



Arosträffen i Tortuna



Årets tvådagars nationella tävling arrangerades tredje helgen i september. Arenan var på samma plats där vi arrangerade VM 2004. Medeldistansen på lördagen lockade 315 för-
anmälda och ca. 140 direktanmälda. Dessutom sprang en hel del "egna" barn och ungdomar i inskolning och U-klasser. Starten var nere vid vägen och första kontrollen för de flesta gick direkt upp för en jobbig och brant bergskant. Miniknarna hade en rolig och knepig orientering i branten bakom barnpassningen. De skulle leta upp skärmar med bilder på olika kontrollpunkter i vilken ord-

ning de ville. En lärariform av kontrollplockning. Återväxten är säkrad när SOFT-ordf. Lena Larsson visade ett barnbarn. Vid mål hade man samlat in några stora svampar: Karl Johan och Björksoppar. Det var oerhört gott om svamp i skogen. De flesta var matsvampar, men jag hittade även några dödligt giftiga vita flugsvampar vid HD10-banan på söndagen.

Markan var välförsedd med smörgåsar, chokladkakor, vaniljrutor, godis, dricka mm. Störst succé gjorde nymodigheten TACOS, som man hade i stället för hamburgare. Det



var så populärt att de tog slut sent på söndagen. Letro hade försäljning på lördagen i ett tält som kunde ha tjänat som regnskydd under söndagen, men det var strålande höstsol båda dagarna så kanske var det sista riktiga sommarkänslan för i år.

Vid söndagens långdistans var starten en bit upp för vägen mot Tortunagropen. Nu var det något färre anmälda (213?) men drygt 100 direktanmälda. Tävlingsledare har varit Per Wadman med bistånd av



Anders Älvegran. I Sekretariatet fanns bla. Johan Ahlström som passade på att puffa för Mälarenergi Night Run, den löpartävling som förra året hette Ledingsloppet och går från Surahammar till Skultuna. På väg till parkeringen uppmanade en liten skylt att ta det lugnt.



Christina D. Gohde

Veteran SM

Årets Veteran SM gick av stapeln i Motala som huvudort i dagarna tre, 22-14 sept. I Motala gick också fredagens Sprint som hade start och mål i Stadsparken mot Vätterns strand. Molnen låg tätt över tävlingsområdet så det rädde närmast halvskygning redan vid första start kl 17. De sista löparna hade det nog riktigt svårt att läsa. Det regnade inte men något vått flög det i luften så marken var blöt. Banan som sträckte sig runt i de närmaste kvarteren runt parken var rätt klurig. För att öka på svårighetsgraden hade man spärrat flera gator som tvingade löparna att springa runt. Det blev alltså många alternativ att välja på och närmast omöjligt att välja rätt alla gånger. Bra banor!

Under lördag och söndag gick medel respektive lång och de genomfördes norr om Borensberg på ett miletärt område strax söder om Kvarn. Samma område an-

vändes för 10-mila 2012. Smala slingriga vägar tog oss till tävlingsområdet som visade sig vara omväxlande i växtlighet och detaljrikedom. Samma väder som dagen innan så växter och underlag var blöta men inget nytt tillskott uppifrån.

Medeldistansen startade över en gallringsyta med småhöjder, många mosstråk, traktorspår och lång sikt. Det tog en god stund att få in höjderna och känna sig säkra. Senare kom ett parti med mycket branter, stora granar och mycket klättring. Fantastiskt utmanande men svårt. I min klass H65 startade hela 103 st och ingen gick riktigt rent. Tabellen på sträcktider såg ut som ett lapptäcke med rosa markeringar. Bara två kontroller klarade sig undan med bara några missar. Härlig bana!

Långdistansen gick på ett område direkt söder om lördagens karta med samma mål. Starten på den här banan var också viktig att ta

det försiktigt på, mycket detaljer, upp för och inte så bra sikt. Därefter en riktigt lång sträcka som tyvärr inte gav några alternativen vägal. Det var bara ett köra efter strecket. I övrigt omväxlande detaljrika områden in mot slutet där kartan verkade i det närmaste bara vara rekad. Ett flackare parti som i mångt och mycket saknade detaljer. Det var det området som de äldsta klasserna hade sina banor.

Hur gick det då för oss? Klubben kan numer stolsera med en guldmedaljör, en silvermedaljör och en bronsmedaljör. Kuno Österlund tog hem guld i medel och brons i lång och Lars Jakobsson tog silver i både medel och lång. Den västmanlänning som lyckades allra bäst var Sala OK:s Lena Larsson med hela 3 st guld. Grattis till alla!

Hans-Erik



DM 2017



Årets DM-tävlingar är nu avklarade. Om man räknar varje lagseger i DM-stafetten som en plakett och plussar dem till de individuella segrarna, så blir det 71 DM-plaketter till VSOK. Det är nio fler än förra året. Att det blir så många segrare i DM beror mycket på att startfälten domineras av deltagare från VSOK. Om man ser till DM-tävlingarna nu i höst med medel, lång, natt och stafett, så erövrade VSOK 47 av 90 möjliga plaketter.

DM-säsongen började redan 14 maj med **ULTRALÅNG**, som arrangerades av Norbergs OK vid Nya Lapphyttan, Norberg. Av 110 anmälda var det 30 från VSOK och de erövrade sju DM-tecken.

Vid nästa tävling som var **SPRINT** erövrades hela 18 tecken till VSOK. Tävligen hölls 11 juni i centrala Arboga. Banorna drog fram genom ren bebyggelse, helt utan skogsavsnitt. Här gällde det att hålla reda på alla vägkorsningar.

DM-tävlingarna fortsatte under hösten och började med **MEDEL**, 2 september i Dingtuna, där Vanderringen var arrangör. Skogen här är ju stigrik, vilket ställer stora krav på uppmärksamhet att man är på rätt stig. Lite slarv och plötsligt har man hamnat där man inte tänkt sig. Under sommaren hade det gallrats och avverkats lite skog som begränsade framkomligheten lite på vissa avsnitt. Här tog VSOK hand om 14 segrar av 33 tävlingsslag.

DM **LÅNG** var ett gemensamt arrangemang för Västmanland och Södermanland, som arrangerades av Eskilstuna OK 3 september. Tävlingsområdet var strax öster om Eskilstuna i Hugelstaskogen med mycket fin "sörmlandsterräng" och måttlig kuperad. VSOK hade här 116 anmälda och erövrade 17 plaketter. I klassen H16 med 10 startande, lade VSOK beslag på de åtta första platserna.

De två sista DM-tävlingarna gick i helgen 8-10 september. På fredagen hade 94 löpare anmält sig till DM **NATT** och av dessa var 47 från VSOK, alltså hälften. Tävligen arrangerades av Surahammars SOK. Arenan med dusch, servering och resultat var vid Ekängsstugan, medan tävlingen avgjordes i skogen vid golfbanan öster om väg 66-an. Nio segrar gick till VSOK. På söndagen hade Arboga OK inbjudit till **STAFETT**. Detta var också ett samarrangemang och nu med Närke. Tävlingsarenan var vid Arbogas skidbacke. Terrängen bestod av lättsprungen skogsmark, men bitvis stenbunden. Det fanns även stigar att hålla sig till. Nytt för i år var indelningen av lag, HD21, HD16 och HD12 hade tre sträckor som vanligt, medan övriga lag bestod av två sträckor. Dessutom var indelningen 130, 140 osv borttaget och ersatta av åldersklasser 40, 50, 60 och 70. Av 12 klasser gick sju guld till VSOK.

Det fanns chans att vin-

na fem DM-tecken under året, men ingen av VSOK-arna lyckades med det. Däremot lyckades Klara Åkerman Sjöström, Anna Zetterberg och Noa Sjöstrand att ta hem fyra DM-tecken. Lucas Ahlström, Elin Palm, Robert Palm, Inger Gunnarsson, Hanna Sundström och Margareta Löfqvist tog hem tre DM-tecken var. Totalt är det 41 VSOK-are som kan stå med att vara DM-segrare 2017.

Per Haeppling



MEDLEMSLOTTERIET

De som vann i septemberdragningen är:

500:- A53 Osäld B53 Björn Pettersson
300:- A1 Jan-Erik Lethagen B1 Kristina Malmkvist
100:- A34 Lars Eriksson B34 Anders Tåqvist
100:- A31 Anna Dahlgren B31 Lars-Olaf Lundström

Grattis till alla vinnare! Presentkortet som gäller på ICA-Gryta finns i halförrådet eller skickas ut.

Vänlig hälsning Christina D. Gohde

Råby-Racet 2017

Veteranernas första hösttävling gick söder om E 18 vid Råby och Vetterlund. Parkeringen var spatiös vid Wenströmska IP. Vädret var springvänligt: mulet, ca 15 gr. C och vindstill. 157 personer anmälde sig till de fem olika banorna och trängde sedan in sig i Orientalen för att fika efter utstämpling och dusch. Vi hade 150 färdigbredda smörgåsar med respektive ost och skinka som väntade på hungriga orienterare.

Terrängen är stigräk med massor av verkligt stora stenanhopningar. A-

banan hade dragits ända ned mot Råbyleden och även in bland husen vid Vetterlund. De var gott om svamp av olika sorter på åsen intill sista kontrollen, där jag fotograferade. Jag såg b.l.a. fina nyuppkomna trattkantareller, som är faktiskt är Västmanlands landskapsvamp. Jag hittade också några Kungschampinjoner, som är en av de största och vackraste skogssvamparna. Den kan bli upp till 30 cm i diameter och "min" var 26 cm. Den är en läcker matsvamp, så det blir mycket stuvning av ett få-

tal exemplar. En del champinjoner innehåller naturligt en hög halt av kadmium, men man anser numera att det troligen är i en form som inte tas upp av kroppen.

Målstämplingen för alla banor var intill en häck i korsningen Narvavägen – Vallbyleden, sedan passerade man den Syrianska kyrkan på väg tillbaka till TA och parkeringen. Banläggare var Åke Mjöberg på en av honom nyritad karta. Tävlingsledare var traditionsenligt Lars-Ove Karlsson.

Christina D. Gohde



D20 – SM stafett

Vårt duktiga D20 lag med Emma Helmersson, Klara Åkerman-Sjöström och Sandra Näslund som tog hem en finfin 6:e plats vid SM stafetten i Kilsbergen. Emma inledde med en stabil startsträcka, därefter tog Klara vid och gjorde ett jättelopp och förde upp laget till tredje plats, Klara som kom in sent som reserv när Jonna Fors skadades. Slutsträckan sprang Sandra och i konkurrens med de bästa damjuniorerna i landet kunde hon springa imål på 6:e plats, den bästa placeringen för VSOK på en stafett på många år.

Ulf H



Bergslagsträffen

SM-tävlingar i Närke och Veteran-SM i Motala kanske var orsaken till att deltagarantalet blev lite klen när Fagersta OK och Norbergs OK hade arrangerat sin dubbelhelg 23-24 september. Arenan var i utkanten av norra Fagersta. Terrängen var ganska flack och hade god sikt, men delvis nedsatt löpbarhet med ris på marken. Tävlingsområdet genomkorsades av tydliga stigar.

Lördagens distans var medel och resultatlistan

innehöll 274 namn. VSOK hade 49 startande och i tävlingsklasserna blev det åtta klasser, fem andraplatser och sex tredjeplatser.

På söndagen var det långdistans som gick i samma område, fast man nådde nu lite längre bort. VSOK hade totalt 61 startande i någon tävlingsklass, U-klass, inskolning eller öppen klass och erövrade 10 segrar. Hela resultatlistan innehöll bara 239 namn. Jonas Lindgren H40 tog segrar både

på lördagen och söndagen. Det gjorde Jenny Sigurdsson också, men då var hon ensam startande i klassen D40 bägge dagarna.

Synd med alla tävlingar som får lite deltagare, eftersom arrangemanget innebär samma arbete som om det kommer många deltagare. Men tävlingar måste arrangeras, annars finns det ingen sport kvar för oss orienterare!

Per Haepling

Vlt-loppet 9 september 2017



git och närvarat vid detta lopp som präglades av allmänt skön och festlig stämning. Riktigt stort tack till våra ungdomar som hjälpte till så mycket i år trots att det hölls morgonen efter DM-natten.

Karin S

I årets VLT-lopp med ett sjuttioal deltagare såg man gott om duktiga löpartalanger. När startsignalen för 9-14 åringarna gick var det full fart direkt. Elis Wiklund var först i mål på bara strax över sju minuter och fick årets pokal i P14 klassen, strax därpå kom Amanda Hall in som segrare i F14 klassen. För P11 och F11 gick årets segrar till Gustav Thenander (VSOK) och Clara Jansson. Sist i mål kom inte oväntat en

något äldre sköldpadda som hade efteranmält sig strax innan uppvärmningen hölls av VGF.

Strax efter sista målgång var det dags för de yngre barnen. På startlinjen stod denna gång barn upp till 8 år. Det var en härlig syn att se det glada gänget sticka iväg. Här var det Erik Jansson från friidrottsklubben som såg till att förlöparna Noa, Sixten och Martin fick ta i för att försöka behålla sitt försprång. Snabbaste

flicka var Frida Herbst, VSOK. Efter avslutat lopp fick alla medalj. Vid målgång delades även bulle, Festis och äpplen ut till alla deltagare - tack för det ICA Grytan! Redan glada ansikten såg nu ännu nöjdare ut. Dagen avslutades med prisutdelning och utlottning av leksaker respektive presentkort från Leklust och Citysamverkan vilket naturligtvis också var väldigt eftertraktat.

Tackar alla som bidra-



KYRKLOPPET

Den 9 september genomförde två VSOK:are med samma efternamn Kyrkloppet över 14 kilometer. Träffade nämligen Terje Lund innan start iförd modern löparbarnvagn med tillhörande barn. Vi hade ett trevligt samtal innan start och Terje menade förstods, enligt vad jag förstod, att han väl mest fick lunka med. Det skulle dock snart visa sig, att det blev helt andra bullar vad gäller ekipage Terje Lund.

Men för att ta det från början. Kyrkloppet, som arrangerades för första gången, gällde 5 eller 14

km utan tidtagning. Det fanns en fin humanitär sida av loppet, då det mesta av anmälningsavgiften, 200 kr, gick till arbetet inom Stadsmissionen.

Vi, 14 kilometrarna, hade start och mål vid Domkyrkan, och under loppet passerade vi Gideonsbergs-, Tomas- och Viksängskyrkan. I sistnämnda kyrka startade också korta distansen. Vi behövde inte klättra över några plank eller ta oss över Svartån på bildäck etc. och det kändes ytterligt befriande. Väl framme vid resp. kyrka (efter växlande löphastighet un-

der vägen dit), var det gång som gällde. Under orgel- och pianomusik passerade vi värdigt uppför altargången. Sedan snabbt, för de flesta, ut igen, något gott från vätskekontrollen, och så i väg

mot nästa helgedom. När vi passerade under järnvägen på Hästhovsgatan fick vi hjälp av Önstakyrkans gospelkör, som stod och öste i backen.

En kul upplevelse var det, och inte minst för mig, som då och då besöker nämnda kyrkor, men då klädd i andra kläder och i helt andra uppdrag. Arrangörerna skall ha allt beröm för ett fint arrangemang.

Problemet, i alla fall för mig, är att jag i sådana här sammanhang springer lite för fort för min ålder, men tävlingshumum sitter tydligen i. Det är väl något jag skall

bevisa. Vad vet jag? Trots allt inte mycket att göra något åt. Jag klarade mig i alla fall hyggligt i den måttliga konkurrensen. Ekipage Terje Lund såg jag dock mesta tiden ryggen av och efter cirka halva loppet inte alls. Jag blev imponerad av hans, eller skall vi säga deras framfart. Det gäller ju att ha en lagom tung passagerare, som dessutom bokstavligen hänger med i svängarna. De visade sig väl tränade för uppgiften, såväl förare som "burkslav". Jag tror inte att de vann, men det var på håret. Bara att buga och bocka.

Torsten Lund

Bild: VLT



LUGNT. Inne kyrkorna var det en gå-zon.

Mälarenergi **NightRun**

SURAHAMMAR – SKULTUNA 28 SEPTEMBER 2017



Närmare 400 lampor guppade fram i tystheten genom skogarna mellan Surahammar och Skultuna den 28:e september. Det var andra året i rad som denna mörkertävling arrangerades, i år under namnet Mälarenergi Night Run. Spänningen var stor hos de som första gången satte på sig pannlampor för att springa de 13 eller 5 km långa sträckorna. Trots mörkret var det lätt att hitta rätt väg eftersom den kantades av speciella ljusspel, musik och kraftiga eldar varje kilometer. Vid målet framhöll alla som intervjuades att det varit en fantastisk härlig upplevelse att springa i mörker.



stolpjakten

Årets stolpjakt är över

Nu är årets jakt på stolpar avslutad. Med start 1:a maj och nya stolpsläpp 1:a juni och 15:e augusti har det totalt rört sig om 150 st stolpar som varit utställda för sökning. Ca 2000 st har gett sig på utmaningen och det är inte i nivå med det vi hoppats på. Men som vanligt får arrangemanget väldigt positiva lovord från de som är ute och letar. Detta trots att iPhone appen inte fungerat förrän alldeles mot slutet.

Planeringen har börjat för ytterligare ett år men hur det kommer att genomföras är långt ifrån klart. Olika alternativ finns.

Nu närmast sker dragning av pristagare, ca 40 vinster delas ut med en cykel som 1:a pris. Själva prisutdelning sker 14:e oktober kl 12.00 hos Team Sportia på Erikslund.

Välkommen!

Hans-Erik



USM 2017

Den 14 september styrde en grupp på 22 Västmanlänningar kursen mot Umeå och USM.

Resan norröver var ganska händelselös men naturrum vid Skuruberget fick det att klia i benen och en liten grupp gjorde en kort utflykt mot klätterberget.

Höga kustenbron och utsikten var inspirerande med tanke på Oringen och de nattbelysta smältverken i Sundsvall visade att även sådana byggnader kan vara värda att se. Om det är mörkt ute alltså.

Fredagen började med sprint inne i centrala Umeå

med klädnypan som sista kontroll. Vid denna var det många placeringar som avgjordes då flera löpare sprang upp på kullen som klädnypan nyper fast i. De som läste sin kontrolldefinition kunde däremot se att kontrollen var i sänkan vid klädnypan. Inte många meter men i sprint kan ett fåtal sekunder skilja mellan första och andra plats. Bästa Västmanlänning blev Martin Sandqvist på plats 25. Efter invigningen i Umeå Energi Arena åkte vi till boendet i Kassjö och hade en trivsamt avslutning på kvällen.

Lördagen var det långdistans och en övning i en terräng där det var en god strategi att hålla sig på höjden. Naturen var utmanande



men även otroligt vacker. Resultatmässigt hamnade Västmanland i mitten med bästa Västmanlänning, Andreas Näslund på plats 31. På kvällen var det gemensamt mat i en skola nära sporthallen och en lite mer

organiserad prisutdelningscermoni. Sist var det en tävling mellan distrikten i olika grenar. Ett roligt upp-lägg men eftersom man körde utslagsturnering avtog intresset ganska snabbt från publiken.

Söndagen var det distriktsstafett i strålende sol. Västmanland ställde upp med tre lag som visade sig vara riktigt jämna med en placering även här runt mitten av resultatlistan. Det blev en härlig dag i skogen följt av en resa hem utan större händelser. Stort tack till ledarna som inte bara såg till att allt fungerade utan också körde hela vägen.

David Lindgren

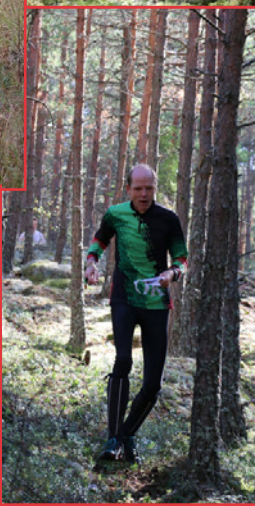
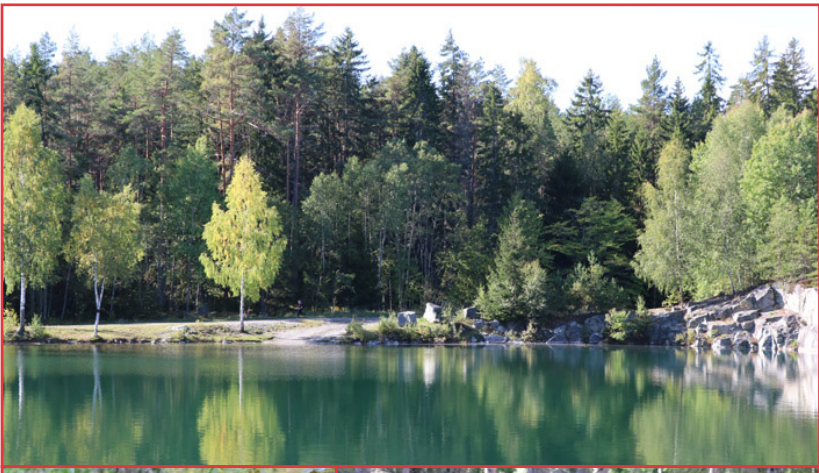


Troll i skogen

Tisdagen den 26 september var det storträning i Rocklundaskogen med både GVG och OVS gruppen på samma plats. Det blev 75 tränande ungdomar och ett antal vuxna som i full fart letade kontroller. För att utmana en annars klassisk rävjakt hade träningen fått två troll (i form av Lars Hall och Robert Palm) som försökte fånga stämpingsblanketter och en fé (Eva Palm) som kunde dela ut nya. Det blev verkligen full fart på alla löpare och ett intensivt träningspass.

/David Lindgren





aros
träffen  **2017**

