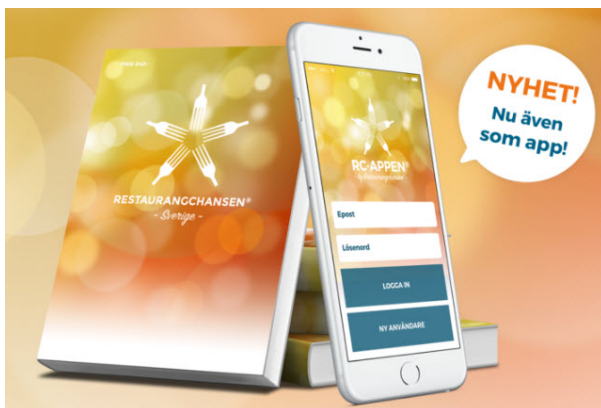




## På gång i Vandraringen under hösten

Beställ Restaurangchansen!  
Nu även som App!



Mer information finns på sidan 2 och 3

Stöd VR:s ungdomar genom att välja VR som din favoritförening hos Svenska spel? Klicka på bilden på hemsidan för mer info!



### Skräddartorpsträffen 25 september

Viktigt datum är den 25 september då VR arrangerar en nationell tävling vid Skräddartorpet.

Tävlingsledare Karin Swärd Lindberg och Ulf Back. Det kommer att behövas många funktionärer så bocka av i kalendern och anmäl intresse att hjälpa till [karinsward@hotmail.se](mailto:karinsward@hotmail.se).

**Surströmmingsträff 3 september**  
Flisenberg

**KM Nattorientering 9 september**  
Hallstahammar

**Klubbmöte 12 september**  
OBS! Nytt datum  
Rosenlund 19:00

Margareta Burell berättar om Nicaragua

**Friluftsdrygn Höst 24-25 september**  
Tiveden

**Nationell OL-tävling 25 september**  
VR arrangerar vid Skräddartorpet

**Skid-KM 28 september**  
Terränglöpning  
Rosenlund

**25-manna orientering 8 oktober**  
Kungens kurva Stockholm

**Klubbmöte 12 oktober**  
Rosenlund 19:00  
Avslutning Cykel-Trim + mer

**Veteran OL 27 oktober**  
VR arrangerar vid Skräddartorpet

**Årsmöte 13 november**  
Klubbstugan Flisenberg 11:00

**Klubbmöteskommittén****Klubbmöte den 12 september**

Klubbmöteskommittén arrangerar  
Program: Margareta Burell berättar om  
Nicaragua  
Plats: Rosenlund

---

**Klubbmöte den 12 oktober**

Skidsektionen arrangerar  
Program: Final för Cykel-Trim 2016 och ej  
bestämd programpunkt.  
Plats: Rosenlund

---

**Årsmöte den 13 november**

Flisenberg 11.00  
Plats: Klubbstugan Flisenberg

---

**Klubbmötesrapport augusti**

Med Vandraringen till Kilimanjaro  
Vandraringens klubbmöte nummer 1029  
gästades av Lars-Gunnar Modigh som berättade  
om sitt försök till bestigning av Kilimanjaro  
1996. Han ingick i en grupp på tre personer som  
tilldelats en guide, en kock och sex bärare.  
Förutom deltagarnas bagage bar bärarna mat och  
bränsle, allt på huvudet, till och med  
ryggsäckarna.

Åhörarna förvånades över att den sex dagar  
långa vandringen verkade vara så förhållandevis  
bekväm på lättgångna väl markerade leder och  
med övernattnings i riktiga trähus med sängar,  
även om allt var mycket primitivt och man inte  
fick ha för stora krav på hygien.

Det som ställde till med problem för Lars-  
Gunnar var den tunna luften. När hans sällskap  
lämnade honom för en liten omväg gick han  
alldeles för fort och drack för lite, vilket ledde  
till att han drabbades av höjdsjuka då han kom  
fram till det sista lägret.

Att han under flera timmar skakade häftigt och  
utan att kunna kontrollera kroppen tillsammans  
med nästa dags upplevelse att hans fötter  
”fastnade i marken”, dvs han kunde inte ta ett

steg till, gjorde att han beslutade sig för att avstå  
från den allra sista sträckan upp till den 5895  
meter höga toppen.

Det var naturligtvis förargligt men Lars-Gunnar  
är ändå nöjd med den här upplevelsen, och  
åhörarna uppskattade den underhållande  
berättelsen.

Gunilla Zimmermann

**Surströmmingsträff i Flisenberg 3/9**

Vällingklockan ringer in till årets festmåltid i  
Flisenberg. Alla ni som tål eller älskar doften  
och smaken av surströmming är välkomna till  
vår klubbstuga lördagen den 3 september. Vi  
försöker som vanligt starta upp kl. 15 med några  
uppmjukningsövningar. Ta med glatt humör och  
ev. myggmedel! Ni som föredrar att äta sill  
meddela detta till undertecknade.

Dryck i form av lättöl och vatten ingår. Det är  
givetvis OK om ni vill ta med andra drycker än  
det som nämnts. Självkostnadspriset för kalaset  
brukar stanna på ca 50 :-

Anmälan till Boy o Kerstin senast 1:e sept. på tfn  
073-9696580 eller 073-6797077 eller  
mail [boy.nyman@gmail.com](mailto:boy.nyman@gmail.com)

Varmt välkomna!!  
Kerstin och Boy

**Restaurangchansen**

Nu är det hög tid att beställa ditt exemplar av  
restaurangchansen 2016/17. Priset är i år 240 kr.  
Erbjudandena i Västerås är: restauranger 2 för 1  
och butiker företag upp till 50 % rabatt. Priset är  
nu 240 kr. Föreningen får behålla 120 kr per sålt  
häfte. Många restauranger och butiker är kända  
sedan förra året och många nya spännande har  
tillkommit.

Vill du se vilka som är med kan du gå in på  
[www.restaurangchansen.se](http://www.restaurangchansen.se) under fliken  
material/Västerås. Häftena/aktiveringskoder  
hämtas den 25 augusti och därefter kan jag börja  
leverera dem till våra beställare.

**Nyhet - RC-appen**

I år finns Restaurangchansen också som app - RC-appen. Appen har samma innehåll och villkor som häftet. Istället för häftet får du en aktiveringskod i form av ett fysiskt dokument med aktiveringskoden dold. Priset är detsamma 240 kr.

Hur gör man? Börja med att ladda hem appen från det ställe du vanligtvis hämtar appar. Appen är givetvis gratis att ladda ner.

1. Öppna appen.
2. Skrapa fram aktiveringskoden i den grå rutan längst ned på sidan.
3. Klicka på "Ny användare" och följ anvisningarna.
4. Välj stad du vill koppla appen till och bekräfta ditt val.

**KLART!**

Du har nu tillgång till en mängd rabatter och erbjudanden direkt i telefonen. Denna app kan spara dig många tusentals kronor. En kod går att använda på två enheter samtidigt.

Gör din beställning snarast till [britt.back@telia.com](mailto:britt.back@telia.com) eller per telefon/SMS till 073-840 1119. Välj RC i form av häfte eller app.

Tack för att du med din beställning vill vara med och stötta Vandrarringen.

**Redaktören har ordet**

Lars Mossling, 021-33 07 80  
e-post: [lars.mossling@tele2.se](mailto:lars.mossling@tele2.se)

För medlemsärenden vänder du dig till VR-kansliet/Britt Back tfn 021-35 41 19 eller Via e-post [medlem@vandraringen.se](mailto:medlem@vandraringen.se)

**Vi välkomnar följande nya medlemmar i VR!**

1536	Ebba Råback	ungdom
1537	Erik Eldeen	ungdom
1538	Kristina Eriksson	
1539	Louise Eriksson	ungdom
1540	Jarkko Råback	
1541	Gustav Råback	ungdom
1542	Sara Berming	

1543	Josephine Hedlund	ungdom
1544	Mats Larsson	

**Orienteringssektionen**

Eva Kjellman tfn. 021-35 96 72  
e-post: [kjellman@bredband2.com](mailto:kjellman@bredband2.com)

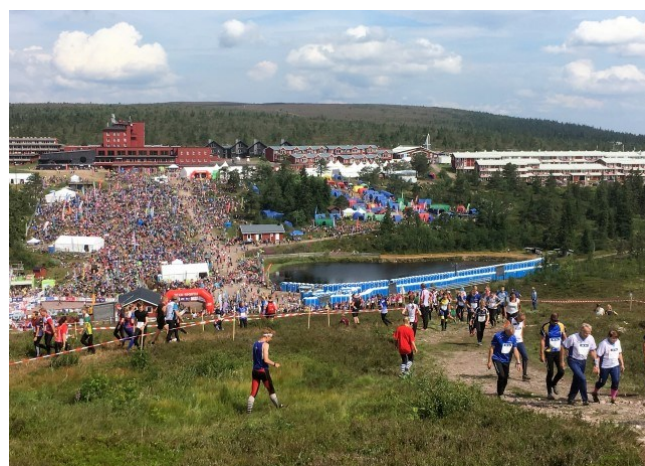
Besök hemsidan ([www.vandraringen.se](http://www.vandraringen.se)) ofta, vi försöker att hålla den uppdaterad och aktuell. Säg till om du vill ha något infört eller om något saknas.

Tisdagen den 24 maj arrangerade VR tävlingen **VPT 3** med arena utmed Svartån nedanför kyrkbacken. Ett fint arrangemang som vanligt med VR-standard. Drygt 200 ungdomar sprang om placeringar.

I år var det UVR som arrangerade **Träffen** den 29 maj vid Sigtuna OK:s klubbstuga, Hällbostugan. En full rapport finns under fliken dagbok på hemsidan. Vi gjorde vårt bästa för att få behålla Fylkehornet men UVR segrade.

**Årets sommarsäsong** har varit spännande för många av våra orienterare som valt olika utmaningar. Det är kul att prova nya terränger och mäta sig mot andra tävlande. VR-dräkten har synts på O-Ringen i Sälen, Veteran VM i Estland, Eskilstuna weekend, Idre fjäll, Grövelsjön, Åland m.fl platser.

**O-Ringen 2016** i Sälen var riktigt roligt men enligt de flesta svårt. Vi är inte vana vid fjällterräng så utmaningarna var stora och missarna många. Alla etapperna finns att läsa om på hemsidan under fliken Orientering, O-Ringen.



**Årets DM-tävlingar** är nästa utmaning där vi hoppas på många deltagare. Natt-tävlingen går den 9 september och den tävlingen blir också vårt **KM**. Hallstahammars OK arrangerar. Stafetten är den 11 september och alla som vill vara med ska anmäla sig till Eva.

Viktigt datum är den **25 september** då VR arrangerar en nationell tävling vid Skräddartorpet. Tävlingsledare Karin Swärd Lindberg och Ulf Back. Det kommer att behövas många funktionärer så bocka av i kalendern och anmäl intresse att hjälpa till [karinsward@hotmail.se](mailto:karinsward@hotmail.se)

**VR:s Veteraner** arrangerar en tävling den 27 oktober vid Skräddartorpet, samma arena som vår nationella tävling den 25 september. Banläggare är Anna-Karin. Alla daglediga som kan och vill hjälpa till kan kontakta Eva.

Veteranerna fortsätter med torsdagstävlingarna fram till mitten av december. Veteransidan hittar du på vår hemsida under fliken Orientering, Veteran.

Den 8:e oktober är det dags för **25-manna** igen. I år är det Snättringe SK och OK Södertörn som arrangerar. Vår förhoppning är att VR ska ha eget lag och då krävs att alla ställer upp. Har du inte anmält intresse ännu så gör det snarast till Eva.

**Onsdagsträningarna** pågår hela hösten. Se kalendern på hemsidan för information om var och när.

*Eva Kjellman*

## Våravslutning och Flisenbergsmästerskapet

Flisenbergsmästerskapet som arrangerades senast 2011 återuppstod i samband med avslutningen av VRs vårsång den 8 juni. 11 löpare kom till start i en poängorientering med 22 kontroller och en del falska. Ingen klocka fick vara med och villkoret var att vara tillbaka vid målet efter 30 minuter med så många poäng som möjligt i Si-pinnen. Poängavdrag för stämpling vid falska kontroller och för tidig eller sen ankomst till målet ingick i regelverket. Kartan

var en nyritad Flisenbergskarta i skala 1:5000. Ulf Back var arrangör.

Maja Mossling hann med att besöka alla 22 kontroller och undvek naturligtvis de falska kontrollerna och tiden var 31.19 så blev det full pott. Grattis Maja!

Efter gemensam intagning av kontroller som för två inhämtare innebar en simtur över Fiskkraken-viken var det dags för dusch eller mera bad i sjön och efterföljande fika och resultatgenomgång.

Den rikliga förekomsten av knott vid arenan gjorde att vi var inne i klubbstugan för fiket och utdelning av Flisenbergskannan.

Orienteringskursen hade avslutning samtidigt. De fick för första gången ge sig ut i Flisenbergsterrängen på en 2 km bana. Alla kom runt och kursledaren kunde andas ut. Totalt deltog 9 från kursen. 5 kursdeltagare kunde tyvärr inte vara med denna finalkväll.

*Ulf Back*

## Stugsektionen

*Ordförande: Einar Myklebust, tfn 070-534 40 61  
e-post: [enar@myklebust.se](mailto:enar@myklebust.se)*

*Uthyrning och bokning  
Katarina och Krister Jakobsson 0220-357 70  
e-post: [bokning@vandarringen.se](mailto:bokning@vandarringen.se)*

## Skidsektionen

*Peter Nordström, 0768-17 52 65  
e-post: [bandygatan25@telia.com](mailto:bandygatan25@telia.com)*

Inbjudan till Vandarringens Skid-KM 2016. (i form av terränglöpning)

Välkommen till Rosenlund (VIK-stugan) onsdagen den 28/9 -2016.  
Start mellan 18:00-18:30.  
Bana: 3-km slinga

Fika och prisutdelning i storstugan när alla gått i mål och duschat. Anmälan sker på plats.  
Välkomna //Skidsektionen

## Friluftssektionen

*Sammanställande :*

*André Ahlin, 021-83 00 76*

*e-post [andre.ahlin@tele2.se](mailto:andre.ahlin@tele2.se)*

### Friluftsdryg 24-25 september i Tiveden

Notera i din kalender redan nu den 24-25 september för ett friluftsdryg i VR:s regi. Ytterligare information skickas ut i ett separat mail. Friluftssektionen, genom André Ahlin.

### Rapport – Nationaldagsfirandet 6 juni

28 medlemmar i VR deltog i årets nationaldagsfirandet i Björksta kyrka efter inbjudan av komminister Linda Wagerman Grönberg och Björksta hembygdsförening

I bygdegården bjöd hembygdsföreningen alla på kaffe och den goda smörgåsen. VR bjöd på lite blommor att dekorera borden med och VRs deltagare gav en summa till hembygdsföreningen, som tack för kaffet och för att möjliggöra en fortsatt tradition

### KM i Pil och Varpa

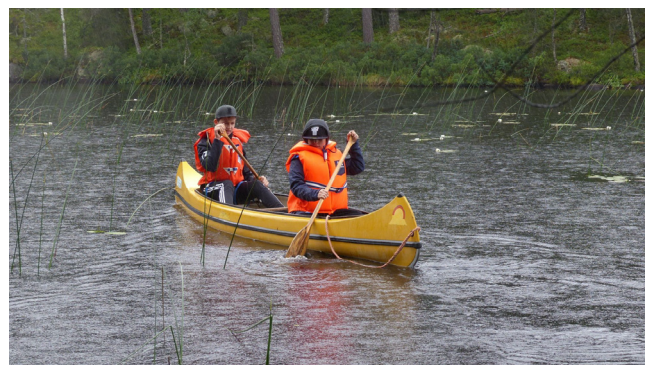
Klubbmötet som hölls vid klubbstugan 13 juni inleddes med dubbla KM. Det märkliga inträffade att Berit Hallonsten och Bo Hedman blev klubbmästare i båda grenarna. De har vunnit förut vid flera tillfällen men inte båda grenarna och bevisade nu verkligen vem som är klubbens bästa kastare oavsett verktyg. Stort grattis till Berit och Bo.

### KM i bangolf 29 juni

Helt oslagbar segrare i damklass var Berit Hallonsten, som slog bäste herre (Bengt Hjort) med 10 poäng. Kvällen avslutades med kaffe och Westerqwarnstärta och ett VR-leave för klubbmästarna.

### Rapport - Kanotorientering 2 juli

Regnmolnen hängde tunga under årets upplaga av VRs kanotorientering på Fiskkraken lördagen den 2 juli. Vädret var dock varmt och skönt och nu är ju Vandraringare ett väderoberoende släkte så lite regn kunde inte stoppa de 28 paddlingssugna deltagarna



12 barn/ungdomar och 16 vuxna, från att ge sig ut på sjön och leta upp tipskontrollerna, efter att först ha tömt regnvatten ur kanoterna. Ingen närvarande var minsta intresserad av att byta ut paddlingen mot en tipspromenad på land. Tvärtom såg alla, stora och små, ut att ha en trevlig stund ute på sjön och kom iland med idel glada miner. Matsäck och fika efteråt äts inne i stugan. Grillning kunde skötas i öppna brasan.

Vid genomgången av rätta svaren och följande prisutdelning visade det sig att Vandraringen är en allmänbildad förening och det var genomgående mycket höga poäng, och utslagsfrågan fick användas för att skilja deltagarna åt.

Friluftssektionen tackar alla deltagare som dök upp och hälsar välkommen tillbaka nästa år.

## Vandraringen

Adress: c/o Ulf Back, Stålverksgatan 65  
724 77 Västerås  
Bankgiro: 330-2676  
Hemsida: [www.vandraringen.se](http://www.vandraringen.se)

Ordförande: Ulf Back, 021-35 41 19,  
[uback@telia.com](mailto:uback@telia.com)

Sekreterare: Peter Olmars, 021-33 38 55,  
[peter.olmars@vasteras.se](mailto:peter.olmars@vasteras.se)

Kassör: Lars Kjellman, 021-35 96 72,  
[kjellman@bredband.2.com](mailto:kjellman@bredband.2.com)

VR-redaktionen: Lars Mossling, 021-33 07 80,  
[lars.mossling@tele2.se](mailto:lars.mossling@tele2.se)

## Kalendariet

### Stående aktiviteter

On	<b>Träningskväll, se hemsidan</b>
To	<b>Veteran-OL</b> Start kl. 09:00-10:30

### September

1	Torsdag	
2	Fredag	Onsdagsträning med OL
3	Lördag	DM medel
4	Söndag	DM lång
5	Måndag	
6	Tisdag	
7	Onsdag	Onsdagsträning med OL
8	Torsdag	
9	Fredag	DM och Natt-KM orientering
10	Lördag	
11	Söndag	DM stafett
12	Måndag	Klubbmöte med Margareta Burell, Rosenlund
13	Tisdag	
14	Onsdag	Onsdagsträning med OL
15	Torsdag	
16	Fredag	
17	Lördag	
18	Söndag	
19	Måndag	
20	Tisdag	
21	Onsdag	Onsdagsträning med OL
22	Torsdag	
23	Fredag	
24	Lördag	Friluftsdryggn Höst
25	Söndag	Friluftsdryggn Höst Skräddartorpsträffen
26	Måndag	
27	Tisdag	
28	Onsdag	Onsdagsträning med OL
29	Torsdag	
30	Fredag	Verksamhetsåret 2016 slut

### Oktober

1	Lördag	
2	Söndag	
3	Måndag	
4	Tisdag	
5	Onsdag	Onsdagsträning
6	Torsdag	
7	Fredag	Manusstopp VR-bladet
8	Lördag	
9	Söndag	
10	Måndag	

11	Tisdag	
12	Onsdag	Onsdagsträning Klubbmöte - CykelTrim + mer
13	Torsdag	
14	Fredag	Onsdagsträning
15	Lördag	
16	Söndag	
17	Måndag	
18	Tisdag	
19	Onsdag	Onsdagsträning
20	Torsdag	
21	Fredag	VR-bladet i lådorna (post)
22	Lördag	
23	Söndag	
24	Måndag	
25	Tisdag	
26	Onsdag	Onsdagsträning
27	Torsdag	Veteran-OL VR-arrangerar
28	Fredag	
29	Lördag	
30	Söndag	
31	Måndag	

### November

1	Tisdag	
2	Onsdag	Onsdagsträning
3	Torsdag	
4	Fredag	
5	Lördag	
6	Söndag	
7	Måndag	
8	Tisdag	
9	Onsdag	Onsdagsträning
10	Torsdag	
11	Fredag	
12	Lördag	
13	Söndag	Årsmöte
14	Måndag	
15	Tisdag	
16	Onsdag	Onsdagsträning
17	Torsdag	
18	Fredag	
19	Lördag	
20	Söndag	
21	Måndag	
22	Tisdag	
23	Onsdag	Onsdagsträning
24	Torsdag	
25	Fredag	
26	Lördag	