



God Jul och Gott Nytt År

Redaktionen för INFO-bladet vill tacka för det gångna året och önska alla medlemmar och sponsorer en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!



HÖSTLUNKEN

Som vanligt gick årets Höstlunken under Allhelgonahelgen, närmare bestämt på söndag den 5:e. I mannaminne, mitt alltså, har det aldrig varit så varmt som i år. 1 dm snö, frost och tjäle har det varit men inte en temperatur där man klarat sig utan handskar.

Mulet och lite regn i luften när vi åkte från Västerås men det blev snart uppehåll men molnen låg kvar. Årets upplaga hade samling vid Källbrinks skolan i Huddinge med endast 400 m till start. Bra med kort sträcka till start eftersom banorna var ca 50% längre än långdistans som dessutom gick i den häftiga Södertörns skogen som bjuder på en hel del höjdskillnader.

Höstlunken är en parulltävling vilket gör tävlingen extra kul. Det är enda gången på året jag springer i par med någon, så det blir en helt ny upplevelse mot ensamlöpningen som man alltid gör. Jag sprang ihop med Lars Jakobsson i H65 klassen. Vi hade en bana på 7 km som inte ställde oss på så svåra prov, annat än att vi blev trötta. Våra vägval blev en hel del stigar och vägar och bara undantagsvis tvärs genom skogen. i området finns väldigt många stigar så det var svårt att inte komma på någon av dem. Det man måste hålla extra koll på var de stigar i naturen som inte redovisades på kartan som man kunde styra fel efter. 25-manna gick i området

för något år sedan och det var förmodligen lite rester från den som vi stötte på.

VSOK hade 9 patruller i olika klasser. En mycket uppskattad klass är Mix, med en dam och en herre, där par som lever samman passar på att tävla tillsammans. Ett känt par som passade på var Gustav och Helena Bergman, OK Ravinen, som också vann. Patrullerna det gick bäst för från klubben var:

- 1:a, Robert Palm/Jonas Lindegren, H40
- 1:a, Lars Jakobsson/Hans-Erik Skalberg, H65
- 2:a, Eva Palm/Jenny Sigurdsson, D40
- 5:a, Hampus och Kasper Westman, H21A

Hans-Erik



H40		H65	
1 Robert Palm	113:26 P	1 Lars Jakobsson	71:04
Jonas Lindegren	118:27 P	Hans-Erik Skalberg	71:06
		2 Stig Landstorp	77:38
		Kurt Håkan Andersson	77:39
			82:39



INSPIRATIONSDAGEN 2017

Glöd! Energi! Glädje!

Den 12 november hade VSOK inspirationsdag med Annelie Östberg som gäst. Blandat med praktiska övningar fick vi som var där delta i en resa från individens självkänsla till klubbens uppåtriktade framgångsspiral. Det började med nedslag i människans hjärna och våra grundläggande behov att få vara med. När individen upplever att man är accepterad börjar flygresan.

Utöver sitt energifyllda agerande som såg till att alla var med hela tiden blev

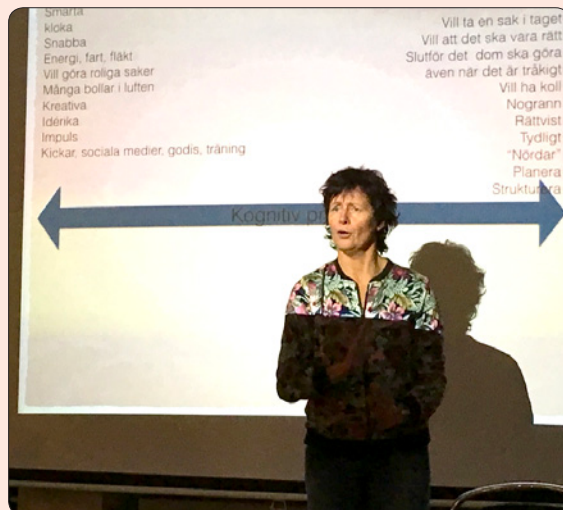
det ett antal gruppövningar med utfall som är värda att ha som inspirationsbok. Kan vara en så enkel sak som att hälsa, och speciellt på de nya, på en träning eller träff. Lite mer avancerat förslag var att göra en enkel manual med allt som är nytt och ovan när man börjar med sporten. För, det duger ju inte med vilken pinne som helst på tävlingar...

Gruppövningarna gav också möjlighet att träffas över generationerna och det blev också ett resultat

från kvällen. Vi vill ha mer av detta! Vad vi kan göra för varandra och med varandra över generationerna är tankeväckande. Kanske banläggare framöver kommer ha med alternativet kort och svart likaväl som lång och svart.

Vi avslutade med att knyta ihop Annelies grundläggande påstående att våra värderingar blir det vi agerar med hur vi rent konkret lägger in detta i vår egen framgångsspiral.

David Lindgren



En inspirerande Annelie Östberg under Inspirationsdagen.

Kortdistans-KM dag och natt

10-11 november arrangerades KM natt och dag i kortdistansorientering. Tävlingsledning och banläggning görs som vanligt av J-O Bergman och Henrik Hamrefors. Samling och parkering var vid kanthuset vid Björnöbron. Banorna var lagda i skogen mellan Björnövägen och Mälaren. Kartskalan var 1:4000. Små kontrollskärmar användes och dessa hade låg placering

och några var väl gömda, men så ska det vara på denna årliga tävling. Man tävlar i två klasser, herr och dam oavsett ålder.

Det började med nattävling på fredagskvällen i lite ruggigt väder, men 31 löpare kom till start. Banan mätte 1870 meter med 19 kontroller, så det kunde vara 50-60 meter mellan kontroller. På damsidan vann Klara med hela 22 minuter, medan det var tä-

tare bland herrarna. Sixten hade en minut till godo på Fredrik.

Regnet hängde i luften, men var inte direkt störande, när dagtävlingen avgjordes på lördagen. Med första start kl.14, så blev det nästan skymning för de sent startande. Idag var det 36 löpare, 9 damer och 27 herrar. Banläggarna hade klurat till kontroll 7 genom att kontrollen var en skogsduge uti vassen.

Här blev det lite blött om fötterna, eftersom kontrollen låg i Mälaren. Klara vann även idag damklassen, medan herrklassen vanns av Johan Ahlström.

Per Haepling

Resultat (de 3 bästa):

Damer natt:

1. Klara Åkerman Sjöström
2. Kristina Lindgren
3. Wilma Thornell

Damer dag:

1. Klara Åkerman Sjöström
2. Amanda Hall
3. Frida Ansin

Herrar natt:

1. Sixten Törnqvist
2. Fredrik Hamrefors
3. Kalle Åkerman Sjöström

Herrar dag:

1. Johan Ahlström
2. Fredrik Hamrefors
3. Andreas Näslund

Klubbkläder 2018



Klädbeställning inför 2018 kommer att ske efter nyår och fram till slutet av januari. Även detta år kommer beställningen ske via vår webshop.

Mer information om hur man provar, beställer och betalar sina kläder kommer i samband med att webshopen öppnar. Då har ni också möjlighet att se 2018 års sortiment.

Det är endast planerat att göra en beställning av kläder under 2018.

Klädkommittén
Gunilla & Elisabeth

Kom och fira advent i Orientalen 3 december!

Skinkloppet

Kom till Orientalen och var med på Skinkloppet med chans att vinna en julskinka. Start mellan kl. 10 och 11.

Basaren

Besök Basaren där man kan köpa hembakat bröd, lotter med fina priser och fika. Basaren öppnar kl. 11.



Om allt faller väl ut kommer vi att erbjuda stolpjakt även nästa år. Men då under namnet **hittaut**. Hittaut, som ni förmodligen hört talas om, drivs från i år i SOFT regi. Det innebär en långsiktig utveckling av konceptet och förenklad hantering i databaser. Stolpjakten hade inte alls de resurserna vilket resulterat i en hel del krångel.

I grunden är det två likvärdiga upplägg, leta kontrollpunkter (stolpar) som finns markerade på en karta. Kartorna finns både i pappersform och digitalt i en App i telefonen. Så långt är det lika. Det som skiljer är att kartorna för **hittaut** delas ut gratis till alla som vill ha. Det betyder att antalet kartor som trycks ökar från 3000 st för Stolpjakten till ca 30 000 st för **hittaut**. Det innebär också en mycket större spridning och fler deltagare. Baksidan är naturligtvis att vi behöver finansiera trycket och spridningen genom sponsorer och annonsörer. Ekonomisk täckning är helt avgörande för att det skall bli en aktivitet nästa år.

Här kan du som medlem hjälpa till!

Det som krävs är att du skaffar en sponsor/annonsör för 5000:-. Det finns också mer omfattande erbjudanden med högre pris. Vi håller just nu på att arbeta fram en folder med argument och erbjudanden och priser. Den kommer att vara till stor hjälp vid kontakten med tilltänkta sponsorer/annonsörer.

Vi som jobbar med detta är Lars och Ingrid Lundström, Hans Malmkvist, Jan-Olov Bergman, Ulf Hamrefors, Lars-Ove Karlsson och Hans-Erik Skalberg. Vill du veta mer redan nu så kontakta gärna mig - Hans-Erik. När foldern är klar kan jag också skicka ut den direkt till den som det önskar. Foldern kommer naturligtvis också att spridas på andra sätt.

Hans-Erik

Sprint i Kolmårdens djurpark

Mitt i Novemberrusket är vi några Västeråsare som lördagen den 11:e åkte ner till Kolmården och deltog i en lite ovanligare sprint på Kolmårdens Djurpark. För oss med lite större barn var det mycket nostalgi som lockade till anmälan plus att Fredrik också är uppvuxen i trakten.

Eftersom väder-apparna lovat regn och kyla var vi väl förberedda med all möjlig utrustning för att klara dagen, men fullt så illa blev det inte! Vi hade tur och dagen bestod mest av smådugg och uppehåll. Trots det var det en mysig överraskning att kunna sitta inne i Lagunen tillsammans med delfinerna istäl-

let för utomhus. Dessutom fanns det en väl sorterad hamburgergrill som var öppen dagen till ära med varm mat och dryck. På förmiddagen var det en rolig utmaning med en ovanligt utmanande sprint där alternativen på vägval var många! Det gällde verkligen att hålla reda på vilken lita gångväg man sprang på eftersom det också fanns extremt många förbjudna staket, (opasserbara) tigerhägn, en labyrinth till BamseVärld, regnförmörknade glasögon, landslagstävlande som svischar förbi och andra distraherande faktorer.

På eftermiddagen hade landslaget en etapp 2 med

jaktstart. Extra kul blev det när de 3 bästa i "de vanliga personernas tävlingsklass" också fick delta i jaktstarten! Och fort gick det! Vi åskådare såg riktigt bra hur tävlingen gick eftersom starten, mål och de 2 varvningarna skedde på samma plats! Under 30 minuter som tävlingen pågick blev det alltså mycket intensivt och spännande! Om det nu kunde bli ännu mer spännande så blev det det när slutstriden mellan Tove Alexandersson och Karolin Ohlsson från sista kontrollen förbi 100-kontrollen hela vägen höll samma supertempo och till sist avgjordes till Karolinas fördel.

Efter en intensiv och rolig dag åkte vi sedan hemåt mot Västerås igen, genom säsongens första riktiga snöslask där det kändes

skönt att en brasa väntade hemma i lördagskvällen.

/Catharina Dahlmark



Veteranorientering där vikingarna huserade

En av de sista tävlingarna i årets veteranour arrangerades av VSOK 16 november, kallad "Vikingafejden 2017". Vädret var bra, ungefär nollgradigt och soligt med lite frost på marken efter nattens kallgrader. Tävlingsområdet var på Anundshökartan, som hade reviderats med stigar och nya hyggen.

De nya hyggen fick ju styra banläggningen. Det hade banläggare Leif Zettervall klarat galant, vilket bankontrollant Karlén kan intyga. Många små kluriga kontrollpunkter användes, som medförde noggrann kartläsning. 14 löpare var inte så noga utan stämplade fel eller blev tvungna att bryta.

Tävlingsledare L-O Karlsson kunde räkna in

163 startande som fick avsluta tävlingen med dusch och fika i Orientalen. Alltså ännu ett lyckat veteranarrangemang.

Per Haepling



MEDLEMSLOTTERIET

Vinnare i novemberdragningen:

500:- A27 Gunnar Ivarsson	B27 Monika Karlsson
300:- A24 Ulf Lindgren	B24 Håkan Andersson
100:- A23 Marie Wallin	B23 Marianne Ode
100:- A25 A-K Söderström	B25 Bo Löwegren

Grattis till vinsterna! Ni som inte fanns på plats kan hämta ut förrådet som vanligt. Sägbara till någon som har nyckel.

Britt L

FAKIREN 2017

I senhöst väder i skogen vid Odensvi skola, norr om Köping, gick årets upplaga av Fakiren. Det speciella med tävlingen är just att den är sent på säsongen och att det är långdistans. 18 km orientering är en bit.

För att inte verka exkluderande finns även kortare klasser som 13.6km, 9.7 km, 6.7km och 3.5km. Alla kan bli utmanade på sin respektive nivå.

Som icke löpandes, de här gången, är det svårt att kommentera skogen. Starten på de två längre etapperna visade på lovande miljö och framåtandan bland VSOKs löpare var det inget fel på. Efter sina respektive sträckor noterades speciellt att Klara vann sin klass och att VSOK gjort många bra insatser. Det är ju så att tävlingen slagit ihop alla klasser per sträcka så springer man 18 km och fyllt 25 för ett tag sedan tävlar man också mot unga vuxna som tränar för H21 elit.

Väl i mål samlades de unga och de aningen äldre för gemensam sopplunch. Ett roligt inslag efter en lång bana

David Lindgren

