



VR-bladet

På gång i Vandraringen under vintern!

Motionera med VR på onsdagar

Hur har du det med konditionen? Motionerar man i grupp så är det lättare att komma iväg varje vecka och svårare att avstå.

Som medlem i VR har du gratis tillgång till omklädningsrum och bastu vid vår klubblokal Rosenlund, Skultunavägen 68. Där finns Rocklunda terrängen med alla motionsspår och konstsnöspåret runt hörnet.

Ta med dig hela familjen och speciellt ungdomar. Ungdomsmedlemmar i ålder 7-20 som deltar minst 10 gånger under ett kalenderår i våra aktiviteter bidrar till att klubben kan söka kommunalt föreningsstöd.

Beroende på antal och intresse tränar vi tillsammans i grupp (alla åldrar) eller så genomför du ditt eget träningspass.

Lämplig träning kan vara:

Promenad på motionsspåren med eller utan stavar

Skidträning med stavgång spår/backe

Löpning på spåren med eller utan intervaller

Stiglöpning på MTB spåret med pannlampa

Skidåkning när spår finns

Vi tränar ca 45 – 60 minuter

Samling kl 18.00.

Bastun är klar för användning ca 18.45.

Är klubblokalen ledig så finns det utrymme för Vandraringens träningsfika och eftersnack.

Välkomna!

Ulf

Träningskväll för alla

Löpning och fysträning

Onsdagar 18:00

Samling vid Rosenlund

Adventspromenad

Johannisberg

Samling 10:00 vid

Johannisbergs Camping

2 december

Nyårspromenad

Plats kommer senare

Samling 10:00

1 januari

Teaterbesök

Besök på Eskilstunarevyn 3 februari

Isvaksövning vid Fiskkraken

Början av februari

Skid-KM

17 februari

Program för månadsmöten

kommer så fort alla

detaljer är klara

Allmänt

Verksamhetsberättelsen 2018

Verksamhetsberättelsen för 2018 finns tillgänglig på hemsidan som PDF. En förändring i årets upplaga är att medlemsmatrikeln är borttagen. Anledningen till detta är att vi måste anpassa oss till GDPR regelverk. Du kan läsa mer om detta på annan plats i VR-bladet.

Har du beställt ett ex av verksamhetsberättelsen finns den att hämta på VR-kansliet. Ett begränsat antal finns för dem som inte har beställt. Skicka ett mail till medlem@vandring.se om du vill ha en.

Liksom förra året kommer verksamhetsberättelsen att skickas ut till medlemmar som är 85 år eller äldre enligt styrelsebeslut.

Verksamhetsplanen för 2019

På årsmötet presenterades verksamhetsplanen för 2019. Den kompletta planen finns att läsa på hemsidan/Klubben/Verksamhetsplan. Under januari kommer sektionerna, kommittéer och styrelsen att arbeta mer med planeringen och lägga fast datum och detaljer. Den kompletta verksamhetsplanen kommer att vara klar under januari.

Har du synpunkter på arbetssättet så hör av dig till någon i styrelsen och sektioner eller ansvariga i kommittéerna. Verksamhetsplanen blev accepterad av årsmötet. Nu kavlar vi upp ärmarna och kör efter den.

Förutom det enormt viktiga arbetet att lyfta och säkerställa vår ungdomsverksamhet under 2019 finns det ett antal tunga arrangemang/projekt som vi tillsammans ska genomföra 2019 för att säkerställa intäkter

Vänligen planera FÖR DIN INSATS redan nu så att vi hösten 2019 kan summera ett framgångsrikt och roligt år. Utan dessa MÅSTE insatser blir det en begränsad klubbverksamhet.

Alla MÅSTE bidra. Många bidrag av nedanstående blir STORT tillsammans.

- Sälja/köpa Cykel-TRIM 2019. Målet är sälja 500 paket.
- Vara funktionär vid OL-Ronden (orienteringstävling) 26-28 april.
- Vara funktionär vid Brunnby parkeringen 3-4 juli.
- Sälja/köpa Restaurangchansen 2019/2020.

Rapport från årsmötet 18 november

Verksamhetsåret 2018 är lagt till handlingarna! Vid årsmötet i klubbstugan den 18 november deltog 34 medlemmar.

Årsmötet som är det 42:a i klubbstugan startade kl 11.00 och var avslutat kl 13.

Verksamhetsberättelsen för 2018 och förutsättningarna för det nya verksamhetsåret i form av verksamhetsplan och budget blev ordentligt granskade av mötet. Odd Werner-Erichsen som ordförande och Britt Back som sekreterare ledde årsmötet.

Årsmötet beslutade att medlemsavgiften för 2018 blir oförändrad.

Utdelning av Stiftarpriserna på årsmötet

Stiftarnas pris 2018 utdelades till Odd Werner-Erichsen.



Stiftarprisjuryns motivering: Stiftarnas pris utdelades till Odd Werner-Erichsen. Stiftarprisjuryns motivering: Som VRs väghållare/stighållare har Odd sedan 2010 med största engagemang sett till att vi året runt har haft körbar väg till Flisenberg och gångbar stig från parkering till klubbstugan.

Priset som Årets orienterare 2018 utdelades till Anna-Karin Johansson



Stiftarprisjuryns motivering:

Anna-Karin Johansson utnämndes till Årets Orienterare. Stiftarprisjuryns motivering: Anna-Karin har varit framgångsrik i flera tävlingar i D65 under säsongen framför allt i årets Veteran - VM i Danmark där Anna-Karin kvalificerade sig till final i sprint, medel och långdistans.

I finalerna blev det 24:e plats i Sprint, 11:e i Medel och 9:e i Lång. Förutom att vara en framgångsrik orienterare har Anna-Karin hunnit med att vara banläggare i VRs nationella tävling den 9 september med mycket gott betyg och två veteran-ol tävlingar under säsongen..

Priserna delades ut av Lennart Sundin, Margareta Mossling, Karin Lönn och Ulf Back.

VR-Trofén 2018



Vinnare blev Berit Hallonsten och Ulf Back.

Stimulanspriserna lottades ut till Nils Hallonsten, Lars Kjellman, Berit Hallonsten, Kerstin Nyman Bostedt och Odd Werner-Erichsen.

Nya medlemmar

Vi välkomnar följande nya medlemmar i Vandraringen:

| | |
|--------------------|----------------|
| Ingeborg Andersson | Medlem nr 1616 |
| Anton Bondesson | Medlem nr 1617 |

Orienteringssektionen

Ordförande: Karin Swärd Lindberg tfn. 021-33 67 60
e-post: karinsward@hotmail.se

VR arrangerar OL-Ronden i Skinnskatteberg

Som vi rapporterat tidigare kommer VR att samarrangera med OK Hedströmmen orienteringstävlingen OL-ronden 2019.

Tävlingen genomförs som en 3-dagars tävling med natt tävling fredag kväll och medeldistans på lördag och långdistans på söndag. Datum för tävlingen är 26 – 28 april. Det är samma helg som 10mila tävlingen arrangeras i Skåne. Samarrangemanget innebär att VR ansvarar i huvudsak för lördagstävlingen och OK Hedströmmen fredag och natt men att vi generellt har ett samarbete genom hela tävlingen.

Banläggningen som är gemensam hanteras av Roger Åsberg, Anna-Karin Johansson med assistans av Lennart Myrehed. Arbetet med uppsättning av kontrollställningar har påbörjats. Tävlingsarenan ligger i södra Skinnskatteberg med infart via Idrottsvägen. Lokaler för dusch finns vid närliggande idrottsplats och kommer att utnyttjats. Parkering sker på hårda ytor. Arenan byggs med tält.

Vid ett planeringsmöte den 8 november formades tävlingsorganisationen och riktlinjer för samarbetet. Ragnar Eriksson och Ulf Back är tävlingsledare. Närmaste arbetet består i att bemanna organisationen. Vänligen planera för att vara funktionär någon/några dagar den 26 – 28 april. Vi hör! Ulf Back /Tävlingsledare

Tävlingssäsongen 2018

Orienteringsåret är på väg att vara avslutat. Fakiren som genomfördes den 24 nov i Arboga var kanske den sista för säsongen där VR var representerad.

Se över dina starter under säsongen! Har du gjort efteranmälan eller inte kunnat starta betalar du avgifterna till VR. Läs om regelverket som gäller på hemsidan Orientering/Tävling. Semester tävlingarna är reglerade för berörda. Har du frågor om anmälningsavgifter kan du kontakta Ulf Back.

Nyheter från VOF planeringsmöte 25 nov

Västmanlands orienteringsklubbar planerade kommande säsong den 25 november vid ett heldagsmöte i Fagersta. Vill du ta del av vad som bestämdes och information som lämnades kommer det att finns mötesanteckningar på VOFs hemsidan framöver.

Bland nyheterna:

1. En ändring av kartskalor är på gång. Kartskalan 1:7500 kommer att användas från HD45. HD16 kommer att få kartor i skala 1:10 000. Beslut tas av SOFT inom kort och ska tillämpas från 1 januari.

2. Nytt upplägg av tävlingsavgift gäller från 1 januari. Alla tävlingar som har anmälningsavgift betalar en tävlingsavgift till SOFT. Avgiften är en procentsats.

3. VR arrangerar DM i Sprint och Sprintstafett 2020 enligt VOFs långtidsplan för DM.

Rapport från planeringsmötet/Ulf Back

Stugsektionen

Ordförande: Einar Myklebust, tfn 070-534 40 61
e-post: einar@myklebust.se

Ingen aktuell information

Skidsektionen

Peter Nordström, 0768-17 52 65
e-post: bandygatan25@telia.com

Preliminärt datum för Skid-KM är söndagen den 17 februari. Mer information och inbjudan kommer under januari 2019.

Friluftssektionen

Ordförande: Henrik Gustavsson, 076-636 15 52
e-post: henrikgustavsson@hotmail.com

Adventspromenad

Första advent den 2 december kl. 10.00 samlas vi på parkeringsplatsen vid Johannisbergs Camping för en traditionell adventspromenad i Johannisbergs Fritidsområde och Naturresevat

Sträckan är 4 km och vi kommer att ta en rast vid grillplatsen i norra delen av området då VR bjuder på alkoholfri glögg och pepparkakor. Rusta er med lämpliga kläder och skor. Beräknad gångtid med rast c: a 2½ tim.

Friluftssektionen hoppas på stort deltagande.

Utflyktsledare Mats Julle.

Nyårspromenad 1 januari

Tid och plats meddelas senare!
Mats & Hans

Bruksleden MeetUp Vinter

I slutet av januari eller början av februari, datum meddelas inom kort, bjuder Friluftssektionen in till friluftsdugn.

Bruksleden Meetup Vinter! Tanken är att genomföra en helg med vad man lite torrt kan kalla för vinterutbildning. Med metoder och kunskap från Arméns vinterenhet samt den stora erfarenhet som finns inom Vandringens är vi övertygade om att alla, erfarna såväl som oerfarna, kommer ha nytta och glädje av den här helgen. Det är beprövat och fungerar.

Övernattning sker i vindskydd, tält, under en gran eller på annat sätt ute. Det kommer finnas möjlighet att sova i tält med kamin, en enklare sovsäck räcker bra där. På söndagen genomför vi den årliga isvaksövningen där vi först håller teoretisk utbildning och därefter kan de som vill hoppa i och pröva ta sig upp ur vaken.

Sverige i miniatyr Kungsör

En utflykt till Kungsör gjordes lördag 27 oktober för att besöka Miniature Kingdom, ett Sverige i miniatyr. Ett besök vi varmt kan rekommendera. Vi var 15 st som fick en guidad tur. Kaffepaus med wienerbröd eller goda räcmackor hann vi också med. Arbetet pågår hela tiden med att bygga anläggningen. Just nu håller de på med Västerås och Bergslagen.'

Rapporterad i Facebook Vandraringen 28 oktober med text och foto/film.
Rapportör Mats

Besök på Munktorpsteatern Köping

Fredag den 9 november 2018 var det dags för traditionellt besök i Köping för 31 vandraringare med vänner att titta på Munktorpsteaterns uppsättning av "Den stora bluffen" med duktiga artister och bra musiker.

Extra lyckat var det eftersom vi i år genom Mats Julle på Svensk Fond & Försäkring fått boka de bästa platserna och dessutom var VIP-gäster och före teatern bjöds på snittar och alkoholfri drink samt i kaffepausen härliga landgångar. Ett stort tack till Svensk Fond & Försäkring!
Friluftssektionen/Ingrid Julle

Säg Algots det räcker! Riksteatern i Kungsåra

Åter en trevlig teaterkväll den 16 november i Kungsåra bygdegård för 20 entusiastiska vandraringare. Vi hade turen att få uppleva en riktig nostalgiföreställning från 50- och 60-talens klädmode och pärlband av slagdängor med det fantastiska glada gänget Cecilia Kyllinge, Solveig Bergqvist, Anders Larm och Jan-Olof Jonsson från riksteatern.

Vi ser fram mot deras nästa framträdande. I pausen serverades kaffe och tunnbrödsrullar.
Friluftssektionen/Ingrid Julle

Kalendariet

Stående aktiviteter

| | |
|----|--|
| To | Veteran-OL. Start kl. 09:00-10:30 Västmanland-Södermanland, vecka 33-50. |
|----|--|

Kalendariet

Stående aktiviteter

| | |
|----|--|
| To | Veteran-OL. Start kl. 09:00-10:30 Västmanland-Södermanland, vecka 33-50. |
|----|--|

December

| | | |
|----|---------|-------------------------|
| 1 | Lördag | |
| 2 | Söndag | Adventspromenad |
| 3 | Måndag | |
| 4 | Tisdag | |
| 5 | Onsdag | Träningskväll Rosenlund |
| 6 | Torsdag | |
| 7 | Fredag | VR-bladet i lådorna |
| 8 | Lördag | |
| 9 | Söndag | |
| 10 | Måndag | |
| 11 | Tisdag | |
| 12 | Onsdag | Träningskväll Rosenlund |
| 13 | Torsdag | |
| 14 | Fredag | |
| 15 | Lördag | |
| 16 | Söndag | |
| 17 | Måndag | |
| 18 | Tisdag | |
| 19 | Onsdag | |
| 20 | Torsdag | |
| 21 | Fredag | |
| 22 | Lördag | |
| 23 | Söndag | |
| 24 | Måndag | Julafton |
| 25 | Tisdag | |
| 26 | Onsdag | |
| 27 | Torsdag | |
| 28 | Fredag | |
| 29 | Lördag | |
| 30 | Söndag | |
| 31 | Måndag | Nyårsafton |

Januari

| | | |
|----|---------|-------------------------|
| 1 | Tisdag | Nyårspromenad |
| 2 | Onsdag | |
| 3 | Torsdag | |
| 4 | Fredag | |
| 5 | Lördag | |
| 6 | Söndag | |
| 7 | Måndag | |
| 8 | Tisdag | |
| 9 | Onsdag | Träningskväll Rosenlund |
| 10 | Torsdag | |

| | | |
|----|---------|--|
| 11 | Fredag | |
| 12 | Lördag | |
| 13 | Söndag | |
| 14 | Måndag | |
| 15 | Tisdag | |
| 16 | Onsdag | Träningskväll Rosenlund |
| 17 | Torsdag | |
| 18 | Fredag | |
| 19 | Lördag | |
| 20 | Söndag | |
| 21 | Måndag | |
| 22 | Tisdag | |
| 23 | Onsdag | Träningskväll Rosenlund Styrelsemöte nr 1 |
| 24 | Torsdag | |
| 25 | Fredag | |
| 26 | Lördag | |
| 27 | Söndag | |
| 28 | Måndag | |
| 29 | Tisdag | |
| 30 | Onsdag | Träningskväll Rosenlund |
| 31 | Torsdag | |

Februari

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

Vandraringen

Adress: c/o Ulf Back, Stålverksgatan 65,
724 77 Västerås, VR:s bankgiro: 330-2676

Hemsida: www.vandraringen.se

Ordförande: André Ahlin, 021-83 00 76,
andre.ahlin@tele2.se

Sekreterare: Birgit Lönn, 070-714 21 26,
birgit.lonn@gmail.com

Kassör: Ulf Betshammar, 070-532 14 75,
ulf@betshammar.se

VR-bladet: Lars Mossling, 021-33 07 80,
redaktionen@vandraringen.se

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



Gynna föreningen och prenumera på dina
lotter. Du kan beställa via Internet

<https://www.bingolotto.se/prenumeration/>

ange Vandraringen, Västerås som den
förening du vill stödja