



Oringen Värmland 2017

Vilken härlig vecka vi, ett 70-tal vsokare, fick i Arvika. Ja vi hade ju också ca 15 000 konkurrenter att kämpa emot.

Klubbens camping låg i änden på Rackstads (Arvikas) flygfält. Fin gräsyta och asfalten några få meter ifrån med närhet till servicelanläggning. Perfekt alltså!

Hur skulle det gå med vädret? Varning för skyfall på onsdagen. Efteråt kunde vi bara höra lite regn en natt. Självar jag på konsert den natten. Klapp klapp klapp klapp – publiken ville aldrig sluta vara artiga mot orkestern – klapp klapp klapp klapp... men sluta tänkte jag, dom ska väl få spela nån gång.

Då vaknade jag med ett leende på läpparna och insåg att det var regnet på husbilens tak jag hört!

Vilket flyt för oss och arrangörerna med nattlig konsert.

Runt våra tält, husvagnar och husbilar hade våra ungdomar kul bus - något att berätta när de fått barn och fortsätter Oringenlivet! På kvällarna satt vi länge vid långbord där det analyserades vägval och delades ut unika priser för mestadels udda insatser – till ungdomar dock mer för bra prestationer.

Arrangörerna gjorde ett riktigt bra jobb rakt igenom. Bussarna gick programenligt, banorna var utmanande ända till sista



kontrollen vid arenan osv. Enda mankemanget var resultatgivning en. Oringen AB hade beslutat om enbart resultat via nätet. Det blev Oringens största bom! Tidigare fanns dataskär-

mar i tält som deltagarna samlades vid och efter-snackade. Nu skulle alla kolla på sina telefoner. Det gick inte nåt vidare när så många loggade in – kapaciteten räckte inte. Alla

satt bara och pillade med telefonerna och ”hornen växte”. Gör om och gör rätt Oringen AB!

Lars Jakobsson

Intervju med Klara

Lars (L): Grattis till segern i Oringen – som reportrar brukar fråga - hur kändes det?

Klara (K): Det var kul att vinna en så stor tävling och revansch från förra året.

L: Hur förberedde du dig?

K: Vi var och sprang på VM-kartorna i Bohuslän och tävlade i Hallands 3-dagars. Där gick det bra med en vinst i D16 och jag kände mig i bra form.

L: Har du nån orienterare som du spanar på och strategi hur du ska lägga upp ett lopp?

K: Nej - Jo, Thierry är en sån. Han är ju så himla duktig och bra på kartläsningen.

L: På Oringen var du inte nöjd efter första dagen. Hur tänkte du då inför fortsättningen?

K: Jag tänkte att gå säkert, en kontroll i taget så litar ja på min löpning som jag vet är bra. Så blev det sträckseger dag 2!

L: Grattis! Det var kul att fira dig vid

långbordet. Jag såg att du är idol bland småvsokarna – lite efterhängsna kanske?

L: Hur var din plan sista dagen med finskan 53s före i jaktstarten?

K: Jag kände mig lugnare i år. Förra året kom finskan som vann, ikapp mig. Nu var det min tur att jaga. Och när jag kom ikapp märkte jag att hon var tröttare än jag. Min plan var om det blir en miss eller en långsträcka då sticker jag. Hon missade lite och jag spikade och drog iväg. Sedan vände jag mig inte om och spanade förrän vid spurten. Jag såg inte henne och kunde spurta till segern!

L: Verkligen kul för dig och oss alla med en seger! Hur ser närmaste planerna ut?

K: Det blir väl OVS – TRÄNINGAR och DM – TÄVLINGAR. Jag satsar också på Lidingöloppet 2018. Nästa år får jag springa USM - det ska bli kul och så förstås Oringen igen!

L: Kul att jag fick prata med dig och lycka till med dina satsningar.

K: Tack och hej!

Lars Jakobsson

Klara berättar!

Innan loppet: Jag mig lugnare det här året, än förra, då jag slutade som tvåa efter att ha gått ut i ledning.

Men i år var det alltså min tur att jaga, och det passade mig perfekt. Jag visste redan innan loppet att jag har en stark fysik och att jag kan orientera när det verkligen gäller. Att veta det och våga lite på det, gjorde mig lugn. Jag visste att Fanny nog var ganska nervös, precis som jag, och att bommarna lätt kan komma då. Därför var min plan enkel - ta det lugnt Klara, gör ditt lopp, och tänk inte på att du ska ta in på henne, det får bli som det blir. För mig var det nog hela tiden så att det liksom var henne det hela hängde på, skulle hon bomma, ja, då skulle jag nog komma ikapp, men gjorde hon ett perfekt lopp, vad kunde jag göra då? Jag kunde ju inte påverka Fannys lopp, och den tanken gjorde mig lugn.

Det var nästan så att jag hade funnit mig i att jag skulle komma tvåa det här året. Eller, rättare sagt, det var i alla fall vad jag sa till alla andra (jag ville ju absolut inte ta ut segern i förskott), men innerst inne fanns det ju bara ett mål - att ta mig över mållinjen som segrare.

Start-K2: Jag tänkte direkt att första kontrollen var just en typisk första-kontroll. Det var inte någon långsträcka, och det var inte någon svår kontroll. Men här gällde det ändå att vara lugn och bara gå rätt på kompassen - något som jag inte gjorde. Nej, det blev en väldigt onödig bom där, och när jag sedan kastade mig ut till kontroll nr 2 hade jag inte direkt någon plan, vilket resulterade i att jag gjorde ett halvdant vägval. Så här i efterhand ser jag ju att

vänster ut på stigen och vidare in där jag sprang vid hygget, eller lite mer höger ut till den andra stigen var de klart bästa vägvalen. Jag hade alltså startat riktigt dåligt, och inte alls gjort som jag tänkt. Skärpning, Klara!

K2-k6: Nu gällde det att inte bli stressad över att jag bommat, utan istället gå noggrant och säkert för att inte riskera någonting mer. Tog alltså följande kontroller bra, och när jag var på väg in till kontroll 6 hörde jag plötsligt något bakom mig. Snabbt vände jag mig om, och ser, ingen mindre än, Fanny Kukunlehto! Jag hade kommit ikapp ledaren.

K6-8: Först lägger jag mig en liten bit bakom henne, för att se hur hon orienterar, men framförallt för att se hur trött hon var. Ganska snart kom jag fram till att hon var rejält andfädd, och sprang dessutom väldigt sakta, och gjorde några missar där jag kunde styra på henne och ta kontrollerna rätt. Jag förstod att hon var mycket tröttare än jag. Efter ett tag sprang vi jämsides och trädades om att springa först (man vill inte bara hänga en löpare, det känns inte alls rätt).

K8-mål: Jag förstod att jag inte ville ha med henne in på spurten, finskt sisu kan vara farligt, även om hon var trött. Nej, jag var tvungen att sätta in stöten en bit innan, men var var lämpligt? Inte alldeles för nära, för där brukar det vara trångt med löpare, men inte för långt bort så jag inte orkar ända in i mål... När vi hade kommit ut på stigen på väg till kontroll 9 kände jag direkt att det var här det skulle ske, och så drog jag. Kom bra in till kontroll 9, kutade allt vad jag hade över åkern in mot kontroll 10, och såg mig inte om förrän alldeles vid sista kontrollen. Då kunde jag andas ut, det var klart, jag skulle vinna O-ringen 2017!

Klara



Karta: Rackstadkartan
 Kartritare: Erik Sundberg
 Banläggare: Kristin Johansson och Kristina Löfvenholm
 OF:s reg nr: S965
 Tryck: Kartsam AB (Zaket)

D14

MEDLEMSLOTTERIET

Augusti

500:- A100 Johan Sandén	B100	osåld
300:- A16 Lennart Karlén	B16	Östen Bång
100:- A31 Anna Dahlgren	B31	Lars-Olof Lundström
100:- A40 Nils Hellberg	B40	Annika Sundström

Grattis till er och hoppas ni kan hämta er vinst i förrådet i Orientalen. Då slipper vi kosta på frimärken. Du kanske kan ta till en granne eller anhörig samtidigt.

Vänlig hälsning Britt L

Tack för mig!

För 17 år sedan, år 2000, tog jag över SPIN-kommittén, som den hette då. Från början var jag ansvarig för det mesta som hände, från Barnvasan till Julgransförsäljningen. Alltefter åren gått har jag lämnat från mig ansvaret för olika evenemang till yngre medlemmar. Nu lämnar jag den sista aktiviteten, Medlemslotteriet (som Christina Gohde tar över). Det har varit jätteroligt att arbeta för VSOK och jag kommer naturligtvis och sakna det. Men man ska sluta i tid. Så jag vill tacka för visat intresse och vi ses i andra sammanhang, kanske i skogen!

Britt Larsson

Märklig kontrolldefinition

Fick av Lennart Öberg låna ett antal tidningar "I skog och mark", ett mellanspel mellan olika epoker av "Skogssport". I klippet finns en rätt underbar kontrolldefinition. Du finner den i vänstra spaltens tredje stycke "Falköpings nationella samma

dag..." och fem rader ner. "En högst diskutabel...".

Bilden till höger föreställer, förutom kvinnan till vänster, Torsten Sandell, Västerås OK, som verkligen tillhörde eliten på den tiden. Han rankades bland de allra främsta, och

det skulle ju inte dröja många år tills han, Ulf Lindgren och Olle Löfgren 1957 tog hem SM-budkavlen till Västerås OK. Det var tider det!

Torsten Lund

på tredje platen mellan Janne Richardsson, Kinneström, och landslagsmannen Nils Särnmark, Skene, som alltså fick nöja sig med 4:de plats.

Falköpings nationella samma dag vanns av Anders Eliasson, Ulricehamn som tidigare under våren bl. a. roat sig med att vinna Gandviks populära "Häxjakt" skärtorsdagsnatten. En högst diskutabel kontroll i Falköpings A-klass ställde f. ö. till med en massa trassel och tidsspillan. Bl. a. fick sådana 'hajar' som Stig Dahlberg och Erik Frisk leta bortåt timmen efter skärmen. Vad säjs förresten om följande angivelse: Omarkeerade mossen 5 mm. norr 'nd' i Fännesslunda. Obs! Mossen ligger i verkligheten c:a 150 m. längre söderut än kartan visar??? Och så småningom hittades mossen på en tredje plats 200 m. längre västerut.

Banläggarna har en stor och ansvarsfull uppgift i vår sport. Det gäller att försöka motsvara förtroendet. Ett misstag ställer i



ring —
 olika
 veden,
 braten
 vässan

riesyste-
 i högsta
 lfsborg.
 tre läg-
 y, Gand-
 Johans-
 förtvall,
 ja unga
 rollhät-
 en väst-
 me och
 för ho-
 sig till
 aningar.
 le-seer

VSOK på Balkan



Årets semesterresa gick åt sydost - med bil. Målet var Balkan och OOCUP, en 5-dagarsorientering i Slovenien, följt av BUBO cup - 4-dagars i Kroatien kombinerat med sol, bad och annat spännande. Vem kan motstå deltagande i båda tävlingarna när de bara har några dagar mellan sig och ligger med 20 mils mellanrum ☺ Så tyckte familjen Zetterberg-Sundén och familjen Herbst.

Fördelen med egen bil är möjligheten att ta med t.ex. alla uppblåsbara badleksaker, de annars oanvända många sommarskorna, ordentliga barnstolar mm. Lite större frihet. Sen ska man inte sticka under stol med att det är en mastodontresa att göra. Fördelar och nackdelar...

Enkel resa innebar följande avstånd/tider (exklusive resor på plats):

Västerås – Malmö (60 mil), Båtresa (8 h nattfärja), Travemunde-München (90 mil), München – Ljubljana (40), Ljubljana – Cres i Kroatien (20).

Här kan noteras att 40-milssträckan tog ungefär lika lång tid som 90-milssträckan pga långa köer, seg semestertrafik, osynkade toabesök och diverse må-illa-pauser...

Efter tre dagar och två nätter nådde vi så Ljubljana i Slovenien. Lite möra.

Slovenien

Boendet bestod av en

bekvämt privat lägenhet (bokad via Airbnb) på 160 kvm i utkanten av huvudstaden.

Vi började med att se oss omkring i omgivningarna. Slovenien är ett kuperat land med vackra vyer. Den berömda sjön Bled i de slovenska alperna fick sig ett besök. Grönblått varmt klart vatten och väldigt mysigt. En annan dag besökte vi Postojnagrottorna, vilket var en riktig sagovärld. Huvudstaden Ljubljana var vacker som så många andra europeiska städer.

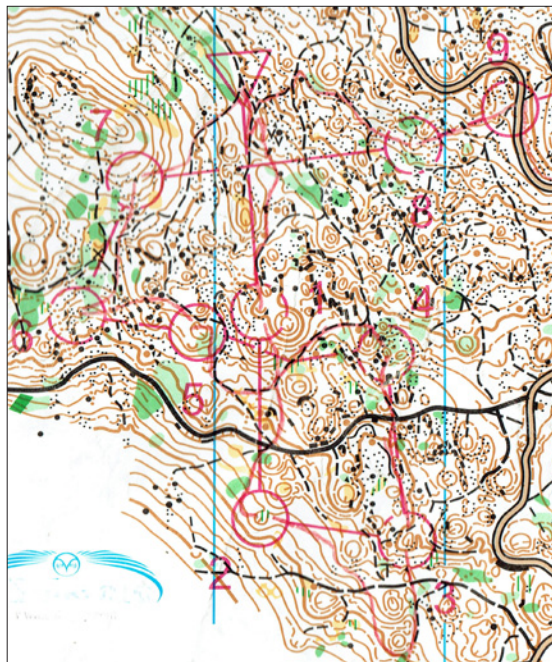
5-dagars (OOCUP)

Första dag bjöd på klart störst dramatik. Prognosen utlovade nämligen regn och åska. Och mycket riktigt, det drog ihop sig. Vägen till starten gick i stort sett rakt upp i himlen (230 m stigning till start). Högt uppe på berget, under höga träd låg starten. De tidigt startande fick känna hur himlen öppnade sig i ett extremt skyfall, kombinerat med åska och blixtar. Det blev en traumatisk upplevelse för våra barn, både de som var i skogen då och de nere vid målet. Det andra dramatiska den dagen var terrängen. Svårt, grönt, diffust, kuperat, halt och stängt. Stigar som knappt gick att urskilja. Någon gång ibland får jag en känsla av att jag aldrig kommer att ta mig igenom en bana. Det här var ett sånt tillfälle. Övriga dagar var mer neutrala, även

om det alltid är lite svårt med kuperad kontinental sluttnings-ol. Förresten kan också nämnas att vid starten dag 3 satt en skylt med texten "Bear in forest". Alla verkade dock ta det med ro. Men faktum är att Slovenien är väldigt björntätt och i det område där vi tävlade så gick man innan tävlingarna ut med att det finns ett viltstråk där ofta björn, järv och lo brukar passera. Kanske ändå bäst att utelämnas vissa detaljer när man vill locka t.ex. jobbarkompisar till sporten...

Dag 5 Slovenien.
Sluttnings-OL

Dag 1 Slovenien.
Svår vuxenbana



Att planera logistiken varje dag var spännande då startdjupet inte var alltför stort. Två skulle springa miniknat med sällskap samt ha passning på TA (mot bilar, trilla i sjö, retning, dragkamp mm), en D10 med skuggning, en H10 med assistans till start och vi andra ville gärna starta enligt listan och fullfölja våra banor utan stress. Lågg därtill bussning till start och utbrutet mål med bussning även tillbaka till TA på vissa etapper. Scenariot komplicerades sen ytterligare då det visade sig att de yngsta busarna trigade varandra till extrema vinnartakter (på miniknattet). De behövde separeras och en medföljande resurs till behövdes alltså för den aktiviteten. Pust ☺

Kroatien

De två bilarna åkte sedan vidare söderut mot Kroatien och ön Cres. Även här bodde vi via Airbnb i en privat lgh. Här hade vi en fantastisk värdinna som bodde i en annan del av huset. Ett tips till den som ev. vill åka hit. Och – vi bodde 2 min gångväg från bad i Medelhavet!

Temperaturen under vår vecka visade sig bli den högsta sedan man började mäta temperatur i Kroatien. 38,5 grader i skuggan fick vi uppleva minst en av tävlingsdagarna. Således var det lite svårt för oss nordbor att tänka klart på banorna och/eller öka farten till något som kan kallas löpning. OL-mässigt var det mest annorlunda och extrema på BUBU cup

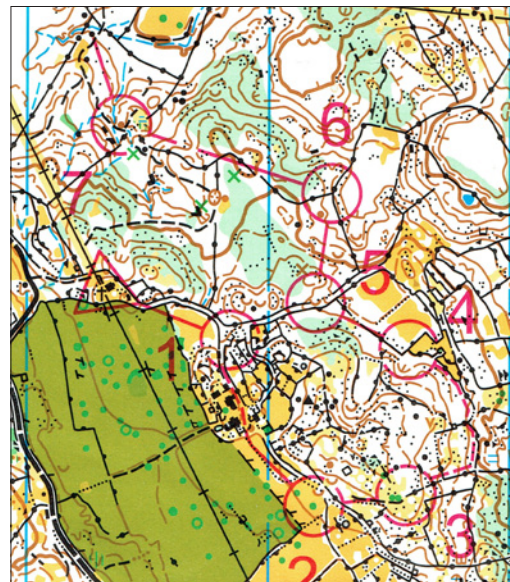
4-dagars nog första etappen. Den gick i olivlundar. En karta full med stenhögar av olika form och som hade olika karttecken beroende på typ av stenhög... Vi hade tittat på en You Tube-film (från 2015) från området, vilken gav intrycket att det var obe-

gripligt svårt. Riktigt så svårt var det inte, men en häftig upplevelse att få testa. Och om Slovenien är vilttätt så kan Kroatien också: Hugo hävdade med bestämdhet att han vid flera tillfällen hade mött hotfulla får i skogen som ställt sig i attackställning. Nära ögat alltså ☺

Något vi var riktigt bra och uthålliga på var bandet. Det provades många härliga stränder under veckan. Vattnet var, precis som på reklambilder från Kroatien, helt klart och naturen mycket vacker. Ett paradiset och jättehärligt att få uppleva! Och apropå vilt igen. Det var badskor som gäll-



Dag 1 Kroatien. Vuxenbana. Stenmurs- och stenhögsnavigering på hög nivå!



Dag 4. HD10 o 10 Shadow. Lurigt!



Ovanför Cres town



Redo för bad i vackert hav



Lufifylld äventyrsbana i havet



Aktiviteter vid TA på berget vid Beli, Cres

de. En av oss provade nämligen att trampa på en sjöborre som dessutom stack genom skorna. Ej att rekommendera.

Kuriosa

När Uppland (bl.a. min klubb IF Thor) arrangerade svenska 5-dagars 2001 jobbade jag på Clinics, vilket var en verksamhet som bedrevs av O-ringen, för utländska orienterare. Syftet var, beroende på deras intresse, att utbilda i OL, i kartritning eller i

arrangemang av tävlingar. Det året deltog bl.a. två bröder från Slovenien. En av dem, Ivan Nagy, var nu huvudarrangör för både OO- och BUBO cup. Formen för arrangemangen skiljer sig från våra svenska och jag pratade en del med honom om det. Slovenien 5-dagars hade nu knappt 1000 deltagare och Kroatien ca 400. Båda tävlingarna drogs runt av ett och samma team på runt 20 personer. De stod för kartrit-

ning, banläggning, starten och all IT runt tävlingen. Resultatservicen bestod av datorskärm (4 st), precis som ofta hemma. Det fanns obemannade vätskekontroller i skogen och ca 8 st bajamajor vid målet. Båda tävlingarna hade ibland utbrutet mål och i Slovenien bussades vi till och från start/mål. Det fanns barnpassning, miniknat, extern sportförsäljning, samt en ambulans på plats alla dagar. Däremot fanns ingen

speaker, ingen dusch men fyra dagar i Slovenien var TA förlagd vid en sjö och en restaurang. Högst uppe i de kroatiska bergen vid TA fanns läsk, öl och lite matförsäljning (externt ordnad).

Jag förstod efter hand att Ivan inte jobbar ideellt med det här utan har ett eget företag och jobbar heltid med några andra (dock inte alla 20) för att arrangera tävlingar i regionen. På ett år ordnar de ca 4-5 flerdagarstävling-

ar, samt en del träningspaket, vilket innebär ett kontinuerligt arbete under året för en sån liten arbetsstyrka. Man samarbetar med bl.a. Kroatien, Frankrike och Italien och verkar ha ett gott rykte som arrangör. Med all sannolikhet drar de inte in någon stor vinst men han prioriterar att trivas med livet och att kunna styra sitt jobb efter eget intresse. Klock kille.

Anna Zetterberg

Golden Weekend

I terrängen öster om Odensvi arrangerade Köping-Kolsva OK sin årliga tävling Golden Weekend 26-27 augusti. Tävlingen är upplagd som en 2-dagarstävling, där det koras vinnare på lördagens och söndagens sammanlagda resultat. Det var även till-låtet att bara delta på en dag, vilket utnyttjades av många. Man hade funnit en arena som kantades av skog med plats för parkering och dusch på

samma ställe. Därtill var det också vackert väder.

Lördagens tävling avgjordes i ett parti med många stenbundna mark-avsnitt, som gjorde det ganska svårsprunget där. Andra dagens banor var dragna lite mer söderut och där var det mycket fin och öppen terräng. Tävlingsformen bägge dagarna var medeldistans och innehöll många kontroller, bitvis rena kontrollplockningen. Täv-

lingen samlade totalt de bägge dagarna 800 startande.

Från VSOK hade 90 anmält sig till lördagens tävling och 55 till söndagens. Alicia Hermann D10, Kalle Åkerman Sjöström H16 och Hans-Erik Skalberg H65 tog var sin totalseger. Dessutom var det 12 segrare från VSOK på lördagens eller söndagens tävling.

Per Haepling



SMOL-Kaveln 2017-06-01

I slutet av Veterantourens vårsäsong så arrangerar Strängnäs-Malmby en parkavel. Klas-serna är indelade i sammanlagd ålder enligt: 130 med 2x3.5 km, 140 med 2x3.0 km, 150 med 2x2.0 km samt en Mixklass med 2.1+3.4 km. Årets tävling gick i Valsberga nära motor-vägen och söder om Strängnäs. Terrängen var relativt öppen och lättlöpt med många stigar att hålla reda på. TC var placerad under ett tälttak i en skogsvägs korsning. Där skedde också växlingen och målgång. Det var 55 startade lag varav 11 var från VSOK. De flesta VSOK-are sprang i 150-klassen där Björn Ekholm och Kuno Österlund VSOK 1 vann! Bo Lenander och Lennart Karlén i VSOK 3 kom 6:a, VSOK 4 kom 14:e och VSOK 2 kom 21:a. I klass 140 kom VSOK 1 med Bernt Åström och Hans Andersson 3:a. 6:a blev VSOK 3 och 8:a VSOK 2. Mixklassen hade två deltagande lag från VSOK: Kristina och Tommy Wohlin som blev 13:e och Margareta och Kenneth Löfqvist som kom i mål som 14:e lag. Segrarna i varje klass fick varsin burk med nyslungad honung förutom oändlig ära.

/ Christina D. Gohde

Ungdomens 10Mila 2017

Ungdomens 10-mila 2017 avgjordes helgen 4-5 augusti i Ambjörnarp, söder om Tranemo. Stafetten går fredag kväll och lördag morgon. Totalt var det 265 anmälda lag, därmed är den en av Nordens största ungdomstävlingar. Tävlingen är en riktig orienteringsfest där ungdomarna står i centrum hela dygnet med gemenskap, dramatik och spänning. 33 härliga VSOK och VOF-ungdomar fyllde en hel buss tillsammans med ledare och föräldrar på helgens blöta men roliga och spännande resa till Ungdomens 10-mila. Vi visade återigen styrka och bredd och likt förra året fick vi ihop lag i alla tre klasser. I år samarbetade vi även med distriktets övriga klubbar. VOF hade ett lag i D18. Enormt kul att vi tillsammans med övriga distriktet kan erbjuda alla ungdomar att springa stafett antingen i

VSOK eller i gemensamma VOF lag.

IK HP Världens bästa ungdomsförening

IK Hakarpspojarna och Tampereen Pyrintö tampades om segern i tävlingen världens bästa ungdomsförening. Intressant är att dessa klubbar förutom att ha en imponerande spets, har en stor bredd med många lag. Topplagen brukar ha mellan 6-9 lag med på U10Mila. Tävlingen "världens bästa ungdomsförening" fungerar så att man tar platssiffran för H18 plus D18 minus 10*antalet lag i HD12. För att vara med i denna tävling så måste man alltså ha lag i alla klasser, och att lyckats med det är en merit bara det. VSOK lyckades med det för andra året i rad. Grymt!

Anders S



stolpjakten

**Senaste Nytt! Stolp-Appen för iPhone
lär äntligen vara tillgänglig.**

3:e stolpsläppet gjort!

Den 15:e augusti kunde alla sugna stolpletare leta upp de sista 30 stolparna för året. Området är Hösslö och Björnö norra.

Några var väldigt sugna så de var ute dagen innan, hack i häl på stolput-sättarna, och kunde därför registrera de slutliga stolparna så fort klockan slog över till den 15:e. Just nu är det ett 70:tal som besökt årets samtliga stolpar.

VIKTIGT - VIKTIGT

Arosträffen 2017 – jakt före och efter

Inför årets Arosträff fick vi plötsligt problem med en markägare/jägare. Banläggarna Posa och Tomas fick styra om banorna och ett stort centralt område blev förbjudet att passera. Vi har i kontakt med markägare och jägare förbundet oss att inte springa i Tortuna-området före och efter vår tävling. Alltså – inga planerade träningar under hösten 2017.



Mark- och jaktkontakt ansvarig Lars Jakobsson

Arosträffen 2017



Helgen 16-17 september är det dax att arrangera Arosträffen igen!! Tävlningen kommer att arrangeras vid Häpplinge gård, Västra Tortunaskogen (VM 2004 området). Det blir två tävlingsdagar, medeldistans på lördag och långdistans på söndag.

VSOK ställer upp med löpare upp till HD14. Vi som är äldre än det springer inte utan vi hjälps åt med tävlingen!!

I år har några markägare varit oroliga för att älgjakten skall påverkas av tävlingen. Och det har denna gång gått så långt att vi fick flytta starten på längen och lyfta ut ett relativt stort område ur tävlingen söder om TA. Vi har dessutom förbundet oss att inte ha några träningar på tävlingskartan under hösten. Detta har varit betungande för ledning, markansvarig och banläggare. Vi märker att kunskapen om orienteringsportens villkor och påverkan på skog och jakt är sämre nuförtiden.

Det är mycket som behövs göras inför en tävling, priser ska införskaffas, kartor ska tryckas och sorteras, kontroller ska ut, TC ska byggas.

Under tävlingsdagen ska alla funktioner bemannas. Sedan ska TC rivas och alla kontroller och enheter ska in.

Vi behöver fikabröd och matbröd till markan! Det är väldigt omtyckt med hembakat bröd så det behövs en hel del – Hör av er till Marka ansvarig!

Alla som har möjlighet att hjälpa till och inte har blivit tillfrågad, kan höra av sig till någon ansvarig inom sitt område eller svara på inlägget på forumet.

Med ol-hälsningar
Per

De ansvarig är:

Tävlingsledning	Per Wadman	Ekonomi	Maria Ivermark
Tävlingsledning	Anders Älvegran	Karttryck	Robert Palm
Arena Bygg	Björn Ekholm	Marka	Camilla Älvegran
Arena Planering	Johan Herbst	Markkontakt	Lars Jakobsson
Bankkontrollant	Hans Greijer	Miniknat	Sofie Thorsell/ Karin Sandqvist
Banläggare lör	Tomas Vestman	Parkering	Anders/Gun Millinger
Banläggare sön	Per-Olov Sjöström	PR	Hans-Erik Skälberg
Barnpassning	Jonas Jensen Tornehed/ Emma Herbst	Priser	Anders Sahlén
Bockspikare/ Utsättning	Göran Åhlen	Resultat	Hanna Sundgren
		Sekreteriat/IT	Mikael Davidsson
		Speaker	Johan Ahlström
		Start	Joakim Ahlström



Mälarenergi Night Run 28/9

Ni minns väl Ledningslöp-
pet? Loppet har utvecklats
och bytt namn och heter nu
Mälarenergi Night Run. Väs-
terås SOK arrangerar loppet
tillsammans med Suraham-
mars SOK torsdag den 28
september. VSOK kommer
att behöva ca 40 st funktio-
närer under kvällen. Vill ni
själva delta så går det bra
(men klubben subventioner-
rar inga startavgifter). Tänk
på att antalet platser är be-
gränsat till 500 och förra
året blev loppet fullbokat.

Tillsammans kan vi hjäl-
pas åt återigen skapa det
där stämmingsfulla och my-
siga loppet där alla sprang
tillsammans i pannlampans
sken!

Anders S

Ciao ciao Italia



Italienska orienteringsveckan i Dolomiterna var sommarens stora semesterresa för familjen Thorsell-Svensson. Den 30 juni packade vi in hela familjen i bilen för att sedan åka söderut. Barnen var riktigt taggade och förväntansfulla; alla i familjen hade exempelvis fått italienska namn, resan till ära.

Efter några stopp längs vägen genom Tyskland och Österrike kom vi fram till Italien och vårt slutmål San Martino Di Castrozza som ligger ca 10 mil öster om Trento i norra Italien. I denna lilla alpbby på 1487 möh hade vi bokad en lägenhet för hela veckan.

De första dagarna ägnades åt sightseeing. Exempelvis tog vi kabinbanan upp till berget Rosetta, där vi från slutstationen på 2600 möh kunde titta ner på byn där vi bodde.

Dolomitiska 3-dagars avgjordes i skogarna och bergen runt San Martino Di Castrozza. Som väntat

var det mycket trevliga tävlingar där det mesta är precis som på en svensk tävling. Kartorna var bra och terrängen var brant och svår. Banorna var i mitt tycke väl tuffa för en otränad H35a, men till arrangörernas försvar så kunde de utan problem gjort banorna ännu tuffare om de velat.

Det fanns också saker som man inte får uppleva på svenska tävlingar. Exempelvis avgjordes alla tävlingar på en höjd på mellan 1500–2000 möh, något som verkligen kändes av när jag sprang mot



första kontrollen på första etappen. Alla år av träning tycktes ha försvunnit över en natt men jag intalade mig att det var den höga höjden när jag flämtade vidare mot tvåan. Men det mest magnifika var de målområden som möte oss var dag. Vackert gröna alpängar som badar i sol med spetsiga bergstoppar

i bakgrunden som ackompanjerades till ljudet av hundratals kobjällror gör att dessa tävlingar är inget man glömmer, även om jag gärna ville glömma de skrala tävlingsresultat jag åstadkom. För Sofi gick det bättre med en andra plats totalt i D35 efter en etappseger.

Nästa år avgörs italien-

ska orienteringsveckan i Madonna di Campiglio. Låter namnet bekant, jo det är samma plats som Stenmark tog sin första världscupseger i slalom 1974 och där "svenskbacken" finns. Efter årets upplevelser är jag mycket sugen att återvända till Italien.

Rickard Svensson

OL ronden

OL ronden 2017 hade tre tävlingar på programmet under sina två dagar. På lördagen var det sprint i Ridderhyttans mestadels centrala omgivning och på söndagen var det medeldistans. Nytt för OL-ronden var lördagens andra pass med Sprint-rogaining.

Sprinttävlingen visade hur värdefullt det är att förutom hög fart även planera för så få tvära svängar som möjligt. När det handlar om sekunder blir varje skarp kurva påverkande på resultatet. VSOK dominerade många klasser med sin storlek och fick flera pallplatser varav vissa lite extra roliga. På söndagen var VSOK mer pallplacerade vilket kan tyda på att skogen ändå är den bästa arenan. Speciellt när det är lite klurigheter med i banan.

Sedan var det då sprint-rogainingetappen. För den oinvidge är det som en

patrulltävling men kontrollerna har fått poäng (2, 4 eller 6) och man får ta dem i valfri ordning och med bara en SI enhet. Kombinerat med banläggarens behov att ha höga poäng närmast mål för att ge spridning i de yngre åldersklasserna finns möjligheten till många olika taktiker och tekniker. Vore det inte för maxtid på 20 minuter och poängavdrag för varje påbörjad minut skulle det ambitiösa paret kunna dela kartan på två och ta allt men det straffar sig om man gör så. Även på denna tävling hade VSOK ett par glada vinnare och vi får hoppas på flera deltagare nästa år.

Med lite perspektiv på sprint-rogaining går det lätt att konstatera att det är en stimulerande och lärorik träningsvariant alternativt tävlingvariant. Självklart bör den kombi-



neras med en annan tävling för att minska arbetet med kontrollutsättning. Då man kan dela på den tänkta banan kan man även kombinera snabba och erfarna löpare med mer nybörjare. Äldre och yngre kan också springa ihop. Återstår att se varianten på en mer skogsbetonad bana och med större uppslutning..

David L

