



VR-bladet

På gång i Vandraringen under våren!



inbjuder till **Prova-På Orientering**

Har du haft planer på och vill komma igång med orientering? Orienterade du i skolan eller är du ringrostig f.d. orienterare? Vill du prova att gå enkla banor?

Nu finns möjligheten!

Under **Prova-På Orientering** träffen får du prova enkla banor och information om kartan/karttecken för att gå en enkel bana.

Torsdagen den 5 maj kl. 18:30
Samling VIK-Skidor klubblokal, Rocklunda

Om det finns intresse arrangeras nya vuxenträningar under maj (onsdagar).

Välkommen till VR orienteringsverksamhet för vuxna!

Vid frågor kontakta Eva Kjellman, Karin Swärd-Lindberg eller Ulf Back.

Påskpyssel

10 april

Plats och tid meddelas senare

Klubbmöte

Föredrag om grottforskning
Ulla Pettersson och Bo Lenander

11 april 19:00

VIK-skidors stuga

Vårstämning 16 april

Flisenberg

VPT 1 - Ungdomsorientering

VR arrangerar, 3 maj 18:30

Gökotta Asköviken

8 maj

Plats och tid meddelas senare

Klubbmöte med Varpa-KM

9 maj 19:15, Flisenberg

Arbetskvällar i Flisenberg

4/5, 11/5, 18/5, 25/5

Cykel-Trim 2011

Cykel-Trim skickas ut till alla medlemmar som har deltagit tidigare år. Paketet finns ute under april, kolla hemsidan för datum. **Pris 50:-/paket**

1:a pris, en cykel värd 5 000 kr
4 st priser, cykelutrustning värd 350 kr

Får du inget material och vill hjälpa till med försäljningen kontaktar du:
Hans-Holm Wruck tel 021-35 97 79 eller hans-holm.wruck@tele2.se

Alla medlemmar som köper för egen räkning och säljer paket deltar i en utlottning av 2 st priser, cykelutrustning värde 350 kr. Du deltar i utlottningen med en lott per paket du betalar för.

Tack till ALLA VR-medlemmar som köper och säljer Cykel-Trim paket/Styrelsen



Ordföranden har ordet

Grattis alla aktiva Vandringare!

Ett nytt VR-blad med massor av aktiviteter under vår och sommar är på väg till er via datorn eller per post. Vad sägs om programmet på klubbmötet den 11:e april? Vi får ta del av Grottforskningens hemligheter och arbets sätt. En uppföljning kommer under hösten då vi skall göra en utflykt till en grotta.

Vill ni skapa egna utflykter rekommenderar jag gärna att ni köper ett Cykel-Trim paket och planerar för att besöka de 30 kontrollerna . Det blir många fina turer det. Årets arrangemang är dessutom ett Jubileums-Cykeltrim! VR har arrangerat detta i 25 år och inte minst är det Hans-Holm Wruck som hållit i trådarna under alla åren.

Varmt tack till Hans-Holm för detta stora engagemang!

Vi deltar bäst i firandet genom att marknadsföra arrangemanget till folk vi möter och att sälja paket till vänner och bekanta . Det finns 500 paket att sälja.

Bra informationskanaler stimulerar klubbarbetet och intresset bland medlemmar. Vi har VR-bladet och två hemsidor idag. VR-bladet utvecklas ständigt och hemsidan håller på att få en stor förändring. Vi kommer under våren att ta en ny hemsida i bruk. Preliminärt sker detta i samband med klubbmötet i juni. Läs mer om hemsida projektet på annan plats där Lars Mossling berättar mer om arbetet och vad som händer nu.

För egen del blir det mycket orienterings verksamhet under april och maj med träningsbanor, kartrevidering, VPT och DM Ultra Lång förberedelser. Det skall bli riktigt roligt. Torsdagen den 5 maj har vi Prova-På Orientering, där vi erbjuder fd orienterare att komma tillbaka till ol-sporten igen. Finns det intresse så kommer ytterligare träningskvällar att arrangeras under maj.

Hälsningar Ulf

Redaktören har ordet

Lars Mossling, 021-33 07 80
e-post: lars.mossling@tele2.se

Hemsidan

Arbetet med den nya hemsidan går vidare och en första version visades för styrelse, VR-redaktionen och tänkta redaktörer på styrelsemötet 8/3.

Det som finns just nu är bl a dagbok, kalender, nyheter, mötesrapporter, gästbok, egna sidor för samtliga sektioner, arrangemangssida, stugbokning, Sidan kommer att premiärvisas på klubbmötet den 13/6. Om ni har sett något extra bra på någon annan klubbs hemsida får ni gärna tipsa om det.



En ögonblicksbild på testsidan 2011-03-20

Manusstopp VR-bladet 9 maj

Vill Du/Ni ha VR-bladet i digital form?

Meddela Hans Julle på hans@julle.com om du i fortsättningen vill ha VR-bladet i digital form.

Har Du/Ni bytt adress?

Meddela det till Britt som sköter medlemsregistret på e-post: britt.back@telia.com eller 021-35 41 19

Tryckfelsnisse har varit framme!

Vinnaren i barnfrågesporten på julfesten fick olyckligtvis fel namn i förra VR-bladet.

Rätt namn och vinnare är:

Ella Gillow

**Klubbmöten med stafettfika
Arrangör för klubbmöten efterlyses!**

Klubbmöten med ”stafett-fika” är införd. Anmäl dig till någon i styrelsen eller mig att du kan vara mötesarrangör för klubbmöten juni – oktober med datum enligt nedan.

11/4	VIK-S lokal	
	Ingrid Julle och Annmarie Carlsson	
9/5	Klubbstugan	
	Traudi Jakobsson och Leif Nilsson	
13/6	Klubbstugan	Vakant
22/8	Klubbstugan	Vakant
12/9	Ej fastlagt	Vakant
10/10	Ej fastlagt	Vakant

Två personer går lämpligen ihop och är arrangörer för klubbmötet. Det går säkert att vara ensam också om så önskas

- Öppna lokalen (hämta/lämna nycklar)
- Ordna kaffe (te) med kaffebröd för ca 25 personer.

- Klubbmötes fika kostar 20 kr/person.
Ersättning för eget bak är 10 kr/person
Köp av bröd, kaffe, koppar, socker ersätt mot kvitto

Efter mötet överlämnas ”fika-väska” med överblivet material inklusive klubbmöteskassan till nästa arrangör.

Ulf Back, 354119, uback@telia.com

Cykel-Trim 2011- 25 års jubileum!

Hans-Holm Wruck arrangerar i år sitt 25:e Cykel-Trim. Hans-Holm hotar med att detta är det sista cykel-trimmet som han arrangerar. Med allt rätt måste man få sluta någon gång. Stort TACK för ditt enorma engagemang för VRs Cykel-Trim!

Nu är det upp till oss vandraringare att ta över men först måste vi se till så att försäljningen blir lika bra som förra året.

Vi har 500 st att sälja. Försäljning av Cykel-Trim paket kommer också att ske på Turistbyrå och i Sportson Affärerna på Hälla och Bäckby. Lyckas vi med att sälja 500 paket så har vi ett överskott på ca 14000 kr.

Paket skickas ut under april till medlemmar som var med i arrangemanget förra året. Kontakta Hans-Holm omgående om du vill beställa paket. Medlemmar som säljer paket deltar i en utlottning av två stimulanspriser. Du deltar i utlottning med en lott per Cykel-Trim paket du betalar för.

Cykel-Trim beställs från Hans-Holm Wruck, 021- 359779 eller hans-holm.wruck@tele2.se
Betaling 50 kr/paket görs till Bg 330-2676.

Med en cykeltur med Cykel-Trim kartan i handen och några utsedda kontroller får du en planerad motionstur till olika stadsdelar i Västerås som du kanske normalt inte besöker.

Priserna som utlottas på inlämnade startkort är av högsta klass. Se annonsen på VR-bladets första sida.

Bli en Cykel-trimmare 2011 - Hjälp till att förstärka VRs klubbkassa!

/ Ulf Back

Orienteringssektionen

Eva Kjellman tfn. 021-35 96 72
e-post: kjellman@bredband2.com

Det bästa av alla vårtecken är att orienterings-säsongen är igång.

Vi har fått nya klassindelningar, främst på ungdomssidan, och nya tävlingsregler. Läs mer om detta på Soft:s hemsida under fliken Tävlände.

(<http://www.orientering.se/Tavlande/Tavlingsreglerochanvisningar/>).

VR arrangerar en ungdomstävling för Västmanland, VPT 1, tisdagen den 3 maj på Önstakartan. Banläggning och tävlingsplanering är igång. Vi räknar med ca 150 ungdomar. Eftersom tävlingen går i närområde behövs många kontrollvakter mellan kl. 18.00 – 20.00. Man behöver inte vara orienterare utan alla kan hjälpa till med detta. Meddela Anna-Karin Johansson om du kan ställa upp som kontrollvakt.

Den 5 maj har vi ”**prova på orientering**”. Det skulle vara mycket roligt om vi kunde bli några fler orienterare i klubben så kom och prova eller om du redan är med i OL-gänget ta med vänner och bekanta som är intresserade av vår fina idrott. Motionsorientering är både roligt och socialt. Dessutom får man färdigheter i användande av karta och kompass, nyttigt och användbart för alla som tycker om att vara ut i skog och mark eller resa för den delen.

KM-Dag blir den 7 maj vid Dalaportens nationella tävling Slogsmossen Medel. Vi anmäler oss till och springer våra ordinarie klasser och tillämpar VR:s handikappsystäm. Efter tävlingen äter vi en gemensam lunch.

Träffen blir den 29 maj och det är vår tur att arrangera. I år ska vi vara vid Järndammen. OK Norden gör banorna. Vi behöver några personer som sköter start och mål, dessutom några som kokar korv och potatis och fixar övrigt till måltiden.

Ring Eva på 359672 om du kan hjälpa till. Anmälan till tävling görs också till Eva. Gåvor till prisbordet mottages tacksamt.

Klubbkväll vid Fiskkraken blir torsdagen den 9 juni.

Vi har en enklare orientering, kanske lådstafett som förra året, grillar och har trevligt tillsammans vid klubbstugan. Ta med egen matsäck så ser vi till att grillarna är tända och bastun varm. Samling omklädda och startklara kl. 18.00. Grillning ca. kl. 19.30

VR har för närvarande 19 personer anmälda till **O-Ringen** i Hälsingland.

DM Ultralång arrangeras av oss den 16 aug. med Ulf Back som tävlingsledare och Åke Mjöberg som banläggare.

Veteran-OL torsdagar med start v9 om vädret tillåter, se OL-hemsidan.

VR arrangerar v14 och v37. Den första av de två går i Tillberga den 7 april med Anna-Karin som banläggare. Sammanhållande och kontaktperson för VR:s veteraner är Leif Nilsson.

Eva

Orienteringsungdomar

Nu håller vintern på att ta slut, vi hoppas att de första tävlingarna, 2-3 april, OK tors ungdomstävling och Torfejden blir av.

Vi tränare hoppas förstås på många träningssugna ungdomar framöver. Som vanligt kommer träningarna att ligga på onsdagar 18.30-19.45 och plats meddelar vi senare.

Träningar

13/4, 20/4, 27/4, 11/5, 18/5, 25/5

Läger

Vårt populära läger i klubbstugan vid Fiskkraken vill ju ingen missa. Boka helgen 7-8 maj redan nu! Vi börjar lördagen med Dalaportens tävling i Avesta, där har vi även VR:s Dag-KM.

VPT

Västmanland Park Tour: en serie tävlingar i parkmiljö som passar lika bra för de som inte tävlat förut som för de erfarna ungdomarna.

Tävlingarna äger rum på kvällstid.

3/5	VPT 1	Vandraringen
10/5	VPT 2	Norbergs OK
17/5	VPT 3	Hallstahammars OK
24/5	VPT 4	Surahammars SOK
31/5	VPT Final	OK Hedströmmen

USM-träningar för länets 13-16-åringar:

2-3/4 Upptaktsläger, Eskilstuna
Även 14/4, 28/4, 12/5, 20/5, 28/5 samt 14/6.

Plats meddelas senare.

Till dessa träningar vill vi att intresserade anmäler sig till oss innan.

I augusti planeras ett läger för länets alla 10-14-åringar, i samband med Golden Weekend.

Som alla ser har vi mycket roligt att se fram emot! Vi ses snart i skogen!

Petra Helmersson 021-309730
petra.helmersson@glocalnet.net
Karin Swärd-Lindberg 021-336760
karin.sward_lindberg@se.abb.com

Klädbeställning

Nu är det dags för en ny omgång med inköp av kläder. Skicka beställningen till Karin Swärd Lindberg (mli_999@hotmail.com, eller ring 021-336760) före den 31 Mars. Leverans blir preliminärt under maj. Vi behöver beställa minst 10 av varje för att få ett bra pris - kommer vi inte upp i så många så avvaktar vi med beställning till nästa år.

Storlekar: 140, XXS, XS, S, M, L, XL, XXL

Extreme OL-tröja kort ärm	Vuxen	680:-
	Barn	400:-
Extreme OL-tröja lång ärm	Vuxen	900:-
	Barn	450:-
Trainer Overallsjacka Extreme	Vuxen	750:-
	Barn	450:-
Trainer Overallbyxa Extreme	Vuxen	610:-
	Barn	400:-



Maja, Alexandra och Jenny mannekängar våra snygga VR-kläder

Stugsektionen

Ordförande: Lennart Sundin, tfn 021-35 27 28
e-post: lennart.o.sundin@telia.com

Uthyrning och bokning
Carina och Jan Lund, 021-244 37
e-post: jan.r.lund@gmail.com

Flisenbergsanläggningen

Nu går underhållet av vår fina anläggning litet på sparlåga, men snart ska arbetshandskarna fram. Några arbetssugna har dock vid ett par tillfällen dragit hem ved ur skogen. Det lär ha blivit en hel del. I början av januari hade vi i Stugsektionen ett möte för att planera 2011 års aktiviteter. Sådant som vi har diskuterat är: Nya golv i entrén och i köket och eventuellt i övernattningsrummet, målning av förrådsbyggnaden, röjning av stigen osv. Vi ska också hitta nya och bättre vägar för att få fram information om vägar och stigar på bättre sätt.

Vårstädningen blir i år redan den 16 april.
Välkomna då!

Städdagar nu i vår blir alla onsdagskvällar i maj, dvs 4, 11, 18 och 25 maj.

Ansvarsområden

Nycklar, uthyrning, bokning: Carina och Jan Lund, 021-24437

Vägar och stigar: Odd Werner-Erichsen

Drift, inre: Barbro Niska

Drift, yttre: Bo Hedman

Information, styrelsemedlem: Lennart Sundin

Övriga: Bo Ortman, Leif Carlsson, Jan-Olov Bergman, Lars Ramqvist

Bokningar i Flisenberg

10/4 VR Påskpyssel
 16/4 Vårstädning
 18/4 VR-gympa avslutning
 6-7/ 5 Nätverksträff
 7-8/5 Ungdomsläger

Skidsektionen

Karina Liljeroos, 021-147185 eller 546olsson@telia.com

Resultat Skid-KM 2011

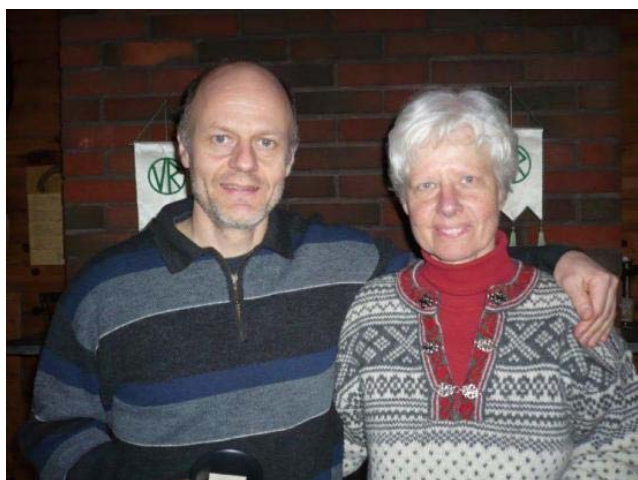
1. Lennart Myrehed

2. Peter Östman
 3. Ulf Back

1. Anna-Karin Johansson

2. Berit Hallonsten
 3. Karina Liljeroos

För komplett resultat se hemsidan



Årets vinnare i Skid-KM
 Lennart Myrehed och Anna-Karin Johansson

Cykelutflykt

Nu när den snörika vintern snart är slut är det dags att putsa cykeln.
 Lördag den 21 maj blir det cykelutflykt.
 Turen kommer att bli ca 4-6 mil beroende av väder och vind. Vi samlas vid Orientalen kl 10:00 med cyklar, hjälmar och matsäck så vi kan stanna två gånger.

Välkomna!

Skidsektionen genom Karina 021-14 71 85

Många Vandraringare i Vasaloppsspåret

Rekordmånga VR medlemmar deltog i årets Vasaloppets vecka. Vi kan ha missat något namn. Anmäl gärna med klubbtilhörighet nästa år! Stort grattis till fina prestationer!

Kortvasan

Lena Hedman	3.09.21
Mats Orrhede	2.40.54
Tom Roxbro	Brutit loppet

Tjejvasan

Cristina Back	3.10.05
Karin Edvall	3.34.02
Berit Hallonsten	2.28.41
Katarina Myrehed	2.34.04
Berit Werner-Erichsen	3.09.14

Halvvasan

Anna-Karin Johansson	4.37.19
----------------------	---------

Öppet spår

Anita Bromö	8.48.57
Peter Nordström	8.12.22
Malin Thomasdotter	7.51.33



VR-gympans ledare Cristina Back tar en välförtjänt paus i spåret!

Utflyktsektionen

Vakant

Klubbmöte

Föredrag om grottforskning

Mötesansvarig: Per Janze

11 april 19:00

VIK-skidors stuga

Ulla Pettersson och Bo Lenander har under många år sysslat med utforskning av grottor. Den grotta många kanske känner till är Lummelundagrottan, den har för Ulla och Bo varit ett årligt återkommande äventyr.

Men det är bara en av de många grottor de utforskat. Vi får ett föredrag om den undre världen, hur den ser ut och hur det går till att utforska grottor.

Kom och lyssna till vad speleologer egentligen sysslar med. Ulla och Bosse kommer att berätta om några svenska grottor och hur de har bildats, vilken utrustning man behöver för grottkrypning, kartering av grottor och även något om mer avancerad utforskning – grottdykning och SRT (Single Rope Technique).

I höst kommer Ulla och Bosse att ta oss med på en grottutflykt i vårt närområde (grottan i Rudtjärnsberget, 13 km nordväst om Fiskkraken) och för att väcka din upptäckarglädje är detta ett föredrag du inte får missa.

Den kommande utflykten tror jag kommer att tilltala många och förhoppningsvis flera av våra yngre medlemmar. För att även de yngre ska veta hur det går till är det bra om de kommer med.



Vandraringen

Adress: Affärstryckeriet, Slånärgatan 10,
722 23 Västerås

VR:s Bankgiro: 330-2676

Hemsida: www.vandraringen.se

Ordförande: Ulf Back, 021-35 41 19,
uback@telia.com

Sekreterare: Peter Olmars, 021-33 38 55,
peter.olmars@vasteras.se

Kassör: Lars Kjellman, 021-35 96 72,
kjellman@bredband.2.com

VR-bladet: Lars Mossling, 021-33 07 80,
lars.mossling@tele2.se

BingoLotto.

Gynna föreningen och prenumerera.

Du kan beställa via internet:

<https://secure.bingolotto.se/pren/>

Ange

**VANDRARRINGEN,
VÄSTERÅS**

som den förening du vill stödja.



Kalendariet

Stående aktiviteter

On	Dans Malmabergs Mötesplats kl.19:00-21:00 Ansvarig Hans Julle
To	Veteran-OL. Start kl. 09:00-10:30 Västmanland-Södermanland, vecka 7-21.

Mars

25	Fredag	VR-bladet i lådorna
26	Lördag	
27	Söndag	
28	Måndag	
29	Tisdag	
30	Onsdag	
31	Torsdag	

April

1	Fredag	
2	Lördag	
3	Söndag	
4	Måndag	VR-gympa Hällbyskolan 18:10
5	Tisdag	
6	Onsdag	
7	Torsdag	Veteran OL – VR arrangerar
8	Fredag	
9	Lördag	
10	Söndag	Påskpyssel
11	Måndag	Klubbmöte: Grottforskning VIK-skidors stuga 19:15 VR-gympa Hällbyskolan 18:10
12	Tisdag	
13	Onsdag	OL-träning Ungdom
14	Torsdag	
15	Fredag	
16	Lördag	Vårstädning Flisenberg
17	Söndag	
18	Måndag	VR-gympa avslutn. Flisenberg
19	Tisdag	
20	Onsdag	OL-träning Ungdom
21	Torsdag	
22	Fredag	Långfredagsvandring
23	Lördag	
24	Söndag	
25	Måndag	
26	Tisdag	
27	Onsdag	OL-träning Ungdom
28	Torsdag	
29	Fredag	
30	Lördag	

Maj

1	Söndag	
2	Måndag	
3	Tisdag	VPT-tävling VR arrangerar
4	Onsdag	Arbetskväll Flisenberg
5	Torsdag	Prova-på Orientering (vuxna)
6	Fredag	
7	Lördag	KM-dag orientering Dalaporten OL-Ungdomsläger Flisenberg
8	Söndag	Gökotta Asköviken OL-Ungdomsläger Flisenberg
9	Måndag	Klubbmöte Flisenberg 19:15 Program: Varpa-KM Manusstopp VR-bladet
10	Tisdag	
11	Onsdag	OL-träning Ungdom Arbetskväll Flisenberg
12	Torsdag	
13	Fredag	
14	Lördag	
15	Söndag	
16	Måndag	
17	Tisdag	
18	Onsdag	OL-träning Ungdom Arbetskväll Flisenberg
19	Torsdag	
20	Fredag	VR-bladet i lådorna
21	Lördag	Cykel-utflykt
22	Söndag	
23	Måndag	
24	Tisdag	
25	Onsdag	OL-träning Ungdom Arbetskväll Flisenberg
26	Torsdag	
27	Fredag	
28	Lördag	
29	Söndag	UVR-Träffen, Järndammen OK Norden
30	Måndag	
31	Tisdag	

Juni

1	Onsdag	
2	Torsdag	
3	Fredag	
4	Lördag	
5	Söndag	
7	Måndag	
8	Tisdag	Kvällsvandring Stingsberget 18:00, alt datum 15/6
9	Onsdag	OL-Klubbkväll Flisenberg
10	Torsdag	