





Varje år går klubbens konditionsutmaning, Viking. Ibland är det mycket snö, ibland lite men tävlingsmomenten är de samma.

Först en nattetapp, sedan en backintervall, förlåt menade förstås medeldistans i terräng med backiga inslag. Samma dag tränas sedan förmågan att prioritera maximal poäng på 30 minuter. Helgen avslutas med långdistans av den gamla skolan där lång mars i antal bostadsområden man

Det finns så många olika strategier att välja på! Ett av klubbens radarpar, fam Millinger lyckades gott med strategin att med marginalta tillräckligt antal kontroller för att komma bra till i slutresultatet för helgen.

Att avsluta med en lång och seg backe mot mål visade tydligt att vikingar; det har vi gott om i klubben.

Sista etappen, långdistans gick i år längs med norra Västerås med tippen

som ett tydligt vägvalsmoment. Efter besök norr om Rönnby, passerandes Hökåsen och i en båge slutligen nå målet Tillberga kunde de som sprang långa banan koppla av lite i badet och slutligen hemma.

Imponerande gäng som genomförde tävlingen och tack till alla som såg till att den blev av!

David Lindgren



passerar.

Fredagens nattetapp var förlagd till Anundshög. Det fanns banor i klasserna hel, halv och kvart vilket visade sig stämma väl in på deltagarnas respektive stilar. Efter start blev det full fart in i den mörka skogen som dagen till ära försetts med ett lätt snöfall som reflekterade pannlampornas sken och gjorde det svårare att se. Lite för lite fäste blev det för en löpare som efter ett fall fick med sig erfarenheten att man kan komma långt på ren adrenalina.

Lördagen var undertecknad och Kristina ute och fotograferade löparna på poängjakten. Att se omkring 50 personer eftertänksamt göra en plan bums efter start är spännande.



Grattis Malte



Äras den som äras bör.

Här uppmärksammas Malte Karlsson för sitt segerlopp under veteran-SM inomhus på 3000 m i 90-klassen.

Ohotad sprang Malte in på nytt nordiskt rekord med en marginal på så mycket som drygt 1,5 minut. Stort grattis.

/Bosse Löwegren, som tillsammans med tre andra VSOK-are bildade hejarklack.





LEDIGA NUMMER

Följande nummer är "lediga":
A51, A75, A78, B91, B92, B97
och B100.

Dessa nummer kan erhållas av
Christina D. Gohde.

MEDLEMSLOTTERIET

Här är vinnarna i Marsdragningen:

500:- A78 Osäld	B78 Ulla-Britt Petersson
300:- A45 Jan Sterling	B45 Kenneth Löqvist
100:- A11 Andreas Eriksson	B11 Altti Järvinen
100:- A15 Jouko Taskinen	B15 Toni Andersson

Grattis alla vinnare! Presentkortet gäller på ICA-Grytan!
Medlemslotterna/fakturorna finns nu för avhämtning i Orientalen.

Christina D. Gohde

Nu planerar vi för fullt inför det tredje året med Västerås Power Trail.

Banan är densamma som för tidigare år. Det är en slinga på 5 km med start, varvning och mål vid Vedbobacken. Banan startar med en tuff stigning upp till toppen av backen och följs sedan av löpning längs stora och små stigar samt en del obanad skogslöpning. Under avslutningen av banan ska Vedbobackens topp åter besegras innan löparna kan springa utför till varvningen eller målet.

Årets nykomling

Årets nykomling är Mini Power Trail. Nu kan även barnen vara med och springa backen upp till toppen och njuta av den härliga känslan att spurta ner mot målet. Banan är 1 km men hinner bjuda på det mesta.



Vi ses den
5 juni!

VOF's årsmöte i Sala

Västmanlands Orienteringsförbunds årsmöte hölls i Sala OK:s regi i Annedalsstugan tisdagen den 14:e mars -18.

Efter sedvanliga möteshandlingar: Verksamhetsberättelse och Årsredovisning, så läste revisionsberättelsen upp och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Den nya styrelsen består av Anna Lund: SSOK/ordförande (omval), Lars Janzon: AOK/kassör (omval), Åke Larsson: OKH/sekreterare (pågående mandat) och Elisabeth Elmertoft: NOK/ledamot (pågående mandat). Mötet tillstyrkte Sala OK:s motion till SOFT angående banalternativ på nationella tävlingar. Karin Johansson avgick i valberedningen och nu söker man en ersättare från den västra delen av distriktet som ersättare. Hen skall tillsammans med Erik Bengtsson och Per Sundström vara valberedning. En ytterligare ledamot skall ingå i styrelsen enligt stadgarna och man uppmanade VSOK att nominera någon lämplig från klubben. Mötet avslutades med en smarrig räksmörgåstårta till allas förtjusning.

Christin D. Gohde: avgående v. ordf. i VOF



Stjärnnatten

Stjärnnatten har varit varannan tisdag i januari och februari. Det är stadsorientering med masstart på fyra olika banor. Arrangörerna i år har varit HD14-16. De flesta Stjärnnätter har haft mål i Orientalen och därefter har det varit soppkväll.

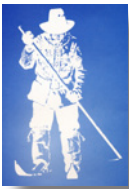
Det har varit kul att träffas även efter träningen.

En Stjärnnatt hade start och mål vid Östermälärstrand. Vi skulle bland annat uppför Himlabacken. En kontroll var placerad längst ut på en brygga. Det var kul att springa på ett nytt område men då blev det ingen soppkväll efteråt.

Det har varit många deltagare i år och jag hoppas att Stjärnnatten fortsätter även nästa år. Det har varit roliga banor och bra med masstart. Tack alla HD 14-16 som fixat detta!

/Maja Ahlström





Vasaloppsveckan 2018



Det första loppet i vasa-
loppsveckan är KortVa-
san, som i år kördes fre-
dagen den 23 feb. KV är
öppen för alla från 12 års
ålder och startplats är den
gamla timmerupplagrings-
platsen i Oxberg. Att det
hade snöat enormt mycket
i vinter märktes, när man
åkte in till startplatsen. När
man parkerat bilen syntes
inte spåren först pga. tre
meter höga plogvallar
runt parkeringarna. ICA
är huvudsponsor för lop-
pet, som tidigare hette
ICA-kort-Vasan och man
har fått magväskor med
innehåll och mössor. I år
fick man inget extra för-
utom smakprov på risotto.
Efter några timmar börja-



Innan hade det varit en
del utbrytningar, som hade
renderat i flera spurtpris.
Vann gjorde norrmannen
Andreas Nygaard på
4.24.36, som tryckte sig
fram 3 sek före svensken
Bob Impala.

Bland damerna blev det
svensk seger av Lina
Korsgren på 4.41.50, näs-
tan fem minuter före
norskan Astrid Öyre Slid.
Förra årets segrare Britta
Johansson Norgren kom
mer än tio minuter efter
på 4:e plats.

Västerås SOK's VL-lö-
pare var Robin Erneby
H21 på 7.43.02, Patrik
Fors H40 på 7.47.24 och
Mattias Löfqvist H40 på
6.35.51. Superbra jobbat i
trögföret.

Den totalt sista som
gick in under måldevi-

jubileum för TV. Det är
endast 12 som varit med
på alla lopp från början
1988. I år skulle 11 av dem
köra igen. En av dem var

VSOK's Mar-
gareta Löf-
qvist D70 med
startnummer
5608. När hon
kom till mål
fick hon en
stor dalahäst
och blev foto-
graferad och
intervjuad av
både Expres-
sen och Falu-
kuriren.

På öppet
spår både på
söndag och
måndag blev
det väldigt
kallt, ner mot
-30 gr. vid

starten i Berga by. I ÖSS
körde Jonas Lundin H45
på 8.18.16, Anders Sahl-
én H45 på 8.04.45 och
Jenny Sigurdsson D40 på
9.03.03. I ÖSM gick Gö-
ran Larsendahl i mål på
8.23.56.- Fantastiska pre-
stationer av alla i den
starka kylan.

Jag citerar lite från en

berättelse av Avesta OK's
Leif Markfjärd som körde
ÖSM:

"Det var -31 gr. när vi
körde förbi Tennäng på
väg till starten, där det
var -27 gr. Det kändes som
skidorna fastnade mot
snön i starten, trots att jag
skulle köra utan fästvalla.
Vid stakningen i den för-
sta uppförbacken kom
jag efter de som hade
fästvalla, men körde om
dem senare. Vid nedfar-
ten mot Tennäng frös jag
så jag skakade nästan ur
spåret. Närmare mål blev
det lite kramp i magen, så
jag fick staka på ett annat
sätt."

Margareta L. och jag
träffade Leif Markfjärd
när vi var på AOK's
"skidträningsläger" i Orsa
Grönklitt tidigare i vinter.
Leif kom in på 5.20.03 i
ÖSM.

Inga deltagare från
Västerås SOK i HalvVa-
san, StafettVasan eller
NattVasan. På StafettVa-
san hade man flyttat fram
starttiderna till 08:30 res-
pektive 10:30 pga. kylan.
NattVasan som kördes för
andra året på fredagskväl-

len/natten diskuterades att
ställa in eller halveras, men
kördes sedan enligt ur-
sprungsplanerna. Dock
blev det ett stort manfall
då endast 671 par/lag kom
i mål av 1500 anmälda.

I UngdomsVasan 9k



de det snöa ymnigt så gli-
det blev sämre för de med
högre startnummer. För
Västerås SOK startade
Peter Ljungström H65,
Pernilla Sahlén D40 och
Felicia Sahlén D12-16.

Lördagen i veckan före
Vasaloppet har traditions-
enligt varit vikt för Tjej-
Vasan. I år var det 30-års



HD 11-12 körde David
Tapper på 00.53.52

Vasaloppssöndagen i år
den 4:e mars bevakades
gediget av SVT 1, SVT-
play och diverse poddar.
Man kunde följa loppet i
TV-soffan eller på en
spinningcykel hos F&S i
fem timmar.

Det var spännande att
följa herreliten som höll
ihop i en stor grupp ända
in på upploppet i Mora.

sen" I fädrens spår för
framtidens segrar" kom in
klockan 20.33.33 på sön-
dagskvällen och mottogs
av både kransmas och
kranskulla.

Årets vasaloppsvecka
kan man komma ihåg
som den kallaste och snö-
rikaste på många decen-
nier.

Christina D. Gohde
KV1 Nr:1085

Gediget arbete för plockargrupperna på O-ringen 1991

30 år
VSOK



När O-ringen arrangerades 1991 i Västmanland, så lades arbetsuppgifterna ut på distriktets klubbar. På den tiden erhöll varje deltagare en plastkasse med diverse reklam och turistinformation och därför skulle det finnas en grupp som skulle plocka ihop detta material. Arbetsnamnet på denna blev kort och gott "plockargrupperna". Förutom dessa kassar skulle det plockas kartor, nummerlappar, säkerhetsnålar och bussbiljetter. Detta arbete blev VSOK tilldelat. Ansvariga för plockarbetet blev jag (Per Haepling) och Lars-Erik Rask. Det

fanns en rekryteringsgrupp inom VSOK på fem personer som skulle rekrytera alla klubbens 500 behövande funktionärer. Till plockargrupperna behövdes 75 personer och Vandraringen skulle bistå med 25, alltså 100 plockare totalt.

Vi delade in "plockarna" i fyra grupper med 25 i varje grupp. Vandraringen blev en grupp. En chef för varje grupp utsågs, som hade till uppgift att kalla folk när det var deras tur att plocka. VSOK:s gruppchefer var Inger Skoog, Hans Malmkvist och Lenart Petterson. Plockningen skedde på vardagskväl-

lar. Några möten för information och planering hade vi också och det redan i februari. Det behövdes en stor lokal och därför höll vi till i Wenströmska skolans stora utrymmen för utbildning av byggarbetare.

10 juni satte arbetet igång. Vi hade bestämt att det skulle vara 25 plockare ur två grupper vid varje arbetstillfälle plus jag eller Lars-Erik. Det var extra folk också andra som hjälpte till t.ex anhöriga, kompisar mm. Det kunde vara 40-45 personer ibland när vi plockade reklamen. Stora transporter med reklam hade fraktats till skolan. Det var 25 olika objekt som reklambroschyrer och turistinformation samt övrig tävlingsinformation som skulle plockas ihop och läggas i en specialgjord pappkartong. Nu var det inte plastkassar som gällde, utan nu blev det lite lyxigare. Kartongen som var 5 cm tjock i A4-format var förberedd att göra en tidskriftssamlare av, när det var sluttävlät.

Materialet lades ut i högar på långbord och sedan gick man runt borden och plockade ner i lådan. Lådorna lades på lastpallar och lindades in med krympplast för att klara transport till Arboga. Vi plockade 17200 kartonger och det blev 21 fulla lastpallar.

När arbetet med reklamen var klar, vidtog nästa plockningsmoment som var nummerlappar. Nummerlapparna skulle sorteras klubbvis och läggas i klubbkuvert. Till nummerlapparna skulle det också finnas säkerhetsnålar, som vi satte ihop fyra och fyra. Det var ett jobb som delvis kunde göras hemma och då



hände det att släkten koplades in. Även beställda bussbiljetter skulle plockas ihop klubbvis. Här var det noga med att det blev rätt antal till varje klubb.

Tävlingskartorna som de tävlande fick hämta ut efter varje etapp plockades också ihop klubbvis. Kartan som användes under tävlingen fick man lämna ifrån sig vid målgång. Vid plockningen tog man en klubblista som visade hur många och vilka klasser varje klubb skulle ha. Här jobbade vi två och två, en som plockade och en som kontrollerade. Kartorna häftades ihop klubbvis. Till detta användes en kraftig häftapparat som

drevs av en kompressor här på skolan. Kartorna skulle sedan av säkerhetsskäl, ex. brandrisk, förvaras i ett skyddsrum och forslas varje etapp till Arboga. Kartorna som de tävlande sprang med handhades på annat håll och ansvar.

Plockningen höll på alla vardagskvällar mellan 10 juni och 4 juli. En del kompletteringar med kartor och bussbiljetter fick göras dagarna före tävlingsveckan som pågick 22 - 26 juli. Lars-Erik och jag kunde nu känna oss nöjda och hann med lite semester däremellan.

Per Haepling

Nybörjarkurs

Nybörjarkurs för barn och ungdom från 8 år.
Tre tisdagar i april med start 10 april.
Orientalen kl. 17:45 - 19:00
Föranmälan senast 7 april.
Mer information på hemsidan.

Skogskul

Skogskul, onsdagar kl. 18-19.
Datum 16/5, 23/5, 30/5.
Första gången samling Orientalen kl. 17:45.
Föranmälan kan ske på hemsidan.
Maria Ivermark.

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