



# VR-bladet

## På gång i Vandringarna under vintern!



### 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.

**Klubbmöte – Actic Gym**  
ACTIC Gym/Triathlon föredrag  
7 februari 19:00  
Actic Lögarängen

**Klubbmöte**  
**Bland bergsfolken i norra Thailand**  
Ingemar Erlandsson visar bilder  
14 mars 19:00  
VIK-skidors stuga

**Påskpyssel**  
10 april  
Plats och tid meddelas senare

**Klubbmöte**  
**Föredrag om grottforskning**  
Ulla Pettersson och Bo Lenander  
11 april 19:00  
VIK-skidors stuga

**VPT 1**  
Ungdomsorientering  
VR arrangerar  
3 maj 18:30

### **Studiebesök/klubbmöte på Actic Lögarängen måndag 7 februari kl 19.00**

Har Du tänkt börja träna på gym men ännu inte kommit dig för. Här har Du ett utsökt tillfälle att bli informerad om och inspirerad av verksamheten på Actic (f.d. Nautilus). Vi samlas i receptionen på Lögarängsbadet, där vi blir hämtade kl 19:00 av platschefen Fredrik Haglund.

Fredrik kommer att berätta om Actic och vad man kan göra i deras lokaler. Vi kommer att få tillfälle till rundvandring i lokalerna. Fredrik är en duktig utövare av Triathlonsporten. Han har också lovat att berätta för oss om detta, hur man tränar, varför man gör det och hur det kan gå till på en tävling. VR-fika ingår förstås.

Välkommen till ett roligt och inspirerande klubbmöte i hälsans tecken.

**ACTIC**  
NAUTILUS NYA NAMN

**Ordföranden har ordet**

I samma spalt i VR-bladet november skrev jag om planerna på en Klubbmöteskommitté. Bakgrunden är att medlemmar som går på klubbmötena kan göra en del av arrangemanget och avlasta funktionärer som är valda till andra uppdrag. Som det har varit hittills är det oftast styrelsemedlemmarna och närstående som har arrangerat de flesta mötena.

På styrelsemötet i januari tog vi det första steget mot en klubbmöteskommitté. Vi bestämde då att tills vidare ansvarar styrelsen för programförslagen och utser mötesvärdarna. Vad gäller arrangemanget att ordna med lokal och fika skall vi försöka få igång en verksamhet med mötesarrangörer som i stafettform ser till så att finns kaffe med bröd på klubbmötena.

Vid klubbmötet den 17 januari togs detta upp. De flesta mötesdeltagarna var positiva till dessa tankar att ordna mötesfika på detta sätt. Vi bestämde att dra igång verksamhet direkt på prov och ser hur det faller ut. Vi kunde tillsätta arrangörer till klubbmötena i februari, april och maj. Kampanjen fortsätter på nästa klubbmöte. Läs mera om detta på annan plats i VR-bladet och detaljer hur det är tänkt att gå till. Hoppas att du kan bidra med en stafettsträcka vid tillfälle framöver.

**Redaktören har ordet**

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

Arbetet med den gemensamma hemsidan har börjat och vi kommer att ha ett första möte med sektionsansvariga under februari.

**Manusstopp VR-bladet 13 mars**

**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

**Klubbmöten**

**Klubbmöten med stafettfika**

VRs styrelsen har beslutat att införa ”stafettfika” på klubbmötena på prov. Detta innebär att andra än styrelsen/sektioner funktionärer tar uppdraget att ordna kaffe med bröd på klubbmötena. Vid klubbmötet den 17 januari presenterades förslaget. Man bestämde där att testa detta och ser hur det faller ut.

Följande fikafixare anmälde sig:

7/2	Actic Lögarängen	Britt Back
14/3	VIK-skidors lokal	Vakant
11/4	VIK-skidors 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

Anmäl dig till Ulf Back, 354119, [uback@telia.com](mailto:uback@telia.com) om du kan ta stafettpinnen för något av de vakanta klubbmötena. Mötet i mars står närmast på tur. Vid frågor kontakta Ulf .

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

## Rapport från VR:s klubbmöte 978 – 17 Januari 2011

Plats: VIK Skidors klubbstuga

Deltagare: 19 personer

Mötesvärd: Ulf Back

Mötesarrangör (Ansvarig för fika o lokalvård):  
Eva Kjellman, Orienteringssektionen

Årets första klubbmöte samlade 19 deltagare i konkurrens med TV-sända Idrottsgalan. Vi diskuterade om vi ska byta mötesdag nästa år för att om möjligt undvika kollision igen.

### FOTO-KM 2011

#### Storslam av Kjellmans

I klassen Aktivetsbilder segrade Eva Kjellman med en fin bild på badande orienteringsungdomar. Eva kom även på andra plats och Ulf Back på 3:e.



Klassen Naturbilder vanns av Lars Kjellman. Mats Julle kom både på 2:a och 3:e plats. Se hemsidan under fliken Gallerier för att se alla bilderna.



Hans Julle och Göran Strand var arrangörer för aktiviteten Foto-KM. De tackades med en applåd.

### Luciafesten 2010

VR firade Lucia lördagen den 11 december i Malmabergs Mötesplats. Tretton VR ungdomar framförde en mycket uppskattad luciatablå med traditionella sånger och nya arrangemang som VR publiken inte sett eller hört tidigare. OL-skärm lykta bars av tågets minsta tomtnisse med stor bravur. Margareta Mossling och Karin Swärd Lindberg har varit ledare. Luciatåget tackades med kraftiga applåder när de tågade ut ur lokalen.



Totalt deltog 115 personer varav ca 40 barn. Efter luciatåget serverades luciakaffe med hembakat bröd. Försäljning av hemstöpta ljus och mistlar och lotterier pågick före och efter fikaten. Totalt såldes 9 st lotterier. Auktionen leddes av Åke Danielsson. Draging på auktionslotteriet avslutade VR:s luciafirande.

Stort tack till alla snälla som bakade och skänkte fikabröd, skänkte lotteri- och auktionsgods, arbetade med ljusstöpning, planerade lotterierna, skänkte mistlar, lånade ut bord (Sit Down) och transporterade borden. Lika stort tack till alla som arbetade under lördagen med förberedelserna med kaffekokning, dukningen, auktionen, lotterierna och städning av lokalen efteråt.

Eva Kjellman var sammanhållande för Lucia projektet. Överskottet blev ca 10 000 kr.

Rapportör Ulf Back

### Julfesten 2011.

Vandraringens julfest 2011 hölls den 8/1 på Malmabergs Mötesplats och i år dansade 90 personer, 49 barn och 41 vuxna ut julen.

Festen började med tipspromenad för både barn, ungdom och vuxna där Ebba Gillow (Barn), Jonna Dahlbom (Ungdom) och Lennart Sundin (Vuxen) vann respektive klass. Drygt 50 personer passade även på att spela Gå-bingo i samband med tipspromenaden.

Vi hade även i år två barn och ett vuxenlotteri och lotterna gick åt snabbt. Jag vill passa på att tacka Zetterlunds Leksaker i Västerås som skänkt de flesta priserna under många år. Vi delade ut 15 priser per lotteri så det blev många glada vinnare. Chokladhjulet var populärt som vanligt och det var många lyckliga vinnare.



Filiokus Fredrik med två medhjälpare.

Sune Wikström spelade de traditionella julsångerna och det blev trångt när både barn och vuxna dansade kring granen. Efter avslutad dans bjöds på fika och efter det var det dags för underhållning.

I år var Filiokus Fredrik tillbaka med sin trolleri- och buktalarshow och han roade både stora och små. I år hade han med sig Hönan Agda som hjälpte till med showen.

Hönan Agda spanade in vår egen Björn Ulvemark (eller var det Kjell?) som fick agera bollplank för allehanda lustigheter. Tack Björn!

Ulf Back tackade Karin Swärd-Lindberg och Petra Helmersson för arbetet med ungdomarna under 2010 och undertecknad för julfestarrangemanget.

Som vanligt avslutades festen med att tomten kom och delade ut godispåsar till alla barn.

Lars Mossling

### Kavlen går vidare!

Jag vill passa på att tacka för mig som Julfestgeneral (efter fyra år som ansvarig plus tre som medhjälpare) och hoppas att någon annan vill ta över. Jag ställer gärna upp och berättar för den/de som tar över vad vi gjort under de här åren.

Jag vill samtidigt passa på att tacka familjerna Swärd-Lindberg, Helmersson och Norberg-Jonsson som varit med och arrangerat de senaste fyra åren.

### Orienteringssektionen

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

Det är mycket vinter kvar innan orienteringssäsongen börjar men här följer årets planerade aktiviteter.

**Årets OL-program** bifogas. Programmet finns också på OL-hemsidan och där finns även Regler för anmälan och avgifter 2011.

**VR arrangerar** en ungdomstävling för Västmanland, VPT 1, den 3 maj på Önsta-kartan. Banläggning och tävlingsplanering är igång. Vi räknar med ca 150 ungdomar och funktionärer behövs så meddela Eva om du vill hjälpa till.

**Den 5 maj erbjuds möjlighet att prova på orientering.** Ta med vänner och bekanta som är intresserade av vår fina idrott och visa upp vad VR kan ge dem. Mer om detta på sid 1.

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

**Träffen** arrangeras i år av oss och prel. datum är söndagen den 29 maj.

**O-Ringen 2011** i Hälsingland är inte långt borta. Redan har 19 medlemmar anmält sig. Nästa anmälningsgräns är 1 maj och därefter går avgiften upp lite till. Se OL-hemsidan under Tävlingar för mer information och länk till O-Ringen-sidan.

**Klubbkväll** vid Fiskkraken med lådstafett, grillning och bad blir torsdagen den 9 juni.

**DM Ultralång** arrangeras av oss den 16 aug. med Ulf Back som tävlingsledare och Åke Mjöberg som banläggare. Mer om detta längre fram.

**Veteran-OL** torsdagar med start v9 om vädret tillåter, se OL-hemsidan. VR arrangerar v14 och v37. Sammanhållande och kontaktperson för VR:s veteraner är Leif Nilsson.

Under vintern och våren kommer flera deltagare från VR att gå träningar och utbildningar. Först ut är nivå 1 i banläggning med inriktning på ungdomsbanor enligt nya klassindelningen (nivå 2 följer senare i vår), 3 deltagare. Därefter ska våra ungdomsledare på en 2-dagars barn- och ungdomskonferens, sist följer nivå 1 och nivå 2 i tävlingsadministration i OLA med inriktning på nya tävlingsreglerna, 2 deltagare har anmält sig hittills.

De nya klassindelningarna och tävlingsreglerna finns att läsa om på Soft:s hemsida under fliken Tävlände.

Eva Kjellman tfn. 021 359672  
e-post [kjellman@bredband2.com](mailto:kjellman@bredband2.com)

**Arvid Erikssons vandringspris till VR:s mest aktiva ungdom.**

Vid julfesten den 8 januari tilldelades Magdalena Mossling Arvid Erikssons vandringspris, ett fint

silverarbete på trä förställande en skidåkare, en orienterare och en vandrare.



Maja, Jenny, Magdalena och Ulf

Förutom vandringspriset delade VR ut stimulanspriser till de tre flitigaste ungdomarna: Magdalena fick 500 kr, Maja Mossling 300 kr och Jenny Lindberg 200 kr. Deltagande vid samtliga aktiviteter som arrangeras av VR eller som finns med i VR:s program räknas (träningar, tävlingar, gymnastik, lucia, Krakendagen osv.). Priset har delats ut årligen sedan 1999. Så här såg sammanräkning ut för kalenderåret 2010.

Magdalena Mossling	74
Maja Mossling	67
Jenny Lindberg	62
Emma Helmersson	61
Emma-Karin Rehnman	44
Elin Lindberg	43
Alice Helmersson	42
Alice Nordström	42
Alfred Lönn	41
Erik Helmersson	41
Joel Åsberg	35
Alexandra Jonsson	31
Cornelia Åsberg	31
Ester Rehnman	29
Pontus Nordström	29
Jonathan Jonsson	28
Isabella Jonsson	21
Alexander Rehnman	19
Ebba Johansson	13
Karin Myrehed	8
Johanna Bergsten	4

## Orienteringsungdomar

Orienteringssäsongen är snart här, även om man kan tro att det är långt till våren. Vi tränare hoppas förstås på många träningsugna 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:

5/2	Friidrottshallen, Västerås
20/2	Skid-OL, Norberg
13/3	Träning med bad, Hallstahammar
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@globalnet.net

Karin Sward-Lindberg 021-336760  
karin.sward\_lindberg@se.abb.com

## 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

Skam till sägandes har jag inte haft tillfälle att personligen besöka Flisenberg sedan årsmötet. Det har dock inströmmat en del information:

- Värmepumpen har avisats för att förhindra upprepning av förra årets haveri
- Påslag av värme på el-elementen verkar fungera när värmepumpen inte orkar med
- Plogning av vägen har gjorts ett antal gånger
- Uppkörning av skidspår gjordes i mellandagarna (inte uppdaterad beträffande kvaliteten nu efter tö och därefter minusgrader)

Stugsektionen hade sitt första möte för året den 10 januari och vi vill informera om följande aktiviteter:

- Vårstädnings blir lördagen den 16 april (veckan före påskveckan, som kommer sent i år)
- Alla onsdagar i maj är arbetskvällar, dvs 4, 11, 18 och 25 maj. Boka in i din kalender!
- Vi kommer att ta fram beslutunderlag till styrelsen om att fräscha upp golvmattorna i övernattningsrummet och i entré och kök iorstugan
- Vi överväger också att göra "hallen" ljusare, framför allt väggarna.

Tack till alla som kommer med goda idéer om hur vi bäst förvaltar och vidareutvecklar vår fina anläggning

## Skidsektionen

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

Året har börjat bra. Alla som känt för det har kunnat åka skidor. Spåren på Rocklunda har varit åkbara i ett par månader.

Tråkigt att isen på Fiskkraken haft vatten under snön så att vi inte kunnat göra spår på isen. Bengt har med medhjälpare dragit spår i skogen. Karta över spåren finns numera på hemsidan. Om förutsättningarna blir bättre kan det bli spår på sjön. Se hemsidan under fliken Flisenberg.

Åtta Vandraringare är anmälda till loppet i Vasaloppsveckan och några stycken planerar att delta i de mer närliggande loppet i Norberg, Kristinaloppet och Engelbrektsloppet.



Johan Östman startar i 2010 års Skid-KM

Så till årets stora begivenhet:

## Skid-KM

Söndagen den 20 februari.  
Första start kl 10:00 med anmälan på plats.  
Plats är ännu ej bestämd.  
Se e-postutskick och hemsida.

Tävlingen är öppen för alla medlemmar och vi hoppas att många kommer att ställa upp.

Efter tävlingen blir det prisutdelning och skidsektionen bjuder på kaffe och smula.

## Utflyktsektionen

Vakant

### Klubbmöte

#### Bland bergsfolken i norra Thailand

Ingemar Erlandsson visar bilder

14 mars 19:00

VIK-skidors stuga

### Klubbmöte

#### Föreläsning 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. Det 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 det ser ut och hur det går till. Kom och lyssna till vad speleologer egentligen sysslar med.

## Vandraringen

Adress: Affärstryckeriet, Slånärgatan 10,  
722 23 Västerås

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

Kalendariet

Stående aktiviteter

Må	<b>VR-Gympa</b> , Hällbyskolan kl. 18:10-19:00 Ansv: Cristina Back ledare /Ulf Back
On	<b>Dans</b> Malmabergs Mötesplats kl.19:00-21:00 Ansvarig Hans Julle
To	<b>Veteran-OL</b> . Start kl. 09:00-10:30 Västmanland-Södermanland, vecka 7-21.

Februari

1	Tisdag	
2	Onsdag	
3	Torsdag	
4	Fredag	
5	Lördag	
6	Söndag	
7	Måndag	Klubbmöte Lögarängen 19:00 Program: ACTIC Gym/Triathlon föredrag
8	Tisdag	
9	Onsdag	
10	Torsdag	
11	Fredag	
12	Lördag	Kristinaloppet
13	Söndag	Engelsbredsloppet
14	Måndag	
15	Tisdag	
16	Onsdag	
17	Torsdag	
18	Fredag	
19	Lördag	
20	Söndag	Skid-KM
21	Måndag	
22	Tisdag	
23	Onsdag	
24	Torsdag	
25	Fredag	Kortvasan
26	Lördag	Tjevaskan
27	Söndag	Öppet spår
28	Måndag	Öppet spår

Mars

1	Tisdag	
2	Onsdag	
3	Torsdag	

4	Fredag	
5	Lördag	
6	Söndag	Vasaloppet
7	Måndag	
8	Tisdag	
9	Onsdag	
10	Torsdag	
11	Fredag	
12	Lördag	
13	Söndag	Manusstopp VR-bladet
14	Måndag	Klubbmöte VIK-skidors stuga, 19:15 Program: Ingemar Erlandsson visar bilder
15	Tisdag	
16	Onsdag	
17	Torsdag	
18	Fredag	
19	Lördag	
20	Söndag	
21	Måndag	
22	Tisdag	
23	Onsdag	
24	Torsdag	
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	
5	Tisdag	
6	Onsdag	
7	Torsdag	Veteran OL – VR arrangerar
8	Fredag	
9	Lördag	
10	Söndag	Påskpyssel
11	Måndag	Klubbmöte Program: Grottforskning VIK-skidors stuga 19:15