

info bladet

Nr 9. OKTOBER 2016

DM
SPRINT
MEDEL
LÅNG
NATT
STAFETT

62 DM-tecken till VSOK

Årets DM-tävlingar har hittills (DM ultralång går inte förrän 6 november och då med VSOK som arrangör) inbringat hela 62 DM-tecken till VSOK, 55 individuella och 7 lagtecken i stafett. Många DM-tecken alltså, men det är ju inte så konstigt då hälften av deltagarna är från VSOK.



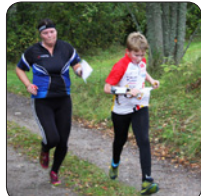
MEDEL- LÅNG

Köping-Kolsva OK var arrangör av medeldistans och långdistans i helgen 3-4 september. Tävlingsarenan var vid Kølsta 15 km norr om Köping. Deltagarantalet var ca. 250/dag. På medeldistansen var det 31 tävlingsklasser t.o.m H80. 17 av dessa klasser vanns av löpare från VSOK. Söndagens långdistans inbringade 14 DM-tecken till vår klubb. Att Klara Åkerman-Sjöström springer fort visade sig med att hon vann med 7 minuter på lördagen och 14 minuter på söndagen. Åtta VSOK-löpare segrade på båda dagarna.



SPRINT

Första tävlingen avgjordes i Norberg 28 maj och då gällde det sprintdistans. Arrangör var Norbergs OK tillsammans med Fagersta OK. Tävlingsplatsen var vid Centralskolan och bannorna bestod av asfalt, grus, grönytor och lite skog, enligt PM flack skolmiljö. På denna tävling erövrades 15 DM-tecken. Tävlingen hade samlat nära 300 startande och en stor del av dem var dalmarsar, men de räknades inte in i vårt DM.



NATT

Nästa DM-tävling var natten 9 september. Tävlingsarenan var vid Hallstahammar OK's klubbstuga och tävlingen avgjordes i den stigrika terrängen norr om Hallstahammar. Här var det Åke Mjöberg som var banläggare. Tävlingen hade fått 131 anmälda och därav 56 från VSOK. Lite hjälp på traven hade löparna av att eljusspåret var tänt under hela kvällen. Nio segrar gick till VSOK.



STAFETT

DM-stafetten arrangerades tillsammans med Dalarnas stafett-DM 11 september i Norberg. Tävlingsterrängen var skogen direkt öster om Norberg som var trevlig och vänlig bergslagsterräng. Endast ett fåtal hyggen och grönområden förekom enligt PM. VSOK startade med 22 lag i någon av de 12 klasser som fanns. I H21 vann VSOK lag 1 med hela 17 minuter före tvåan Arboga. I laget deltog Johan Ahlström, Kasper Westman och Rickard Svensson. D21-laget med Sofie Thorsell, Jonna Fors och Cecilia Einarsson vann också stort, med hela 20 minuter. Totalt blev det sju segrar till VSOK på stafetten.



Summerar man detta ger det 30 individuella DM-mästare i VSOK som tog totalt 55 DM-tecken. Det betyder att några löpare tog flera segrar. Våra ungdomar visade framfötterna på stafetten i klasserna H12 och D12 och genom deras segrar blev det åtta DM-mästare. Segrar i H13-16 och D13-16 gav ytterligare fem namn till listan över DM-mästare.

Klara Åkerman-Sjöström och Fredrik Hammarfors blev bäst med fem DM-tecken var. Fyra DM-tecken erövrades av Cecilia Einarsson, Jonna Fors och Maja Ahlström. Johan Ahlström, Kalle Åkerman-Sjöström, Simon Svensson och Erik Palm tog hem tre DM-tecken var. Sju löpare lyckades med två segrar var.

Kvar att tävla om DM-tecken är ultralång i november.

Per Haepling

aros träffen

I helgen 17-18 september genomfördes Arosträffen i mycket fin terräng nordost om Tortuna. Tävlingsarenan var fint belägen på en äng kantad av skogen vid Långbo. Det för i år rekordsköna sensommarvädret höll sig kvar med värme och uppehåll. Tyvärr grundades arrangemanget av en malör, men i övrigt blev det perfekt. Med totalt 1000 starter på de två dagarna blev även deltagarantalet en succé.

Lördagens medeldistans hade 570 startande och bland dem var det 150 som sprang öppen bana. Tävlingen gästades av landslagets William Lind Malungs OK som vann medeldistansen H21 med tre minuter före Mats Troeng OK Linné. På söndagen var det dags för långdistans som inte verkar vara en lika populär distans utan samlade 430 startande.

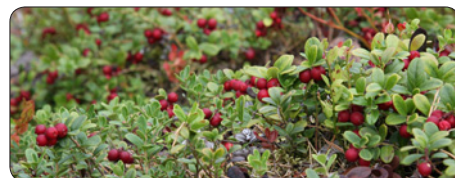
Kristina i markan var

mycket nöjd med kommersen. 300 hamburgare såldes och det hembakade brödet var populärt bland kunderna. Kristina framförde ett stort tack till de medlemmar som bakar och skänker detta bröd.

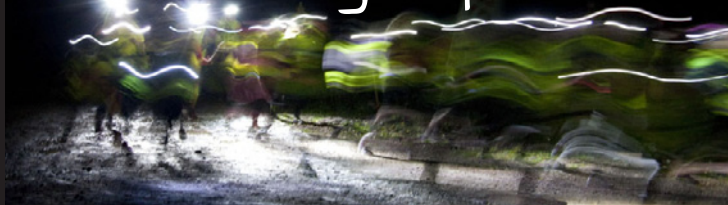
Vad var det som gick snett på tävlingen? Banläggaren för medeldistansen hade märkt ut en kontrollpunkt i terrängen som senare visade sig vara fel. Bankontrollanten märkte ut den riktiga kontrollpunkten. Felet var att nu satt det samma kontrollnummer på två ställen i terrängen. Vid kontrollut-sättningen för tävlingen sattes skärmen vid fel markering. Tävlingsjuryn beslutade att stryka sex klasser som drabbats.

Per Haepling

PS. Tack alla som varit med och arbetat med tävlingen!



Ledningslöpnet



Torsdag den 29:e September gick Ledningslöpnet. Loppet och Löparfesten där vi tillsammans sprang mot framtidens samhälle. Loppet var en invigning av nya Vatten- och Fjärrvärmeledningen mellan Surahammar och Skultuna.

Vi hade fått förfrågan från Mälaren energi att tillsammans med SSOK genomföra detta invigningslopp. I början på augusti började vi (Västerås SOK, Surahammars SOK, Mälaren energi och Skultuna Kommundels-tjänst) på ruta noll med planeringen av Ledningslöpnet. 6 veckor senare fyllde vi Skultunas ishall med 507 löpare efter att ha nått anmälningstaket. Många provade mörkerlöpning för första gången och dessutom i skogen och fick uppleva den härliga känslan. Loppet gick i ett mörklagt spår, mörkret och tystnaden slöt sig omkring löparna i samma stund som starten gick. Sedan var det bara re-

flexer, eldkorgar, stjärnor och pannlampor som visade vägen.

Tack alla deltagare, samarbetspartners, sponsorer och klubbkamrater som bidrog till att skapa en riktig löparfest när vi invigde den nya vatten- och fjärrvärmeledningen mellan Surahammar och Skultuna. Mälaren energi är mycket nöjda över vårt arrangörjobb och som det ser ut så kommer klubbarna att göra ett bra ekonomiskt resultat. Dessutom var det extra kul att våra ungdomar placerade sig så bra i loppet! Även Anna Thomasdotter sprang starkt och tog en pallplats på damernas 13 km. Massor med bilder från arrangemanget hittar ni på Ledningslöpets Facebooksida. Detta var ett unikt lopp, som bara denna gång skulle bli. Men efter alla positiva kommentarer och hejarop om någon typ av fortsättning så får vi se vad som händer framöver...

Anders S



Skräddartorpsträffen



För två år sedan var allt klappat och klart för tävling. Men den stora skogsbranden skövlade stora delar av tävlingsområdet så det var bara att ställa in. Vi som skulle ha sprungit trodde nog att nu dröjer det 10 - 15 år innan det går att vara där igen. Men så blev det inte, utan redan nu, alltså bara två år senare, bjöd Vandraringen in till samma tävling igen. För samma tävling blev det eftersom banorna i stort sett var de samma.

Själva tävlingen blev ju

rätt annorlunda eftersom man redan vid start, som var i storskogen, kunde känna lite brandrök i luften. Efter halva banan kom vi ut på brandhärjad mark, ett hygge som var avbränt med sotiga stena och stubbar. Lite längre fram, strax före målet, stod svartbrända kala träd som i givakt eller låg stilla på kala stenhällar. De färgrika löparna, som rörde sig kors och tvärs blev därför en stark kontrast till det svarta, döda och ödsliga. Det som var fint att se var hur fort

växtligheten ändå tar sig tillbaka. Mycket grönt har redan kommit på marken. Så om 10 år blir det nog svårt att ta sig fram.

Hans-Erik



Kuno tog dubbla SM-guld

I helgen 23-25 september anordnades veteran-SM i Blekinge. Arrangör var Ronneby OK. Medeldistansen och långdistansen avgjordes i kustnära terräng. Det var på dessa två distanser som Kuno ställde upp och vann bägge. Varje tävling hade drygt 30 startande i klassen H75, där Kuno springer. Vi gratulerar Kuno till dessa två SM-guld.

Per Haeppling

Arkivbild



SKOGSKUL



Höstens upplaga av Skogsskul blev som vanligt ett välbesökt arrangemang. Under Skogsskul får barnen bekanta sig med kartan, prova på att springa en snitslad miniknatbana och vid sista tillfället vid Orientalen även en inskolningsbana. Som avslutning bjöds alla deltagare in till Arosträffen och ca 25 barn tog chansen och åkte ut till Tortuna för att springa en bana och se hur en tävling fungerar. Klubbens ungdomar ställde upp som ledare och hjälpte barn och föräldrar att hitta rätt.

Skogsskuls ledarpar Johan Herbst och Martin Oldeaus har gjort en fin insats under året och jag tror att vi har lockat flera nya medlemmar till klubben.

/Sofi

Grattis Jonna

Jonna som genrepade med att vinna samtliga Västmanlands DM tävlingar gjorde ett stabilt lopp och låg faktiskt på fjärde plats vid radion för att sedan tappa något till en slutlig sjundeplats. Men många duktiga löpare med landslagsmeriter fick se sig besegrade denna dag.



Grattis Klara

Klara Akerman-Sjöström tog en imponerande seger vid Lilla Lidingöloppetets 3,3 km bana då hon vann F13 klassen. Hon vann även Ledningsloppetets 5 km bana, dam.

Stort Grattis till Klara!



Rapport från Vemdalen fjällmaraton

Som nybliven D35a tyckte min syster att det var dags att jag skulle få en rejäl utmaning, springa fjällmaraton. Istället för en OL-bana på 7 km i flack västmanlandsterräng väntade 44 km löpning på fjället med en stigning på 1600 meter. Kvällen innan loppet var det spänning och förväntan i stugan. För mig var det första gången som jag skulle springa så långt. Jag packade ryggsäcken med den obligatoriska utrustningen och antalet energikakor i väskan ökade för varje timme vi kom närmare starten. Väderprognosen såg inte lovande ut med 6 grader och regn.

På tävlingsdagen var tyvärr storasyster, som utmanat mig, tvungen att kasta in handduken pga. halsoent. Men eftersom jag ingick i team LUG (Löpare utan gränser) så behövde jag inte springa ensam. Elin och Jo hade sprungit maror förut så jag kände mig lugn i deras sällskap.

Starten gick och en orm av ca 600 löpare gav sig iväg längs leden upp på fjället. En helikopter följde inledningen av loppet och stämningen i ledet var förväntansfull.

Första halvan av bana, från starten i Vemdalskalet via Storhogna och vidare mot Oxsjön, var relativt lättsprunget. När vi sprang mot den andra vätskekontrollen såg vi fram emot lite omväxling och att gå upp för Oxsjövålen. Men den vägg som mötte oss där blev ingen skön promenad utan vi var tvungen att krypa fram på alla fyra. Blev man sugen på blåbär var det bara att öppna munnen. På toppen låg det dimma och trots trötta armar och ben gällde det att komma igång med löpningen igen för att inte bli kall. Till nästa kontroll Jaktstugan var det bitvis ganska stengt och jag började må illa. Jag fick släppa mina lagkompisar för en stund men kämpade mig ikapp

till matkontrollen. Väl där försökte jag att äta lite men det gick inte ner så mycket som jag kanske behövde. Banan fortsatte till Skalstoppen och därefter sprang vi en av pisterna ner till Skalspasset. Nerförslöppningen kändes i knäna men det hann vi inte fundera så mycket på för nu skulle vi via en svart pist klättra upp till Hovdetoppen. Här gällde mantrat "kliv, kliv, överlev". Stolriften såg mycket lockande ut. På toppen skymtade syrran och jag fick lite extra kraft och staplade mig ända upp. Att nå toppstugan kändes som en seger. Bara 9 km kvar och den sista delen av banan hade jag provsprungit. Vänster knä gjorde ont men skidspåret mot Björnriket var fint. Stenigare blev det upp mot Björnrikestugan och jag var tvungen att gå om vartannat. Funktionärerna vid sista kontrollen hejade uppmuntrande och snart fick jag spurta ner från



Varggransstugan och till målet i Vemdalskalet. Mycket trött men väldigt nöjd korsade jag mållinjen efter 5 timmar och 39 minuter.

Snabbast av alla var Emil Svensk från Stora Tuna och på damsidan tog rutinerad Lena Gavelin

hem segern.

Rickard, som provade på fjällmaraton redan förra året, fegade ur och tog knatteknatbanan som bara var 24 km och 900 höjdmeter stigning. Där tog han en fin andra plats 1 minut efter segaren.

Sofi T

stolpjakten 2016

Årets Stolpjakten i Västerås börjar gå mot sitt slut. 30 september är sista dagen att jaga de 125 stolpar som placerats ut i Västerås. I mitten av oktober har årets vinnare lottats och prisutdelning kommer ske på Team Sportia. I år har drygt 800 stolpjägare registrerat sig för Stolpjakten och tillsammans har de registrerat ca 50000 stolpar. Många olika kategorier av Stolpjägare har gett sig ut med stolpjaktskartan och mobilen i högsta hugg för att jaga stolpar. Unga, gamla, mer vana och mindre vana har provat den lättillgängliga orienteringsvariant, som Stolpjakten utgör. Några lärare

har använt Stolpjakten i undervisningen. Vår stolpjaktsgrupp har placerat ut och återställt försvunna stolpar och haft tät kommunikation med stolpjägare som haft problem att hitta och/eller registrera

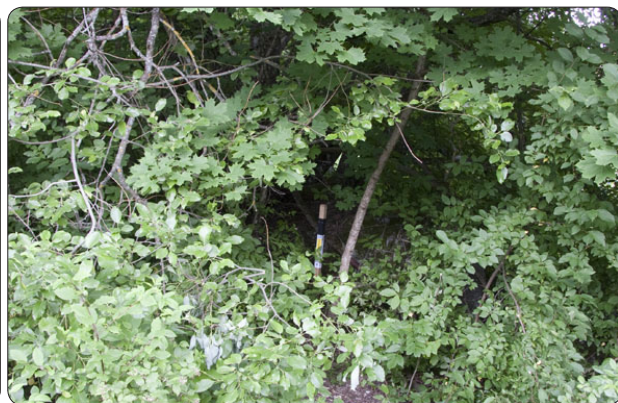
stolparna. Den 1:a augusti sattes 25 st nya stolpar ut, den här gången på Viksäng och ett extra kartsläpp gjordes. Det var stolpar utplacerade från Mälaren upp till E18.

Några av utmaningarna

under året värda att nämnas är stolpe 100 och 125. Stolpe 125 fick flyttas, sedan det visat sig att ett elfärstängsel satts upp och stolpen hamnade innanför stängslet. Stolpe 100 ställdes till med mycket huvud-

bry för många stolpjägare och var en riktig utmaning. Den stod lite dold i lövverket under trädet mitt i bilden, se nedan. Lite tips på stolpjaktsidan lades ut som stöd till stolpjägare som gett upp.

Gunilla Hamrefors



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



aros
träffen

Tortuna
2016

