

*God Jul och Gott Nytt År*

Redaktionen för INFO-bladet vill tacka för de gångna åren  
och önska alla medlemmar och sponsorer en riktigt God Jul  
och ett Gott Nytt År!





# HÖSTLUNKEN

Snättringe

Höstlunken är ett av årets tävlingshöjdpunkter, tycker jag, och det passar alldeles utmärkt att avsluta säsongen med denna utmaning. För

en utmaning är det, med nästan dubbla banlängder, en Södertörnsterräng som kräver en hel del av löparna och banor som man inte stöter på på andra tävlingar. Ytterligare en sak som gör att den här tävlingen blir unik är att man springer i patrull, dvs man får sällskap av en kompis som man kan

prata taktik med och få uppmuntran om det skulle behövas.

Årets tävling gick 4:e november, den går alltid på dubbelhelgens söndag, i Flemmingsberg med start från Södertörns friskola. Vi hade bara fyra patruller från Västerås SOK på plats och det är på tok för få. Det borde vara betydligt fler! År bana var 7 km och hade endast 7 kontroller. Som ni förstår så innehöll den flera långsträckor varav en sträckte sig över hela kartan. När man stöter på sådana utmaningar kan det vara skönt att prata med en kompis. Södertörnsterrängen består av en hel del rejäla och detaljerade höjdparterier med många stigar i dalarna där emellan. Just det här området bjöd på några partier där orienteringskunnandet verkligen sattes på prov med sänkor, punkthöjder och branter i kubik och med 5m ekvidistans reste sig naturen utöver det vi var förberedda på. Men det var kul hela tiden - ja, inte missarna förstås. Jag ser redan fram mot nästa år, häng med du också för det är en riktigt trevlig och utmanande tävling i trevligt sällskap.

Hans-Erik



Hampus och Kasper pustar ut som 4:a efter 17,4 km med tiden 2.23.43 i H21A

## Föräldratrofén

En av traditionerna klubben har är Föräldratrofén. Det är en lättsam tävling där engagemang och resultat på tävlingarna ger poäng och till slut kanske de räcker till vinst i tävlingen.

Årets prisceremoni hölls som sig bör i november och självklart i Orientalen.

Stora priser, gott fika och fantastiskt sällskap, precis som traditionen visar.

David L





# Planeringsdag och 30-års firande för VSOK

Lördagen den 17 november samlades ett fyrtiotal VSOK'are i olika åldrar i Rocklundahallen för att höra på en föreläsning av PT'n och fystränaren Patrik Rapp. Han är 32 år och har en bakgrund i karate och hade utbildat sig till idrottspedagog vid Umeå Universitet. Föreläsningen hette: "Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom". Han arbetar både med motionärer och elit-satsande idrottare i sitt företag - Sport Performance Center. Föreläsningen och den efterföljande lunchen bekostades av SISU.

Inledningsvis visades att man numera inte använder pyramiden för att illustrera utvecklingen från barn till elit, utan en rektangel där man från alla nivåer kan gå till (-och från) motionsidrotten. Vi fick även se en utvecklingstrappa i sju ni-

våer - från aktiv start till aktiv för livet ... Det är oerhört viktigt att barn rör på sig och idrottar, eftersom man i en undersökning fått fram att Sveriges befolkning nu har 11 % sämre kondition än i början av 2000-talet och bland ungdom är siffran ännu något högre.

I idrott för barn är tävling ett naturligt inslag, men leken är viktigast för de upp till 12 år. De flesta (87 %) håller på med idrott för att det är roligt. Endast 15 % sa i en undersökning att vinna var viktigast för att de idrottade.

Biologisk ålder är hur långt man har kommit i mognadsprocessen, och därför är oftast de som är bra i sin åldersklass födda tidigt på året. - Kanske skall man ha en annan åldersklassindelning för att sent födda skall komma

till sin rätt.

Patrik sa även att om man vill bli bra på en idrott, skall man träna på två relativt olika. Talangutvecklingsfaktorer är: lämplig kroppstyp, bra föräldrar, bra omgivning, bra tränare och hög fysisk aktivitet inriktad mot tävling. - Slutligen skall man se barnen i sin träningsgrupp som groddar, som kan växa upp till sin maximala kapacitet.

Efter föredraget berättade styrelsen lite om årets arrangemang och lite om planerna inför 2019. Ekonomin är god mest tack vare externa arrangemang som VLT-loppet, Black River Run och Summer-Meet-städningen.

På eftermiddagen samlades de olika kommittéerna för planering i Orientalen.

Klockan 14:30 började jubileumsfirandet med fanfarer, fyrfaldigt leve och en hyllningssång av Torsten Lund samt TÅRTA.

/ Christina D. Gohde



## Nu tackar vi för oss!



Hans-Erik



Perra



Christina



David



Bengt

Efter 14 år och 154 st INFO-bladet stänger vi redaktionen! Det har uppskattningsvis blivit över 900 sidor som vi producerat, rätt imponerande om jag får säga det själv. Under de här åren har ett flertal personer ingått i redaktionen under kortare eller längre tid. Jag vill passa på att tacka er alla för ert positiva engagemang! Sist, men inte minst, är det alla ni medlemmar som hjälpt oss med material som jag skänker en varm tanke och ett stort tack den här dagen. Utan er hade det inte gått att hålla på så här länge.

Vi har naturligt nog försökt rapportera från de flesta tävlingar klubben medverkat i, men också aktiviteter som varit till för att skapa samhörighet (Klubbdagen med lådstafett) eller bidra med intäkter (Städningen efter Power Big Meet). Utöver det har vi fått följa medlemmar på olika resor/tävlingar runt om i världen. Här är det väl veteranernas utsävnings och resultat i samband med Veteran-VM som imponerat mest.

Att producera INFO-bladet har varit riktigt kul och väldigt omväxlande men det har också inneburit en hel del jobb, särskilt inför utgivningarna. Så nu känner vi oss nöjda och tycker att det passar att vi tackar för oss året då klubben fyller 30 år. Tack och hej!

Hans-Erik



# 200 deltagare på Orientexpressen

Vadå, Orientexpressen? Jo, så var namnet på tävlingen som VSOK's veteraner arrangerade i veteranouren torsdagen 8 november. Vädret var tråkigt höstväder med dis, men cirka 7 grader varmt. Det kommer väl uppåt 150 löpare i alla fall, trodde tävlingsledare L-O Karlsson. Men det bara strömmade deltagare till Orientalen, som var arenan denna dag. Det blev 200 startande!

Banorna gick i södra Rocklundaskogen och var lagda av Hans Greijer.

Många löpare hade varit här förut, men vad hjälper det bland alla stigar som finns där att hålla reda på. Flera nya mindre stigar är inte redovisade på kartan. Men alla deltagare var nöjda med terräng och banor. Trots problemet att hålla reda på var man är, var det bara 11 som inte blev godkända. Det kanske inte var så svårt i alla fall? Kollade dom kod-siffrorna?

Det stora deltagarantalet höll igång damerna som ansvarade för det ef-

terlängade fiket med eftersnacket. Tänk er att alla dessa löpare äter två smörgåsar var och därtill kaffe med påtår. Men damerna är vana med uppgiften. Den nya uppmaningen att ta med egen kaffemugg, istället för de traditionella engångsmuggarna av plast, hade anammats av ett flertal miljötänkande.

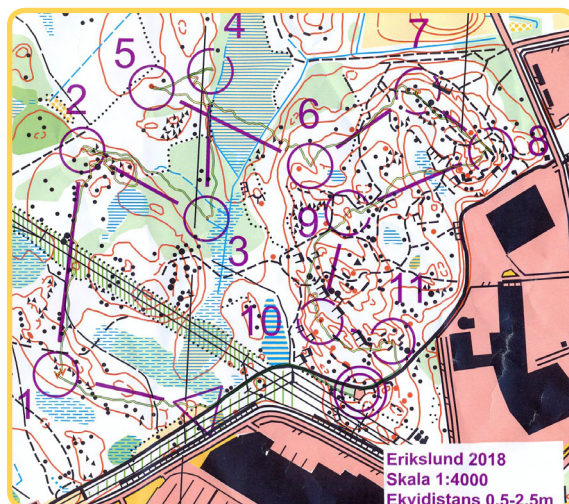
*Perra H*



## Kortdistans-KM

Det enda klubbmästerskap som numera går av stapeln i VSOK är kortdistans-KM. I år genomfördes endast nattävlingen ( brukar vara både dag och natt). Som brukligt var Jan-Olov Bergman och Henrik Hamrefors arrangörer och sköter allt. Årets tävling avgjordes den 23 november ute vid Erikslund med tävlingsområde norr om IKEA-huset. Banan, samma för herrar och damer, var 1990 meter med 11 kontroller. Kontrollerna var markerade bara med små skärmar och inga reflexer, som hade låg och lite gömd placering. Här gällde det att hålla ner blicken och inte som vanligt att höja blicken.

Av 38 anmälda kom 35 till start, där även löpare från andra klubbar fanns med eftersom det var ett öppet KM. Det var individuell start med en minuts mellanrum. Damklassen vanns av Klara Åkerman Sjöström bland fem startande. Hon tog ledningen med en minut vid första kontrollen och sedan ökade på hela tiden och var 15 minuter före tvåan. Hennes sluttid var 24,26 minuter. Claes Klarin tappade någon sekund på första kontrollen, men vid andra hade han tagit täten och höll den till mål. Claes var en minut bättre än tvåan Noa Sjöstrand. Claes sluttid var 22,13 minuter.



*Per Haepling*





## Ordföranden har ordet

30 år  
VSOK

Nästan ett år har gått på mitt första år som ordförande, själv väntar jag på glöggglunken, snö och kyla.

Det är dags att summera 2018, vad finns det att glädjas åt. Som vanligt de senaste åren är det ungdomarna som krönt Västerås SOK största framgångar. Syskonen Kalle och Klara Åkerman- Sjöström med varsin topp-10 placering på USM lång. Jag tycker att vi ska vara stolta över 1:a lagets fina 65:e placering på 25-manna. De två andra lagen ett ungdomslag och ett vuxenlag tävlade mot varandra, båda gick runt.

Vi ska glädjas åt alla ungdomar och ledare från de minsta i skogsskull upp till OVS gruppen.

Klubbens ekonomi är mycket god, några bidragande arrangemang är de numera inarbetade löpar-tävlingarna PowerTrail och MälarEnergi NightRun. Hur vårdar och utvecklar

vi dessa för att skapa säkra intäkter för framtiden?

Städningen av crusing-sträckan efter Summer Meet som vi hjälper Västerås Stad med, går den att utveckla, ja ett exempel är att vi numera också plockar burkar för att sälja till Returpac. Mängden skräp har minskat de senaste två åren, vi hinner plocka burkar också. Problemet är att lagra dessa säckar några dagar i väntan på transport.

De numera traditionella soppkvällarna är välbesökta och som vi ska vara rädda om.

Orientalen har fått en renovering av värmesystemet. Den fasta telefonin är borta och postadressen är flyttad till Orientalen. Lokal- och materialkommitté har en önskelista på renoveringar inför 2019. Då klubben är hyresgäster i lokalen kan en renovering ge en hyreshöjning. Här finns det bidrag att söka. Personligen tycker jag att den nya loggan ska upp på fasaden.

Klubben skall verka för att alla medlemmar skall kunna träna och tävla på sina egna villkor. Det ställer krav på oss funktionärer. Som jag ser det har

klubben sin bas i ungdomsgrupperna. Elitgruppen tar nya steg inför nästa år. Hur blir vi bättre på att utnyttja veteranernas banor till ungdom och motionärer och tvärtom. Vi planerar för en ny satsning på stafetter och då de små stafetterna som Rånäs och Måsen med gemensam buss för lagen.

Planeringsdagen har nyss genomförts med föreläsning av Patrik Rapp om träning speciellt för barn och ungdomar. Ett 50-tal medlemmar var på plats.

Klubbläger och fler föreläsningar öppna för hela klubben var frågor som bland annat kom upp.

Klubbens 30 år firades senare under dagen med kaffe och tårta i Orientalen. Trumpetfanfar av Westmans och en 30-års blues framfördes av Torsten Lund.

Ett projekt att knyta till oss flera sponsorer kommer att sjösättas under 2019. Utveckling av Veckansgrupp och hanteringen av nya medlemmar kommer att presenteras av styrelsen.

Anders Rooth

## MEDLEMSLOTTERIET

Vinnare i oktoberdragningen:

500:- A19 Bert Forsberg	B19 L-O Lundström
300:- A10 Niclas Ahlström	B10 Ola Torstensson
100:- A35 Irma Bergström	B35 Ulf Bolinder
100:- A49 Gertrud Asplund	B49 Mattias Millinger

Vinnare i novemberdragningen:

500:- A97 Agneta Dahlgren	B97 osåld
300:- A73 Sofi Thorsell	B73 Mikael Davidsson
100:- A64 L-O Karlsson	B64 Anna Larsson
100:- A20 Kurt Elvén	B20 Ulf Hamrefors

Grattis alla vinnare till ICA Grytans presentkort!

Årets extradragning kommer att ske vid Veteranglögglunken den 11:e december!

Resultaten av medlemslotteridragningar kommer fortsättningsvis att redovisas på hemsidan, och även, som nu, på anslag till höger om entrédörren i Orientalen.

Tänk på att ange lottnumret när du betalar nästa års lott/lotter så blir det så mycket enklare att följa upp vilka som betalt och vilka som missat.

Christina D. Gohde

# I pannlampans sken

Bara för att det är mörkt och ruggigt betyder det inte att OL skorna ska ligga och samla damm hemma. På väl valda tisdagar arrangerar klubben träningar under namnet Nattugglan.

Banorna är trivsamma och eftersom det är mörkt behöver kontrollpunkterna vara lite lättare än på dagen. Målet är mer att man ska få en bra träning och trygghet i att orientera i skogsmiljö trots att det inte är fullt dagsljus. Skönheten i olika ljusbelysta

föremål och nöjet i att hitta kontrollen trots att man inte såg höjden, är två av flera anledningar att ge sig ut. Den djupare kunskapen i orienteringsteknik får man på köpet.

David L



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

***Styrelsen och valberedningen skickar  
en allmän uppmuntran till alla  
klubbmedlemmar:***

*Engagera dig ännu mer i vår  
gemensamma klubb! Det finns alltid  
möjligheter att vara delaktig och kliva  
in i någon av klubbens viktiga roller  
och funktioner.*

*Låt 2019 bli året då du aktivt är  
med och utvecklar en av Sveriges största orien-  
teringsklubbar och har roligt under  
tiden!*

*Hör av dig till styrelsen eller  
valberedningen! Ring, sms:a, mejla  
eller prata helt enkelt med oss om  
möjligheter då vi träffas!*

*Du hittar våra telefonnummer på  
hemsidan!*