



**Kuno**  
O-ringen segrare





# Vlt-loppet 11 juni 2016

Snart sommarlov och Vlt-loppet hör ihop. Den 11/6 arrangerade vi loppet för 11:e gången. Liksom de senaste åren var platsen Vasaparken, som verkligen är en perfekt inramning.

Det är fantastiskt kul att se entusiasmen hos alla barn som sprang loppet, från minsta treåring till äldsta 14-åring. Vi var lite färre deltagare i år mot tidigare år, 151 st varav 69 direktanmälda, mot 168 st totalt förra året. Kanske påverkade det lite kyliga vädret. Regnskuren, som kom precis när yngsta klassen skulle starta, verkade i alla fall inte beröra deltagarna speciellt mycket. I stället hade man bråttom att komma iväg och vi fick till och med en liten tjuvstart.

De äldsta klasserna, 12-14 år, sprang två varv, ca 2 km, och de yngre klasserna sprang ett varv i Vasaparken.

Vid målet utdelades Festis och bulle och självklart en medalj att hänga runt halsen. Vinnarna i resp klass fick också en välförtjänt pokal.

Anders som förlöpare, Johan som speaker och alla ni andra som var med gjorde en jättefin insats. Ni är otroligt viktiga och en förutsättning för att vi i klubben ska kunna genomföra arrangemanget.

Stort tack!

Catharina Ekman



## Pre-O

Precisionsorientering, eller i dagligt tal Pre-O, är en av de fyra grenarna inom vår idrott. På nationaldagen den 6 juni arrangerade klubben ett öppet DM för Västmanland. Tävligen avgjordes på Björnö i ett ljuvligt försommarväder. 57 tävlande från stora delar av Sverige deltog i denna speciella form av orientering, där det ju gäller att vid varje kontroll klura ut vilken av de upp till fem skärmarna, som överensstämmer med kontrollmarkeringen på kartan. För att kunna skilja tävlande med

samma slutpoäng, en poäng för varje rätt kontrollval, tillämpas också en tidskontroll, där en eller ett par kontroller skall bestämmas under tidtagning. I övrigt gäller bara att inte överstrida maxtiden, som är generöst tilltagen.

Att lyckas bra på en Pre-O-bana är ingen lätt uppgift kan jag försäkra, och vår duktiga banläggare Lars Silvervret, OK Hedströmmen, hade inte sparat på krutet. Ingen deltagare hade alla rätt på de 20 kontrollerna, bana A, respektive 12, bana B.

Segrare i Pre-A blev Magnus Sterner, Strängnäs-Malmby OL, i Pre-B, Kristina Lindgren, VSOK och distriktsmästare för Västmanland blev Rolf Karlsson, Surahammars SOK.

Funktionärsgruppen bestod av ärrade veteraner, som lojalt ställer upp i våra arrangemang. Här har verkligen klubben en stark lagdel med stor erfarenhet, kunskap och härlig sammanhållning.

Torsten Lund  
Tävlingsledare

## MEDLEMSLOTTERIET

Det här är juni månads dragning

500:- A23 Marie Wallin	B23 Marianne Ode
300:- A98 Peter Cederlöf	B98 Annika Sundström
100:- A74 Bo Löwegren	B74 Annika Davidsson
100:- A48 Ann Kristiansen	B48 Gunilla Boman

Det här är juli månads dragning

500:- A67 Mikael Utter	B67 Elisabeth Greijer
300:- A27 Gunnar Ivansson	B27 Monika Karlsson
100:- A46 C Lundström	B46 Elisabeth Kangas
100:- A69 Tore Kangas	B69 Christer Kejbert

Stort Grattis till er som vunnit denna gång och fortsatt njut av sommaren.

Vänlig hälsning Britt L



Bilden togs under Pre-O vid VM2004 på Rocklundaspåret.



# Power Big Meet Städningen



Det började på fredagskväll med finbilscurring i vackert väder som lockade stora publikskaror. Sedan fortsatte det med mer cruising natten lång vilket fick en repris på lördag. Dock fick lördags turen en riktig översköjning som minskade flödet av bilar en stund och fick åskådarna att packa ihop och leta tak över huvudet. Men både bilar och åskådare dök upp igen lite senare och höll på långt in på natten. Och vad höll de på med? Tittade på fantastiskt fina bilar men också fyrhjuliga ekipage som knappt höll ihop. Men man åt och drack också en massa. Det är klart, att åka

runt eller vara publik i två dygn kräver ju en hel del energi. Men varför måste förpackningarna till energin (mat och dryck) hamna på marken? Det gick ju så bra att ta med sig det dit, och då var det tyngre, men att ta dem tillbaka är inte lika lätt.

Därför rycker VSOK ut och plockar rent! I år var vi ca 80 personer som samlades halv åtta på söndagsmorgonen för att få redskap, påsar och handskar samt delas in i sju

grupper. Grupperna drog iväg till sina områden och när de var klarstäddade fortsatte alla vägen vidare ner mot Campingen.

I år var det en väldig spännvidd på åldrarna vilket var kul att se. Det finns olika sysslor så alla kan bidra på något sätt. Eftersom så många slöt upp så gick också städningen snabbare än tidigare, så vid tvåtiden kunde vi vänd hemåt för behövlig vila och dusch.

*Hans-Erik*

## Veteranerna åter på Åland

Årets veteranresa, som arrangeras av Alf Linberg, var tillbaka på Åland. I år var det drygt 100 som orienterade och ca 30 medföljare. Man har tidigare varit till Gotland, Åland, Sälen, Leksand och Karlstad. Efter en kort färjetur från Grisslehamn till Ekerö, där många passade på att äta smörgåsbordet, så åkte vi direkt till första etappen. Det var strålande sommar sol och de flesta bytte om i det fria. Terrängen var "Gotlandlik" med flacka

öppna hållar och en spridd mosaik av grunda mossar runt omkring.

De flesta inkvarterades i Kärringsundsbyn. De två återstående etapperna var intill stugorna. De två första dagarnas resultat lades ihop och segrarna i varje klass fick pris vid festmiddagen på onsdagskvällen. Vi fick avnjuta en grillbuffé och efterrätt. Utlottningspriser till alla deltagare förekom också – förnämligt! Torsten Lund med fru bjöd på några fin-

stämnda melodier på flöjt och sång till allmän uppskattning.

Tredje dagen var det partävling i åldersklasserna: 130, 140, 150, 160 och Mix. Det regnade häftigt under stafetten, så det var bra att vi bodde så nära till duschen i stugan. Det blev lång väntan på kajen innan vi kunde ta färjan tillbaka till Grisslehamn efter tre härliga dagar.

*Christina G*





# Hökåsenrännnet

Arrangemanget för den sista tävlingen i veteranourens vårsäsong hade lagts på VSOK 9 juni. Den här gången hade skogen väster om Hökåsen valts som tävlingsområde. Det är ett område som aldrig använts i veteranouren tidigare. Enligt PM ett stigrigt område med motionsspår, måttligt kuperad blandskog med mestadels god framkomlighet. De längre banorna berördes dock av ett område med något ned-satt löpbarhet.

Banläggare var Rolf Svensson som fått till bra bansträckningar i den inte alltför stora skogen. Med

Lennart Karlén som ban-kontrollant blir allt perfekt i banläggningen. Lennart godkänner inga tveksamheter eller andra konstigheter.

Som vanligt när vi arrangerar veteran tävlingarna i Västerås utkanter får löparna efter löpningen åka till Orientalen för dusch, fika och resultat-givning. Den här dagen var det bra väder men kanske lite kalla vindar. Delta-garantalet blev 158 startande.

Per  
Haepling



## Västmanland Park Tour 2016

I linje med vårtraditionen genomför klubbarna i distriktet en parkorientering på tisdagkvällarna. I år var tävlingarna i ordningen Fagersta, Surahammar, Västerås, Skinnskatteberg så och slutligen final i Arboga. Tävlingen är upplagd så att bäst av tre vinner.

Många Västeråsare som bland annat Carl Sandqvist i H12 kunde se fram mot

finalen med tillförsikt då det gått mycket bra på de tidigare etapperna. Total segern var så att säga inte någon utmaning utan enbart ett rent nöje. (Vissa hade vunnit tre tävlingar innan finalen och var därför redan totalvinnare.) Carl Sandqvist har varit med i klubben i fem år och lyckats väl med träningsmomenten fokus och snabbhet.

Frida Herbst, en av klubbens yngre löpare, sammanfattade tävlingen kort och koncist genom att slå fast att tanken på att vinna är bärande genom tävlingen. För att lyckas gäller det att ha god kontroll på stigarna och se det roliga i att springa. Frida har under vårens tidiga träningar visat att GVGare inte är gjorda av socker utan låter regnväder vara lika naturligt som solsen.

Finalens mest oslagbara pokalsamlare blev emellertid Elin Nallgård. Då flera total vinnare antingen åkte hem eller varit bokade av annat hämtade Elin vänligt leende in pokalerna till frånvarande vinnare. Den egna pokalen var dock den som sken mest!



David Lindgren

### Arosträffen 2016

17-18 september arrangerar VSOK höstens Arosträff. Tävlingen kommer att avgöras öster om Tortuna. Man har förlängt den gamla kartan österut mot Uppsala län. Den nya delen är nyritad 2016 av Roger Åsberg och Hans Grejjer har reviderat den gamla delen. Enligt inbjudan innehåller terrängen mycket fina och detaljrika höjdparter med inslag av hållmarker.

Tävlingsledare är Per Wadman med Maria Ivermark som biträdande. Banläggare för lördagens medeldistans är Bert Forsberg. Söndagens långdistansbanor läggs av Tomas Vestman. Mer information kommer i nästa info-blad.

Per Haepling

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



# Från kontrollen mot mål O-ringen i Sälen 2016

Ännu ett O-ringen även-tyr är över och många saker finns att minnas. Klubbens fyrklöver som på sista dagen tog pallplatser visade även exempel på förmågan att riva av spurt i ett fantastiskt tempo.



Gratulationer till Klara Åkerman-Sjöström i D13, Kuno Österlund i H75, Lars Jakobsson i H65 och Lucas Ahlström i H14K.

På en av kvällarna kom samtalet in på positiv mental träning. Att vara besviken över en bom på allt mellan 10 sekunder och 15 minuter är en strategi som ger tålighet, men att istället reflektera över bättre vägval och vad man kan förbättra växer förmågan att orientera. Vi fick ett mycket fint exempel på en av motionsbanorna där Stefan Törnqvist visade hur man genom att gå över en sluttning/höjd och

sedan följa till bäckslutet kunde få en snabb och säker väg istället för att springa runt slutningen/höjden till bäckslutet.

En glad överraskning



var att klubben fick 10 000 kr från skogsportens gynnare för bästa ungdomsförening i Svealand. Riksidrottsförbundet har fokus på verksamhet som är inkluderande till skillnad från den vanliga triangeln där bara de bästa fortsätter med sin sport. VSOK har i ungdomsverksamheten visat på bra ledare och verksamhet med både elit och bredd vilket ger en mer kvadratformad profil.

Terrängen var mycket varierad med allt från mer ovanlig kalvfällsnatur till gytjeträsk, även kända som skidbackar. Då en av klubbens yngre fastnade så skon gled av började den ansvarskännande föräldern gräva och fick upp

en annan sko! Kartdefinitionerna var inte riktigt de vanliga, speciellt det vi i Västmanland ser som hyggen var mer öppen mark utan många träd. Vidare fanns svårforcerad mark markerade med gröna streck och på kalvfället betydde det oftast buskage med fjällbjörkar.

Långborden från denna



upplaga av O-ringen var bitvis av de större slaget. Nära klubbens "centralort", bruna byn, fanns stora asfalterade parkeringsytor och de var perfekta för långbord för en stor klubb som vår. Men, VSOK är inte bara en klubb med bra orienterare, vi har även musiker! Till stor glädje för alla

blev vi trakterade med trumpetmusik av familjen Westman.

Tyvärr blev det känt att



det bland drygt tjuugo tusen orienterare fanns ett svart får. EN löpare hade anmält sig till samma klass två gånger och kunde genom att först göra en tidig rekognosceringstur i sin kortklass och sedan återkomma i full fart under eget namn få en betydligt bättre placering än motiverat. Bland deltagarna från vår klubb var frågan hur man som person mår när man tar emot pris man fuskat sig till. Just denna löpare lär vi dock slippa se i skogen framöver.

David Lindgren

Att vi är en klubb med potential blir tydligt vid en närmare granskning av resultatlistorna. Följande personer blev etappsegrare:

Johan Sundén, H45K-2	Robert Palm, H45K-2
Christina Godhe, D65M	Kuno Österlund, H75
Klara Åkerman-Sjöström, D13	

Följande personer, förutom pallplacerade och etappsegrare, kom totalt bland topp 20 i sin klass:

Fredrik Hamrefors, H16	Kalle Åkerman, H14
Johan Ahlström, H40	Sofi Thorsell, D35
Anna Lindgren D40K-2	Anna Zetterberg
D40K-2	
Margaretha Löfqvist, D70	Eva Palm D40K-2
Lars-Olof Lundström H70K	Bo Löwegren H80
Mats-Åke Isaksson H35M	Fredrik Dahlmark H50M
Tommy Boman H55M	
Elisabet Westman Challenge D10	
Kasper Westman Challenge H10	

Med dessa resultat och den stämning som finns i klubben är det nästan synd att det är ett helt år till nästa möjlighet att vara med på O-ringen.

## stolpjakten

### Nytt kartsläpp 1 augusti

Den 1:a augusti kommer det att finnas 25 st nya stolpar utsatta, den här gången på Viksäng. Det kommer att vara Stolpar utplacerade från Mälarens böljor upp till E18. Ett omväxlande och trevligt område i Västerås som är värt att ströva runt i.

Kartorna finns tillgängliga på våra vanliga försäljningsställen, ICA Gryta, Turistbyrån, Djäknebergets kiosk, Naturkompaniet, Team Sportia på Erikslund och Bellevuehallen.

Välkommen till Viksäng!







# Min Jukola-debut

Jag har orienterat sedan jag var 9-10 år och nu är jag 52. OK, jag hade ett 25 års uppehåll mitt i, men ändå. Jag har sprungit Westmanniaden, Föräldratrofén, O-Ringen, 10-mila, 25-manna, KM, VM (ja, Västeråsmästerskap alltså), DM och en massa andra tävlingar. Jag har också varit reserv till SM natt en gång men fick aldrig springa (det är nog min största merit, att vara reserv...). Jag har orienterat i Norge, Tyskland, Frankrike och Tjeckien. Men aldrig i Finland och aldrig Jukola. Men jag hade ju hört snacket.

Så, i våras när det var dags att anmäla intresse för Jukola så gjorde jag det med förhoppningen att kanske få åka med som ledare och uppleva det hela från sidan åtminstone. Någon större chans, eller om man ska säga risk, att få springa var det ju inte med så många intresserade som det var. Skulle det ändå bli aktuellt så fanns det ju två korta, runt 8,5 km långa, dagsträckor som jag väl skulle kunna kämpa mej runt.

Men allt eftersom tiden gick och återbuden ramlade in blev det just en kortsträcka i andralaget. Till att börja med. Efter ytterligare ett återbud blev det uppgradering, eller vad man ska kalla det,

till 2:a sträckan, 12,8 km natt. VAD HADE JAG GETT MEJ IN PÅ! Nåväl, bara att gilla läget.

Efter en lugn bil-, båt- och bussresa kom vi fram till arenan i sydöstra Finland, inte så långt från ryska gränsen. Vi packade in våra grejer i vårt militärtält och gick för att titta på Venla-starten. Då slog vädergudarna till med full kraft. Det började regna, blåste gjorde det redan. Visserligen helt enligt prognosen, men man hopas ju alltid att meteorologerna ska ha haft en dålig dag på jobbet i sådana lägen.

Efter några timmars vila i det allt blötare tältet (det regnade fortfarande) packade jag ihop mina grejer i ryggen och gick för att kolla in Jukola-starten. En mäktig upplevelse med över 1700 löpare som gav sej iväg som en lång lysande orm ut i natten. Därefter var det dags att göra mej i ordning för mitt lopp. Laddad lampa – check. Midjebälte med reservlampa och några energi-gel – check. Gamal hederlig linjalkompass – check. EMIT-bricka – check. Nummerlappen ordentligt fastnålad – check. Glasögon – check (glasögon och natt och regn är egentligen in-te check men vad gör man, det hade INTE slutat regna). Gedigen natterfarenhet och träningsbakgrund – Che... hoppsan, här hade jag visst missat i för-

beredelserna.

Jag gick ut en knapp halvtimme efter täten. Hängde mest med och höll koll att det gick i hyfsat rätt riktning. Fun-kade bra i några kontroller men sen gjorde jag ett idiotiskt parallellfel som kostade minst 7-8 minu-



ter. Passade på att bomma även nästa kontroll när jag ändå var inne i flytet. Men sen redde det upp sej och tuffade på med bara några småbommar, smaskade i mej lite gel vid när vätskek kontroll då och då och försökte spara på krafterna så att jag skulle orka hela vägen. Men det VAR besvärligt att läsa kartan ordentligt i regnet. Vid ett

tillfälle hade jag t o m svårt att läsa kodsiffran vid kontrollringen. Efter kanske 5 km höll nummerlappen på att ramla av vilket inte är oväntat med tanke på hur många nummerlappar jag sett liggande ef-

ter banan. Slet av mej den och stoppade ner den i tajtsen, hur skulle jag annars veta vilket nummer jag hade och vilket karta jag skulle ta vid växlingen? Passerade varvningen och den sparsamma VSOK hejarklacken (=ingen) och efter en avslutande

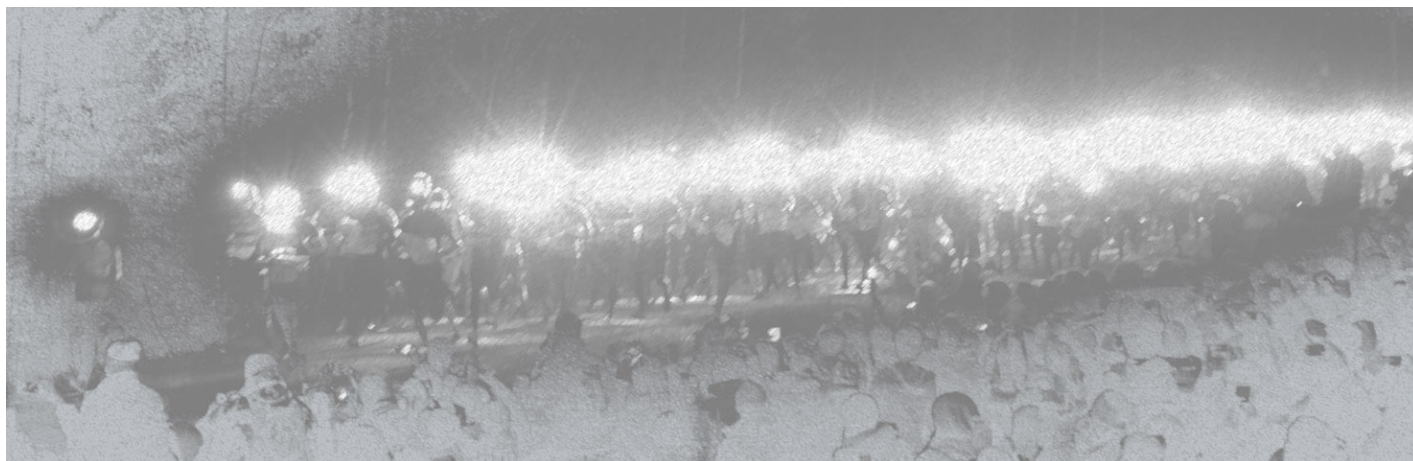
nätt liten 5-km slinga var jag så småningom i mål. Jag hade visserligen tappat 416 placeringar och 70 minuter på täten men jag var godkänd. Å andra sidan, jag gav mina lagkompisar möjlighet att göra imponerande upphämtningar på de följande sträckorna. Vad annat hade UK väntat sej av en dåligt tränad 52-årig debutant?

Efter förrättat värv var det så äntligen dags för dusch och vedeldad finsk

sauna. Hade dock glömt att ta med bastuölen, snackska om att vara roonkie. Lyckades också hitta lite hyfsat torra kläder i packningen att byta om till efteråt. Efter återställning av vätskebalansen och en och annan grillimakkara började det kännas ganska bra trots att det fortfarande regnade. Det här kan jag tänka mej att göra igen, men då ska jag vara bättre tränad. Undrar hur många gånger man tänkt så?

Ja, just det, framåt 8-tiden på morgonen slutade det faktiskt regna. Och lagnumret var tryckt på kartan så det var bara att memorera det innan jag lämnade ifrån mej den efter målgången. Expertisen, de som varit med på många Jukola, säger dessutom att detta var det värsta Jukola vädermässigt sedan 1981.

*Stefan Törnqvist*





# Lennert Öberg

I Älgposten, medlemstidning för Per Haepplings egen startade orienteringsklubb OK Älgen har redaktör Haeppling, 15 år, i nummer 3, 1958, porträtterat Lennart Öberg, då Arboga OK.

Torsten Lund, tacksam medlem i OK Älgen

FORTS.  
(S.T.)

FÖRSTA OMGÅNGEN HÖLLS DEN 30.II. UTE VID VSK:S SPORTSTUGA. DET VAR ORIENTERING PÅ EN LÄTT BANA. BANAN VAR 1850 M LÅNG. FRÅGÖRNA VAR LAGOM SVÅRA. NÄSTA OMGÅNG BLIR CYKELORIENTERING.

RESULTAT AV FÖRSTA OMGÅNGEN:

1 TORSTEN	10 RÄTT
2 THOMAS	7 -"-
3 ANDERS	5 -"-
4 KERSTIN	4 -"-

FORTS.  
(ÅRSMÖTE)

KOMMER ICANSKE ATT VISSA NÅGRA FILMER. HOPPAS HAN KOMMER!!! SEDAN BLIR DET DRICKA OCH BULLAR. DET BLIR ÄVEN PRISUTDELNING FÖR NYBÖRJARKURSEN. PER OCH CENNETH SKA BERÄTTA ORIENTERINGSMINNEN. ALLA SKA FÖRSÖKA HA NÅGOT KUL ATT FRAMFÖRA. DU KAN SJUNGA, SPELA PÅ

FORTS. SID 2. (XX)

## DAGENS KLUBBKAMPAT.

Per Haeppling

FÖDD: 5.5.1943

INTRESSEN: SPELA ISHOCKEY.

RITA SKÄMT. MOPEDER.

IDOLER: TUMBA.

TECKNARE NÄSLUND.



## LENNART ÖBERG

ORIENTERINGSSPORTENS

HÖGSTA UTMÄRKELSE (

SKOGSKARLARNAS GULD-

MÄRKE) HAR FÖR ÅR

1958 TILDELATS: LEN-

NART ÖBERG ARBODA

OK, ÅRETS SVENSKA

MÄSTARE I NATT-

ORIENTERING. HAN

HAR I ÅR VUNNIT

ÅTTA STORTÄVLING-

AR, BESEGRAT NORDENS ORIENTERAR-

KUNG MAGNE LYSTAD OCH ÖBERG

HAR TOPPAT PRISLISTAN PÅ DAG-

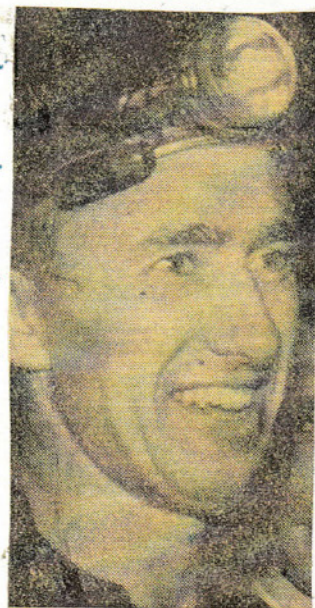
SM OCH LANDSKAMPEN MOT NORGE

HAN HAR BESEGRAT M. LYSTAD TVÅ

GÅNGER. ALLSÅ, ETT FYRFALDIGT

LEVE FÖR SVERIGES BÄSTE ORIEN-

TERARE: "HURRA, HURRA, HURRA, HURRA."



LENNART ÖBERG,  
årets man i svensk orientering