

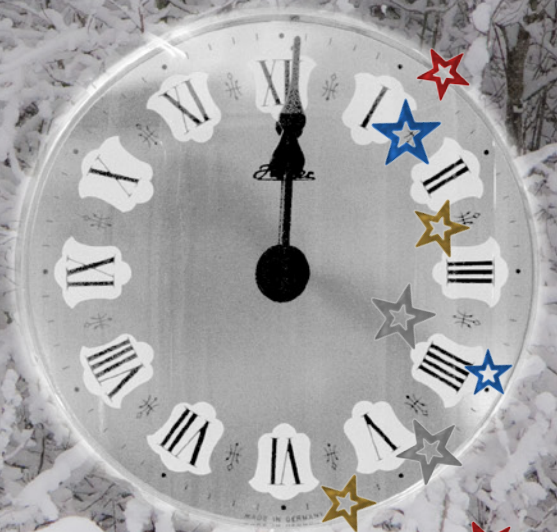
## Ordföranden har ordet

Som traditionen bjuder är det vid den här tiden dags att reflektera över året som gått och fundera lite vad vi vill göra under nästa år.

2016 är inte slutsummerat ännu, men det ser ut som vi gör en hyfsad vinst också i år, trots att vi budgeterade med ett stort underskott. Orsakerna till detta är att vi dels inte budgeterat för våra löpartävlingar och dels för att kostnaderna blivit betydligt mindre än vi planerat. Främst har vi inte haft alla kartkostnader som planerat under året, men också andra utgiftsposter har blivit lägre än beräknat.

Vi har en mycket god ekonomi i klubben så för tillfället är det sällan ekonomin som begränsar oss, snarare vår tid, ork och vilja att utveckla oss vidare. Jag tror att detta till en del beror på att vi har lite svårt att förnya bland klubbens funktionärer och ett fokusområde för nästa år blir därför att få med fler nya medlemmar i klubbarbetet. Det kan behövas lite ny inspiration tror jag. Vi behöver därför jobba med att nå ut till fler och kunna beskriva vilka uppgifter som finns och också vad det innebär att vara i en idéell förening. Jag tror det finns många som vill hjälpa till men att vi är lite dåliga på att nå ut. Om man jämför med andra föreningar i t.ex. lagsporter är det ofta mycket tydligare vad som förväntas av föräldrar och andra medlemmar, detta är inte lika tydligt hos oss.

forts. nästa sida



Gott Nytt År

2017



## Ordföranden har ordet

Tittar vi lite på 2016 har vi som vanligt mycket att vara stolta över:

- Vår ungdomsverksamhet är bred och har också en del toppar. Här görs mycket stora insatser av alla ledare, vi blev ju också belönade av Skogssportens Gynnare som "Svealands bästa ungdomsklubb".

- Resultatmässigt har vi en hel del framgångar, t.ex. O-ringen seger och dubbelseger på Veteran SM av Kuno Österlund, på elitsidan sticker Jonna Fors ut med en sjundeplats på Lång SM. På ungdomssidan har vi flera löpare som tillhör sverigetoppen i sina respektive klasser, vi hoppas att de behåller denna position och att flera kan ta kliv och utvecklas från den nivå man är på.



- Arrangemangsmässigt har vi genomfört två Arosträffar i år som i stort gått bra, tyvärr har vi haft lite strul som vi får lära oss att undvika i framtiden. Det är viktigt för vårt rykte som arrangör att vi kan erbjuda bra terräng samt ett bra arrangemang i övrigt. Förutom Arosträffen har vi ju haft Ultralång DM samt ett antal veteran tävlingar som gått bra. Rent allmänt har vi en vältrimmad och duktig arrangörstab.

- Vi har också startat med löpartävlingar under året, det blev både en på våren och en på hösten. Speciellt Ledningslöpnet på hösten blev en stor ekonomisk framgång men även PowerTrail på våren var lyckat och gav mycket god publicitet.

- Som jag nämnt tidigare år i denna spalt har vi en väldigt stor verksamhet vanliga tisdags/torsdagskvällar samt givetvis också vid veteranernas arrange-

mang.

- Vi genomför också våra planerade aktiviteter för att få in inkomster på ett bra sätt, allt från PowerMeet städningen till julgransförsäljningen. Stolpjakten har gått bra men skulle behöva få lite fler deltagare för att lyfta ekonomiskt.

Om vi ska blicka framåt mot 2017 ska vi naturligtvis ta tillvara det som redan fungerar väldigt bra men att vi också ska vässa oss på en del områden:

- För ungdomsgruppen ser vi att vi ska fortsätta att utveckla den redan goda verksamheten vi har. Som alltid handlar det för ungdomar att se till att alla kan utvecklas från den nivå de är och att undvika tidig ut-

slagning. För att göra det hela tydligare har vi också tagit fram en speciell barn och ungdomspolicy.

- Vi ska som tidigare nämnt fokusera mer på att få med fler i klubarbetet, helt enkelt öka delaktigheten. Detta är viktigt för att fler ska dela på klubarbetet men också för att få in nya idéer och ny inspiration.

- Ungdoms och junior-sidan är klubbens framtid, speciellt som vi har ganska få seniorer. Därför är detta ett fortsatt prioriterat område. Vi kommer att göra en speciell satsning på en "elitgrupp" för de äldre ungdomar och juniorer som känner att de vill satsa lite extra. Detta är också viktigt för att behålla



juniorer som flyttar till andra orter t.ex. för studier. Vi kommer att vara med på alla större värde tävlingar och mästerskap med denna grupp. För de som inte väljer att vara med i denna grupp erbjuder vi som tidigare vår ordinarie, väldigt omfattande verksamhet. Vi bör också jobba med att kunna behålla äldre ungdomar i klubben, kanske i ledarroller.

- Vad gäller kartor och arrangemang har vi 3 tävlingar under 2016 förutom veteran tävlingarna och VPT. Arosträffen blir ett tvådagars-arrangemang på Tortuna, dessutom kommer vi arrangera en "Sommar-medel" på S Rocklunda i juni. Vad gäller kartor planerar vi att revidera Sundängen vid Ängsö. Vi har också en ambition att ar-



rangera en värde tävling som Swedish League inom några år. Vi kommer också att fortsätta med våra löpartävlingar som har potential att ge goda intäkter.

- Även om vi som jag



tidigare sagt har en god ekonomi behöver vi hålla i våra intäktskällor, sponsring, julgransförsäljning och löpartävlingar. Vi hoppas också PowerMeet städningen fortsätter i någon



form. Vår strategi är att ha punktinsatser för medlemmarna för att det inte ska vara så betungande.

- Vad gäller klubblokalen får vi hjälpas åt att hålla den fin via Lokal & Material samt Veckans Grupp. Här är ett område där vi behöver fundera lite mer över hur det ska organiseras. Som ni säkert hört finns det fortfarande diskussioner om en flytt av Orientalen pga byggnation på denna tomt. Det är dock fortfarande oklart om detta

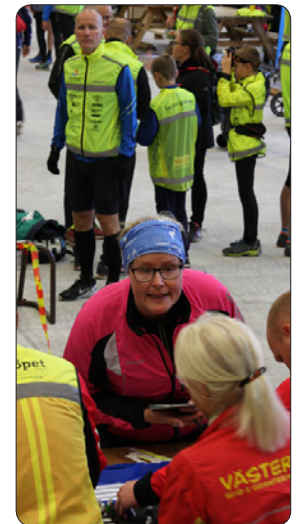


blir av, mer klarhet hoppas jag det blir i början av 2017.

Detta var lite tankar om framtiden. Som avslutning vill jag dock igen poängtera att i slutändan är det Ni som klubbmedlemmar som kan göra verklighet av detta, och det är också för er skull det ska ske. Därför behövs det också folk som driver fram det hela. Och det är inte bara betungande att jobba i klubben, i många fall är det väldigt roligt också!

För min del har jag nu varit ordförande i 5 år och har sagt att jag ställer upp för omval också nästa år. Därefter tycker jag det är dags att tacka för mig och jag hoppas det då finns någon ny kraft med nya idéer som vill ta över rodret och ta klubben till ännu högre höjder!

*Ulf Hamrefors*



# Italiensk frédagsmys på TjejGlögglunken

Årets tema för Tjejglögglunken var fredagsmys med italienska förtecken. Det innebar mjukisbyxor och favorittröjan för de flesta men Karin T kom i raffset i stället. Maten bestod av en superb italiensk buffé med mozzarella, prociutto, babytomater, ruccolasalad, salami och en ljuvlig pastagrätäng. Till efterrätt fick vi hemlagad tiramisu, biscotti och skotsk trifle.

Den inledande orienteringen var kontrollplockning i microformat. Det fanns fyra microskärmar på varje ställe på ett förtal platser runt Orientalen. Skärmarna var ca 1x1 cm stora och satt på en tandpetare nedstucken i marken eller upptejpad på ett föremål på olika höjder. På varje skärm fanns två bokstäver. Vi skulle samla in de rätta bokstäverna från varje plats. Det fanns en slags kontrolldefinition, för att man skulle kunna ta med bokstäverna från den "rätta" skärmen. Jag för-

sökte dock memorera alla fyra bokstavskombinationerna och rabbla upp till coachen. Det fungerade hyfsat – om man var vid rätt föremål vill säga. Bokstäverna skulle sedan sättas samman till så många och långa ord vi kunde få ihop. Fredagsmys-relaterade ord gav högre poäng.

Efter bastun, där nästan alla av de 32 deltagarna trängde in sig, blev det tipspromenad. Provsma-  
kning på olika chipssorter för att avgöra ursprunget och att gissa vilka som inte tappade sugen eller var smidigast. Allsång: Canzoni både på engelska, italienska och luciasången på svenska –men med text om Nattorienteringens vedermödor: *natten är mörk och lång, nu hörs det prassel, i alla blöta kär, ljud som av tassel. Ref: Lampan den glider ner, så att jag inget ser, Orientering ... Orientering*

Christina D. Gohde



## Julgranar köptes med Swish i år!



I år introducerades Swish i granförsäljningen. Det visade sig att ungefär 40% av alla granköpare utnyttjade den möjligheten. Det innebar att det blev enklare med växelkassa och mindre pengar att hantera för säljarna. Riktigt bra!

Dessutom flyttade vi försäljningen från Konsum till Orientalen. En förflyttning som kan behöva några år på sig innan det blir helt etablerat. Försäljningen vid Orientalen ligger lite mer dold så det behövs förmodligen mer skyltning och belysning.

Den sammanlagda försäljningen i år uppgick till ca 430 granar.

Hans-Erik

## Bland doping och legender – Herrglögglunken 2016

Först var det en runda i naturen där lagindelning snabbt och effektivt gjordes till etapp två. Saliga äro de saktmodiga är ett uttryck från legenderna som kom väl till pass men även den mer moderna insikten att en grupp kan vara mer än summan av delarna. Så har denna tävling utvecklats lite till och blivit än mer baserad på det som är

så typiskt för vår sport.

Från middagen, minnesvärd som sådan, noterades ett antal infall och sånger som både var legendariska och i linje med kvällens tema. Vi fick även en smutt legendarisk genomgång av vad en man kan göra för en kvinna. Det var närapå bibliskt.

Med stor glädje noterades att klubben har en ljus

framtid och att nya generationer är orädda nog att ge sig in i tävlingen. Många är kallade, få är utvalda och trots att tävlingen funnits sedan 1985 har ännu ingen enskild löpare lyckats bli legendarisk i denna tävling även om många legendariska personer har gjort tappra försök.

/Sen-i-åren



## Skinklopp

Söndagen 4 december kunde man ana att julen är i antågande, för då kunde man vinna både julsinka och pepparkakshus när VSOK hade sin sedvanliga julbasar. För att vinna julsinkan var man tvungen att delta i Skinkloppet, där man väljer en orienteringsbana och gissar sin löptid. Den som gissar bäst vinner skinkan.

Förra årets skinkloppsvinnare Sixten Törnqvist hade strängt tre banor att välja på. Banorna var lagda norrut från Orientalen och delvis i brötig terräng, som blev en utmaning för de 29 skinksugna löparna. Bäst lyckades Anna Lindgren som hade en felgissning på 0,65% och därmed vann ett presentkort på ICA-Grytan att köpa skinka för.

Toppresultatet efter Anna:

- 2) Fredrik Hamrefors 0,69 %
- 3) Niclas Ahlström 1,12 %
- 4) Richard Persson 1,36 %
- 5) Lars-Erik Rask 3,61 %

*Per Haepling*



## BASAR

Basaren, som arrangeras av "veteran-damerna", lockade hugade julshoppare och lottköpare. Borden tömdes snabbt på bröd och lotterivinsterna försvann i rasande takt. Många fina och eftertraktade lottpriser lockade till lottköp. En del har tur och vinner flera priser, till skillnad från undertecknad som trots många lotter inte vann något. Att här på basaren inta sitt förmiddagsfika med smörgås och kaka och prata lite med klubbkamrater hör också till.

Dagen innehöll också dragning i medlemslotteriet samt försäljning och beställning av Ullmaxkläder.

*Per Haepling*



## VETERAN-GJÖGGLUNKEN

Över 65 förväntansfulla veteranter trängde sig in till röddukade långbord under julmusik från den eminenta nybildade orkestern bestående av Liz Porteous, Kuno Österlund och Torsten Lund.

Innan jultallriken hade många deltagit i en rolig och utslagsgivande orienteringstävling. Lena Jakobson och Ingrid Lundström hade satt ihop en ovanlig form av kontrollplockning med fyra slingor. På varje blad var det tre svartvita kartsnitt, och till varje hörde en fråga med tre alter-

nativsvar. Svartalternativen var utsatta på kartbiten som 1 X 2. Det gällde att direkt veta/gissa rätt svar, så man inte först sprang till "fel" lilla kontrollskärm och fick längre tid p.g.a. det. Tillbaka vid boet fick man dra fram ett nytt ark med tre kartsnitt och frågor. Vi fick exakt en timme på oss och en poängs avdrag för varje minut man kom in för sent.

Eva Kjellman hann besöka åtta rätta kontroller och blev bäst av damerna. En vanlig tipspromenad med tolv frågor från spe-

let: På spåret besvarades av ca. 45 personer. Ingen klarade 12, utan bäst var två herrar som vardera hade nio rätt.



Bernt Åström sjöng Zlatansverserna och hylade ett antal kända

Nostalgi-hörnan uppmärksammande att Ulf Lindgren deltagit i ett Västerås-lag, som vunnit SM för 60 år sedan (!).

veteranorienterare i klubben: Kuno, Lennart Ö, Lennart K, Loket, Björn, Leffe Z, Hasse G och Torsten L. Lotteridragning och allsång med Piltorpssvisan avslutade årets veterangjögglunk.

*Christina D. Gohde*

# Veterantouren 2016

2016 års veterantour för Västmanland och Södermanland avslutades med tävling i Arboga 1 december. Torsdagen före, alltså 24 november, stod VSOK som arrangör av en del-tävling. Åter hölls tävlingen vid Råby IP. Vintern hade ännu inte infunnit sig, så det var helt solsken och 5-6 grader varmt denna dag. Åke Mjöberg hade ritat en ny sprintkarta över Råbyskogen i skala 1:4000. Åke hade utökat kartan med bebyggelsen runt skogsområdet. Åke var även banläggare till denna täv-

ling, som blev en blandning av sprint- och skogsorientering. Deltagarna överraskades av tävlingsformen då man tidigare bara sprungit i skogen när

Nu fick löparna ge sig ut bland hus och asfalt. Löparna var mycket nöjda med banorna och terrängen som även bjöd på några svårigheter, vilket kunde utläsas av att åtta löpare hade felstämplat.

Tävlingen samlade ett

stort startfält. 179 kom till start. Som vanligt när VSOK arrangerar dessa veterantävlingar här på Råby, så sker utstämpling, dusch, resultat och fika vid Orientalen, dit löparna får ta sig efter loppet. Så var det nu också.

*Per Haepling*



## MEDLEMSLOTTERIET

Det här är vinnarna från dragningen på Basaren

500:- A100 Johan Sundén	B100 Osåld
300:- A94 Björn Pettersson	B94 Per Sundström
100:- A52 Leif Nilsson	B52 Per-Erik Fogel
100:- A57 Hans Malmkvist	B57 Karin Tåqvist

Det här är vinnarna från decemberdragningen

500:- A27 Gunnar Ivansson	B27 Monika Karlsson
300:- A29 U-B Pettersson	B29 Inger Gunnarsson
100:- A97 Agnetha Dahlgren	B97 Osåld
100:- A80 Eva Ode	B80 S-B Johannesson

Grattis till er och alla som vunnit det här året. Till er andra hoppas jag på bättre tur 2017!

Och en vädjan till alla. När den nya lotten kommer. Kolla PG-numret och betala direkt du fått lön/pension, och ange lottnumret på betalningen. Det finns i dagsläget 8 lotter kvar för att fylla på eller tipsa någon ny medlem. Kontakta mig på 070-8583482, britt.larsson37@gmail.com eller skriv på listan i Orientalen (till höger innanför dörren).

Till sist, ett Gott Nytt År önskar Britt L

## ÅRSMÖTE

**Onsdagen 22 februari kl  
18.00 i Orientalen**

**Kom och gör din röst hörd!  
Det gäller ung som gammal,  
nybörjare som veteran.**

## Lucialöpet 2016



Träningen den 13 december 2016 blev speciell. Med mer eller mindre inslag av luciatema tog sig VSOK ut i skogen där Stefan Törnkvist tagit ansvar för inte ett utan tre(!) olika träningsmoment i form av korridororientering, tipsorientering och memoryorientering. Vid start och målpunkten fanns även en energistation med luciatema.

Trivsamt motionerade tog sig gruppen, med en för dagen uppskattad åldersspridning på omkring 50 år(!) tillbaka till orien-

talen. Där hade seniorerna Åkerman kokat julgröt och fixat i ordning ett julbord i miniatyr med både vörtbröd och skinka.

Klubbens veteraner hade även de bidragit med dekorationer som även använts vid veteranerna glögg-lunk. Så blev detta en trä-



ningskväll helt klart utöver det vanliga!

David Lindgren

## Dags att beställa kläder till nästa säsong!



Inför beställningar av nya klubbkläder så har du möjlighet att prova storlekar vid två tillfällen. Den 3:e och 10:e januari mellan klockan 17.00 och 18.30 i Orientalen.

*Gunnilla Boman, Elisabeth Westman*