



## 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

Onsdagar vid Rosenlund 18:00

### Besök på Sverige i miniatyr

Kungsör 27 oktober

### Teaterbesök

Munktorpsteatern i Köping 10 november

### Årsmöte i Vandraringen

Söndagen den 18 november

Så har ännu ett år gått och Klubbstugans vällingklocka hälsar välkommen till årsmöte.

### Adventspromenad 2 december

Tid och plats kommer senare

### Nyårspromenad 1 januari

Tid och plats kommer senare

### Beställ ditt exemplar av Verksamhetsberättelsen!



Se sidan 2 för mer information

**Redaktören har ordet**

Lars Mossling, 021-33 07 80  
e-post: redaktionen@vandrarlingen.se

**Manusstopp VR-bladet 23 november****Har Du/Ni bytt adress?**

Meddela det till Britt som sköter medlemsregistret på e-post: medlem@vandrarlingen.se eller 073-840 11 19

**Vi välkomnar följande nya medlemmar!**

- 1596 Patrik Brännström
- 1597 Arne Zollenkopf
- 1598 Petra Zollenkopf
- 1599 Simon Zollenkopf, ungdom
- 1600 Tobias Zollenkopf, ungdom
- 1601 Daissy Garay Ray
- 1602 Nicklas Zackrisson
- 1603 Linda Zackrisson
- 1604 Oscar Zackrisson, ungdom
- 1605 Lena Borell
- 1606 Elin Dahlman
- 1607 Zahra Shadravan
- 1608 Paulina Springfelt
- 1609 Karl Springfelt, ungdom
- 1610 Elsa Springfelt, ungdom
- 1611 Otto Springfelt, ungdom
- 1612 Per Amrén
- 1613 Mari Granat
- 1614 Lukas Granat, ungdom
- 1615 Edvin Granat, ungdom

**Beställ din verksamhetsberättelse!**

Vår fina verksamhetsberättelse kommer att vara klar till årsmötet. Den kommer som vanligt i digital form som PDF och tryckt upplaga. Det blir alltid ett antal tryckta exemplar över vilket är onödigt då den kostar en hel del att trycka så i år vill vi att du som verkligen vill ha en tryckt upplaga meddelar det.

Du gör det via formuläret på hemsidan, e-post till medlem@vandrarlingen.se eller via telefon/SMS 073-840 11 19 till VR-kansliet.

**VR-Trofén 2018**

Efter KM-Natt som genomfördes den 24 augusti var alla deltävlingar i VR-Trofén 2018 klara. I både Dam- och Herrklassen blev det delad första

placering men enligt VR-Trofé reglerna vid lika poäng i sammanställningen avgör antal bästa placeringar (1:a, 2:a osv ) inbördes ordningen (styrelsemöte 12-03-13).

VR-Trofén vinnare 2018 är:  
Berit Hallonsten och Ulf Back

**Vinnare Cykel-TRIM 2018**

Vid klubbmötet den 10 oktober avslutades årets Cykel-TRIM med utlottning av priserna på inlämnade startkort. Alla inlämnade startkort var kvalificerade för att delta i utlottningen. Totalt kom det in 148 st. De rätta svaren är publicerade på hemsidan.

Vinnare av presentkortet blev:

- 1:a pris Kristina Lindström, 2500 kr
- 2:a pris Leif Johansson, 1000 kr
- 3:e pris Maj-Britt Julle, 1000 kr
- 4:e pris Sten och Inger Holmstedt, 1000 kr,
- 5:e pris Gun Andersson, 500 kr,
- 6:e pris Christer Wyke, 500 kr
- 7:e pris Sören Larsson, 500 kr

**Orienteringssektionen**

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

**VR tävling "Höstträffen vid Virsbo 9 september"**

Tävlingen hade 254 föranmälda men med direktanmälan inräknade blev det fina 372 anmälda. Vårt funktionärsteam på 35 man såg till att tävlingen genomfördes utan missöden. Första start var kl 10.30 då direktanmälda kunde starta. Sista startande gick ut ca 12.15.



För arrangörerna startade dagen kl 8 med utsättning av stämpelenheter och uppstart av sekretariatet. Marka personalen kom och fyllde borden med fikabröd, mackor, dryck, hamburgerbröd, godis. Grillarna kom igång och kommersen tog fart. Ca 160 hamburgare blev grillade av Nisse och Pontus.



Arenan var nedmonterad och alla kontroller inne vid 15-tiden. Fullastade bilar och tre bilar med släpvagnar körde mot Fiskkraken för avlastning vid containern.

Fint samarbete med SK Trim både före, under och efter tävlingen och boende i Gammelby.

Våra banläggare Anna-Karin Johansson och Åke Mjöberg kan vara riktigt nöjda. Deltagarenkäten i Eventor ger övervägande toppbetyg för banläggning, karta och terräng.

Tävlingsledaren Ulf Back skickar ett stort tack till alla funktionärer som bidrog till att vi levererade en fin tävling med hög kvalitet.

### 25 manna

För 7:e året deltog VR med eget lag i årets 25manna. Lördagen den 6 oktober åkte vi till Järvafältet med en laguppställning som hade sex debutanter i 25manna sammanhang. I laget ingick totalt sju ungdomar. Parkering var på Barkarby flygfält med ca 2 km att gå till arenan vid Hägerstalund. Årets höjdpunkt för orienterare med över 360 lag anmälda hade bästa möjliga väder och en fin arena så vi fick en mycket fin orienteringsdag. Första start var kl 9.00 och vi lämnade arenan vid ca 17.30. Bra prestationer av alla deltagare. Inget slutresultat i

år men vad gör det. Att delta i 25manna är något speciellt.

Vår lagledare Tomas Jonsson hade planerat och organiserat vårt 25manna lag på bästa sätt. Vi hade en perfekt plan för växlingstiderna. I den gemensamma omstarten som gick kl 16 hade vi tre löpare med. Charlotte som var en av våra debutanter fick vara med i denna upplevelse. Hon klarade detta fint och blev väl mottagen vid målgången.



Charlotte visar vägval för Tomas och Karin.

Mellan växlingarna passade vi på att hylla vår lagledare Tomas som denna vecka steg in i H50 på riktigt. Tomas familj överraskade med att besöka klubbältet och bjöd på 50-års fika.

Flera av deltagarna tyckte att detta var det roligaste 25manna de varit med på!

### Tävling 2019

Nästa år kommer vi att samarrangera med OK Hedströmmen i OL-rounden 2019. Tävlingen tar upp 3-dagars upplägget igen med natt-tävling fredag och dag-tävlingar



lördag och söndag. Tävligen går den 26 – 28 april.

Mer information kommer i kommande VR-blad.

### 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@vandraringen.se](mailto:bokning@vandraringen.se)

### Skidsektionen

Ordförande: Vakant  
e-post:

### Friluftssektionen

Ordförande : Henrik Gustavsson, 0736-40 70 42  
e-post [henrikgustavsson@hotmail.se](mailto:henrikgustavsson@hotmail.se)

Friluftssektionen har haft fyra arrangemang under september – Tivedens nationalpark, Bruksleden Meet-up, Hjalte eller Mes och föreningens Funktionärsmiddag och har fler arrangemang på gång i oktober och november.

Föreningen är mycket positiva till all form av aktivt medlemsengagemang, särskilt gällande barn- och ungdomsvänliga aktiviteter. Vem som helst i föreningen är välkommen att ta initiativ till att sätta upp ett arrangemang i VRs regi inom ramen för friluftaktiviteter och utflykter.

Har ni några funderingar om nåt arrangemang ni skulle vilja genomföra så tveka inte att höra av er till oss i friluftssektionen.

### Tiveden

Friluftssektionens utflykt till Tivedens nationalpark den 1-2 september genomfördes av ett VR-gäng som njöt i skogen och vandringslederna, några från hästryggen. Sjön Stora Trehörningen hade denna sommarhelg lockat många besökare som vandrade och paddlade. Många små pratglada barn fulla av

upptäckarlust bidrog till att skapa fin stämning i skogen.

Efter en full dags lagom ansträngande aktiviteter samlades VR-gänget på kvällskvisten vid Vandraringens Tiveden Spa vid sjökanten för en stunds skön avkoppling.

Djuren var lite blyga den här helgen och de vildaste djur vi träffade på var hästar, hundar, Ösjönäsgårdens svarta katt, några ekorrar och fåglar, och tuppar som gol i fjärran.

Alla medlemmar hälsas välkomna vid nästa besök i idylliska nationalparken.

Rapportör Henrik

### Bruksleden Meet-up

Meningen med Bruksleden Meet-Up var att nå ut till icke-medlemmar och förhoppningsvis locka några nya medl med friluftsintrasse. Det blev mycket lyckat.

Inbjudan gick ut till Facebook-grupperna Bruksledens Vänner och Vandringsträning. Totalt 31 kom, varav 7 barn.

På lördagen samlades vi kl 10:30 vid vindskyddet. började med information om VR och en del praktisk info och ordningsregler. Därefter gemensam lunch som var o en hade med sig.

Efter lunch delade vi upp deltagarna i tre grupper som gick runt på stationer och fick utbildning/information; eld, utrustning (kök, tält, sovsäckar) samt karta och kompass.

Ca 17 bröt vi och de som inte redan var klara satte upp tält.

Stämningen var extremt god, 31 personer som aldrig träffat varandra umgicks och pratade friluftsliv som om de känt varandra i 10 år. Kl 19 släpptes de in i stugan för första gången där VR bjöd på middag, köttgryta och potatis. Dryck togs med av deltagarna själva. 26 stycken sov kvar, alla utomhus. Flera hade aldrig sovit i tält och var lyriska när de vaknade på morgonen. Vi arrangörer lånade ut våra tält och sov istället i vindskydd och hängmattor.

På söndag morgon åts egen medhavd frukost och efter ledde jag en grupp på en promenad till

sjöändan. Tanken var att vi sedan skulle bryta men hälften stannade kvar och åt lunch medan vi arrangörer städade.

Under veckan efter aktiviteten har vi mottagit ett tiotal förfrågningar om medlemskap. Faddrar skall tilldelas och sedan har vi flera nya medlemmar.

Rapportör André

### Hjälte eller mes

Hjälte eller Mes som genomfördes vid Flisenberg 15 sep lockade det här året 4 deltagare, varav 1 barn, som kastade sig in i ett antal utmanande lekar och aktiviteter.

Rapportör Henrik

### Funktionärsmiddag

Sista söndagen i september tackade föreningen alla som ställt upp som funktionärer under verksamhetsåret genom att bjuda på middag i Flisenberg. På menyn stod musselsoppa till förrätt, grillbuffé till huvudrätt och gino till efterrätt. 29 hade anmält sig till middagen och liksom förra året delades alla in i olika lag som hjälptes åt att fixa mat, kaffe och dukning.



Odd frestar med lite nygrillade marshmallows.

Till efterrätten serverade André en filmvisning från Bruksleden Meet-up, sektionens lyckade rekryteringsevenemang som genomförts för icke-medlemmar vid Flisenberg några veckor tidigare.



Ulf B i full action vid grillen vid sjön.

Rapportör Henrik

### Sverige i miniatyr Kungsör

Den 27 oktober ordnar vi en utflykt till Sverige i miniatyr som är en fantastisk modelljärnväg med inspiration från olika delar av Sverige. Har ni inte sett det ännu så passa på och besök det gemensamt med andra i föreningen. Idag är 550 meter räls klar och 25 lok drar 209 vagnar.

Läs mer om allt på <https://miniaturekingdom.se/>. Vi samlas för gemensam avfärd kl 09.10 lördag 27 oktober. Exakt plats för avfärd meddelas senare.

Anmälan till Hans Julle, [hans@julle.org](mailto:hans@julle.org)

### Munktorpsteatern

Vi planerar att besöka Munktorpsteatern <http://www.munktorpsteatern.se/> fredagen den 9 november 2018, så boka det datumet för en trevlig kväll på Forumteatern i Köping

**Kalendariet**

**Stående aktiviteter**

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

**Oktober**

13	Lördag	
14	Söndag	
15	Måndag	
16	Tisdag	
17	Onsdag	Onsdagsträning
18	Torsdag	
19	Fredag	VR-bladet i lådorna (post)
20	Lördag	
21	Söndag	
22	Måndag	
23	Tisdag	
24	Onsdag	Onsdagsträning
25	Torsdag	
26	Fredag	
27	Lördag	Utflykt till Sverige i miniatyr
28	Söndag	
29	Måndag	
30	Tisdag	
31	Onsdag	Onsdagsträning

**November**

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

21	Onsdag	Onsdagsträning
22	Torsdag	
23	Fredag	Manusstopp VR-bladet
24	Lördag	
25	Söndag	
26	Måndag	
27	Tisdag	
28	Onsdag	
29	Torsdag	
30	Fredag	

**December**

1	Lördag	
2	Söndag	
3	Måndag	
4	Tisdag	
5	Onsdag	Onsdagsträning
6	Torsdag	
7	Fredag	VR-bladet i lådorna (post)
8	Lördag	
9	Söndag	
10	Måndag	
11	Tisdag	
12	Onsdag	Onsdagsträning
13	Torsdag	
14	Fredag	

**Vandraringen**

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

Ordförande: André Ahlin, 070-380 21 10,  
[andre.ahlin@outlook.com](mailto:andre.ahlin@outlook.com)

Sekreterare: Birgit Lönn, 070-714 21 26,  
[birgit.lonn@gmail.com](mailto:birgit.lonn@gmail.com)

Kassör: Ulf Betshammar, 070-532 14 75,  
[ulf@betshammar.se](mailto:ulf@betshammar.se)

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