



Glad Påsk

Utgivningen av majnumret kommer att förskjutas några dagar p.g.a. resa till Nya Zeeland och Veteran-VM. Skall försöka ha något spännande att rapportera vid hemkomsten.

Hans-Erik



Viking Memorial



Viking memorial är en klubbävling med inriktning på utmaningar. Den innehåller klasserna the Nightmare, the Hell, the Timechase och the Hunt som betyder Natt, Backigt, Poängjakt och Långdistans.

Tävlingen är inriktad på att vara utmanande för alla. Lyckligtvis finns det klasser som hel, halv och kvart för att alla ska kunna bli utmanade på sin egen nivå.

På Björnön gick på lördagen momentet som kallas "The Hell", en omskrivning av "The Hill" med pålagt utmaningsmomentet. Det var en kylig morgon men alla löpare blev snabbt varma när de i slinga efter slinga fick korsa kartans kurvlinjer. Skillnaden mellan kvart och halv var tydlig i form av

antalet slingor och antalet höjddkurvor. Att alla kan vara med visas påtagligt genom spridningen i ålder och spridningen i antal år som orienterare.

På söndagen gick momentet The Hunt som betydde att alla löpare bilades ut till "mycket nära" go-cart banan på Hälla för att sedan ta sig till badhuset i Tillberga. Här fick alla klasserna känna på långdistans då alla hade tre kartor att ta sig igenom. Detta klarades bäst genom att helt enkelt ta en karta i taget och kontroll efter kontroll.



Alla fick samma start längs med en mindre väg i ett uppförslut och sedan gick ruten genom skogar, fält och ärevärdiga Anundshög. Här var skillnaden mellan banorna antalet kontroller kombinerat

med vägval genom skog för de längre banorna.

Tomas Jonsson(halv), Maja Ahlström(kvart) och Carl Näslund(hel) gratuleras som totalsegrare i respektive klass i årets upplaga.

David L

Kulturrutan / Recention

NATTORIENTERARNA

en språklig orientering på Kulturhuset i Stockholm

De verkliga skådespelarveteranerna Meta Velander och Yvonne Lombard gör en beundransvärd insats i Kristina Lugns enaktare. De sitter på lilla scenen, vars enda dekor är ett antal grönkädda kullar, med pannlampor, träningskläder och kompasser och orienterar sig skickligt bland Lugns existentiella knasigheter. Det är många finurliga ordvrängningar i dialogen.

Pjäsen börjar med att

en inspelning från 10-mil-tunn ridå och sedan kommer Bricken (Yvonne

Lombard) in från kanten av salongen till Vera (Meta Velander) som redan sitter intill en sittryggsäck och ett stormkök på scenen. De raljerar lite om sin ålder (87 respektive 92) och att de kanske måste få mycket hjälp av sufflören. De skall befinna sig någonstans i en skog i närheten av Fruängen. Det filosofiska samtalet rör sig om livet, kärleken och döden. Bricken känner sig ensam efter att ha haft tre äkta



män i sitt liv och nu fortfarande är intresserad av sex och relationer. Vera säger att man kanske mer får satsa på en hobby-sällsättning som orienteringen. –Det går ju som vi vet att hålla på med hur länge som helst. Det är en rolig och tankeväckande pjäs, som kan ses inte bara av Veteranorienterare.

Christina D. Gohde

stolpjakten 2017

Nu börjar det mesta bli klart inför årets Stolpjakt! Originalmaterialet på kartan är lämnat till tryckeriet för tryck av 3000 st.

Stolpdekaler, försedda med de unika QR-koderna, har också gått till tryck. Totalt rör det sig om 190 dekaler med extradekaler för att ha i reserv för att ersätta de som försvinner. Det blir samma leverantör som förra året eftersom kvaliteten på dekalererna då var mycket bra.

A5-folderna trycker vi själva för att spara pengar. Originalen till den är också klar och färdiga foldrar kommer att dyka upp i Orientalen i början av april. Då behöver vi er hjälp att sprida den till vänner och bekanta, arbetskamrater och grannar. Det är ingen risk att de tar slut för vi printar nytt efterhand.

1:a maj startar det med de första 90 stolparna som är utplacerade från Skall-

berget i Väster till Motorstadion i Öster.

Hans-Erik



MEDLEMSLOTTERIET

Det här är mars månads dragning

500:- A73 Sofi Thorsell

B73 Mikael Davidsson

300:- A42 Terje Lund

B42 Lars-Erik Rask

100:- A92 Eva Kjellman

B92 Osäld

100:- A82 Per Wadman

B82 Karin Andersson

Grattis alla 8 VSOK:are som hade tur denna gång! Som vanligt blir jag glad om ni har möjlighet att hämta ert kuvert med vinsten i förrådet i hallen.

Det har blivit några fler lotter lediga, så ni får gärna berätta för några nytilkomna om klubbens lotteri. Man gynnar VSOK för en billig peng och det finns chans att vinna.

Vänlig hälsning Britt L

Måsenstafetten

Söndagen den 26 mars åkte en busslast till Måsenstafetten i trakten av Nyköping. Morgonen kunde inte blivit mycket tidigare då omställningen till sommardag gjordes denna helg, bussen gick med andra ord vid 05:45 med den tid vi var vana vid.

På plats var det en stor bredd på VSOKs grupp med ett lag från HD12 till H150 och i många fall flera av varje, en skön syn i vårsolen. Utöver lagen fanns även en grupp starka tränare och ett antal öppna löpare som njöt i den vrfina skogen.

På resultatlistorna satte



klubben också spår med vinst i D14 (Amanda, Maja och Klara) samt en tredjeplacering i H14 (Simon, Tobias, Sixten, Lucas). Därtill flera lag bland topp tio. Lite tråkigt var arrangörernas strul med kartor så det är inte helt säkert att alla felstämplingar som fanns med i resultatlistorna faktiskt var helt korrekta.

Sammanfattningsvis en rolig början på säsongen!

David L



Betraktelser från vinterns skidororientering

Snön ligger skinande vit när vi sent på fredagskvällen svänger in till den lilla stugan på heden som vi hyrt över helgen i Hansjö, strax nedanför Grönklitt. Det vart inga protester i familjen när pappa Pelle – i klubben mera känd som Posa - föreslog att vi skulle tillbringa helgen i Orsa. Kul att äntligen få uppleva lite snö och så få testa på årets första skidororienteringstävlingar. Och vi är inte ensamma heller, familjerna Björnberg och Sahlén är redan på plats för att delta i det ungdomsläger som arrangeras i januari varje år.

Termometern visar på minus 17 grader morgonen därpå men Hansjö ligger betydligt lägre än Grönklitt och en vacker sol från klarblå himmel bådär gott. Väl uppe i spårcentrum har temperaturen stigit till ett par minusgrader, perfekt för både åkare och åskådare.

Klara och jag tar oss till sekretariatet för att fixa en öppen bana, men möts av en kö av människor som alla vill samma sak, att få köra en skidororienteringstävling. Arrangörerna är chockade, vilket intresse! Men kartorna har tagit slut, skrivaren strejkar och det blir inga banor. Störst är klassen H45 och Per-Olof känner igen namn på skidorienterare som nu verkar vilja introducera sporten till sina barn. (Eller så är det en ursäkt för att få tävla i denna underbara sport igen.) Klara och jag får nöja oss med att åka till målet och hoppas på att få låna en bana av inkommande åkare. Stämningen är inte direkt på topp.

Kalle har redan begett sig till start men så händer det som inte får hända, näsblod! Både Kalle och kartställ blir snabbt helt nerblodade, men snälla Ingrid Munktelius från Surahammar, som liksom jag mer är med som support, hjälper Kal-

le att stoppa upp det värsta och så bär det iväg.

Klara träffar på kompisens Vendela Söderqvist från OK Kåre och som precis kört sin bana. Vendela lånar ut sin karta till Klara, som idag vill testa på hur det är att skidorientera utom tävlan. Det visar sig att Vendela hade två kartor instoppade i fodralet, så det var ju nästan menat att Klara kunde få den ena. Nu är det roligt igen och Klara ger sig av.

Eftersom Pelle klarar sig själv tar jag mig nu tillbaka till målet för att möta upp Kalle. Jag har ju fått veta av Ingrid vilken jobbig start det blev och vill kolla upp hur det har gått. När han kommer i mål får jag se att bloddropparna frusit fast på kartfodralet, hur harungen kunnat se något alls av banan och tänk att han genomförde loppet ändå? Men Kalle är ändå nöjd och när vi så småningom

tar oss tillbaka till spårcentrum visar det sig att Kalle kommit tvåa på första tävlingen i H16. Vi konstaterar också att klassen H16 hade samma bana som H55 - och vad värre är - att han till och med har slagit pappa Pelle.

Flickorna Felicia, Nova, Elvira och Lovisa verkar också nöjda och glada när vi stämmer av efter dagens lopp. Även papporna Anders och Daniel är glada och vi är eniga om att visst borde fler i klubben tycka att skidorientering är kul och varför inte engagera oss lite mer i denna roliga sport säger vi samfällt.

Dagen därpå finns Klara med i startfältet och nu finns ingen tvekan. Efter utstämpling ser vi så hur långt det räcker - vinst! Pelle, som har taggat till sedan gårdagen, jämnar ut ställningen far och son emellan till 1-1.

Jaha, säger vi i bilen på vägen hem, var detta allt för i år? Blir det inget mer? Eventor ger svar och vi bestämmer oss snabbt - nästa stopp blir SM-tävlingarna i Furudal om en månad. Nu ska det åkas skidor under fyra veckor framåt planerar övriga familjemedlemmarna. SM-tävlingar hägrar och nu ska det satsas. Per-Olof ska göra come back i H55 och Kalle får åka USM för första gången.

Men influensan vill anorlunda. Under tre veckor jobbar vi oss igenom feber, hosta, rinnsnuva och snor. Kommer vi att kunna åka tänker vi och kommer tävlingarna att kunna genomföras? För snöläget i Furudal är inte det bästa, även om det har varit minusgrader en längre tid. Men veckan innan går det att träna igen och nu ger arrangörerna klartecken, arrange-

manget kommer att genomföras.

Vi åker upp redan på fredagskvällen för att få en bra start på tävlingsdagen därpå. Vi bor i typ vandrarhemsstugor på Furudals bruk tillsammans med andra tävlande.

Furudal är känt för träningsläger i hockey och har en egen hockeyrink. Någon tävling i skidorientering har tidigare inte genomförts i området men med både golfbana och motionsspår i närområdet och med möjligheten att också nyttja hockeyarenan som tävlingscentrum blir förutsättningarna perfekta också för skidorientering. Tävlingsprogrammet omfattar sprintdistans under lördagen och långdistans under söndagen.

Visst kan man inte jämföra antalet startande i skidorientering med orientering, men startfäl-



Betraktelser från vinterns skidororientering forts.

ten är bra i samtliga klasser och självklart är konkurrensen stenhård i gubbklasserna. Typiskt att alla bra i H55 dyker upp just på den här tävlingen tycker Pelle.

Klara startar först i sin klass och gissa vem som startar minuten efter – jo Vendela. I sprint får man titta på kartan i 15 sekunder innan start och då ska man också hinna pilla in kartan i kartfodralet och klämma fast tryckknapparna runt om. Jobbigt för en liten hand men det är lika för alla.

Sedan är det Kalles tur att ge sig av och strax därefter åker Pelle iväg. Precis som i Grönklitt slår Ingrid och jag följe tillbaka till målområdet. Där väntar Vendela, som redan kommit tillbaka och skrattande berättar att hon och Klara har åkt om varandra flera gånger på banan och att Vendela åkt in i en gran och att Klara åkt slalom utför ett skogsparti. Klara kommer in några minuter efter, dagens lopp får vi lägga åt sidan. Nu börjar också åkarna i Kalles klass komma in, jag har ingen koll på klockan men känner att detta kan bli på håret om det ska bli medalj. Pelle kommer in men har lyckats bryta sportidentipinnen vid stämpling. Ja, ha, det blev visst ingen come back i H55 just idag men imorgon är en ny dag.

Nu kommer Kalle, men speakern har haft lite problem med att få in tider och vi får inga besked. Vi går oss tillbaka till TC men där finns inte heller några tider. Jag väntar kvar medans de andra duschar och nu kommer en funktionär med papperslistor, Kalles tid räcker till USM-brons! Glädjen blir stor, Ingrid och jag kramar om varandra och nu är jag glad för att vi bokat in kamratmiddagen med prisceremonin till kvällen.

Wiggens catering från Mora bjuder på en supermiddag i festlokalen i Fu-

rudal. Vi är hungriga och äter som hästar. Trevligt sällskap har vi också fått i den proppfulla lokalen, i form av tre generationer Leandersson som har åkt till sig 2 guld och 1 silver under dagen. Jag får klart för mig att i det här gänget känner man till det mesta om de flesta och prisceremonin blir trevlig. Lite extra kul är det förstas med Västmanlands egen Lena Larsson i form av ordförande för SOFT som medaljutdelare.

Men nu väntar långdistansen och vi går och lägger oss så snart vi kan. Solen skiner från klarblå himmel dagen därpå och Pelle är lite irriterad och snäser åt familjen, jag tänker att nu är han taggad – kan det bli vinst idag? Kalle startar först, inte någon fördel i skidororientering direkt men det är bara att ta. Idag verkar de startande få titta på kartan innan de ger sig iväg, förvirringen blir total bland åkarna, får man titta eller inte? Arrangörerna ger besked att idag får man titta på kartan 1 minut innan. Vi undrar om det är för att det är långdistans, det är också 3 minuter mellan de startande idag. Klara och Pelle ger sig också iväg och så börjar väntan för mamman i mål.

Men vad händer nu? Speakern ger beröm till de åkare som frivilligt anmäler att de åkt på förbjudet område. Vad är nu detta, är det många som det handlar om och hur kan det ha gått till? Många tävlande verkar ha upptäckt sitt misstag för sent och måste diska sig. Det handlar om ett spår som fortsätter in på förbjudet område - lurigt. Kalle kommer in men han har åkt rätt – puh – och nu blir det USM-silver! Klara tar revansch för gårdagens utflykt bland de sista på resultatlistan och dunkar till med en seger i sin D14-klass.

Vi väntar nu med spänning på Pelle, hur ska det

gå? Vid varvning leder han med 1 minut och till målgång blir det spännande men jo – han går in i ledning. Men hur var det nu med det förbjudna området... i mål väntar värste konkurrenten, han tänker inte gå miste om tillfället att kontrollera att Pelle har åkt rätt. Och ja, tyvärr, visst har Pelle också varit inne på det där f-området. Men han har i alla fall visat var skåpet ska stå och vi får satsa på come back nästa vinter istället. Kanske kan vi då få sällskap av några fler skidororienteringssugna klubbkompisar?!

Karin Åkerman



ON TOUR

Nu finns det skyltar i Orientalen att sätta i bilarna när ni åker på tävling! Visa att det är VSOK:s tuffingar som är på väg för att sopa banan med motståndarna.

Skyltarna är av kraftig plast och skall tåla att hänga med på tävlingarna. Så glöm inte att använda dem.



Veteranerna fick tävla i spårsnö!

Det var perfekta förutsättningar vid banläggning och planering när VSOK var arrangör av årets andra tävling i veteranouren, torsdagen 9 mars, snöfria marker och värkänslor. Men dagarna innan vaknade "OL-sabotören" och slog till. Skogen fylldes med 10cm snö.

Tävlingen gick på södra Björnö med TA vid öns södra parkering. Nu var det ju spårsnö, men med fem banor, många kon-



troller och olika riktningar gjorde det inte så lätt ändå. Det gällde att hålla sig i rätt spår. Tävlingsdagen bjöd i alla fall på uppehållsväder och varmgader, vilket gjorde att deltagarantalet blev 78 löpare. Kartan var den som nyritades förra året och banläggare var Leif Zettervall.

Dusch, resultatgivning och fika var vid Orientalen. Vid fikat firades Jouko Taskinen traditionenligt med blommor

och en vers skriven av Benkt Larsson för att han fyllt 80 år.

På frågan om det varit en lyckad tävling där allt fungerat som det ska, svarade tävlingsledare Lars-Ove Karlsson: "Med våra veteraners självgående funktionärgång där alla vet vad var och en ska göra, så blir det bra".

Per Haepling



Nybörjarkurs i Orientering

Startar torsdagen 20/4 kl 17:15 och fortsätter sedan på torsdagar kl 17:45 under våren.

Kursen riktar sig till barn med medföljande vuxen som vill lära sig grunderna i orientering.

Frågor och Anmälan till gvg.vsok@gmail.com

mvh/Robert Palm

Årsmöte i VOF

Den 15:e mars var det årsmöte i Västmanlands Orienteringsförbund i Surahammars Folkets hus med 23 deltagare. Sedvanliga verksamhetsberättelse, som var för 59:e verksamhetsåret och förvaltningsberättelse föredrogs och styrelsen fick ansvarsfrihet för 2016. Till ordförande valdes sittande Anna Lund Surahammars SOK. Elisabeth Elmer-toft NOK och Åke Larsson OKH omvaldes på en period av två år. Revisor och revisors-suppleant blev Göran Larsson Sala OK respektive Lars Kjellman Vandrarängen. Ny tillvalberedningen blev Per Sundström VSOK som ersättare för Eva Kjellman som avgick efter tio år. Övriga i valberedningen kvarstår och de är: Karin Johansson Hallstahammars OK och Erik Bengtsson Sala OK. Efter avtackningar serverades supersmarriga smörgåstårter.

Christina D. Gohde

Skogsskul

"Vårens Skogsskul startar tisdagen den 25:e april och pågår sedan ytterligare 3 tisdagar.

Samlingsplats för samtliga fyra tillfällen är Orientalen klockan 18.00. Det kostar 100 kr för 4 tillfällen och det avslutas med korvgrillning vid det sista tillfället. Barnen kommer att få testa på att springa en snitslad bana, lära sig passa kartan och de mest grundläggande karttecknen samt introduceras för vårt elektroniska stämplingssystem. Vid första och tredje tillfället kommer vi att vara på södra Rocklunda medan tillfälle två

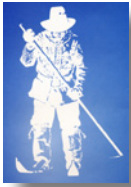
och fyra kommer att vara på norra Rocklunda. Under Skogsskul vill vi att barnen medföljs av förälder eller annan anhörig.

Höstens Skogsskul planeras starta någon gång i slutet på augusti/början av september. Mer information kommer på hemsidan i anslutning till starten för de båda omgångarna.

Vi ser gärna att klubbens medlemmar ställer upp om möjlighet finns och hjälper till då framtidens orienterare kanske finns bland dessa barn."

Johan och Martin





Vasaloppsveckan 24/2 till 5/3 -17

Året vasaloppsvecka inleddes som vanligt med KortVasan på fredagen. Här får alla från 12 år och uppåt vara med. I år var förutsättningarna idealiska: sol, medvind, några minusgrader och fina hårda spår som höll till alla över sjutusen som åkte. Man startar i grupper om ca. 600 från kl. 09:00 och med 15 minuters mellanrum. För Västerås SOK deltog: Peter Ljungström H65 KVO, Alfred Lönn H17-20 KV2, Sixten Törnqvist H17-20 KV5, Lena Törnqvist D55 KV5 och Stefan Törnqvist H50 KV5.

På lördagen gick TjejVasan för 29:e gången med lika bra förhållanden som dagen före. Margareta Löfqvist har skidat i samtliga och kom bra in som 18/59 i D70 från startled TV5.

Öppet spår går både söndag och måndag för att så många som möjligt skall få chansen att åka i "fädrens spår" (-eller att man skall få in så mycket i anmälningsavgifter som det går!). Anmälda för Västerås SOK var Mats Larsson H55 ÖSS och Henrik Hamrefors H17-20 ÖSM.

På tisdagen var det HalvVasan som också startar vid startplatsen i Oxberg. Man kör först norrut runt Oxbergssjön. Värdet hade slagit om oräntligt med dagsregn och därigenom blöta och sladdriga spår. Mats Thulin var anmäld med Västerås SOK men startade inte.

StafettVasan kördes på fredagen med bra förhållanden. Nu var det åter soligt. Hittar inget Västerås SOK-lag som var med. Logistiken var lite knepigare i år, då man inte fick

köra bil in till Hökberg utan etappdeltagarna fick åka buss från Oxbergsstarten dit. Man hade också två separata starttider för lagen i år.

Årets stora "mörka" nyhet var NattVasan, som kördes från Berga by natten mot lördag. Man skulle skida i par med pannlampa och ryggsäck med säkerhetsutrustning (batterier, mat, dryck mm.) Bara i Evertsbergs-kontrollen kunde man få påfyllning. 750 tvåmanpatruller fick starta och startplatserna tog slut på några minuter då loppet lanserades. Några som åkte sa att det var magiskt och trolskt att snabbt skida fram i mörker. Här fick man välja på skate eller klassisk stil och man måste hålla ihop, för tiden i mål fick inte skilja mer än 20 sekunder.

VL= riktiga Vasaloppet som traditionellt är den



första söndagen i mars, följer de flesta med gofrukost framför TV'n, men 15 800 är anmälda och står på startgården i Berga för att ta sig 90 km till Mora. Den mest spektakulära synen är när människoormen saktar sig uppför backen efter starten. Det är 10 startled med 5-6 tusen i det sista, så det gäller att vara tidigt på plats och lägga ut

skidorna. Eliten får förstås starta längst fram och kan hålla undan från masstoppet i backen. På herrsidan höll man i stor sett ihop ända tills upploppet i Mora, då fjolårssegraren norrmannen John Kristian Dahl lyckades pressa fram skidspetsen först över mål linjen med några dm. Bäst svensk var Markus Ottosson på fjärde plats med

samma tid 3:57:18. Bland damerna vann Britta Johansson Norgren med 1'37 före norskan Astrid Öyre Slid. Britta hade veckan innan tagit hem TjejVasan på rekordtiden 1:16:44. Medaljtiden för herrar, som är segartiden + 50 %, blev i år 5:55:58. För Västerås SOK körde Mats Thulin H45 VL7 och Jonas Strandman H40 VL10. Om man inte bara vill "soffsurfa" kan man följa VL på storbildsskärm på IW (indoor walking) eller en spinningcykel hos F&S på Björnövägen, som ett par hundra västeråsare gjorde.

Christina D. Gohde
D65 KV1