

info blad

Nr 7. AUGUSTI 2017



Västerås Power Trail 8/6 en deltagarsuccé

Torsdagen den 8 juni gick Västerås Power Trail av stapeln för andra gången. Och succén är onekligen här för att stanna. Västerås Power Trail är löpning som löpning ska vara, löpning i naturen, löpning på riktigt..... men deltagarna gjorde det till en löparfest.

Deltagarsuccé

-Första året gjorde vi arrangemanget lite som ett test, berättar tävlingsledare Johan Ahlström. I år valde vi att utveckla arrangemanget på flera plan. Framförallt utvecklade vi marknadsföringen och samarbetet med våra sponsorer. Vilket gav resultat, eftersom deltarantalet ökade med 51% sammanfattar Ahlström.

Regntunga skyar och snöiga skor

Västerås har inte så mycket kupering att bjuda på, men med loppet som går uppför Vedbobacken 4 gånger på 10 km, som har sina 44 höjdmeter stigning, blir banan en rejäl utmaning. Nytt för i år och inget arrangörerna tänkt sig, så sprang löpare till synes ända upp i molnen som låg tungt över tävlingsområdet. En annan

sak som var nytt var att direkt efter starten, i första backen, så passerade löparna ett snöhinder som PowerTrails samarbetspartner Vedbobacken ställt i ordning.

Efrem vann igen

En inte så talför segrare repeterade segern från ifjol, för vann gjorde han Efrem Brahne. Hans sponsor Lennart från Letro Sport berättar: - Han har tidigare i år även vunnit Blodomloppet i Uppsala, och kommit 2:a på Blodomloppet i Borlänge. - Det var kul, men jag är inte så nöjd med tiden, berättar Efrem Brahne. Som tidigt lämnade alla andra löpare bakom sig.

Klara öste på

En annan snabbspringare var Klara Åkerman Sjöström, som vann damernas 5 km klass. Som direkt efter målgång fick micken under näsan av den snabbpratade speakern Mats Hedman. - Oh, det här var jobbigt. Det var en jobbig och tuff, men kul bana,

sammanfattade Klara det hela.

Folkfest, hamburgare och lagtävling

Sammanfattningsvis kan man konstatera att de flesta var där för att utmana sig själva i tuff skogslöpning och för folkfesten efteråt. För trots regntunga skyar: - Det blev en helt fantastisk tävling. Nästan alla hamburgare tog slut, och vi är grymt glada att

snön ”höll” för 450 löpare, berättar en nöjd Robert Landås från Vedbobacken.

Anders Sahlén



Resultat

Herrar 10km:

- 1 Efrem Brahne, Letro Sport/P-Pojkarna Surahammar, 42:13
- 2 John Gunnarsson, Lag: Team Westeros Trail Running Society, 48:57
- 3 Pär Dalhielm, Cykloteket Racing Team, 48:58

Damer 10km:

- 1 Linnea Brickman Eriksson, Ingen klubb, 56:34
- 2 Erika Jannborg, Lag: El entrenamiento cruzado Club, 56:58
- 3 Elin Tengbert, ABB IF, 58:21

Herrar 5km:

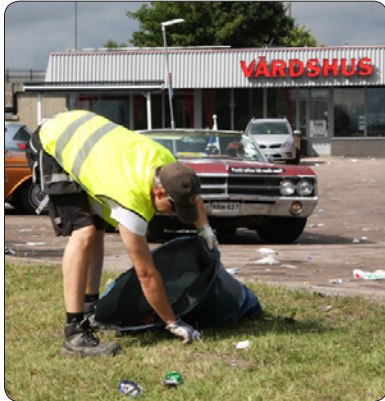
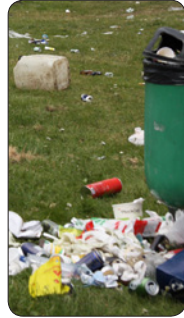
- 1 Petter Runberg, PR Skidcoach, 24:19
- 2 Lucas Ahlström, Västerås SOK, 24:50
- 3 Casper Hedar, OK Tor, 25:34

Damer 5km:

- 1 Klara Åkerman Sjöström, Lag: Myhpparna, 24:28
- 2 Susanne Wall, Runacademy, 28:33
- 3 Moa Landström, Västerås FK, 30:43

Hela resultatlistan här:

<http://liveresultat.orientering.se/followfull.hp?comp=12518&lang=sv>



Västerås summer meet

Återigen dags för årets stora städuppdrag. Men den stora frågan var – kommer det att vara lika mycket skräp som tidigare år? Det var nog mindre med skräp och det kan ha berott både på en lördag med regn mest hela tiden, inte mycket men publiken blev inte lika stor och det är de som skräpar ned mest, men också att besökarna blev färre. Det går inte att arrangera två jättestora motorträffar samma helg och tro att det plötsligt blir dubbelt så många bilar att visa upp. Om de fortsätter på samma sätt

kommande år är risken stor att de kväver varandra.

Vi började städa vid Vasagatan och upp över Oxbacken som första område. Där var det inte alls så skräpigt utan det var när vi kom till Hammarbyrampen som det liknade tidigare års skräpmängder. Men städningen gick fort tack vare idoga, snabba och glada städare. Ett fint väder som höll rätt temperatur för detta plock men inte kunde hålla helt tätt hela tiden utan läckte lite en stund. Jag tror vi slog något städrekord när vi

kunde lämna ifrån oss redskapen och skyddsvästar reda strax efter ett.

En intressant upplevelse var att vi stötte på två kopparormar och en huggorm på en vägsträcka på bara ca 150m.

En tråkig upplevelse var mannen som stal en cykel nere vid Johannesberg och cyklade riktning city. Hade nog inte räknat med en snabbcyklande orienterare, Lars J, som körde ikapp honom och tog tillbaka cykeln. Bra jobbat!

Hans-Erik

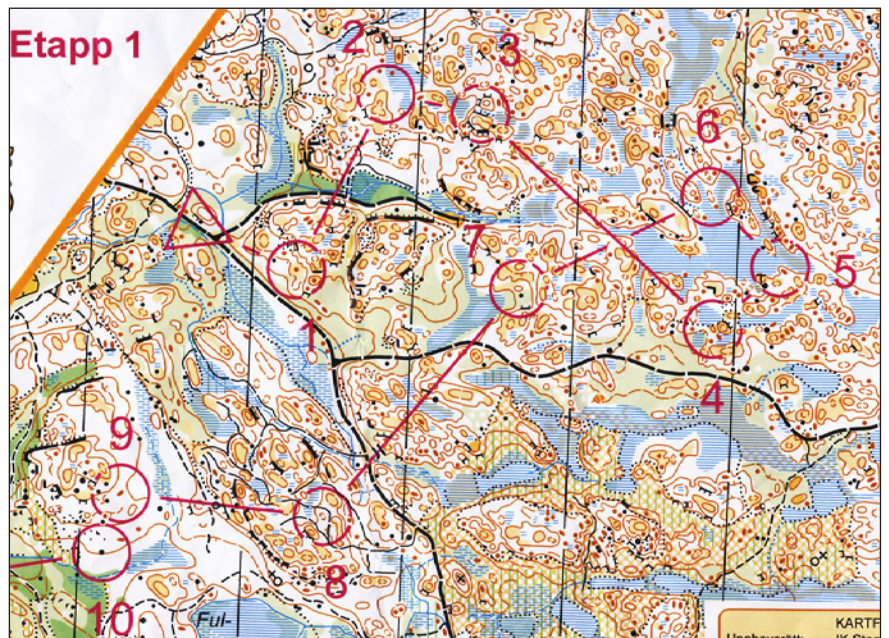
Tänk så kul det kan vara

Det är härligt när tävlingarna drar igång igen efter vårstoppet! Särskilt roligt är det att varje år starta med Eskilstuna 3-dagars. I år gick tävlingarna vid Svalboviken i en helt fantastisk orienteringsteräng. Vad mer kan man begära? Småskuret, detaljrikt, hållar, grönområden, några stigar och vägar, små och stora mossar i en härlig blandning! Till det skall sägas att banläggaren utnyttjat terängen riktigt bra med en hel del vägvalsmöjligheter med vida omlöpningar på vägar eller också mycket kartläsning på de kortare raka alternativen.

Som mest startade 37st från klubben, det var lördagens långdistans som drog mest. Övriga dagar hade 22 och 23 startande från VSOK. Det blev varma soliga tävlingar varje dag trots att prognoserna dagarna innan såg mer än mörka ut. Det blev också

ett antal framskjutna placeringar för de våra. Tävlingen består inte bara av individuella resultat för varje tävling utan räknas också ihop till ett sammanlagt 3-dagars resultat. I den totala sammanräkningen gick två 1:a platser till klubben. Segrare var Anna Zetterberg, D45 och Lars Jakobsson, H65.

Hans-Erik



Klara klarade utmaningen i Halland bäst

Årets upplaga av Hallands 3-dagars bjöd på en tuff och brantförsedd utmanande terräng. Tävlingsarenan var vid Engared, tio kilometer norr om Ullared. Marken var mycket lättlopt, men höjderna, med klättring, var jobbiga. Och det var inga småhöjder, utan mer typ Vedboacken. Det var ganska svårt att hålla kursen när man klättrade uppför bland branterna och sedan läsa in sig till kontrollerna. En vanlig syn var stillastående orienterare som försökte få ihop karta och terräng.

Från VSOK deltog systerkonen Åkerman-Sjöström, Hasse Grejter och jag själv. Bäst lyckades Klara som vann klassen D16 med nästan två minuter och Kalle slutade 6:a i H16. Hasse och jag var mer medelmåttiga. Jag till och med bröt på sista etappen!

Vädret var inget att hurra för. Det regnade på etapp 1 och 3. Etapp 2 bjöd dock på uppehåll och solsken till allas glädje. Tävlingen samlade ca. 2000 deltagare.

Per Haeppling



stolpjakten

Snart dags för 3:e stolpsläppet!

Den 15:e augusti sker årets sista släpp av stoppar. Det är 30 st stolpar som kommer att stå runt Hässlö och på Björnö norra.

Har du inte varit ut ännu och letat stolpar i år så tag chansen att komma ut på riktigt natursköna platser.

Händelser så här långt!

Några stolpar har ju i vanlig ordning inte trivts med sin placering utan gjort lite utflykter. Ibland utan att återkomma och i några andra fall haft svårt att stå kvar trots tjudring med buntband eller hållband av stål. Några stolpar har härvidlag också råkat ut för svårålkta benbrott.

Svåraste stolpen vad jag tror är nummer nr 125

Försäljningen

Har varit runt på försäljningsställen och räknat på hur många kartor vi sålt. Vi har sålt ca 880 st i dagsläget.

ICA Grytan säljer bäst följt av Turistbyrå och Naturkompaniet. Det är två månader kvar och vi kan hoppas att semesterfirarna kommer hem och vill ut och röra på sig. Hjälptill att pusha för Stolpjakten!

Feed back

Många hör av sig och tackar för att vi arrangerar Stolpjakten. Några texter ser ni här intill. Det var också en artikel i Västerås Tidning 7:e juli som lyfte fram en av våra stolpletare.

Hej!
Jag är väldigt förtjust i Stolpjakten! Fyller 81 år i september. Har varken bil eller cykel utan åker buss och går. Idag har jag gått 14 000 steg. Var först på Finnslätten och tog 113, 130, 57 och 129. Har nu hittat 89 stolpar - gått ensam och enbart läst karta. Har en liten mobil i fickan ifall jag skulle råka ut för något. Från Finnslätten åkte jag buss till Åshagen för att för fjärde gången försöka hitta nr 68. Det gick inte idag heller. Finns den kvar? Jag går dit spåret möter stigen från Åshagen, intill en höjd med en stor sten, passerar ett svårgång- et område med nerfallna träd, försöker hitta diket samt en stor sten där jag inbillar mig höjden med stolpen finns. Har ni något tips? Jag har försökt från träningsredskapens håll. Blir trött och besviken. Har ju lyckats med 89.

Många hälsningar! Gunsan

Vi har vid ett tillfälle träffat en "tjej", ca 55 år. Hon berättade att hon aldrig varit någon naturmänniska, men efter att hon börjat leta stolpar för två år sedan, insett hur fint och trevligt det är att vistas i naturen.

Lasse och Ingrid



Insändare 31

Friskvård med karta och mobil

■ Både den som motionerar på recept, och den som bara tycker om att röra på sig, kan nu få den spark i baken som kanske behövs, för att det skall bli av!

Stolpjakten, som VLT borde skriva om, valfritt på sport- eller kultursida, har ett så bra upplägg att fler bör ges chansen att delta. Tack Västerås SOK för denna möjlighet! Se www.friskavasteras.se.

Karta med 90 nummerade stolpar i fyra svårighetsgrader, placerade i stadsdelar som du kanske hittills aldrig haft anledning att besöka. Till fots, med rollator, barnvagn eller cykel...

Varje stolpe ger en lott vid höstens utlottning av priser. Garanterad vinst är motion, och frisk luft i massor!

Du väljer själv vilka stolpar du vill leta. Men jag säger bara - den röda nummer 53 i Hökåsen är inte att leka med!

Lennart Lindberg

Veteranerna i Vasaloppsåkarnas spår

Veteranernas årliga orienteringsresa hade i år sin centralort i Moraparken, där Vasaloppsspåret går genom strax före målgång i Mora. Platsen var väl anpassad så att alla kunde bo på samma ställe, då det här finns hotell, stugor och camping på området. 225 deltagare från Västmanland och Södermanland samt några från angränsande distrikt kunde njuta av det fina området. Det var gångavstånd till Mora stad med ex. Zornmuséet. På nära håll finns dalahästtillverkningen i Nusnäs och Orsa björnpark. Av deltagarna var det inemot 200 som deltog på orienteringarna och de övriga var anhöriga som hejade på.

Alf Lindberg, Köpings-Kolsva OK är vår duktiga researrangör. Han hade nu tagit hjälp av IFK Mora, som stod för själva tävlingsdelen. Alf har även hjälp av sin fru. Alf hade gjort upp avtal med Moraparken som gav rabatt på boende, mat och även om man ville spela bowling.

Från VSOK deltog 33 personer, varav 26 löpare och 7 påhejare.

Etapp 1 måndag 12 juni:

Efter en solig förmiddag började det regna, men precis klockan 17:00 när de första startade på sprinttävlingen, blev det uppehålls-



väder och det höll i sig hela tävlingen igenom. Tävlingen höll sig inom Moraparkens område. Kartan var ingen sprintkarta utan en vanlig i skala 1:4000.

Mycket snabb löpning bland stugor, husvagnar och små skogspartier, där segartiderna låg på strax över 10 minuter. På 10-topplistan hamnade Per-Erik Fogel (2), Per Haeppling (6), Kristina Wählin (10), Bo Löwegren (4), Christina Godhe Danielsson (6), Lennart Öberg (1) och Liz Porteous (7).



Etapp 2 tisdag 13 juni:

Efter en regnig natt visade sig solen när etapp 2 avgjordes strax sydväst Mora. Nu var det vanliga banlängder och vanlig kartskala. Terrängen här består av stigräk tallhed med nästan ingen kupering. Istället för höjder var det stora gropar (negativ kurvbild). På denna etapp dök två nya VSOK-are upp, som avstätt sprinten, och knep var sin 5:e placering. Det var Kuno Östlund och Birgitta Andersson.

Etapp 3 onsdag 14 juni:

Nu var tävlingsområdet bara 1,5 km från Moraparken vid Hemus skidstadion, där Vasaloppet också drar fram. Här var terrängen också öppen tallhed. Men det var inte platt som igår. Här var det uppför eller nerför hela tiden. 5-meters ekvidistans var verkligen 5 meter. Stigsystemet liknade ett gytrigt spindelnät, så det var lätt att hamna fel. Per-Erik Fogel var bäst av VSOKarna med en andraplats på bana A.



Etapp 4 torsdag 15 juni:

Sista dagen var det stafett med tvåmannalag vid Hemus skidstadion. Samma terräng men kortare banor. VSOK hemförde en seger genom att L-E Rask och Kuno Österlund vann klassen 150. Efter tävlingen erhöll segrarna priser. Därmed var denna resa slut och deltagarna vände söderut, men längtar redan till nästa års resa. Men resmålet hålls hemligt till efter nyår. Tack Alf!

Text Per Haeppling
Foto Christina Godhe Danielsson



Med buss genom Nya Zeeland (del 2)



Del 2:

Fredag 14/4. Vidare med buss genom Sydöns omväxlande landskap och natur med korta stopp för vandringar. Första stopp var vid Buller Gorge Swingbridge. Vi gick över den 150 m långa hängbron som lär vara Nya Zeelands längsta. Sedan en kort promenad där man även kunde se spåren från tidigare gruvbrytning. Några provade att glida över hängande i en vajer istället för att ta sig tillbaka över vattnet på hängbron. Sedan åkte vi vidare till Nelson där vi intog lunch vid stranden. Vi hade tur för solen sken och det var ca 20 gr varmt. Några provade tom att bada. Nästa stopp var vid Cullen Point i Havelock där man kunde uppleva skärgårdsutsikten från en kulle. Framme i Picton gick vi först och handlade. På kvällen åt vi lamm för första gången. Roasted lamm med potatis. Det var ganska gott. Konstigt nog verkar lamm inte vara så vanligt på matsedeln.

Lördag 15/4. Sovmorgon och efter frukost en vandring upp till en ut-

ev åka upp till vulkanen Ruapehus. Det var tyvärr för dåligt väder för att kunna se något så liften var stängd. Vi hann ta några bilder innan molnen tätade. Hotellet vi bodde på var riktigt lyxigt. Eftersom vi inte beställt bord fick vi äta på en restaurang utanför hotellet. Maten smakade nog lika bra där. I morgon blir det en spektakulär vandring.



siktsplats. Pga dålig skyltning blev det en extra lång promenad på ca 1,5 timme. Någon utsikt att tala om blev det inte heller. Båtfärden till Nordön blev lugn utan stormar. Framme i Welling-

Måndag 17/4. Stärkta med en riktig hotellfrukost, för första gången på resan, var vi laddade för den 19,4 km långa vandringen. Tongariro Alpine Crossing lär vara en av landets finaste endagars-



ton, huvudstaden, gjorde vi en lång promenad på kvällen för att till slut hitta en mexikansk restaurang. Gott, inte så starkt men ganska små portioner så vi fick förstärka med efterrätt.

Söndag 16/4. Dagens bussfärd gick genom ett böljande landskap med kor och får. Men nu var det mest kor. När vi kom fram till hotellet tog vi buss upp till en lift för att

vandringar. Vi hade tur och fick starta under en molnfri himmel. Första milen var det en rejäl stigning på ca 800 m. Men det var en bra stig med trappor. Det var fantastiska vyer över vulkanerna och vulkansjöarna, som luktade rejält av svavel. Efter att ha tagit oss ner för en ganska brant och sandig backe tog vi en fikapaus. Resten av vandringen var det mest nerför och nu tog lår och knä mycket stryk. Det kändes mycket längre än en mil.



Sista biten blev besvärlig i en blötare terräng. Jag fick småspringa på slutet för att hinna med bussen tillbaka till hotellet. Efter vila och dusch blev det buffe på hotellet.

Tisdag 18/4. Buss till Rotorua, där vi skulle springa en medeldistans. Hittade inte min pinne. Bara att hyra en. När jag sen satt och förberedde mig för start fann jag den i en ficka på ryggsäcken, som jag knappt visste att den fanns! Hade tydligen redan i Västerås stoppat ner den på ett "säkert" ställe. Orienteringen gick

besökte vi en Maoribyr. Först underhållning med sång och dans med lite småroliga grimascher och hyss av en av Maorerna. Sedan fick vi smaka på en majscolv kokt i en het källa. Där fanns också gejsrar. En kort promenad inne på området avslutade det hela. På kvällen blev det en indisk restaurang. Gott och inte så starkt som man väntade sig.

Onsdag 18/4. Sprinttävling i Rotorua. Banan vi sprang gick mest i ytterområdet till parken och i ett stråk nära vattnet. Blött blev det då det hade regnat mycket dagarna innan. Längs stranden var det några knädjupa passager. Efter en lättare lunch så var vi på ett Polenesian spa bad. Vatten värmdes upp från varma källor. Bassängerna var från 36-42 gr. Vid 42 så sved det rejält i skinnet. Efter nästan 2 timmar kan man säga att var vi möra. På kvällen gick vi till en Irish pub.

Från Rotorua gick färden vidare till Auckland. På den lediga dan i Auckland gjorde vi en båttur till vulkanön Rangitoto precis utanför Auckland. Rangitoto är Nya Zeelands yngsta vulkan. Den är endast 600 år gammal. Vandringen upp till kratern är 3 km och höjden 255 m. Växtligheten ökar ju högre upp man kommer. Lavafälten är mest synliga vid foten men är utbredd över hela ön. Ett besök upp till Sky Tower, mitt i city, hann vi också med. Fin utsikt fick man från den plattform på 182 m som man når med hiss. Annars är det 328 m högt. Den som vågar får hoppa Bungy i jump från tornet. En oförglömlig resa genom Nya Zeeland fick vi verkligen uppleva.



i Red Wood skog med ormbunkar på marken. I det gröna var det svårt med sikten. Det blev en hel del missar. Efter detta



DM-Sprint mitt i Arboga

Arboga OK hade bjudit in till Sprint DM och Sprintstafett mitt i centrum av Arboga. Vädret var av bästa sort och förväntningarna stora inför den individuella Sprinten. Banorna var mycket trixiga med många svårigheter. Det gällde att läsa kartan riktigt noga för att hitta de bästa vägarna, ofta runt, till nästa kontroll. Många kontroller stod på insidan eller utsidan av plank och lite slarv med läsningen och man hamnade på fel sida. Bra och utslagsgivande banor överlag!

VSOK mönstrade 126 löpare av de totalt nästan 500 startande. Resultaten

blev imponerande med:
17 Guld
17 Silver och
13 Brons.

Sprintstafetten, som springs några timmar senare samma dag, har kommit för att stanna. Det är två personer i varje lag som springer två rundor var. Det är inte så långa banor vilket gör att det växlar lag hela tiden och vilan mellan växlingarna blir kort. Ett högt tempo inte bara ute på banorna alltså utan också i målområdet. Här gäller det att alla vet vad som gäller med instämpling, utstämpling och tömning av brickor. Dessutom är det

viktigt att arrangören är väl rustad med personal på IT-sidan. I Arboga fungerade det inte. Att Örebro län tävlade samtidigt gjorde problemen ännu större. Många stressade löpare försökte stämpla ut samtidigt som många ville veta vad det var för fel på deras pinne. Tävligen var kul med kluriga banor, bl. a. fyra kontroller på samma tomt direkt intill växlingsområdet som alla kunde se i förväg, men datastrulet är något nästa arrangör måste ta på allvar.

Hans-Erik



MEDLEMSLOTTERIET

Juni

500:- A33 Lisa Jakobsson	B33 Tore Kangas
300:- A82 Per Wadman	B82 Karin Andersson
100:- A41 Jouko Taskinen	B41 Stig Gurås
100:- A45 Jan Sterling	B45 Kenneth Löfquist

Juli

500:- A95 Jan-Olov Bergman	B95 Ingrid Lundström
300:- A14 Gunnar Byman	B14 Gun Millinger
100:- A53 osåld	B53 Björn Pettersson
100:- A46 Ingrid Lundström	B46 Elisabeth Kangas

Grattis alla vinnare! Era kuvert är utlämnade eller skickade! Ha en fortsatt trevlig sommar.

Vänlig hälsning Britt L



Ljugarbänken vid Orientalen en tisdag under sommaruphållet!

Arosträffen 2017



Årets Arosträff arrangeras 16-17 september. Tävlingsterrängen är norr om Tortuna med samma arena som vid VM 2004. Första dagen är det medeldistans och nästa dag långdistans. Kartan är ritad 2016 av Roger Åsberg och reviderad av Hans Greijer. Banläggare är Tomas Vestman och tävlingsledare är Per Wadman med biträdande Anders Älvegran.

Mer information i nästa INFO-blad.

Perra Haepling

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