



1 JUNI 2016
**VÄSTERÅS
POWER
TRAIL**

Redaktionen för
INFO-bladet önskar
alla medlemmar en
riktigt skön sommar!

Vi ses i augusti igen.



1 JUNI 2016
**VÄSTERÅS
 POWER
 TRAIL**

Debut för VSOK's grepp med tävlingsarrangemang gjordes onsdagen 1 juni, nämligen löpartävlingen Västerås Power Trail. Tävlingsplatsen var Vedbobacken och vädret var vackert, men kanske lite för varmt för att springa en tuff bana. Banan var 5 km med start nedanför skidbacken och därefter uppför backen, sedan stiglöpning fram till en stor blöt mosse som skulle passeras. Sista biten av banan gick upp till toppen på backens baksida och sedan ner till varvning för dem som skulle springa 10 km (samma bana igen). Hälften av deltagarna deltog i klassen 5 km damer eller 5 km herrar. Totalt deltog runt 200 löpare, både motionärer och elit.

Herrsegraren på långa banan hade göra 42,31 minuter och motsvarande dam vann på 60,21 minuter.

Tiden för segrarna på 5 km herrar blev 23,08 och 5 km damer 26,09 minuter. Här var det många ungdomar högt upp i prislistora.



När sista man hade kommit i mål vidtog prisutdelning med både prisball och trumpetfanfar. De tre bästa i varje klass erhöill pris. De som var först uppför backen, en i varje klass, kunde ta en hjälm och bära genom tävlingen och vann då ett specialpris. Många fina priser som hyrbil med full tank över en helg, stugweekend i Järvsö, säsongskort i Vedbobacken, m.m lottades ut bland alla deltagare.

Tävlingen var mycket välordnad och deltagarna tyckte det var en rolig bana att springa. Tävlingsledningen med Johan Ahlström i spetsen och alla funktionärer ska ha stort tack och berömmelser för detta arrangemang.

Per Haeppling



MEDLEMSLOTTERIET

Det här är maj månads dragning

500:- A50 Thomas Andersson B50 Bertil Ekström
 300:- A44 Inger Eriksson B44 Fredrik Jakobsson
 100:- A7 Kuno Österlund B7 Eva Singman-Palm
 100:- A77 Eva Karlsson B77 Gabriella Skalberg

Har kollat inbetalningarna och jag saknar följande lott-nr A11, A89, A91, A100, B48, B56, B58, B81, B92, B100. Snälla kolla om ni möjligtvis har glömt det eller betalat de senaste veckorna. Skicka gärna ett SMS med lott-nr så kan jag pricka av er. TACK PÅ FÖRHAND...

Vänlig hälsning Britt L
 Tel: 070-858 34 82

Skogskul vid Orientalen

Årets introduktion- och orienteringskurs för de minsta lockade över 50 stycken barn i olika åldrar. De indelades i tre åldersgrupper med föräldrar eller mor/farföräldrar som medföljare. Första gången har det varit gratis och sedan 50 kr/gång eller 100 kr för resterande tre. Huvudledare har varit Martin Oldaeus och Johan Herbst, som hälsade alla välkomna från Orientalens trappa. Det har varit fyra träffar på tisdagskvällar under april och maj och vädret har varit gynnsamt varje gång. Andra gången fick barnen träna på karttecken i ett

rutmönster på gårdsplanen. Under tredje träffen tränade man i den äldsta gruppen att passa kartan och att använda tumgreppet. De olika grupperna promenerade ut tillsammans, för att

kunna peka ut saker från terrängen på den superförstorade kartan man hade fått med sig. Som avslutning så sprang alla grupperna en bana med miniskärmar, som lagts ut direkt söder om Norrleden. Fjärde och sista gången blev det korvgrillning bakom

Orientalen och "kursbevis" till alla små deltagare. Vilken succé om man får väldigt många barn att fortsätta med orientering. Eftersom en väldigt välbe-

sökt och uppskattad kurs för vuxna har genomförts under samma tidsperiod, så bådär det gott för återväxten.

/ Christina D. G.



Power Big Meet Städningen



Det är dags för en av årets viktigaste inkomstkällor, städningen efter Power Big Meet den 10 juli.

Tack vare väl utförd städning tidigare år har vi åter fått förtroendet att stå da cruising-sträckan efter Power Big Meet. Detta uppdrag ger ett tillskott i klubbkassan på 77000 kr, vilket motsvarar en lyckad tvådagars tävling. Vi kommer dessutom att samla burkar och PET-flaskor vilket brukar ge 15 000 kr.

Så ställ upp för klubben så att vi klarar det lika galant som tidigare. Om vi inte får ihop tillräckligt med

folk måste vi försöka ta in förstärkning från andra klubbar vilket innebär att vi får dela intäkten.

Anmälan sker via funktionen för anmälan till stafetter. Ingen insats är för liten. Har du bara möjlighet att vara med några timmar är det bättre än inget alls.

PM kommer på hemsidan veckan innan städningen. Samling söndag den 10 juli kl 07.30 på parkeringen vid Bryggargården, Biskopsgränd.

Städansvarig Anders Rooth 0760-469 684

Fototävling

Ta en bild på något udda, konstigt, oväntat eller roligt du hittar och lägg upp på hemsidan.

En enväldig (?) domare utser vinnaren.



DOL-kampen medel lång

Helgen kring 1:a maj hade Dalaportens OL sin vartävling vid Strandmora Klint söder om Dalälven. Klinten betyder att det är några höga bergsknallar med en mycket brant sida mot väster till vänster om den stora kraftledningen. För övrigt är det en hel del grönområden på kartan. Vädret var ganska bra vilket medförde att det var hela 1112 startande på lördagen, varav 280 i öppen motion, mest i ÖM3 (-81st). Från VSOK var det totalt 38 stycken startande. Segrade i D20 Elit gjorde Sandra Näslund och Kuno

Österlund i H75 kom också in som etta. Anna Zetterberg med rötterna i distriktet kom 2:a i D40 och en tredje plats belades av Johan Sundén i H45.

På söndagen var det inte så många startande totalt men desto fler VSOKare. Av 796 startande var det 81 från klubben. Det berodde nog på att den här tävlingen ingick i Föräldratrofén. Det är en tävlingsserie för barn/ungdomar där man räknar sex tävlingar enligt ett speciellt poängsystem. Vandringspriset som får behållas efter tre år är en stor

dalhäst för flickor respektive pojkar. Själv fick jag p.g.a. familjens engagemang i DOL hjälpa till i markan med att breda smörgåsar och sälja hamburgare.

De som kom in på pallplats av VSOKarna var: 1-or: Klara Sjöström D14, Robert Palm H45, Kuno Österlund H75, Lars Jakobsson H65. 2-or: Anna Lindgren D40, Erik Palm H10 och 3-or: Elin Palm U2, Emma Helmersson D20 Elit, Eva-Maj Emeby D21.

/ Christina D. G.



VETERANTOUREN

12 maj avgjordes vilken i veteran Touren som är årets bästa orienterare, nämligen att vara först i mål. Låter lite konstigt eftersom löpförmåga och ålder spelar in. Men genom att dela in löparna på 14 olika långa banor baserade på genomsnittliga kilometertider för nu i vår och förra hösten. På så sätt och med gemensam start kommer alla, enligt teorin, samtidigt i mål. Enligt inbjudan beräknades tiden till 48 minuter. Hur stämde denna teori med verkligheten nu då? Nils Johansson OK Tjärnen kom först i mål med tiden 28 minuter och drygt 4 minuter före tvåan. Det var även 110 löpare som hann i mål innan 48 minuter hade gått. Segraren Nils hade 12 minuter snabbare tid än tvåan på sin

tilldelade bana. Teorin stämmer alltså inte alltid med verkligheten, Inte heller brukar de längre banorna ha en chans att nå bra placeringar. Men ingen bryr sig om detta då nöjet är att springa orientering, uppleva kamratskapen och fiket med mackorna efteråt. Nu i det soliga fina vädret!

Eskilstuna OL var arrangör och tävlingen var i Vilsta. Enligt inbjudan är skogen måttlig kuperad

med många stigar. Det fanns rejäla uppforsbackar som man skulle uppför tyckte jag. Skogen var snabb men inbjöd till att välja säkra stigar också. Tävlingen samlade 174 startande och av dessa var 30 från VSOK, Bäst av VSOK-arna var Björn Ekholm på 10:e plats, L-E Rask 20:e och Kurt Zander 26:e.

Per Haepling



SMOL-kaveln

En annan åtråvärd tävling i Veteran-touren är "SMOL-kavlen" som arrangeras av veteranerna i Strängnäs/Malmbys, Årets tävling avgjordes 26 maj i Stadsskogen i Strängnäs. Stadsskogen är en skog i utkanten av Strängnäs som är måttligt kuperad med

god framkomlighet. Tävlingen hade samlat 68 tvåmannalag. Från VSOK deltog nio lag i någon av klasserna 130,140 och 150. Bäst lyckades Lars Jakobsson och Kuno Österlund som segrade i klassen 140.

Per Haepling

VUXENKURSEN 2016

Är du intresserad och vill kunna mer om orientering för egen del? Känn dig säker i skogen med en karta i handen. Kanske börja tävla? Är du förälder och vill kunna stötta ditt barn som börjat orientera?

Så såg vår inbjudan ut och den tog skruv. Vi fick till slut säga att kursen var fulltecknad när 27st anmält sig. Kul start. Mikael Davidsson och jag startade planeringen tillsammans med Ulf Hamrefors.

Intresset för vår sport ser verkligen ut att öka. Skogskul har haft ett 60-tal förväntansfulla knattar, GVG-gruppen har full snurr och Stolpjakt/Naturpass kan säkert fånga upp nyfrälsta. Hur får vi fler att bli aktiva i klubben utifrån

dessa förutsättningar? Hur lätt eller svårt är det att komma "in i gänget" och bli en del av allt kul som orienteringen ger?

Vi satte upp några mål som:

- att du ska känna dig bättre insatt i orienteringssporten
- att du fått teori och praktik för att tävla på egen hand och/eller stötta ditt barn
- att du fått en bakgrund för att eventuellt kunna bidra som ledare så småningom
- att du ingår i ett nätverk av likasinnade

Vårt kursupplägg gick ut på att försöka ge deltagarna "allt" vid tre tillfällen. Avancerad teori med genomgång av SISTA SÄKRA, FÖRLÄNGA, PASSA

KARTAN osv. skulle få fäste hos deltagarna. De praktiska övningarna planerades för att ge en koppling till teorin.

Upplägget av kursen innehöll också svar på ett antal funderingar: Vilken utrustning behövs? Tum eller linjalkompass? Hur går en tävling till? Vilket stöd finns efter kursen? Hur tränar vi mera?

Sammanlagt placerade vi ut ett 40-tal skärmar i Rocklundaterrängen uppdelade på 8 banor. Vi fick väldigt bra stöd av VSOK-are som ställde upp som funktionärer och instruerade deltagarna inför varje kontrolltagning.

Nu gäller det att ta tillvara dessa kursdeltagares entusiasm, fånga upp nya som visar intresse och



kanske skapa förutsättningar för en mer kontinuerlig vuxenintroduktion i vår fina sport. Det är en viktig uppgift för oss alla att vara inbjudande och stödjande. STÄLL UPP!

Att kursdeltagarna var nöjda fick vi olika besked

om. Här finns en länk till Angeliqas vandringsblogg och hennes erfarenheter från kursen.

<http://vandringsbloggen.com/orienteringskurs-med-vasteras-sok/>

/Lars Jakobsson



10 MILA

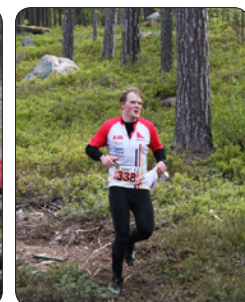
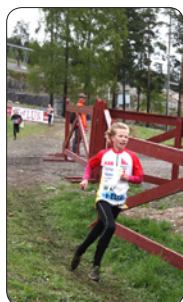
Rapport från 10-mila

Det var inte bara Mördarbacken som var den stora utmaningen detta år när 10-mila avgjordes i Falun på klassisk skidåkarmark, Lungnet. Det var kallt, snö i luften och en rejäl blåst att tampas med också. Men varken backe eller väder avskräckte våra löpare som innan tävlingarna drog



igång hjälpte till på bästa sätt för att sätta upp tält och bära köksutrustning och förtäring från buss till tälten. Många gjorde väldigt bra sträckor medan andra hade lite svårare i den mycket utmanande terrängen. Ett tufft tävlingsdygn avslutades med en skön tur med buss tillbaka som rattades säkert av Anders.

Hans-Erik



INFO-bladet är ett medlemsblad för Västerås Skid- och Orienteringsklubb

INFO-bladets redaktion: Christina Gohde, Per Haepling, David Lindgren, Henrik Ortman

Redaktör och layout: Hans-Erik Skalberg Adress: infobladet@vasterassok.com