa ungdomsklubb".

Det har också visat sig i VOFs mätning och sammanställning av utvecklingen av ungdomsverksamheten i klubbarna. Där ökar klubbens poäng kontinuerligt (2014:94, 2015:113, 2016:119).

Anders Sahlen



Dags att beställa kläder till nästa säsong!



Det börjar bli dags att beställa kläder inför nästa tävlingssäsong! Vi kommer ut med mer information om någon vecka. Håll ögonen öppna!

Det blir samma koncept som förra året med provning av kläder på Orientalen och beställning via webbshoppen. Kläderna levereras innan säsongen 2017.

Hör av er om ni har några funderingar:

Gunnilla Boman, Elisabeth Westman

Skinklopp
Söndag 4 December