

info
*blad***et**

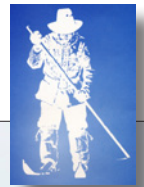
Nr 4. APRIL 2016

stolpjakten

1 JUNI 2016
**VÄSTERÅS
POWER
TRAIL**

aros
träffen

Vasaloppsveckan 2016



Träningsmöjligheter i år för Västeråsare har varit bra i och med det fina konstsnöspåret i Rocklundaskogen. Man har tillverkat massor av snö och lagt ut ett mer än metertjockt lager på den 2.5 km långa slingan. Vintervädret har dock varierat mellan kallt och tövarmt i flera omgångar.

Vasaloppsveckan inleds som vanligt med KortVasan på fredagen innan lördagens TjejVasa. På fredagsmorgonen snöade det ett tag men det upphörde innan de flesta skulle starta. Fram på dagen kom solen fram och spåren höll ganska bra. Det var en lite ny sträckning upp till Oxbergskontrollen, med en längre bit på vägen med tunggått, sockeraktig konstsnö.

TjejVasan var fulltecknad med nära 10 000 damer, som startade mellan 09.00 och 12:45. De hade idealiska förhållande med la-

gom kallt och sol hela dagen, med bra tider som följt. Margareta Löfvist körde för 28:e gången. Hon tillhör de endast 12, som har deltagit alla gånger sedan första TjejVasan.

Öppet Spår körs två gånger: både på söndag 28/2 (som var fulltecknad) och måndag 29/2. På måndagen var det väldigt kallt på morgonen, men temperaturen steg fram på dagen och spåren höll därför bra.

På tisdagen var det dags för HalvVasan som körs runt Oxbergssjön, innan man kommer in på Vasaspåret vid vägundergången. Den här dagen snöade det ymnigt och det blev därför tungkört.

StafettVasan kördes på fredagen 4/3. Här delar fem åkare på vägen ned till Mora. Man kan ta emot 2000 lag och platserna tog slut lika fort som på riktiga Vasaloppet. Ofta är det förtag som anmäler lag eller kompisgäng som bildar lag. Den här dagen snöade det hela tiden. Så mycket att arrangörerna sedan måste plöja bort snö inför söndagens Vasalopp.

Nyhet för året var öppet spår 9 km med 500 platser. Vasaloppsarrangörerna lånade även ut ett par hundra par skidor för att flera

(kanske speciellt nyanlända), skulle få prova på längdskidåkning.

"Riktiga" Vasaloppet: 15 800 åkare startar från Berga by i Sälen. Det är världens största skidlopp som startades redan 1922. Platserna till årets lopp tog slut på 80 sekunder. Det snöade vid starten och nästan hela dagen, så spåren höll definitivt inte för de som startade i de bakre leden. Två normmän: Kjell H. Dammen och Christoffer Callesen gick loss tidigt och växlade sinsemellan med att ta de olika spurtpriserna. Sedan blev de uppkörda av en stor klunga som spurtkämpade ända in på upploppet. Segrare blev med minimal marginal norrmannen John Kristian Dahl. Damloppet blev ännu mer dramatiskt eftersom långloppsledarinnan Britta Johansson Norgren blev störd av elitmotionsherrar strax före och på upploppet. Rasmus Ax som trängde sig in före henne, blev sedan diskad av tävlingsledningen. Segrade gjorde österrikiskan Katerina Smutna, men även hon blev trängd på slutet. Damerna hade blivit lovade "fria spår" på upploppet, men det fungerade inte.



I stället för bara soffhäng så kan man uppleva Vasaloppet på Vasaspinn på F & S. Det gjorde Gunilla och Carl Boman, samt undertecknad. Vi trampade från starten kl.

08:00 till både herr- och dameliten hade kommit till Mora, med några pauser för blåbärssoppa.

/ Christina D. G.



Åkare som anmält sig med Västerås SOK

KortVasan

Fredrik Hamrefors H12-16, Erik Kalander H17-20, Patrik Kalander H45, Sixten Thörnqvist H12-16, Stefan Törnqvist H50

TjejVasan

Margareta Löfvist D70, Elin Nallgård D17-20, Lill Nallgård D45

Öppet Spår söndag

Mats Larsson H55

Öppet Spår måndag

Henrik Hamrefors H17-20, Ulf Hamrefors H55, Magnus Limbäck H50, Per Sundström H50

HalvVasan

Nina Limbäck D45, Erik Nallgård H17-20, Tore Nallgård H45

Vasaloppet

Sara Hamrefors D19-20, Fredrik Rost H21

Arosträffen 2016

Lördagen den 16:e april är det dax att arrangera Arosträffen igen! Tävligen som är en långdistans kommer att arrangeras vid Listakärr. Jag (Carl Byman) och Per "Babbe" Sundström är tävlingsledare och banläggare är Maria Ivermark och Henrik Hamrefors.

Det är mycket som behövs göras inför en tävling, priser ska införskaffas, kartor ska tryckas och sorteras, kontroller ska ut, TC ska byggas.

Under tävlingsdagen ska alla funktioner bemannas. Sedan ska TC rivas och alla kontroller och enheter ska in.

VSOK ställer upp med löpare upp till HD14. Vi som är äldre än det springer inte utan vi hjälps åt med tävlingen!

Mer information kommer på hemsidan.

Med ol-hälsningar

Calle

aros
träffen



Onsdagen den 1 juni kl 18.30 går startskottet för klubbens nya arrangemang "Västerås Power Trail".

Trail löpning och lopp har vuxit mycket senaste åren. I Västerås finns inget trail lopp nu när The Run inte kommer att genomföras. Styrelsen presenterade vid årsmöte ett förslag till trail loppet vilket fick positiv respons. Vi är övertygade om att utifrån den verksamhet som klubben bedriver och med den kunskap våra medlemmar besitter att skapa bra arrangemang så kan vi bygga upp ett mycket bra lopp.

Syftet med att arrangera ett nytt lopp är att skapa en ny inkomstkälla till klubben. Första året är målet

300 startande och inom tre år ska vi vara uppe i 1000 deltagare. För att marknadsföra loppet kommer vi att satsa hårt på att gå via sociala medier så som Facebook och Instagram. Redan efter en dag när vi hade skapat Facebook-sidan "Västerås Power Trail" hade sidan genom många "gilla" fått en väldigt stor spridning.

Start och mål för loppet kommer att ske vid Vedbosbacken. Deltagarna får räkna med en riktigt tufft upplopp uppför Slalombacken! Loppet kommer att genomföras på en 5 km slinga i Vedboskogen. Två banlängder 5 och 10 km med dam och herrklass på respektive distans.

Redan nu finns det tankar på hur vi kan utveckla loppet med tex ungdomsklass. Så räkna med spännande nyheter och utveckling av arrangemanget kommande år.

Boka redan nu in onsdagen den 1 juni i era kalendrar för vi kommer att behöva många funktionärer längs banan. Vill du bidra inför loppet så tar vi tacksamt emot alla goda krafter och idéer.



Vet du något företag som vill synas i samband med Västerås Power Trail så kontakta Anders Sahlen som är marknadsansvarig.

Medlemmar som vill springa loppet får gärna göra det men vi vill vara tydliga med att de betalar samma avgift som övriga deltagare.

Västerås Power Trail är:

- Som löpning ska vara. Löpning i naturen. Löpning på riktigt.
- En utmaning och ett kraftprov för både motionär och elit.
- En njutning för varje steg.
- En gemytlig och trevlig upplevelse före, under och efter loppet.

/Johan Ahlström tävlingsledare

*Hemsida:
<http://powertrail.se/>
Facebook:
Västerås Power Trail*



MEDLEMSLOTTERIET

Det här är mars månads dragning

500:- A11 Andreas Eriksson B11 Altti Järvinen
300:- A15 Jouko Taskinen B15 Toni Andersson
100:- A69 Tore Kangas B69 Christer Kejbart
100:- A14 Gunnar Byman B14 Gun Millinger

Grattis alla MARS-vinnare. Kuvert i förrådet i Orientalen! Varsågod och hämta.

Vänlig hälsning Britt L

VOF:s Årsmöte

Vid årsmötet i VOF (Västmanlands orienteringsförbund) i Köping den 24 februari valdes en ny ordförande. Det blev Anna Lund, Surahammars SOK, som gick in i stället för Robert Grann, Arboga OK. Styrelsen består nu av

fem personer enligt stadgarna.

Vid årsmötet var 10 av de 15 klubbar, som tillhör förbundet representerade med röstberättigade medlemmar.

/ Christina D. G.



MEDLEMSLOTTERI VSOK

Här kommer en liten information till alla klubbmedlemmar och speciellt till alla nya.

Medlemslotteriet är ett billigt och trevligt sätt att bidra till föreningens ekonomi. Dessutom kan man ju vinna lite också. Det finns 200 lotter i en A och en B serie och det nr som dras gäller båda. Vinsten består av presentkort på ICA-Grytan à 500kr, 300kr och 2 st 100kr på varje serie. Dragningen sker en gång i månaden + en extra på klubbens Basar. Att vara med kostar 260kr på ett år dvs endast 20kr/månad. Om du går med före den 26 april, då nästa dragning sker, betalar du endast 200kr. Det finns i dagsläget 13 st lotter lediga och är du intresserad kan du kontakta mig på britt.larsson37@gmail.com och uppge namn och adress och det lott-nr du valt. Du kan även ringa på 070-858 34 82. Först till kvarn.....

**Du kan välja bland följande nr: Serie A 34 och 96
Serie B 16, 22, 39, 52, 58, 66, 68, 91, 96, 97 och 100**

När månadsdragningen är gjord meddelas vinnarna i INFO-bladet och på en lista innanför ytterdörren till Orientalen. Kuverten med vinsterna förvaras i förrådet i hallen där de hämtas.

När jag fått din anmälan skickar jag en lottsedel till dig där det står vilket bankgiro du ska betala på och beloppet. Det går inte att betala kontant.

Det vore trevligt om du ville vara med oss.

Britt Larsson

SOFT's förbundsmöte i Umeå 2016

Svenska Orienteringsförbundet har ordinarie förbundsmöte vartannat år. I år var det ordentligt norr om Dalälven d.v.s. på Scandic Plaza i Umeå. På plats var 64 ombud av 70 möjliga med rösträtt från 22 distrikt. Västmanland representerades av VOF's ordförande Anna Lundh, Surahammars OK och Christina Gohde VSOK. En vecka innan mötet fick vi hemsänt ett tjockt kompendium med dokumentation, som bla. innehöll verksamhetsberättelser och årsredovisningar för 2014 och 2015.

Efter välkomnande av förbundsordföranden Lena Larsson fick vi lyssna till flera programinslag. Först ut var Anita Edlund från RF/SISU. Hon påpekade idrottens roll för folkhälsan och att speciellt fler flickor/kvinnor skall in i idrottsverksamhet. Sedan pratade Taru Tervo om Umeå Universitets idrottsrelaterade utbildning och forskning. Nu har man 12 studenter som elitsatsar inom respektive: friidrott, skidor, orientering, skidororientering samt en kombination.

O-Ringen AB's vd Henrik Boström berättade om bolagets uppdrag och organisation. Det är sjunkande medelålder på O-ringendeltagarna. Den största gruppen är mellan 0-19 år. Antalet ideella timmar kommer att sjunka till 50 000 år 2020.

Nu är det 75 000. Det blev en liten diskussion om huruvida "gräsrotterna" har full insyn i O-Ringen AB.

Tomas Stenström OK Linné och som är anställd på förbundet informerade engagerat under rubriken: Orientera - flera och mera. Det skall bli en ny webbsite för utövaren, som bara heter orientering.se. Man satsar stort på bredd- och motionsidrott från folkhälsosidåll och då har orientering mycket att bidra med: Naturpasset, Stolpjakten, Hitta ut, Luffarligan mfl.

Styrelsens förslag samt de 11 inkomna motionerna genomgicks och tillstyrktes eller avlogs. Mest diskussion blev det angående styrelsens förslag att införa avgift på bredd och motionsarrangemang. Där flera ombud kom upp och yrkade avslag. Mortion nr 7, angående förändring av Sverigelistan, som hade sänts in av Göran Larsson Sala OK avlogs efter kort argumentation av bla. Patrik Karlsson från Småland. Han yttrade sig för övrigt om precisis allt.

Efter avslutat förbundsmöte kunde man gå en fotoorientering, där man skulle para ihop platserna med kluriga textsnuttar. (-Vilken sportaffär som Assar Rönnlund hade haft anställning i?).

/ Christina D. Gohde

Orientalen storstädad

Lördagen 19 mars samlades ett 25-tal medlemmar för att göra en storstädning av Orientalen. Varje veckans grupp skulle delta med tre städare. Det var många år sedan det blev ordentligt städad i vår klubbstuga (kanske inte gjort efter millenni-

umskiftet??). Men nu blev det ordentligt gjort i varenda skrymsle och vrå. Fönsterna blev som nya och golven blev skurade med maskin. Arbetet tog på krafterna, men klubben bjöd på både fika och lunch, så deltagarna orkade hela vägen. Plane-

rare och arbetsledare var Elisabeth Kangas och Margareta Löfqvist.

Hoppas nu att veckans grupp underhåller det här och inte fuskstädar. Tänk på att ta bort gallret för golvbrunnarna och göra dem rena varje vecka!

Per Haepling



Enköping var först ut 3 mars med tävling i årets Veterantour. Därefter var det VSOKs tur att arrangera torsdagen 10 mars. Det såg inte så lovande ut på måndagen i samma vecka när det kom en massa snö. Turligt nog försvann snön efter ett par dagar och det blev mer vårligt väder.

Tävlingen arrangerades på norra Björnön och fick därför namnet "Björnölufsen 2016". Start och mål var på ången ett par hundra meter efter bron. Parkeringsplatsen strax efter bron räckte bra till tack vare de erfarna parkeringsvakterna med Lars

A i spetsen som kunde lirka in bilarna på alla möjliga ytor.

I tävlingsterrängen hade all nysnö försvunnit och bara enstaka tunna plättar med gammal snö fanns på marken. Eftersom inga löv fanns på buskar och träd så var sikten god och löpning rakt på var ett bra vägval. Banorna, fem stycken från 4,7 – 1,4 km, var lagda av Leif Zettervall med Lennart Karlén som bankontrollant hade fått till banor som fick mycket beröm av de tävlande. Efter löpningen fick deltagarna åka till Orientalen

för dusch, fika och resultatgivning på rullande storbild.

Deltagarantalet var 135 startande. De flesta från Södermanland och Västmanland, men en och annan dalmas hade letat sig hit till Björnön.

Per Haeppling



Start 1 maj

stolpjakten

Nu är kartan för årets Stolpjakt i det närmaste klar! I år kommer vi att förskjuta området sydväst, vilket innebär att Vallby och Pettersberg hamnar i centrum. Stolplatserna är också reka-de. Så mycket är i sitt slutskedet. Så snart kontrollerna är fastställda skall kartan snabbt göras färdig för tryck för att få de tryckta kartorna att vara klara redan i mitten av april vilket är planen.

Informationsfoldern kommer att vara klar ungefär samtidigt. Då behöver vi allas hjälp att dela ut den i postlådorna där ni bor och sprida den på jobbet. Vi kommer även att lägga upp den på Stolpjaktens hemsida och skicka ut den via mail till fjolårets deltagare, ca 2000 st.

Hans-Erik

NYBÖRJARKURS

Du som är 8 år eller äldre, eller förälder, är varmt välkommen att testa orientering. Träningen startar första gången 5 april kl 17.15 och pågår till 19.00. Därefter på Tisdagar kl 17.45 – 19.00 samt Torsdagar 17.45 – 19.00 tom. 9 juni.

Kom till Orientalen, Västerås SOK's klubblokal, Önstavägen 1 (infarten till Önsta/Gryta mitt emot fd. Coop Konsum)

Klädsel:
Träningskläder efter väder och springskor

Anmälan: På
gvg.vsok@gmail.com
gärna före 1 april





Viking 2016



Vinterns riktiga kraftprov Viking Memorial genomfördes under dagarna tre, som brukligt, 11 - 13 mars. Viking består av fyra deltävlingar som räknas samman som ger de slutliga segrarna. För att få en extra krydda på upplösningen så är sista deltävlingen en jaktstart vilket betyder att först i mål på söndag också är vinnare totalt. Varje deltävling (etapp) har tre klasser - hel, halv och kvart - så att alla kan välja utmaning utifrån sina förutsättningar. Nytt för året var "ättingen" som gick att välja under lördagens båda tävlingar. Det utnyttjade Surahammars SOK som hade ungdomsläger med många startande i just den klassen. Kul att se så många "knattar".

Det började som vanligt med nattävling "The Nightmare", på fredag, som i år var förlagd till el-

ljusspåret i Hökåsen. Det var gemensam start och slingorna var gafflade så det gällde att hålla koll på sitt och inte så mycket på andra.

De som lyckades bäst i mörkret var:

Lång: Henrik Lövås

Halv: Ola Jernström

Kvart: Tindra Jernström

Lördag förmiddag bjöd på "The Hell" på Hässlö.

Här gällde det att orka klättra i backe, en riktigt brant en som avslutade varje banslinga. På de längre slingorna fanns även andra backar inlagda vilket gjorde att de som sprang längst hade mjölksyra hängande utanpå kläderna mest hela tiden. En speciell resultatlista upprättades för den utmanande backen på slutet.

De allra bästa klättrarna var:

Lång: Henrik Lövås

Halv: Robert Palm

Kvart: Klara Sjöström
Ätting: Vidar Nettelmark
Backen: Anders Österlund, 37 sek

På eftermiddagen var det så dags för poängorientering "The Timechase" och den hade förlagts till Vedboskogen med TA vid Telestationen. Här gällde det att samla ihop så många poäng som möjligt på 30 minuter.

Bästa poängsamlare blev:

Lång: Anders Österlund, 51 p

Halv: Robert Palm, 42 p

Kvart: Klara Sjöström, 41 p

Ätting: Erik Palm, 16 p

På söndagsetappen av görs allt! Då är det jakt i skogen med riktigt långa banor som tillägg till de redan avverkade etapperna. Det slutar med ett riktigt kraftprov som avgör slutresultatet i tävlingen alltså! Samling och målgång var även i år vid badet i Tillberga.

Bäst i långa loppet var:

Lång: Simon Schuster

Halv: Johan Ahlström

Kvart: Per Andersson

Glädjande med årets tävling var de 295 anmälda vilket kan vara mer än någon gång tidigare.

Hans-Erik

