



västeråsSOK

3lars.com

INVID
IT-konsulterna vid din sida

Höjdpunkter från O-ringen 2018

I ett Sverige präglad av skogsbränder reste många från VSOK till Örnsköldsvik och årets O-ringen.

Hela O-ringen upplevelsen går inte att beskriva, så här kommer lite höjdpunkter.

Klubbens satsning på att ha en intern tävling i tävlingen via Challengeklassen blev omtalad flera gånger. Vår "La Maglia Rosa" som eldsjälarna Anders Sahlén och Johan Herbst satt ihop fungerade så att vi hade tröjor för olika tävlingsmoment. Vi hade en rosa tröja för ledaren, en grön för snabbast spurt, en blå attacktröja för snabbast till första kontrollen, en ljusblå tröja för prestation och slutligen en vit för resultat justerat efter hur löparna är på Sverigelistan (handikapp). De löpare som inte

ett tydligt exempel på att nya föräldrar kan tävla mot snabba gamla rävar på mer lika villkor.

Vi hade flera yngre debutanter som strålade ikapp med den hela tiden närvarande solen när de



i challenge tävlingen men många, många lågt flygande löpare från klubben ses vid spurten mot mål på etapp tre.

Klubbens fokus på att se alla ungdomar visades genom tröjceremoni i kategorierna Bästa klättrare, Bäst Prestation (kille och tjej) och slutligen framgångsrikt visat exempel på klubbens värderingar vid långbordet varje

kväll.

Utöver tröjceremonier hade vi klubbtränares frihet att varje kväll ta fram en person som gjort något värt att lyfta fram. Total frihet och nomineringsmöjlighet med bredd från att klara ett lopp under 100 minuter, dubbelpass, bästa upphämtningen för att ge några exempel.

Resultatlistan! Med Klara Åkerman Sjöström som totalsegrare i D15. Med

flera pallplatser och många på topp tio visade vi att Västerås SOK är en stark klubb med många stjärnor som till exempel: Jonna Fors, Johan Sundén, Lars Jakobsson för att nämna några.

Klubbmedlemmarna som prövat lite mer eller något nytt. Det går ju att göra premiär som vuxen också och kanske skulle det finnas dagens klättrare även för vuxna lite mer generellt.

Långbordskvällar medan solen sakta sänker sig. Den trivsel som infinner sig när barn mellan åtta och arton har roligt ihop och vuxna reflekterar över dagens insatser eller analyserar vägväl eller bara kopplar av i skönt sällskap.

Om ungefär ett år är det dags igen i Norrköping. Ses då ☺

David Lindgren



var på plats vid tröjceremonin under kvällens långbord hade stand-ins. Just handikapp- tröjan blev

kom in på upploppet. Ren orienteringsglädje när det är som bäst.

Det var bara 20 deltagare



Mälarenergi Night Run torsd. 27/9

Mål i Skultuna, 13 km med start i Surahammar och 5 km med start i skogen. Spring själv eller anmäl dig som funktionär!



Arosträffen

Tävlingsförberedelsarna är i full gång för Arosträffen i höst. Tävlingsledare Anders Älvegran samlade ansvariga för en dryg vecka sedan för att stämma av aktuell status.

Banläggare är Ulf Hamrefors med hjälp av Henrik och de har alla banor klara. Sedan länge har kontakt tagits med markägare och jaktledare som båda välkomnar oss. Återstår för Lars Jakobsson att informera ytterligare när tävlingsdagen närmar

sig.

Inbjudan, som till viss del samkörts med OK Enen, är nu upplagd i Eventor. Så nu är det bara att vänta på anmälningarna. I år finns reklam i Inbjudan och Karin Åkerman har lyckats få rabatter både på SteamHotel och Iittala Outlet Skultuna. Från Skultuna kommer fina priser att hamna på prisbordet.

Hans-Erik S

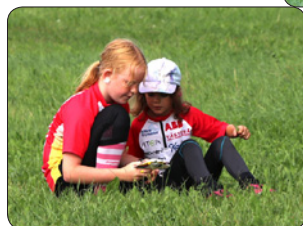
BRUKSDUBBELN

Helgen 11-12 augusti arrangerade Hallstahammars OK och Surahammars SOK tävlingen "Bruksdubbeln". Medeldistans på lördagen och långdistans på söndagen. Tävlingsarenan var vid Valstalunds idrottsplats i Hallstahammar. Banorna var lagda i terrängen norr ut från arenan. Enligt PM är det barrskog med måttlig kupering. Framkomligheten mestadels god, men bitvis stenbunden. Just stenbunden kunde många löpare instämma med, men det är ju så vi är vana med i

berg 2017-2018.

Vid anmälningsstidens slut hade 486 löpare anmält sig, varav 108 från VSOK. Med efteranmälda och 200 deltagare i öppna klasserna och U1 och U2

som hade 31 deltagare drog tävlingen ca. 650 deltagare. Vädret på lördagens tävling bjöd på sol och lite humanare temperatur än det under sommars värmebölja. Under söndagen var det däremot



skogarna här runt i trakterna. Banläggare var Kjell och Åke Mjöberg. Kartan var nyritad av Roger Ås-

regn mer eller mindre under hela dagen. Skönt att det kunde erbjudas dusch inomhus.

Enligt resultatlistan hade VSOK 155 startande i någon av tävlingens klasser. Bland tävlingsklasserna erövrade VSOK nio förstaplats, 17 andraplatser och 20 tredjeplatser.



Segrare blev Gustav Juhlin H10, Frida Herbst D10, Nova Sahlén D12, Maja Ahlström D14 (2 segrar), Tobias Dahlmark H16, Klara Åkerman Sjöström D16, Martin Juhlin H45 och Kuno Österlund H75.

Perra H

MEDLEMSLOTTERIET

Vinnarna i augustidragningen:

500:- A37 Anders Wikström B37 Lennart Öberg

300:- A100 Johan Sundén B100 osåld

100:- A93 A-S Andertoft B93 A Johannesson

100:- A38 Lena Åhlén B38 Anders Wikström

Grattis alla vinnarna till ICA-Grytans presentkort!

Christina D. Gohde

Golden Weekend

18-19 augusti, Arboga

En mycket trevlig TC vid Medåkers Idrottsplats. Dag 1, lördag var det 113 startande från VSOK. Sol-sken och sval bris. Starten blev 20 minuter försenad pga lite strul med ett angivelse fel och förväxlade enheter. Men det blev snart fixad och vi hörde inga

klagomål. Ett fint arrangemang i Arboga med många bra resultat för klubben.

Området har inte använts för tävling på många år så det var nytt för de flesta deltagarna. Lennart Öberg mindes att där var hans allra första träningstävling i april 1946. Det gick myck-

et bättre då eftersom han gick runt och tog alla kontrollor. Inte 2018!!

Dag 2, söndag var det 83 startande från VSOK med många framgångar. Totalt blev det närmare 1000 deltagare över de två dagarna.

Liz Porteous

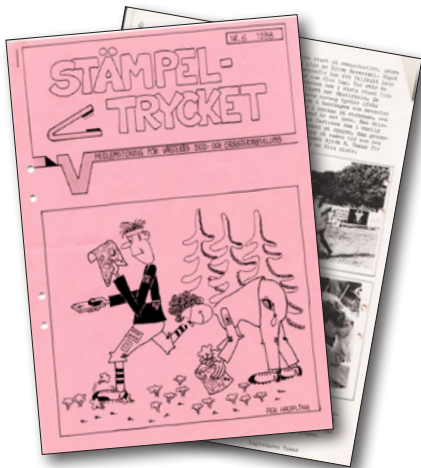
VSOK:s klass segrare:

Dag1. Klara Åkerman Sjöström D16, Anna Lindgren D45, Robert Palm H50, Eva Wadman D55, Lars Jakobsson H65, Margareta Löfqvist D70, Kuno Österlund H75 och Elin Ivermark inskolning.

Dag2. Elin Palm D10, Martin Oldaeus H40, Anna Zetterberg D45, Robert Palm H50, Per Sundström H55, Klara Juhlin U1 och Johan Herbst Ö7.



VSOK:s klubbtidning Utveckling under 30 år



1988-2001



2002-2004



2005-

Innan sammanslagningen av VIK och VOK till Västerås SOK hade varje klubb en klubbtidning. VIK hade O-Vikaren och VOK hade VOK-bladet. VSOK skulle givetvis ha en egen klubbtidning. Per Haepling har varit med hela tiden från att man klippte och klistrade till dagens digitala arbete. Han redogör här för denna utveckling.

En grupp med före detta VIKare och VOKare bildades för att få igång en klubbtidning till den nya klubben. På den tiden skrev vi texten på mekaniska skrivmaskiner, alltså innan datorernas tid. Problemet var att, skrev man fel, blev man tvungen att måla över felet med vit färg (Tippex) och sedan skriva rätt ovanpå färgen. Hade man glömt ett ord var det bara att

skriva om, det gick inte att foga in glömda ord i texten. Vi skrev texten i spalter och klistrade dem på A4-ark till originalsidor. Bilderna var svartvita foton som klistrades in där de skulle vara. Man var tvungen att lämna in fotona för rastering*) för att de skulle bli skapligt bra. Istället för foton ritade jag också teckningar som passade in i texten. När alla sidor var klara, lämnades de in för kopiering och häftades till en tidning på Västerås kommunens tryckeri. Distribution skedde genom att några klubbmedlemmar hade varsitt utdelningsområde. Första nya klubbtidningen utkom i februari 1988. Den hade inte fått något eget namn, utan det utlystes en tävling om detta.

Till nästa nummer hade

det varit årsmöte och då valts en klubbtidningsredaktion bestående av Per Haepling, Stig Larsson, Jan Viklund och Matte Holmgren som redaktör. Tidningen utkom 25 april och hade då ännu inte fått något namn. Tävlings tiden som utlystes i förra numret om namnförslag förlängdes till 15 maj. När nummer 4 utkom i juni hade redaktionen fastnat för namnet "Stämpelet trycket". Vi arbetade med klubbtidningen på det här klippa-klistra-sättet fram till år 2002. Redaktionen bestod under åren av ett antal olika medlemmar som skrev artiklar för att sätta ihop tidningen.

År 2002 valdes ungdomen Erik Lindström in i redaktionen och nu hade datortekniken nått ut i världen. Erik tog hand

om layout och sammanställde tidningen. Numera skulle allt skrivas digitalt på dator och bilder skulle scannas. Kartor och färgbilder kunde vi få nu. Foton kunde överföras direkt från kameran. Ett tryckeri här i Västerås åtog sig att gratis trycka fyra upplagor/år. Den lades också ut på vår hemsida, men delades även ut som vi gjort tidigare.

På en planeringsdag 2004 beslöts att publicera ett månadsblad för att informationen till klubbmedlemmarna skulle ske oftare och därmed mer aktuell. Till redaktionen anslöt sig Hans-Erik Skalberg som också blev redaktör. Som vanligt fördelades uppgifter till oss övriga i redaktionen att författa artiklar och fotografera. Skalberg skaffade program till sin dator

och satte ihop tidningen. Nu skulle tidningen få ett nytt namn igen och ny tävling utlystes. Redaktionens eget förslag "INFO-bladet" blev det officiella namnet. Första numret av tidningen utkom januari 2005. 11 nummer per år ges ut. Nyheten nu blev att medlemmarna kunde välja om de ville läsa INFO-bladet på hemsidan eller hämta sitt exemplar i Orientalen. Medlemmar som inte har möjlighet till detta får hemskickat med post. Kopiering av tidningen ca.60 ex sker på klubbens skrivare i Orientalen.

Många medlemmar har varit med i redaktionen eller på annat sätt bidragit med artiklar.

Per Haepling



*) Rastering

Ett svartvitt fotografi består inte bara av svart och vitt, utan även av en mängd mellanliggande gråtoner. Ska ett fotografi reproduceras via tryck måste rastering ske så som bilden visar. Olika många prickar.



Veteran-VM

Danmark, 2018



Veteran-VM gick på norra Själland med 7 tävlande och 3 supporters från VSOK, av ca 4000 deltagare. Det brukar vara fler från VSOK, när det är längre bort!. Vi bodde i Rungsted vid Öresund mitt emot Ven, granne med Karen Blixens museum och park, där Karens grav finns.

Hotellet Rungstedgaard ligger vid kustvägen mot havet, där robotgräsklipparna, letade efter gräs på den bruna gräsmattan. Till den superba hotellfrukosten fanns gammeldansk, (bra för matsmältningen).

Per Nordahl vår reserangör, hade 180 deltagare, färre än han brukar ha. Han klarade "bara" med familjen som medhjälpare. Många ordnande resan på egen hand, som fam Wåhlin åkte med sin husbil.

WMOC består av de tre disciplinerna sprint, medel (premiär för året) och långdistans. Det genomförs kval för att placera sig till finalerna. Det brukar vara två kval till lång, men nu gällde ett kval som gällde placering till medel och lång. Beroende placering medel-final, så kunde A-final löpare bli placerade till B-final lång eller B-final löpare komma till A-final lång. För min egen

del var jag nöjd, eftersom jag kom till A-final alla discipliner av 240 deltagare H75.

Sprintkvalet var i Horsholm, med många kontroller och funktionärer, lätt för felstämpling.

KEA från Mora, ramlade in i ett förbjudet område. Eftersom han inte kunde komma upp för slänten, sa funktionären fortsatt. KEA blev först diskad, men blev godkänd efterhand. (Från Mora OKs

hemsida, tack alla moringar, var spännande att följa er på live-resultat, hoppas KEA klarade rullningen.)

Sprintfinal gick vid Christiansborgs slott mitt i Köpenhamn, jag startade minuten efter Hans A. Det var trevlig bana men spretigt då man skulle in på innergårdar. Genom botaniska trädgårdar, slutet

var innergården på slottet, såg bra vägval men vid porten fanns det funk-tionärer. Såg på kartan ett svart tecken för förbjuden mur, fick vända och run-da muren till slottet.

Medelkval – final var Tisvilde NV Själland med flack gran- och tallskog på sandbotten och stigar, samt gallringsstigar. Några grönområden som man rundar. Vindfallen var utmärkta på kartan, bra stöd om man var rätt. Sista

Några placeringar:

Sprint:

D65A Gun Millinger 38,
H75A Hans Andersson 46, L-E Rask 65

Medel: H75A Hans Andersson 40, L-E Rask 46

Lång:

D65B Gun Millinger 15,
H75A Hans Andersson 40, L-E Rask 65

kontrollen var en konstgjord sten, annars stenfritt såg några små Långfinal.

Långfinalen var Grib-skov, Hilleröd mitt i norra

Själland. Skogen var gran- och tallskog, blandad med björk- och bokskog. Blev lite av en prövning, det var varmt och långa banor, lite mer kuperat höjddklättring 115 m.

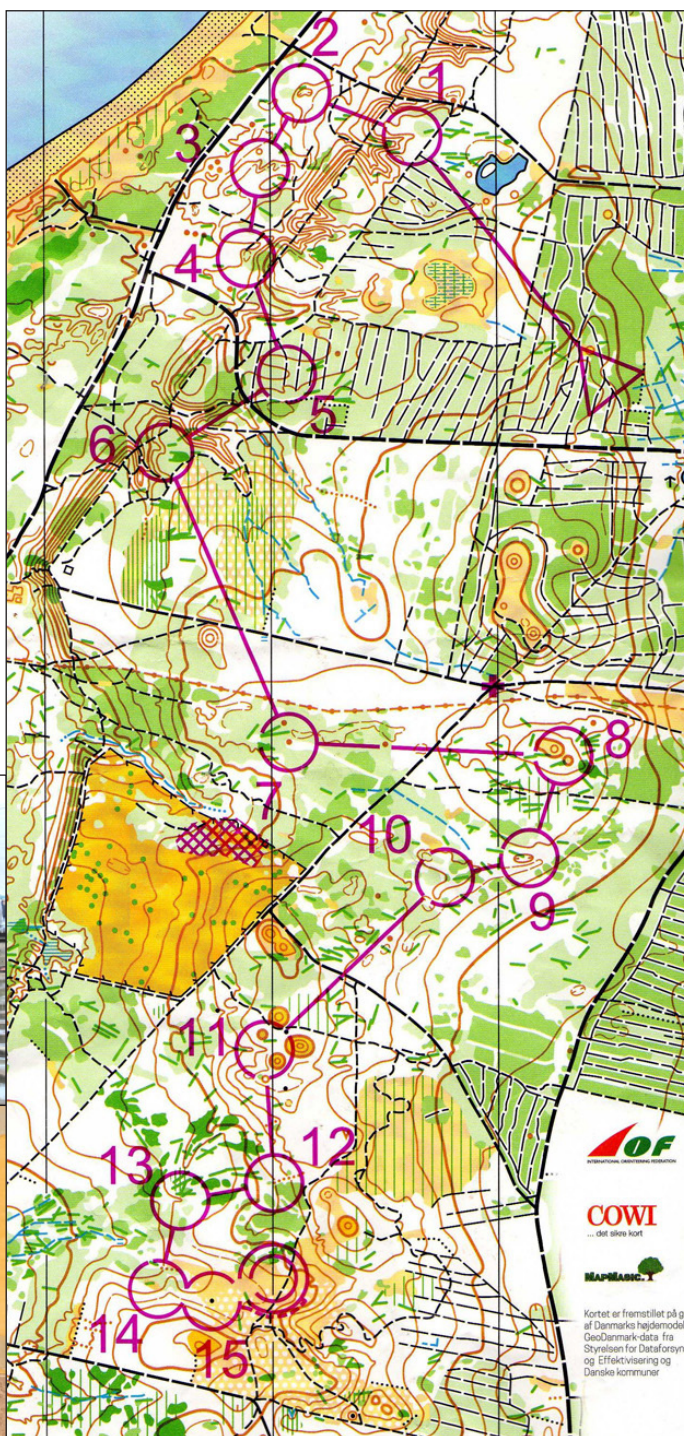
Utflykter arrangemang: Vi gick en tipspromenad runt hotellet, där man skulle addera siffrorna på svaren. Det blev ett högt tal, då sista frågan var hur många steg Oskar Nordahl gick för att sätta ut frågorna. Sex deltagare gick till kvartsfinal, sen var det straffläggning utan målvakt Minigolf ingick också till det blev final. Finalen avgjordes med att kunna bygga så högt som möjligt med marshmallows och spagetti.

Per hade ordnat en egen buffé på hotellet. (arrangörens blev inställd p g a få anmälningar).

Utflykterna var tema slott, Christiansborgs, Frederiksborgs och Kronborgs slott. Ville man inte gå in i slotten, kunde man gå i slottsparkerna, samt besöka Hilleröd och Helsingör.

Vi besökte konsthallen Louisiana. Vi åkte dit efter kvältävlingen och en av bussarna hade fått extra passagerare av ukrainska damer. De blev fundersamma var de hamnat, de skulle till tävlingscentret Farum med arrangörens buss. Dagen efter kontrollerade Per vilka som steg på.

Rapportör
Lars-Erik Rask



Vi har frågat våra ordförande genom åren - Vad kommer du speciellt ihåg från din tid som ordförande? Svaren vi fick redovisa i kommande nummer!



Klubben hade en stor funktionärsstab som i vissa

Karl-Gunnar Dahlgren Ordförande 1995 - 1998

delar var svår att bemanna. Verksamheten rullade dock på bra med många arrangemang och stort tävlingsdeltagande. Arosträffen, Ungdomens 3-dagars och ett eller flera DM-arrangemang genomfördes varje år. 1996 arrangerades dessutom Svealandsmästerskapen på Tortunakartan

och 1998 kronan på verket Park World Tour, sprinttävling på Djäkneberget och Kyrkbacken. Jag vill hävda att det senare arrangemanget bäddade för det lyckosamma orienterings-VM som genomfördes några år senare med delvis samma arrangörstab. Klubben satsade stort på

de stora budkavlarna med många lag. På 10-mila fullföljde 7-8 lag, herrdam och ungdomskaveln. 1996 fullföljde 6 lag 25-manna, 150 tävlande som alla genomförde sina lopp på ett förtjänstfullt sätt.

Karl-Gunnar

30 år
VSOK



Jag hann att vara ordförande i VSOK i 6 år, från 2012 till 2017. Egentligen hade jag inte tänkt mig att bli ordförande, men vid årsmötet 2013 när Håkan Andersson avgick, visade det sig att valberedningen inte hade någon kandidat och att vi då skulle stå utan ordförande. Jag hade precis blivit invald i styrelsen efter att ha haft hand om ungdomskommittén under ett antal år och jag tyckte det var skamligt att en så stor klubb inte skulle ha någon ordförande så jag anmälde mitt intresse och blev vald på ett extra årsmöte. Därefter blev jag omvald ett antal år utan större valkampanjer men jag är tacksam att Anders Rooth kom in och tog över, känns som 6 år är fullt tillräckligt.

Min ambition när jag

Ulf Hamrefors Min tid som ordförande

började var dels att få ordning på ekonomin i klubben främst genom att stärka intäkterna, men också att skapa lite mer "klubbkänsla" och "drag" i klubben. Tittar jag tillbaka har vi definitivt lyckats med ekonomin, däremot finns det fortfarande mycket att göra avseende "klubbanda".

För ekonomin har vi många intäktskällor såsom PowerMeet städning och Julgranar men vi har också skapat nya i form av våra löpartävlingar som känns som de verkligen börjar ta fart. Gruppen som jobbar med detta visar också på ett härligt engagemang. Klubben har en mycket solid grund ekonomiskt. Här

har vi också jobbat väldigt bra tillsammans i styrelsen.

När Håkan avgick minns jag att han betraktade VSOK som en ungdomsklubb, min ambition har varit att bredda detta och också skapa en seniorverksamhet. Tyvärr har vi svårt att lyckas med det och de i många fall väldigt lovande ungdomar/juniorer vi har väljer att antingen flytta från stan och/eller trappa ner. Så, vi är fortfarande till stor del en ungdomsklubb, men jag tror fortfarande att det gäller att skapa en verksamhet att växa i hela vägen från ungdom till senior, och för det behöver vi ha seniorer i klubben också. Vår elitgrupp är ett försök att skapa detta för att behålla äldre lö-

pare, kanske har den dock inte funnit sin form ännu. Jag tror dock att vi behöver ha en bra tävlingsverksamhet, kanske inriktad på budkavlar för att skapa "drag" i klubben. Om jag ska summera några höjdpunkter under mina år ser jag följande:

- Tävlingsframgångar med USM guld, SM kavleframgångar och O-ringen segrar framförallt. Roligt också när vi fyllde Orientalen för att fira framgångarna, detta behöver vi mer av!

- När VSOK blev utsedda till Svealands bästa ungdomsklubb och Kalle och Ida fick gå upp på O-ringen scenen.

- När Stefan och Malena blev utsedda till årets

ungdomsledare av Västerås stad.

- Att vi fått sådan bra snurr på våra löpararrangemang.

- Stolpjakten har också varit kul, framförallt prisutdelningen när vi fått så mycket beröm. Hoppas vi kan få fart på HittaUt också.

- En vanlig tisdagkväll när gården framför Orientalen fylls med ungdomar i alla åldrar.

- Det fina samarbetet med SISU och Idrottslyftet som givit många intäkter samt roliga aktiviteter.

- Samt givetvis mina egna framgångar när jag slog Fredrik med 3 sekunder på nattsprint KM eller spurtade ner Stefan på Sprint Stafett DM...

Jag har säkert glömt en massa saker men VSOK har definitivt stor potential, gäller bara att vi hittar nyckeln till att skapa det här "draget" i klubben.

Ulf Hamrefors



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

