

info blad

Nr 6. JUNI 2017



Västerås SOK möter våren i Umeå



Sista helgen i maj var VSOK i Umeå på träningsläger inför USM. Förutom läger och träningar var det även tre tävlingar, Umeå tredagars. För att komma i teoretisk form hade Umeå OK även bjudit in till en föreläsning om terrängen där vi bland annat fick lära oss hur mycket enklare och snabbare det är, att från en kulle till slänten på en annan hålla höjden och ta kontrollen från den andra kullens topp. Vidare att gula ytor på berg kan vara hållmark, lättlöpt. Slutligen

att ljusgrönt och raster med stående grönt är jobbigt och bör undvikas.

Trots speakerns tappra försök att ignorera kapaciteten från klubbarna söder om Dalälven gjorde VSOK

ett påtagligt avtryck med flera bland topp fem i ungdomsgruppen och två stabila vinnare i vuxengruppen. Inte illa från en grupp på runt 20 i en tävling med mellan 400 och

600 startande per dag!

David Lindgren



STADSORIENTERING – ETT INSTEG I TÄVLANDET FÖR BARN OCH FÖRÄLDRAR

I år var jag tävlingsledare för första gången i mitt liv. I år har jag också haft flera anledningar att fundera över hur en organisation rent generellt kan vara bred och fyrkantig istället för pyramidformad.

Min slutsats, på orienteringsfronten, är att bredda högt upp i åldrarna inte bara gäller barn och ungdomar utan minst lika vik-

tigt är föräldrarnas bredd. När vi arrangerade VPT tävlingen i Västerås började vi med att hitta och besätta ansvariga för olika huvudområden. Dessa var Sekretariatet, Banläggningen, Arenan, Markan, Starten, parkeringen, kontrollutställning/kontrollvakter och tävlingeledningen. Nytt för i år var också att vi hade mentorer till varje

grupp, dvs personer i klubben som haft ansvar för ett område tidigare. Det gjorde att alla som var ovana hela tiden hade någon att fråga.

Det som var speciellt med just denna tävling var att alla huvudansvariga var nya bortsett från sekretariatet, starten och kontrollutställningen. Bevisligen lyckades vi genomföra

tävlingen trots oväntade inslag som att ett par hus på revs någon vecka före tävlingen och att några boende i området kidnappade en kontrollenhet en liten stund under tävlingen. Det var alltså inte någon svår börda att ta ansvar och bidra till att tävlingen blev en framgång.

VPT, Västmanland Park Tour, är en tävling i stads-

miljö där det är tänkt att ungdomarna i klubben ska kunna bidra samt att föräldrar till barn i främst GVG ska kunna ställa upp och vara med och arrangera samt lära sig lite mer hur tävlingarna går till. Med en pyramidformad klubb där ett fåtal personer gör större delen av olika

Fortsättning följer ...



DOL-kampen

Dalportens OL hade bjudit in till tävlingar i två dagar med medeldistans på lördag och långdistans på söndag. Tävlingarna var förlagda i Västmosa, NV om By Kyrkby inom Avesta kommun.

På lördagens tävling kom hela 73 VSOK:are till start. De fick ge sig an ett område med en hel del sten, gallringsytor och röjningar. Så de som klarade höga knälyft och hoppa med spänst hade stor fördel när det gällde att ta sig fram fort. Någon som verkligen lyckades med det var Klara. Hon vann den klass hon startade i vilket var en klass äldre (D16) än vad hon får springa i. Hon inte bara vann utan slog en så meriterad löpare som Tilda Östberg från Stora Tuna med 1,27. Grattis Klara till ett bländande lopp! Totalt

hade VSOK en bra dag med hela 5 segrar, 6 2:a platser och 4 3:e platser.

På söndag kom 28 startande från klubben till långdistansen. Temperaturen var vintrig och med den kraftiga vinden var det vinterkläder som gällde vid ombytet ute på fältet. Inledningen på söndagens banor gick i ett parti som inte användes under lördagen. Ett parti som bjöd på bättre löpmöjlighet men det var även detaljfattigare. Men slutet av banorna uppsökte samma steniga och risiga område som dagen innan, innan målgång, så även vi som avstått lördagen fick känna på hur det var. Inte riktigt samma framgångar för VSOK på söndag som slutade med 2 förstaplats, 2 andraplatser och ett brons.

Hans-Erik

Silverjakten i vårsolen

Efter en kall avslutning på april månad, så bjöd den första dagen i maj på riktigt vårväder med sol och värme. Denna dag arrangerades Silverjakten vid Järndammen norr om Sala. En härlig plats och med öppen och fin terräng, men det fanns även någon väl gömd bevuxen kontrollpunkt. Tävlingen samlade ett stort deltagarantal trots konkurrens från 10-mila i Göteborg. Öppna klasser med anmälan på tävlingsdagen hade 233

startande. Tänk vad vädret gör!

VSOK hade 90 anmälda löpare och erövrade nio segrar i tävlingsklasserna: Anna Hermann D14kort, Noah Andertoft H14kort, Felix Slagbrand H12kort, Elin Palm D10, Anna Zetterberg D45,

Robert Palm H45, Inger Gunnarsson D50, Britt Larsson D80 och Allti Järvinen H85.

Per Haepling



SKOGSKUL



så kul att de sprang flera gånger runt banan för att pressa tiden, som för de snabbaste var långt under en minut. Vilka blivande elitorienterare det kan bli av dom här... Sedan var det gott om saft och goda grillkorvar till alla barn. Det blir en uppföljning till hösten så att alla kan fortsätta att ha Skogskul. Några föräldrar blev intresserade av att köpa stolpjakten för att träna vidare med sina barn.

/ Christina D. Gohde



Det har varit fyra tisdagar med skogskul under april och maj i år. Intresset har varit extremt högt med över 70 inskrivna barn i tre grupper. Det har varit ca. 55 som deltagit varje gång och troligen fler sista gången. Johan Herbst och Martin Oldaeus har organiserat aktiviteterna med flera medhjälpare. På ängen bakom Orientalen så sprang barnen runt och stämplade vid fem kontroller och fick sedan ut sin tidsresa. Några tyckte det var

Först i mål

En vacker och solig dag 4 maj samlades 160 veteraner vid Skjulsta Fritidscenter söder om Eskilstuna. Det var Eskilstuna OL som ordnade tävlingen "Först i mål". Det är veteranerna från Västmanland och Södermanland som årligen genomför denna tävling, för att se vem som är bäst.

Efter en uppvärmningspromenad på 900 m fram till starten, blev det trängsel när löparna släpptes iväg på de 14 banorna vars längder varierade från 1700m till 5300m. Skogen här är lättlöpt och stigrig, vilket gjorde att redan efter 38 minuter kom förste löpare i mål. Segartiden hade beräknats till 48 minuter.

Beräkningen av att alla ska ha en löptid på 48 minuter grundar sig på de fem bästa tiderna från hösten 2016 och våren 2017.

Löparna placeras då in på en bana där tiden ska bli just 48 minuter. Kortaste banan får de som har löptid på 28 min/km och längsta banan 9 min/km.

Som vanligast om åren kommer segraren från någon av de kortaste banorna. I år segrade Mikael Högrens OK Tor. Han var två minuter före nästa man. Bäst av VSOKarna

på en 6:e plats var Tommy Wåhlin, fem minuter efter. På 16:e plats kom Leif Zettervall och på plats 17 kom Lars-Erik Rask. Dom var 6 minuter respektive 6 ½ minuter efter.

Per Haepling

*Från vänster i bild:
2:an Wincent Liljekvist
1:an Mikael Högrens
3:an Erland Karlsson*



STADSORIENTERING – ETT INSTEG I TÄVLANDET FÖR BARN OCH FÖRÄLDRAR

Fortsättning från sid 2

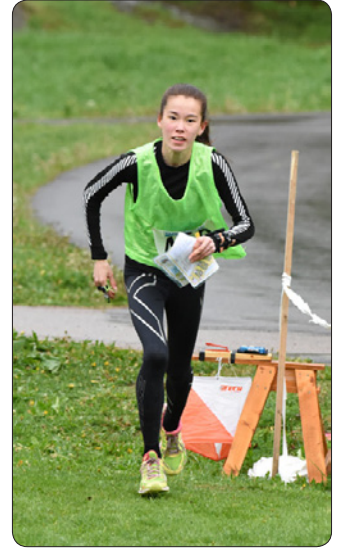


arrangemang kommer klubben på sikt försvinna då vi alla blir äldre och engagemanget kan falna över tid. Genom att till exempel se VPT tävlingen som en allmän utbildning för föräldrar i GVG kommer klubbens förmåga att arrangera tävlingar inte avta utan bli starkare över tiden; klubbens kapacitet blir mer fyrkantig.

För min del tror och hoppas jag att VPT 2018 ska bli en tävling där flera nya föräldrar får möjligheten att dels bli utbildade i tävlingarrangemang genom någon föräldrage-nomgång, dels bli utbildade i orienteringsteknik

genom att vara med någon av veteranerna som kontrollvakt. Som förälder vill man ju gärna kunna ge stöd till sina barn och att då få möjligheten att prata orienteringsteknik med en veteran en kväll under våren kan vara riktigt värdefullt. Vill man sedan använda tiden när man skjutsar ut barnen till en tävling i skogen kan man ju alltid med beslut på dagen passa på att pröva en öppen bana av lämpligt slag.

David Lindgren



Redaktionen för INFO-bladet önskar alla medlemmar en riktigt skön sommar!

Vi ses i augusti igen.



Grattis!

90 år - Irma, Sven, Fred, Gunnar
85 år - Sven
80 år - Britt, Touko



Med buss genom Nya Zeeland (del 1)



Vi somnade tidigt, då avfärden nästa dag var redan kl 06.00 och väckning 04.45.

Måndag 10/4. Det blev en lång och omväxlande busstur genom regnskog, alpina berg, förbi fält med får och lite kor. På vår resa hade vi en fantastisk guidning av vår busschaufför och fick veta det mesta om Nya Zeeland. På

dag. Det vädret slapp vi.

Tisdag 11/4. Ledig dag och då passade vi på att besöka Kiwi house. Den unika Kiwin fanns i ett mörkt rum och det tog ca 10 min att upptäcka den. Kiwin är nattdjur och nästan blind. Använder bara sin lukt för att hitta mat. Dess ägg är minst 1/3 av dess kropp. Vi gick så klart även runt bland alla andra fåglar i parken. En flyguppvisning av fåglarna, när de matades, var häftig. Fåglarna flög precis ovanför huvudet så man kände nästan vingarna. Mat senare på kvällen på en stökig irländsk pub. Dock var maten klart godkänd liksom den mörka ölen.

Onsdag 12/4. Idag var det ytterligare en ny skön busstur. Vädret varierade med låga moln, lite regn och sol. När vi tog lunch vid en flodstrand hade vi sådan tur att solen sken. För att komma ner till stranden vandrade vi genom en fin regnskog. En speciell sumpregnskog

stannade vi senare vid, Ship Creek, vid västkusten. Ytterligare stopp gjordes för vandringar till flera vattenfall, Thunder Creek falls och Roaring Billy Falls. Den 37 mil långa resan till Fox Glacier Village blev lättare med alla stopp.

Torsdag 13/4. I dag åkte vi bla till en av de mest fotograferade vyer. Där gick vi en promenad på ca 6 km runt Lake Matheson. Lite småbackig var promenaden. Nästa stopp var vid Frans Josefs Glaciär där vi vandrade ca 2,5 km så att vi i varje fall kunde fota glaciären. Här blir man medveten om vad som händer med miljön. En gång i tiden sträckte den sig ända ner till havet. Sedan vidare till Pannkaksklipporna där vi bodde. Snabbt iväg för att kunna se och fotografera dessa. Nu fick vi en riktig regnskur med kraftig blåst från havet. Här hade vi bokade bord på hotellet. Bra att slippa ut och leta restauranger för en gång skull.

Bernt Åström

(Fortsättning följer)



vägen gjorde vi ett stopp för en kortare vandring till ett vattenfall. Så småningom efter 29 mil var vi framme vid målet, Milford Sound. Det blev en fin båttur ut till havet. Den kan jämföras med den norska fjorden Geiranger. På båtturen stannade vi vid ett vattenfall och kunde också beskåda några sälar på en stenklippa. I Milford Sound fick vi veta att det kan regna 9000 mm/år och 500 mm på en

speciell sumpregnskog



Fredag 7/4. Avresa kl 11.10 till Stockholm. Flyg till Melbourne via Dubai framme kl 22.30. Efter några timmars sömn flög vi vidare till Queenstown. Vi fick en fin inflygning i klart väder. Vi kunde konstatera att Nya Zeeland är rejält bergigt. När vi skulle landa kändes det som vingarna nästan snuddade bergen. Efter en kort busstur kunde vi checka in på hotellet. Hungriga gick vi sedan ner till stan. Vi hittade ganska snart en bra restaurang vid vattnet. Den biff vi beställde var nog absolut den möraste jag någonsin ätit. Den var mör som en oxfile. Innan vi gick hem handlade vi till vår frukost. Hotellens frukostar är inte värt priset. Rummen är därför utrustade så att man själv kan ordna sin egen fru-

kost.

Söndag 9/4. Vandring på Ben Lomond Track. Först lift upp till Bobs Peak. Därifrån vandrade vi 5.5 km upp till toppen på 1870 m. Våldigt brant och besvärligt de sista 200 m höjdmetrarna. Där uppe fick vi sällskap av en papegoja, Kea, som nyfiken och orädd gav sig på allt som man inte höll i. Fin utsikt fick vi över Queenstown och den sjö staden ligger vid. Nervägen var sedan om möjligt ännu jobbigare. Det tog på lår och knä att gå utför. Och efter att vi stannat och vilat på nervägen var det svårt att komma igång igen. Efter ca 6 timmar var vi tillbaka. Efter att ha vilat en stund valde vi att äta på hotellet. En helt godkänd hamburgare klart bättre än Mac Donalds.

I gott minne!

Varje gång jag åker västerut på E18 sneglar jag upp på skogen väster om Erikslund. Varje gång jag passerar tänker jag, att dit måste jag bege mig vid tillfälle och se hur skogen har förvandlats sedan kommersialismen och tänkta vägbyggen gjort sitt intåg. Här tränade jag ofta då jag bodde på Vetterlund och familjen gjorde utflykter till bland annat en scoutstuga som fanns där. Jag hade en rutt, som jag ofta följde på träningspassen, och jag tyckte att det vore intressant att se, om jag möjligen skulle kunna känna igen mig någorlunda. Det skulle dock visa sig, när jag väl kom i väg, att igenkänningsfaktorn inte var så stor. Kära nån, det är ju uppåt tjugo år sedan! Däremot kom jag, utan att jag hade planerat det, att återvända till en ängsgip, där jag som fjortonåring hade varit förut. Jag insåg det inte direkt, men efter lite hjärngymnastik och efter senare faktasök i anrika "Älgposten" klarnade det. Denna gång, för ganska precis femtioåttio år sedan, kom jag dit som banläggare för OK Älgen. Gipen fick bli kontroll två, och jag minns att jag släpade med mig min far, som inte utan an-

strängning lojalt gick med som någon form av bankontrollant.

Nu, i april 2017, gick jag in i skogen norrifrån där Bruksleden och väg 66 möts och följde leden genom den vackra skogen söderut någon kilometer, lämnade leden och gick stigen västerut, följde gärdeskanten och där var den. Det kändes riktigt högtidligt så här snart sextio år sedan. Som ni kan se i utdraget från Älgposten nr 9, 1959, fick banan god kritik av redaktör Haepling, trots att jag fick flytta starten från hästhagen. En klar "arrangörstabelle", som vi sa, och då och då kommer uttrycket upp även nu för tiden Per och mig emellan, men det är förstas oftast mest på skoj.

Vilka ljuvliga minnen den här promenaden väckte. Skogen i området har ju förstas till stor del fått ge vika för kommersen och vägbyggen, och hyggerna är stora och många. Nordväst om Erikslund finns dock fortfarande utmärkt fin skog att glädjas åt, och i det partiet tror jag knappast att köphysterin skall kunna göra något intrång. Det får vi hoppas i alla fall.

Torsten Lund

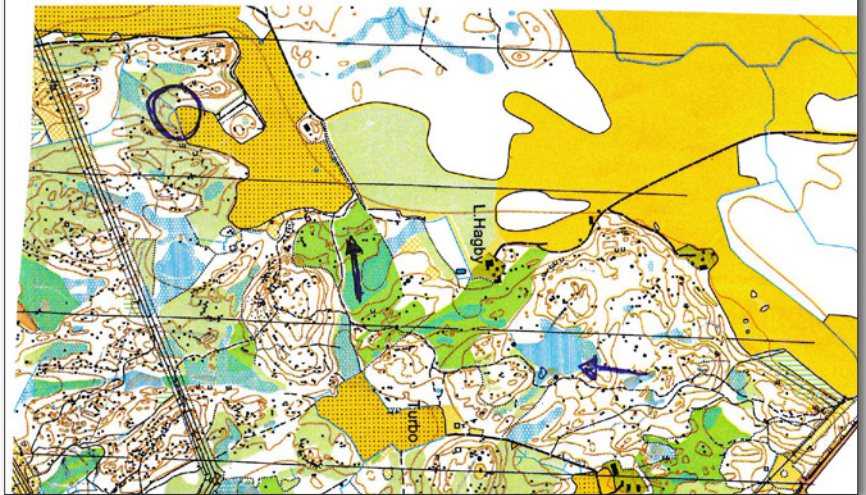
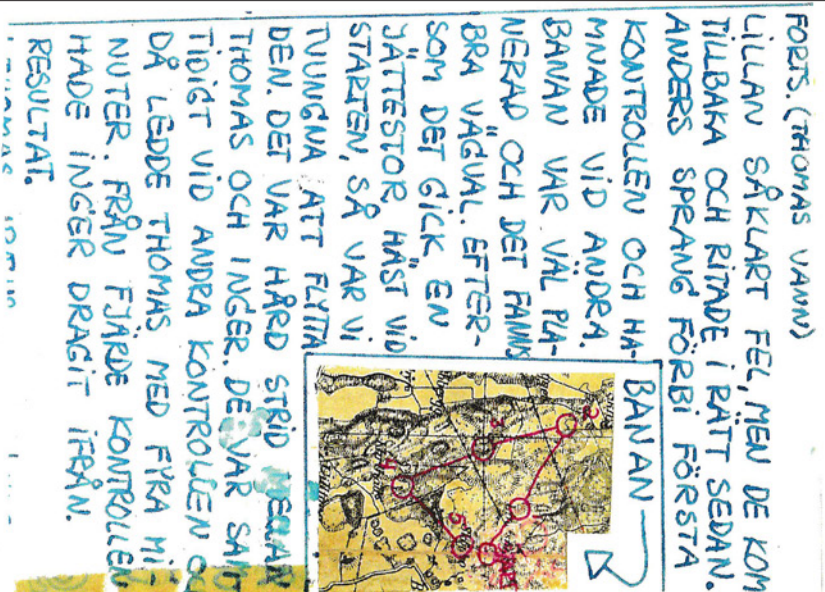
MEDLEMSLOTTERIET

Det här är maj månads dragning

500:- A56 Göran Andersson	B56 Rolf Svensson
300:- A59 Svea Johansson	B59 Peter Cederlöf
100:- A69 Tore Kangas	B69 Christer Kejbirt
100:- A04 Bo Johansson	B04 Britt Larsson

Grattis alla vinnare! Nu är det bara att handla på ICA-Grytan. Vinsterna ligger som vanligt i hallförrådet.

Vänlig hälsning Christina D Gohde



Städning efter Västerås SummerMeet

SummerMeet är helgen den 8-9 Juli och vårt uppdrag är att städa cruisingsträckorna med start på morgonen den 9 Juli.

Det här är en viktig inkomst för klubben! Anmäl dig på hemsidan! Ju fler vi blir ju fortare går det.



stolpjakten

Hjälp till att sprida foldrarna!!

Vi måste få ut fler foldrar i olika delar av Västerås. Du kan lätt hjälpa till genom att ta 50 - 100 st och dela ut i postlådorna där du bor. Foldrar finns i Orientalen!

Hans-Erik



INFO-bladet är ett medlemsblad för Västerås Skid- och Orienteringsklubb

INFO-bladets redaktion: Christina Gohde, Per Haepling, David Lindgren
Redaktör och layout: Hans-Erik Skalberg Adress: infobladet@vasterassok.com