

info blad

Nr 3. MARS 2017



Skidorientering - Riksläger

11-13 Januari var det Riksläger i Skid-Orientering i Orsa Grönklitt. Några från klubben var där. Svenska orienteringsförbundet arrangerar, tillsammans med Mora skidgymnasium, ett riksläger för ungdomar som utövar sporten skidorientering. Eleverna på skidgymnasiet går en kurs i ledarskap och arrangemanget och lägret är en del av kursen. Skidgymnasiets tränare jobbar som "övervakare" under lägret eftersom detta ingår i betygsättningen för eleverna. - Då slår vi flera flugor i en smäll, dels är det jättebra att eleverna

får lära sig att arrangera denna typ av läger och dels får de yngre bra träning i riktig snö, berättade Karl-Johan Björkman.

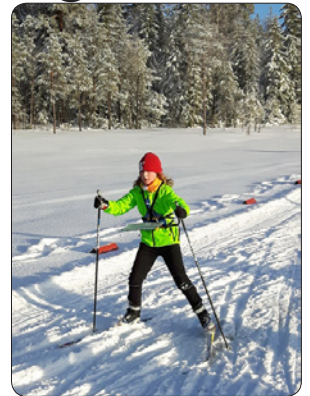
Innan lägret var det kraftig blås och ett rejält snöovädret så arrangörerna fick jobba hårt. Om vi som

ning, så finns det dom som har det tuffare. När lägret väl startade så var det riktigt propaganda för sporten Skid-O, med bra banor, strålande sol och gnistrande snö. Om man vill prova

skid-O så gäller det för oss som bor i Mälardalen att antingen åka långt, eller ta de få tillfällena

som ges inom rimliga avstånd. Sporten är grymt kul, och är en blandning av Sprint-orientering och Skicross på längdskidor (snarare än längdskidor). Sammantaget var lägret mycket välarrangerat och kul. Det gav mersmak för både riksläger och sporten SkidO.

/Anders S



vanligen håller på med Fot-O, ibland "gnäller" om att det är mycket att arrangera en orienteringstävling/trä-



Emma

Hej!

Jag vill börja med att tacka så mycket. Jag blev glatt överraskad och hedrad över att få ta emot detta stipendium. Kommande säsong är mitt sista år som junior och det ser jag verkligen fram emot. Jag planerar att springa Swedish League, O-ringen och SM för att mäta mig mot de bästa. Jag satsar samtidigt som jag studerar på Tekniska högskolan i Linköping. Det är inte helt lätt, men jag sporras och inspireras av många andra duktiga orienterare här. Detta stipendium ger också motivation i vintermörkret.

Stort tack!

Hälsningar
Emma



MEDLEMSLOTTERIET

Det här är vinnarna i februaridragning

500:- A73	Sofi Thorsell	B73	Mikael Davidsson
300:- A31	Anna Dahlgren	B31	L-O Lundström
100:- A46	Ingrid Lundström	B46	Elisabeth Kangas
100:- A68	Erland Wallinder	B68	Jonna Fors

Grattis till er! Kuverten i förrådet i hallen. Ni som har möjlighet att komma in där, vänligen hämta ert kuvert.

Vill även påminna om att hämta lotterna för 2017. Det ligger många kvar! Tacksam för det.

Britt L

Fyra gubbar på spåret

Vi var fyra skidåkare från ettusen talet. Men i år hade skidorna vilat i brist på åkarnas kondition. I början av februari lastades alla våra skidor och alla skidkläder i bilen. Färden mot Sälen kunde börja. Lars och Tommy satt där framme och pratade och pratade. Hans-Erik och Toivo i baksätet var lika livliga på sina berättelser. Efter tre timmar blev det lite tystare i bilen och Lars svängde till Sixtens ställe. Där fick vi äta lunch och besöka Sixten Järnbergs museum.

Sista biten upp till Jossi-vägen var vit. Vitt på vägen, vitt på marken, vitt på träden men blått och soligt på himlen. Det tog bara en timme innan alla fyra balanserade till spåret. På en timme hann gänget avverka flera kilometer tillsammans längs Myrflodammen.

Första kvällen agerade Toivo och Hans-Erik som kockar. Andra kvällen Tommy och Lars och resten av tiden alla tillsammans. God mat och intensiv träning ökade muskelmassan nästan ett kilo under

vistelsen på hög höjd.

Det var många gamla minnen som dök upp när vi diskuterade om våra tävlingsresultat. Det visade sig att flera riktigt bra resultat hade vi glömt. De bästa resultat gjorde vi förmodligen på 70- och 80-talet. Men nu har vi kommit tillbaka till toppen och gjorde kanonresultat på våra gamla skidor på de många fina nypreparerade spår i Sälenfjällen.

Toivo Hoffrén



Välbesökt årsmöte

VSOKs årsmöte hölls onsdagen 22 februari och som vanligt i Orientalen. Vanligt är också att runt 30 medlemmar brukar närvara, men nu hade hela 42 kommit till årsmötet. Det är också vanligt att klubbens årsmöten flyter på och inte blir några utdragna möten, så även årets möte. Detta beror på att valberedningen arbetat med att skaffa fram funktionärer till valen och att många funktionärer väljer att omväxlas till ytterligare år.

Till klubbens ordförande omvaldes Ulf Hamrefors och ny till styrelsen valdes Catharina Ekman, som ersätter avgående kassör Gun Millinger. Övriga i styrelsen omvaldes. Den ekonomiska rapporten visades

vara god och därmed röstade mötet för styrelsens förslag på oförändrade medlemsavgifter. Den goda ekonomin gör också att satsningar görs på elit och ungdom enligt den lagda budgeten för 2017.

Mötesförhandlingarna avslutades med att ordförande Ulf redogjorde för läget med Orientalens flytt. I nuläget planeras bara tre hus för äldreboende och att Orientalen då inte behöver flyttas.

Efter mötet vidtog prisutdelning och det bjöds på kaffe och smörgåstårter.

- Gun Millinger avtackades med ett presentkort för sina fyra år som kassör.

- Jonna Fors erhöll stipendium från Västmanlands Skogsfläckor.

- Jonna Fors erhöll stipendium på 1100 kr ur Marie Levis Minnesfond.

- Ur Orienterarnas Minnesfond i Västerås erhöll följande 1000 kr vardera: Klara Åkerman Sjöström, Kalle Åkerman Sjöström, Emma Helmersson och Jonna Fors.

- Västmanlands Skogs-karlars stipendium på 1500 kr tilldelades Jonna Fors för sina tävlingsinsatser och VSOK erhöll 3000 kr för sina ungdomsinsatser.

Det blev mycket Jonna Fors, men som tyvärr inte kunde närvara på mötet och mottaga gratulationerna. Hon har sportlov och var i Orsa på skidträning.

Per Haeppling



Jonna

Hej!

Just nu är jag uppe i Orsa Grönklitt och åker skidor, därför kunde jag tyvärr inte vara med och ta emot stipendiet personligen.

Inför 2016 bestämde jag mig för att lämna min moderklubb OK Grip Mariefred och byta till Västerås SOK. En av anledningarna var Emma Helmersson som jag gick med på orienteringsgymnasiet i

Hallsberg, dessutom visste jag att det fanns en bra verksamhet för ungdomar i min ålder.

Jag är mycket nöjd med klubbbytet då jag fått massor av nya vänner och fått åka med på tävlingar & stafetter. Under 2016 är jag mest nöjd med min höstsäsong då jag fick till många bra lopp. Nu ser jag fram emot 2017 års tävlingar!

Jag är väldigt tacksam och glad för att ni upp-

märksammar och stöttar mig i min fortsatta satsning. De här pengarna kom väl till pass då jag håller på att spara ihop till en mountainbike så jag kan träna alternativt.

Tusen tack, vi ses på tävlingarna!

Hälsningar Jonna



Stockholm indoor Cup

Årets upplaga av Stockholm indoor cup var på lördagen i Saltsjöbandens samskola ett par kilometer norr om Sol-sidan i Stockholm. En grupp VSOKare var på plats och tränade förmågan att tänka orientering i tre dimensioner. Typiskt för de svårare banorna var våningsbyten och passage genom två olika trapphus medan de enklare banorna "bara" hade våningsbyten.

Några av de mer minnesvärda kontrollerna var uppe på ribbstolen i gymnastiksalen och i en sal som låg precis vägg i vägg med senaste kontrollen men krävde en utflykt till andra delen av huset eftersom den närmaste dörren var låst. Att starta i en slöjdsal var även det en

ovanligare variant men ett bra sätt att undvika många skarpa hörn.

Roligaste resultatet från tävlingen bjöd familjen Dahlmark på. Det är inte ofta en familj tar de tre första platserna i en klass och detta inom en minut. Rent generellt visade resultatlistorna hur utmanande det var; i en klass var det bara halva styrkan som klarade banan som godkända.

Bästa löpare i klubben efter två dagar blev Alfred Lönn. Övriga resultat efter två dagar var Klara Berglund, Erik Nallgård, Jennifer Svensson och Sofie Thornell.

David Lindgren



8 JUNI 2017 VÄSTERÅS POWER TRAIL

Den 8 juni följer vi upp fjolårets uppskattade arrangemang Västerås Power Trail.

Banan är densamma som förra året med start och mål vid Vedbobacken. Löparna får ta sig an backen och springa i den fina Vedboskogen. Vi kommer att behöva arrangörer till loppet men det finns även

möjlighet för klubbmedlemmar att delta.

Det finns ett anmälningstak på 500 deltagare och anmälningar har redan börjat komma in. I år kan man anmäla ett lag om 5 personer till priset av 4. Då är laget med och tävlar om en heldagsupplevelse.

Hjälp till att marknadsföra loppet genom att skriv ut en flyer från klubbens hemsida och sätt upp på din arbetsplats eller skola.

Håll utkik i kalendern efter provlöpning med Öset. Tävlingsledare är Johan Ahlström.

/Sofi



Backpeckerlivet och orientering i Nya Zeeland



Hejsan allihopa! Hop-
pas ni har det bra i norr
och att ni får en någorlun-
da vinter! Här kommer en
hälsning från andra sidan
jorden, nämligen från Nya
Zeeland. Här befinner jag
mig i skrivande stund och
lever backpackerlivet.
Kommer resa runt här fram
till maj och sedan göra en
månadsstopp i Australien
innan jag beger mig hem-
åt igen i juni. Jag for iväg
i början av december och
landade i Auckland och har
i princip tagit raka vägen
söderut till Sydön och
bergen.

Nu kanske ni undrar vad
min resa har att göra med
orientering och INFO-
bladet. Jo, för trots att jag
nu lever backpackerliv så
kan jag inte motstå från
att springa lite där jag
hamnar. Jag har ju
packat ner full orien-
teringsut-
rust-

ning för att kunna springa
någon tävling ifall det
fanns någon i närheten
där jag är. Hur coolt är in-
te det? Att ha sprungit
orientering i Nya Zee-
land?

Så en kväll googlade jag
på orienteringstävlingar
och fann en 3dagarsstäv-
ling på Sydön i
(Queenstown) ca en må-
nad bort. Och det tog inte
många sekunder innan jag
hade anmält mig till täv-
lingarna och ca en månad
senare befann jag mig ut-
anför Queenstown där
sprint-etappen skulle av-
göras.

Grönt fick en annan de-
finition under denna etapp
kan jag meddela. Det var
brötigt, tekniskt svårt och
kuperat under inled-
ningen. Jag gjorde också
misstaget
springa i
shorts då det
inte var hel-
täckande och
att jag trodde
det skulle va-
ra orientering
i park/stadsmiljö.

En annan sak som jag
insåg under banan är att
kompassen inte funkar
här nere. Den visar snett
och vid minsta lilla vink-
ling av kompassen börjar
nålen att snurra. Så under
sprinten navigerade jag
med hjälp av solen. Old
school så att säga. Fick
sedan resterande etapper
låna en sydkompass.

Långdistansen och
medeldistansen låg ca 2-
3h bilfärd från Queen-
town, i Waikaia Fo-
rest. Här var
det lättlöst,
sett till vege-

ta-
tionen,
men kuperat
så in åt.... (sätt in
valfritt ord.)

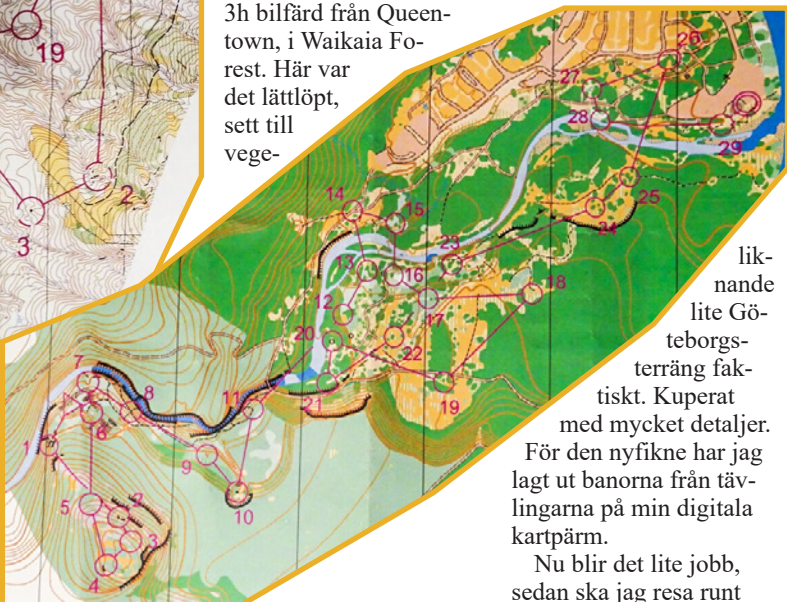
Det blev en tuff lång-
distans i 26 graders värme.
Tillägga att vinnaren vann
på 95min på en 9km bana
så kanske ni förstår hur
tufft det var.

Medeldistansen var lite
mer av svensk karaktär,

Syd-
ön
innan
det bör-
jar bli dags
att bege sig norrut igen.
Nästa orienteringsevent
blir i Rotorua 19-20 och
sen beger jag mig norrut
till Auckland och kanske
ställer upp som volontär
till veteran-VM som går
utanför Auckland. Eller
alternativt vara klubbens
hejarklack under tävling-
arna! Så ni som åker ner
hit, glöm inte flaggorna!

Ha det bra så syns vi i
sommar (eller kanske re-
dan i april)!

Kasper Westman



lik-
nande
lite Gö-
teborgs-
terräng fak-
tiskt. Kuperat
med mycket detaljer.
För den nyfikne har jag
lagt ut banorna från täv-
lingarna på min digitala
kartpärm.
Nu blir det lite jobb,
sedan ska jag resa runt

SVENSKA MÄSTARE I VSOK



när jag sprang i mål. Jag startade som nummer 45 av 65 anmälda. Det var nervöst innan samtliga löpare kommit i mål. Jag hade tidigare på säsongen slagit flera av flickorna. Jag var sjua på junior-SM 1958, så nog räknade jag med en topplacering, men så långt som till ett svenskt mästerskap vågade jag inte sträcka mig. Segermarginalen till tvåan blev över fem

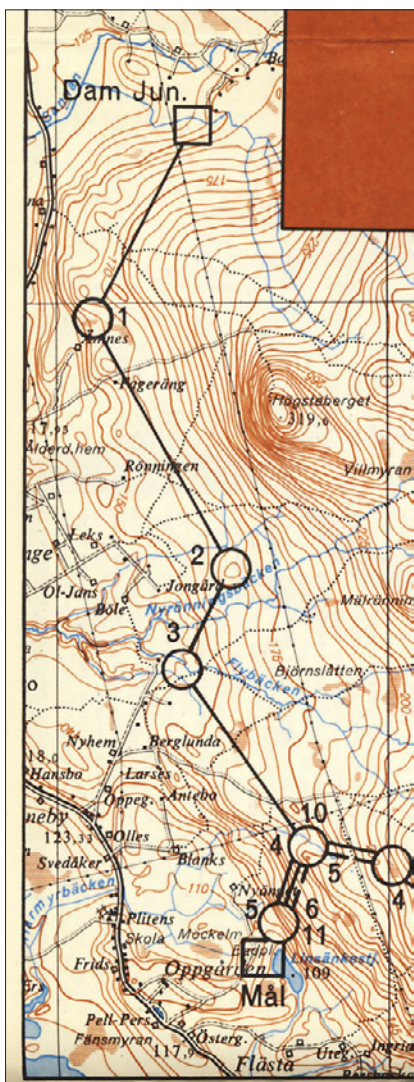
och en halv minut.

Jag blev uttagen till landskamp mot Finland, men där gick det dåligt, 17:e plats,

Förutom segrare i Senior-SM, Veteran-SM och Ungdoms-SM finns det inom klubbens nuvarande medlemmar löpare som vunnit SM för juniorer. Det är Berit Nylin, Martin Juhlin och Johan Ahlström som kan titulera sig svenska mästare.

Berit Nylin vann junior-klassen på SM 27 september 1959 norr om Växbo (nordost Arbrå) i Hälsingland. Berit berättar:

"Tävlingen avgjordes på de då nya generalstabens kurvkartor, 1:50 000. Banlängden var 6,2 km och hade fem kontroller. Det var givetvis underbart när det stod klart att jag hade vunnit junior-SM. Jag missade lite till ett par kontroller, men jag visste att jag löpt bra



men dagen efter sprang vi en tävling i Finland och där blev jag tvåa."

På den här tiden sprang Berit för Västerås Idrottsklubb (VIK), som bl.a hade en sektion för orientering. Där fanns ett pris (VIK-priset) som delades ut till klubbens bästa idrottare under året. 1959 års vinnare var given, nämligen orienteraren Berit Nylin och som därmed blev första dam att få det priset. Berits SM-guld och hennes i övrigt så starka säsong med DM-segrar i tre idrotter, skidor individuellt och stafett samt friidrott 400 m och 800 m vägde tungt i vågskålen då juryn fattade sitt beslut.

Berits stora löpstyrka höll i sig under 1960-talet med bl.a seger i mellan-svenska mästerskapet och flera år av andraplaceringar i SM terränglöpning och en tredjeplacering i Lidingö-loppet 15,8km.

Spurtstrid gav SM-guld.

1991 arrangerade Nyköpings OK SM-budkavlen för seniorer och juniorer 17-20. Västerås SOK hade ett starkt lag med Lars Kandell, Martin Juhlin och Johan Ahlström. Martin och Johan är ju ännu medlemmar i VSOK, medan Lars har flyttat till Leksand. Genom en dramatisk spurtstrid erövrade de VSOK's första SM-guld. Johan berättar här om lagets bedrifter på tävlingen:

"SM stafetten skulle avgöras i Nyköping och alla vi tre i VSOK:s 1:a lag H20 var 18-åringar och hade två år kvar i klassen. Något favoritlag var vi inte men vi hoppades kanske på att

komma topp 10. Lars Kandell startade och var direkt med i täten. Kandell hade visat fin form tidigare under SM-veckan med silver på

hansson Nybro och mig SM-guldet ska avgöras. Fredrik sätter stämpeln först medan jag gör en dålig. Nybro kommer ut på det långa upp-



Västerås SOK:s juniorkillar gjorde en stark insats och tog hem guldmedaljerna vid junior-SM i budkavle.

natt-SM så vi hade förhoppningar om att han skulle kunna vara bra med. Lars gör ett kanonlopp och kommer in först och skickar ut Martin Juhlin med ca 1:30 min ledning. Martin "Gullet" Juhlin gör även han ett superlopp och är snabbast av alla på sträckan. Jag värmer upp bland flera juniorer i SM terränglöpare som också väntar på att köra sista sträckan för sina lag. Mina ben känns som spagetti. När jag går ut vet jag inte hur stor ledningen är men den visar sig bli 7:30. Jag får kartan av Juhlin och tänker att jag måste vara extra noggrann eftersom terrängen är mycket svår och många har bommat bort sig. Tankarna snurrar i huvudet. Ett sånt här läge får man bara inte tappa. Jag gör några mindre bommar och springer ganska försiktigt. Med tre kontroller kvar blir jag upphunnen av Nybro och Friskus-Varberg. Båda deras avslutare tillhör landslaget och för min del är det mentala underläget totalt. Vi närmar oss sista kontrollen. Martin Jönsson Friskus springer snett mot sista vilket gör att det är mellan Fredrik Jo-

loppet med en ledning på säkert 30-40 m. Speakern börjar utropa Nybro till segrare. I VSOK-läget kan man på videoupptagningar se när Tomas Vestman slänger sin programbok och Kandell skriker av besvikelse. Jag själv tänker hur f-n kan man tappa en sådan här ledning. När kommer en sådan chans tillbaka? Men så plötsligt vänder det. Jag har alltid haft en dröm om att få vinna i en SM-spurt. Alltid när jag tränade med pappa, Niclas och Joakim så var det spurtstrid hela Stormvindsgatan hem. Plötsligt vände det mentala och plötsligt förvandlades mina spagettiben istället till Usain Bolts och jag flyger fram över upploppet totalt avslappnad och med obegränsad ork. Speakern var helt i extas över min vändning och jag tar in meter för meter, men skulle jag hinna förbi? När jag nästan var ikapp så var det istället Johanssons ben som förvandlades till spagetti och jag kunde med "marginal" ta hem guldet. Lättnaden och glädjen var enorm. VSOK hade vunnit sitt första SM-guld.

Per Haepling