

## Ordföranden har ordet

Har precis överlevt 2015 års Glögg-lunk (Som förresten var ett alldeles lysande arrangemang!) så snart är vi i 2016, och det är som vanligt den här tiden dags att reflektera över året som gått och fundera lite vad vi vill göra under nästa år.

Sedvanligt är vi just nu uppe i arbetet med att planera verksamheten för nästa år, vi har kört vår planeringsdag så det finns en hel del planer, nu återstår det att sätta pengar på det hela för att få ihop en budget.

2015 är inte slutsummerat ännu, men det ser ut som vi gör en rejäl vinst också i år, trots att vi budgeterade med ett underskott. Det finns ett antal orsaker till detta, dels har vi dragit in mer pengar än budgeterat, exempel är Stolpjakten samt också att våra arrangemang gått bättre än budget, men dels har vi gjort av med mindre pengar än beräknat. Främst har vi inte haft alla kartkostnader som planerat under året.

Rent allmänt har vi därför en mycket god ekonomi i klubben så vi kan tåla något förlustår här och där, det viktiga är att det finns en balans räknat över några år och att vi har ett eget kapital som gör att vi kan göra rätt för oss.

Som jag sagt tidigare har vi definitivt anledning att känna oss stolta över klubben och vår verksamhet, visst finns det alltid saker att förbättra men på det hela tycker jag vi har en mycket sund verksamhet. Det är också den allmänna meningen när man träffar andra klubbar, representanter från staden eller från våra samarbetspartners.

*Gott Nytt År*

*Viking*



*Mäsen*



*Arosträffen*

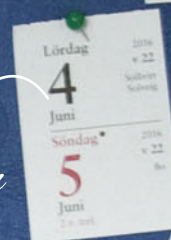


*Uppsala möte*



*Dolkampen*

*Silverjakten*



*Tiomila*

*Ösasträffen*



*Eskilstuns Weekend*

*Städning*



*I-ringen Sälén*



*VM, Strömstad*

*Veteran VM Estland*

Om vi tittar tillbaka på 2015, så hittar jag en hel del punkter att glädjas över:

- Resultatmässigt har vi en hel del framgångar under året, naturligtvis toppat av Fredrik Hamrefors USM guld. På Veteran SM dominerade VSOK många klasser och vi tog hela 17 medaljer. På elitsidan hade vi bra resultat dels av juniortjejerna på SM kavlen, samt även några A-finalplatser på lång SM. På ungdomssidan i övrigt har vi flera löpare som tillhör sverigetoppen i sina respektive klasser, vi hoppas att de behåller denna position och att flera kan ta kliv och utvecklas från den nivå man är på. Vi börjar få en väldigt bred ungdomssida med en hel del tjejer vilket är väldigt glädjande.

- Arrangemangsmässigt har vi genomfört två Aros-träffar i år. Bägge tävlingarna var mycket lyckade och deltagarna var nöjda, vi gjorde också bra ekonomiskt resultat på dessa. Förutom detta har vi ju haft VPT samt ett antal veteran-tävlingar.

- Som jag nämnt tidigare år i denna spalt har vi en väldigt stor verksamhet vanliga tisdags/torsdagskvällar samt givetvis också vid veteranernas arrangemang. Ett fokus har varit att ha mer teknikträning för ungdomar på nya områden.

- Vi genomför också våra planerade aktiviteter och arrangemang på ett bra sätt, allt från PowerMeet städningen till julgransförsäljningen.

Om vi ska blicka framåt vill jag att vi tar tillvara det som faktiskt redan fungerar väldigt bra men att vi också ska vässa oss på en del områden:

- Ungdoms- och juniorsidan är klubbens framtid, speciellt som vi har ganska få seniorer. Därför är detta ett fortsatt prioriterat område. Vi har ett 30 tal ungdomar i åldern 13 till 18 år vilket är jättekul och utmaningen är nu att få alla att fortsätta och dessutom utvecklas vidare. Vi diskuterar hur vi ska ta vara på och utveckla den ganska stora grupp vi har, speciellt den äldre gruppen ungdomar och juniorerna. Här finns det en hel del idéer, t.ex. att satsa på gemensamma läger och resor till kavlar samt erbjuda lite speciella "ungdomskläder". Vi vill också erbjuda mer möjligheter till träning för de som satsar hårdare, här försöker vi också engagera löparna själva att ordna träningar. Vi ser också att våra ungdomar tar på sig ledarroller. Vi hoppas också kunna få lite hjälp av våra duktiga f.d. elitlöpare med att utveckla ungdomarna.

- Vi kommer att fortsätta en satsning på våra elitlöpare, som främst är juniorer och planerar att åka på alla s.k. världstävlingar (Swedish League, SM) samt större budkavlar.

- För den yngre ungdomsgruppen ser vi att vi kan fortsätta den redan goda verksamheten vi har, tillskott av ledare är dock alltid välkommet. Som alltid handlar det för ungdomar att se till att alla kan utvecklas från den nivå de är och att undvika tidig utslagning. Så även om man vill att de bästa ska utvecklas måste man se hela gruppen.

- Vi har också diskuterat hur vi ska kunna få med vuxna som är intresserade av att börja orientera. Vi har lite planer att försöka köra en intensivkurs för vuxna under våren. En nyckelpunkt för att få med nya barn är också att få med föräldrarna ifall de inte redan är orienterare. Vi ska också försöka se till att det erbjuds någon form av träning som passar vuxna de tillfällen det inte är någon ungdomsträning eller när denna inte är lämplig. Här skulle vi



dock vilja ha hjälp med någon/några som skulle kunna ta på sig att driva detta.

- Vi kommer också att jobba vidare med risk och krishantering för att hjälpa ledare hur man ska agera i olika situationer och även ha en planering om något skulle inträffa..

- Vad gäller kartor och arrangemang har vi 4 tävlingar under 2016 förutom veteran-tävlingarna. Aros-träff vår på Berga, arena vid Listakärr samt Aros-träff höst på Tortuna Östra (två dagar) samt Ultra lång DM på Gäddeholm. Vad gäller kartor pågår revidering av Björnön samt nyritning av Tortuna Östra. Vi har också en ambition att arrangera en världstävling som Swedish League inom några år. Detta kräver att vi hittar ett bra område samt givetvis att vi kan få igång en grupp som kan börja planera detta redan nu.

- Vi behöver fortsatt hjälpas åt för att få in pengar till allt vi vill göra. Vi har en bra grund i Bidrag, Sponsring, PowerMeet städning och Julgranar, men vi behöver alla tänka på sätt att få in pengar, helst via punktinsatser. En fundering är att starta upp en egen löpartävling i Västerås, något som skulle kunna bli en bra intäkt. Vad gäller PowerMeet skulle vi behöva någon som kan ta på sig ansvaret för genomförandet efter Johan Wändell. Detta är en punktinsats som är mycket viktig för klubben så fundera om inte just Du kan ställa upp på detta.

- Vad gäller klubblokalen får vi hjälpas åt att hålla den fin via Lokal & Material samt Veckans Grupp. Det fungerar i stort bra även om vi på sikt bör fundera på renovering av t.ex. duschutrymmen.

Detta var lite tankar om framtiden. Som avslutning vill jag dock igen poängtera att i slutändan är det Ni som klubbmedlemmar som kan göra verklighet av detta, och det är också för er skull det ska ske. Därför behövs det också folk som driver fram det hela. Vi har en god ekonomi och stora resurser relativt många andra klubbar men trots allt behöver vi ju hjälpas åt för att hålla det hela igång. Och det är ju inte bara betungande att jobba i klubben, i många fall är det ju väldigt roligt också!

Jag finns ju i Orientalen ganska ofta och jag vill gärna ha åsikter, positiva såväl som negativa likväl som idéer på nya saker vi kan göra eller saker vi kan göra annorlunda.

Låt oss tillsammans göra en bra klubb ännu bättre och ha kul samtidigt!

Ulf Hamrefors



*Styrelsen önskar alla medlemmar ett riktigt Gott Nytt År*

# Jonna Fors Ny i klubben



VSOK har fått ett fint tillskott till våra damjuniorer. Jonna Fors som kommer från OK Grip i Mariefred har bestämt sig för att representera VSOK från 2016. Jonna springer andra året i D18 och går till vardags på orienteringsgymnasiet i Hallsberg tillsammans med bl.a. Emma Helmersson. Vi hälsar Jonna varmt välkommen till VSOK och hoppas hon ska trivas och utvecklas i klubben!

För att vi ska vet lite mer om Jonna har vi bett Emma och kompisen Agnes från orienteringsgymnasiet att göra en liten intervju med henne och den kommer här:

## - Varför valde du VSOK?

- Främsta anledningen att jag valde att börja springa för VSOK var att jag ville ha några jämnåriga tjejer att springa stafetter och träna med. Sen är det såklart roligt att jag känner Emma sen tidigare, då vi både går på Hallsbergs orienteringsgymnasium.

## - Vilket är ditt bästa orienteringsminne?

- Det är en riktigt svår fråga, man måste fundera en stund. Men jag är väldigt nöjd med USM-stafetten år 2014. Alla i laget levererade fina lopp och jag fick gå ut som trea. Med ett lopp där allt satt och jag hade bra flyt kunde jag sedan föra in laget mot bronspengen, vilket kändes väldigt häftigt då vi kunde springa hela laget på upploppet eftersom marginalen bakåt var ganska stor.

## - Vad har du för mål med nästa säsong?

- Jag har haft en del skadebekymmer detta år, så jag hoppas framförallt att jag kan få vara skadefri och därmed prestera på de större värde tävlingarna.

Och slutligen några snabba frågor:

## - Natt-ol eller dag-ol?

- Dag, fast natt är lite mysigt.

## - Pasta eller potatis?

- Potatis.

## - Medel eller lång?

- Medel.

## - Sprint eller stafett?

- Sprintstafett...

## - Träningsläger eller semester?

- Träningsläger.

## - Klackskor eller löparskor?

- Löparskor.

## - Glass eller godis?

- Godis!!! (Fast glass under varmare temperaturer).

# Jultradition, men utan snö

Regn och tio grader varmt och inte ett snökorn på marken. Så var det andra advent, 6 december, när VSOK hade sin traditionella basar och skinklopp. Skinkloppets banor hade lagts av Per Sundström som fick in mot 50 startande. Som vanligt gällde det att gissa sin löptid och genomföra loppet utan klocka el-

ler annat hjälpmedel. Vinnare av julsinkan blev Sixten Törnqvist som gissade 15 sekunder fel på sin angivna löptid.

Basarens arrangör är VSOK:s veterandamer, alltså de som är med och arrangerar klubbens tävlingar i veterantouren. Det var åtgång på lotterna för det var fina priser till de

lyckades huset få en vinnare. Förutom lotter fanns det kransar och bröd att köpa. När man tröttnat på sina nitlotter och sett glädjen på lottvinnarna kunde man njuta av kaffe och smörgås för en billig penning. Lite julstämning blev det med glögg och pepparkakor skänkta av ICA-grytan.

Arrangörerna tackar alla som bidragit med arbete, bröd och saker till lotterivinster och försäljning. Tack även till alla besökare. Vi besökare tackar för arrangemanget av basar och skinklopp.

*Per Haepling*



## ÅRSMÖTE

Onsdagen 17 februari kl 18.30 i Orientalen

## Ljuv musik bland granarna

Första helgens granköpare fick verkligen valuta för pengarna. Hans och Hampus Westman spelade nämligen ljuv julemusik bland granarna. Trumpeterna var matchade i klubbens färger vilket möjligen undgick

köparna. Eftersom vädret var grått och tråkigt med inslag av duggregn var detta det som lyste upp tillvaron för de jäktade grankunderna.

Fortsättningen på försäljningen blev heller inte någon vädermässig framgång. Det flesta dagarna handlade det om värme och fukt.

Försäljningsplatsen på ICA Gryta var det här året flyttad en bit österut så att alla som svängde in på parkeringen såg oss. Dessutom sågs vi bättre från vägen.

*Hans-Erik*



# Kuljakten var namnet på Veteranernas Gögglunk

Veteranernas gögglunk den åttonde december inleddes med att man fick en bild av en symmetrisk julgran på ett papper, där kulorna var utbytta mot kartcirklar. Från starten (= julgransfoten) skulle man söka upp de glittriga kulorna, som var upphängda i naturen. Snabbast tillbaka till målet (= Orientalenkulan) gav mest poäng, som dock var relaterad till deltagarens ålder. En del upptäckte sent att det fanns en normal karta på papperets baksida.

Glögg och bastu före

maten. Många hann med en kort men klurig tipspromenad. Frågorna var av väldigt skiftande karaktär och ingen lyckades få alla rätt. En burk med flera hundra 10-öringar(!) utgjorde skiljefrågan.

Exakt klockan tolv serverades en jultallrik från Coop och sedan köttbullar, prinskorv och Janssons frestelse. Underhållning med både stämmingsfulla och finurliga visor av Kuno Österlund och Torsten Lund avslutade sittningen. De ledde även allsången innan priser delades ut på

de för kulletningen, tipspromenaden och lottdragningen. Det var stor uppslutning och trångt vid borden, nästan sjuttio personer.

Hans Malmkvist avtackades som flerårig ledare av Veterankommittén.

Veterantouren mellan Västmanland och Sörmland börjar i mars -16 igen. Härligt!

/ Christina D. G.



## Sjörövare invaderade Orientalen på Tjejlögglunken



Sista fredagen i november -15 kom en hel hoper svartmuskiga sjöbusar till Orientalen. En del hade kroksablur och pistoler nedstuckna i bältet för att skrämmas lite extra. Först släpptes de ut i "skogen" för att sänka skepp. Man skulle hitta tre stenar i rad, på en karta som var indelad i ett ruttmönster. Platserna var markerade med reflexstavar, och på platserna fanns det små kartrundlar eller någon relevant information. Glöggen (den romförstärkta) intogs vid Slalomgatan 11. Därefter gällde det att använda kartrundlorna till nya platser, där det fanns verktyg och material för att bygga en sjöduelig

modellbåt. Man kunde även "röva till sig" material från naturen. Eva Wadman med medarbetare stod för kartmomentet och klurigheterna.

Efter dusch och bastu blev det tipspromenad i damernas omklädningsrum med sjörövartema. Speciellt frågorna från filmserien "Pirates of the Carabién" var svåra, om man som under-teknad inte sett någon av dessa filmer.

Maten bestod av ett enormt fat med en skaldjurspaella. Det fanns räkor, musslor, bläckfisk, kräftor och så mycket saffransris att det hade räckt i många dagar till ett helt gäng skeppsbrutna på havet.

Efter Sjörövar Fabbe

och andra lämpliga sånger, satte båtbyggandet igång och efter endast ca.20 minuter var mästerverken klara. Det blev en Räddningsflotte med inspiration från Kontiki-flotten. Det som skulle räddas var kistan med guldpengar. En Ekobåt med organiska odlingar ombord. En Snabbåt med riktig reling, så att besättningen inte skulle kunna ramla överbord. Den båtmodell som till slut tog hem första priset, var en



## MEDLEMSLOTTERIET

Decemberdragningen

500:- A65 Viveca Ekholm	B65 Lars Ahlström
300:- A89 Hans Westman	B89 Christina Godhe
100:- A59 Tage Johansson	B59 Peter Cederlöf
100:- A27 Gunnar Ivansson	B27 Monika Karlsson

Extra dragning på Basaren

500:- A61 Per Sundström	B61 Alfred Lönn
300:- A48 Ann Kristiansen	B48 Gunilla Boman
100:- A81 Robert Palm	B81 Lill Nallgård
100:- A2 Göran Åhlén	B2 Birgitta Ahlström

XXD

Jag har gått igenom vinsterna de 4 år jag har haft hand om lotteriet. Det finns ett antal medlemmar som aldrig vunnit något under den tiden. Nu får ni chansen i en extra omgång. I januari kommer vi genomföra en dragning med era nummer.

Gratis till presentkort på ICA-Gryta! Vinsten i förrådet som vanligt. Och som vanligt önskar jag att ni hämtar den för att spara porto.

God fortsättning  
Britt L

Fullriggare med imponerande stor segelyta.

Som avslutning utsågs nästa års arrangörer genom att kaveln överlämnades

och vi tackade för en oförglömlig tillställning.

/ Christina D. Gohde

