



VR-bladet

På gång i Vandraringen under sommaren!

Friluftsdugn

Hej, jag vill med detta brev fråga om det finns intresse av att låta våra barn och ungdomar vara med på ett friluftsdugn tidigt i höst. Tanken är att vi ska kunna erbjuda alla ett intressant dygn i skogen oavsett tidigare erfarenhet.

Nybörjare

För de minsta barnen och de som känner att de vill mjukstarta med friluftsliv.

Övernattning i klubbstugan, Bygga en koja i skogen, Fiske, Förevisning hur göra upp eld
Matlagning utomhus, Hitta vilse

Fortsättning

Övernattning i tält någonstans vid Fiskkraken
Förflyttning till lägerplats, Öva på att göra upp eld, Enklare överlevnadsmoment, t.ex. ätliga växter + fiske, Laga mat på spritkök

Avancerad

Övernattning i vindskydd vid Fiskkraken
Förflyttning till lägerplats, Göra upp eld för matlagning, Överlevnadsmoment, Eftersök av försvunnen person, GPS-utbildning

Det här är förslag på aktiviteter. Det kommer behövas minst två instruktörer per grupp. Naturligtvis är föräldrar välkomna att delta/hjälpa till. Jag har inte satt någon åldersgräns men för de yngsta bör föräldrar vara med.

Jag kommer att berätta mer på klubbmötet den 22 augusti.

Vid ev. frågor eller synpunkter kontakta mig, André Ahlin, på 070-380 21 10 eller andre71ahlin@hotmail.com

UVR-Träffen 29 maj
Järndammen, Sala

Nationaldagsfirande 6 juni 18:00
Björksta kyrka

Kvällsvandring 8 juni 18:00
Stingsberget

OL-Klubbkväll 9 juni 18:00
Flisenberg

Klubbmöte 13 juni 19:00
Signalistgatan 2
Studiebesök på Hjälpmedelscentrum
Visning av hemsidan
Ekonomisk rapport

KM-Bangolf 29 juni 17:30
Westerqvarn

Klubbmöte 22 augusti 19:00
Flisenberg
KM Pilkastning
André Ahlin presenterar sina tankar och idéer kring Friluftsdugn och ungdomsverksamhet.

Klubbmötet 12 september 19:00
VIK-Skidors klubblokal
Kommunalrådet och vattenexperten
Magnus Edström håller ett föredrag/samtal om vatten

Krakendagen 1 oktober
Alla medlemmar!
Reservera lördag eftermiddag den 1 oktober för Krakendagen 2011!
Arrangemanget startar kl.11.00 och avslutas omkring 16.00.

Restaurangchansen 2011 kommer snart!

Mer info i VR-bladet augusti och via mail.

Restaurangchansen innebär att man fikar/äter för 2 och betalar för 1 på ett stort urval av matställen i Västerås.



Välkommen redan nu med din beställning till Britt Back 021-35 41 19, britt.back@telia.com

Ordföranden har ordet**Hur orkar vi?**

VRs kalender över aktiviteter i maj är välfylld. Vid klubbmötet den 10 maj kunde vi konstatera att vi hade haft någon aktivitet nästan varje dag och vissa dagar till och med dubbla aktiviteter under de första två veckorna i maj. Alla sektionerna var verksamma.

Stort tack till alla ledare och funktionärer och deltagare som varit med.

Jag rekommenderar att du läser rapporterna som är publicerade på hemsidan och tar del av vad som händer. Att rapportera aktiviteten är viktigt dels för att dokumentera inför kommande arbete med verksamhetsberättelse, dels informera medlemmar som inte kunde delta och inte minst viktigt ur marknadsföringssynpunkt att visa upp vår verksamhet och locka nya medlemmar.

Vår nya hemsida som kommer att presenteras i juni kommer att underlätta rapporteringen för sektionerna och förhoppningsvis också för dem som besöker VR:s hemsida.

Allt är inte frid och fröjd. Stugsektionen som har arrangerat städdag i april och arbetskvällar under maj saknar medlemmarna som har sagt sig att man vilja hjälpa till med underhållet av vår fritidsanläggning. Än finns chansen att göra några timmars insats. Kolla programmet i detta VR-blad.

Ett annat litet men viktigt jobb är att vara mötesarrangör vid kommande klubbmöten. Vi har lyckats få arrangörer hittills men för juni och framåt har ingen frivillig anmält sig. Syftet med "stafettfikat" var att detta "enkla" uppdrag tas av någon medlem som inte har några löpande uppdrag i klubben i syfte att fördela arbetsbördan. Alternativet att klubbmötesdeltagarna tar med sig eget fika börjar närma sig.

Min ledarfilosofi är enkel. Finns det intresserade ledare/funktionärer så försöker VR styrelsen skapa förutsättningar för verksamheten inom ramen för vad årsmötet/stadgar har beslutat.

Saknas funktionärer måste aktiviteten ifrågasättas.

Hör gärna av Dig om du har synpunkter på detta! Det är så tyst från er medlemmar.

Ulf Back

Redaktören har ordet

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

Hemsidan

Arbetet med den nya hemsidan går vidare och snart är det dags att sjösätta den. Vi kommer att behålla bildgalleriet från den gamla sidan så ni som är vana vid den kommer att känna igen er.

Riksidrottsförbundet som står bakom IdrottOnline sidan presenterar hela tiden nya funktioner och förbättringar av sidan. Allt eftersom de kommer får vi utvärdera och se om det är något som passar för oss i Vandraringen.

Manusstopp VR-bladet 17 augusti**Vill Du/Ni ha VR-bladet i digital form?**

Fler och fler väljer att få VR-bladet via e-post till sin dator och det är bra både för miljön och naturligtvis för klubbens ekonomi. Meddela Hans Julle på hans@julle.org om du i fortsättningen vill ha VR-bladet i digital form.

Har Du/Ni bytt adress?

Vi påminner om att ni som byter adress eller andra kontaktuppgifter måste meddela det till Britt Back som sköter medlemsregistret. Ni når Britt på e-post: britt.back@telia.com eller 021-35 41 19

Från medlemmarna**Födelsedagstack**

Tack för den fina uppvaktningen på min födelsedag!

Vänliga hälsningar
Göte Edvall

Kommande klubbmöten

Klubbmöte 13 juni

Plats: Signalistgatan 2 på Hässlö kl. 19:00

Program: Hjälpmedelscentrum som förser alla i Västmanland med hjälpmedel flyttade i maj 2010 till nya lokaler. Vi får tillfälle att titta på lokalerna och en får en beskrivning av verksamheten. Visning av nya hemsidan. Ekonomisk rapport från kassören.

Klubbmöte 22 augusti

Plats: Flisenberg kl. 19:00.

Program: Pilkastning-KM före klubbmötet. André Ahlin presenterar VR:s nya grepp med Friluftsdugn och sina tankar om ungdomsverksamheten.

Klubbmöte 12 september

Plats VIK-Skidor klubblokalen, 19:00

Program: Kommunalråd/vattenexperten Magnus Edström och har ett föredrag/samtal om vatten

Efterlysning av klubbmötes arrangörer

Klubbmötena i juni, augusti, september, oktober är lediga för Dig som kan ordna mötesfikat.

Se VR-bladet februari för information om vad som skall göras och förutsättningar.

13/6 Hjälpmedelscentrum, Signalistgatan 2

22/8 Klubbstugan, Flisenberg

12/9 VIK-Skidors klubblokal

10/10 VIK-Skidors klubblokal (preliminärt)

Anmäl till Ulf Back vilket datum du väljer.
Ulf Back, 354119, uback@telia.com

Orienteringssektionen

Eva Kjellman tfn. 021-35 96 72

e-post: kjellman@bredband2.com

Orienteringssäsongen började bra med OK Tors Ungdomstävling och Torfejden i början av april. Påskhelgens fyra tävlingsdagar var välbesökta. Det var Hallstahammars OK, Sala OK/OK Norden, och VSOK som arrangerade. Fina banor i fin västmanländsk skog. Från VR var vi 19, 12, 22 respektive 30 som sprang de fyra dagarna.

VRs Prova-På orientering

genomfördes torsdag 5 maj i Rocklundaskogen med samling vid VIK-Skidor klubblokal. Tre deltagare testade Prova-På banan och information om orienteringssporten. Nio vandrarrangörer tränande på tre banor 1.5 – 3.7 km som fanns vid sidan om Prova- På.

Totalt deltog 18 personer inklusive orienteringsledarna (Eva Kjellman, A-K och Leo Johansson). VR bjöd på varm korv och dryck.

Synd att så få deltagare kunde komma till detta Prova-På orientering arrangemang

Arrangörer: Bo Ortman/Britt Back/Ulf Back

VPT 1

VR arrangerade årets första VPT-tävling för Västmanlands ungdomar, VPT 1, tisdagen den 3 maj vid Apalbyskolan på Önsta-Gryta. Tävlingsgick i området runt Apalby skolan. Det kom in 199 deltagare varav inskolningsklassen hade 60 st. VOF skriver på sin hemsida om det fantastiska deltagarsiffran i VRs premiär av årets VPT. Det var en ökning på 30 % jämfört med förra året! VR lockar kanske deltagare lite fler med bra arrangemang? Det är nog ungdomsledarna i Västmanland som har jobbat hårdare.

Allt gick klockrent utåt sett. Inte några misstag på någon kant vad jag har hört. Vi som arbetade i sekretariatet hade några spännande minuter ca 45 minuter före start då säkringarna löste ut vid två tillfällen. Det fanns alternativa vägguttag att använda så vi kom igång och kunde andas ut. Vår högtalariansvarige DJ Perra var till stor hjälp

i felsökningen. När kontrollutsättarna var tillbaka och deras SI-pinnar kollades var allt OK.

Markan hade det kämpigt inledningsvis eftersom deras kokplatta var orsaken till överbelastningen av elanslutningen. De löste korvvärmningen på annat sätt och man kunde komma igång med korvförsäljningen dock lite försenat.

VR:s ungdomar har startat säsongen bra med flera topplaceringar i både VPT och vanliga tävlingar. Kul!

Stort tack till alla i detta lagarbete som gick så bra. Tävlingsledare/Ulf Back

VR arrangerar Träffen 29/5

I år ska vi vara vid Järndammen, Sala. 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 021-35 96 72 om du kan hjälpa till. Anmälan till tävling görs också till Eva. Gåvor till prisbordet mottages tacksamt. Inbjudan finns på hemsidan. Deltagare som inte tävlar ska också anmäla sig för att maten ska räcka.

OL-Trim

kommer att finnas vid Flisenberg senast den 1 juni. Trim-paketet finns på bänken vid köksfönstret. Följ anvisning för betalning etc.

Klubbkväll vid Fiskkraken

blir torsdagen den 9 juni. Vi har en enklare orientering, kanske lådstafett som förra året, grillar och har trevligt tillsammans. 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

O-Ringen

VR har för närvarande 20 personer anmälda till **O-Ringen** i Mohed i Hälsingland.

Veteran-OL

på torsdagar, se hemsidan för Västmanlands- och Södermanlands veteraner.

<https://sites.google.com/site/veteransidan/>.

Nästa VR-arrangemang är torsdagen v37.

Eva

DM Ultralång arrangeras av VR 16/8

VR arrangerar DM i Ultralång distans den 16 augusti med TC vid Flisenberg. Det är en annorlunda DM tävlingen jämfört med en traditionell tävling. Det blir en kvällstävling med fri starttid mellan kl. 16 – 18:30. Föranmälan skall göras men det finns möjlighet att anmäla sig tävlingsdagen.

Arrangemanget genomförs enligt direktiv från VOF som är beslutat i syfte att stimulera deltagande. Klasser finns t. ex för HD10 – HD16 och 4 st Ö- klasser. Anmälda deltagare 2010 var 190 st med 175 startande och vi räknar med liknande. Parkering vid vändplanen och längs vägen där det finns utrymme och på öppna marken norr om vägbommen om behov finns.

Åke Mjöberg ansvarar för banläggningen. Arbetet är genomfört, kontrollpunkterna är utmärkta och arbetet med kontrollställningar och bankontroll har påbörjats. Revidering av kartan som berörs av tävlingen pågår. Ytterligare hyggen har tillkommit i det fina området norr om en linje genom Naddtorpet och Grotten.

Tävlingsorganisationen och upplägg av arrangemanget håller på att skapas. En preliminär inbjudan finns på hemsidan och i Eventor.

Tävlingsledare/Ulf Back

KM i orientering

genomfördes på Dalaportens Ol medeldistans-tävling den 8 maj. Tävlingsplatsen var vid Slogmossen, 7 km norr om Grytnäs, Avesta.



Foto: Ulf Back

Det vackra vårvädret kom tillbaka denna dag och gjorde VR:s klubbmästerskap till ett mycket lyckat arrangemang. 42 deltog i orienteringen

och totalt var vi 50 deltagare. Mycket noterbart är att VR hade hela 19 ungdomar med i orienteringen. Se resultatlistan för namn och klasser. VR kunde fira att Jenny Lindberg blev segrare i D14 klassen. Efter genomförd tävling åt vi en gemensam lunch.

Resultat och detaljer: se resultatlistan på hemsidan. Resultat är efter justering för handikappet. Om man är äldre än 30 år är avdraget 6 sek/km/år. Ex: En deltagare som är 40 år har ett avdrag med 1 min/km på verklig kilometertid.



Klubbmästare blev Karin Swärd Lindberg och Anders Brinkman Foto: Ulf Back

Orienteringsungdomar

I skrivande stund har vi detta att se fram emot:

Träning

25/5 Avslutning vid VIK-stugan

VPT

VPT 4 Surahammar 24/5

VPT 5 FINAL Skinnskatteberg 31/5

Sommartävlingar

Sommarlandssprinten, Skara 6/6

Eskilstuna Weekend 8-10/7

O-ringen 24-29/7

Läger

Några av våra ungdomar kommer att åka på AXA Summer Camp Orientering i Falun 19-23/6

Petra Helmersson 021-30 97 30

petra.helmerson@glocalnet.net

Karin Swärd-Lindberg 021-33 67 60

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

Flisenbergsanläggningen

När du läser detta har sektionen genomfört vårstädningen 16 april och några arbetskvällar (alla onsdagar i maj är arbetskvällar).

Det är en kärna av arbetssugna som ställer upp vid de flesta tillfällena, men vi saknar de nyare medlemmarna, som anmält sitt intresse för anläggningen vid inträde i föreningen. Vår fina anläggning sköter sig inte själv! Arbetskvällarna är till för att alla som kan ska kunna bidra. Välkomna!

Vårstädningen

Sexton män och kvinnor mötte upp till vårstädningen i Flisenberg. Vädret var oss nådigt och gav oss energi till rejäl rengöring av omklädningsrum, toaletter, bastu och övernattningsrum i annexet och alla rum i storstugan, bland annat:

byte av gardinkappor, dammtorkning, dammsugning och våttorkning av golv, fönsterputsning på alla sidor, piskning av mattor och stoldynor, även gamla bastun fick en uppfräschning

Arbetskvällen 4 maj

Vi ställde fram utemöblerna, sjösatte plastekan, fick fart på röjsågen och röjde av en hel del sly och mindre buskar på tomten, började sopa barr och mossa från taken på stugan och annexet. Inomhus bl.a. avfrostning av kyl och frys. Värmepumpen är stoppad men kan startas om behov uppstår.

Lennart Sundin för Stugsektionen

Utflyktsektionen

Vakant

Kvällspromenad till Stingsberget den 8/6

Om vädret då inte är inbjudande chansar vi på den 15/6. (Kolla på vår hemsida) Samling p-platsen Eriksborg (Gamla Västra sjukhuset) kl 18:00 för samåkning. Stingsberget mäter 109 m ö h och höjer sig här 25 m över omgivningen. Platsen är också friluftskyrka.

Tag med för en kvällsfika och så hoppas vi på en vacker kväll.

Nationaldagsfirande i Björksta kyrka

Komminister Linda Wagerman-Grönberg och Björksta hembygdsförening inbjuder VR:s medlemmar till nationaldagsfirande i Björksta kyrka med efterföljande kaffe i bygdegården måndag den 6 juni kl 18:00 lika tidigare år. En liten avgift för kaffet brukar vi betala för att hålla traditionen vid liv. Gärna föranmälan för fiket till Hans Julle 021-14 48 95 eller hans@julle.org

KM i bangolf vid Westerqvarn

den 29 juni, start mellan kl.17:30-18:00. KM-mästarna bjuds på kaffe och tårta.

Rapporter

Långfredagspromenad

I ett inbjudande vårväder samlades VR:s medlemmar vid Hälla för samåkning till anvisad parkering vid Lindö gård, några km öster Kärrbo kyrka, där Inger Jäder, som är uppvuxen i dessa trakter, mötte deltagarna.

Färdvägen var sedan vald så att vi skulle kunna ta fikapaus vid hennes sommarbostad och på det viset fick vi både hjälp att hitta lämplig stig och att också under promenaden ta del av hennes beskrivning av de olika platserna där hon bott och vilka andra som hade huserat i byggnaderna.

Lärkan drillade i skyn, sädesärlan visade sig i Ingers trädgård, blåsippor och vitsippor lyste i backarna så alla passade på att njuta av lugnet i Ingers trädgård när vi hade anlänt dit för fikastunden.

Det finns en fornborg i närheten av vår promenadväg, till vilken det leder en dålig stig,

Den är värt ett besök men man måste gå samma stig tillbaka då många gamla träd har ramlat och hindrar framkomligheten i skogen så det får bli en annan gång.

Färdledaren



Foto: Hans Julle

Gökotta 8 maj

Vi var nio som samlades på parkeringsplatsen vid Askö för att sedan ta promenaden till fågeltornet. Morgonen var helt underbar, strålände sol och alla var på gott humör. Naturen visade sig från sin allra bästa sida och jag kunde inte låta bli att ta ett kort på slånbusken.

Alla var vi glada amatörer när det gäller fågelskådning, dock hade vi besök av Eva Källberg från Orsa som kunde en hel del om fåglar. Vi kikade ut från tornet och kunde se både skedand, skäggdopping, tranor, skogsduvor mm. Vi njöt alla i fulla drag och frukosten smakade extra gott i denna vackra omgivning.

Lisbet Gemzell



Foto: Lisbet Gemzell

KM i Varpa

Vid klubbmötet 9 maj arrangerades årets Varpa-KM. Arrangörer var föregående års segrare Barbro Edvall och Lennart Öberg med assistans av Göte Edvall och Liz Porteous. Årets segrare blev Inger Jäder och än en gång Lennart Öberg. Inger och Lennart får alltså uppdraget att arrangera nästa års varpa-km. Tack till årets arrangörer.



Klubbmästrare i Varpa 2011
Inger Jäder och Lennart Öberg
Foto: Hans Julle

Vandraringen

Adress: Affärstryckeriet, Slånbärgsgatan 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.



Påskpysslet 10 april

Våren hälsade de 30 deltagarna välkomna till årets påskpyssel vid Fiskkraken. Vädret var underbart så när vi pysslat ett tag tog vi paus för att grilla nere vid sjön. Det var roligt att se de 15 barnens och även de 15 föräldrarnas pyssel-iver. Vi gjorde kycklingar av olika slag samt "diamantägg" att hänga i påskriset. Till barnens förtjusning hade påskharen värpt godisägg i skogen även i år. / Rosina och Per



Foto: Lars Mossling



Foto: Per Janze



Foto: Per Janze

Kalendariet

Stående aktiviteter

On	Dans Malmabergs Mötesplats kl.19:00-21:00 Ansvarig Hans Julle Återkommer till hösten med start 7/9
To	Veteran-OL. Start kl. 09:00-10:30 Västmanland-Södermanland, vecka 7-21.

Maj

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	
6	Måndag	Nationaldagsfirande Björksta Sommarlandssprinten Skara
7	Tisdag	
8	Onsdag	Kvällsvandring Stingsberget 18:00, alt datum 15/6
9	Torsdag	OL-Klubbkväll Flisenberg
10	Fredag	
11	Lördag	
12	Söndag	
13	Måndag	Klubbmöte 19:00 Visning av Hjälpmiddelscentrum och nya hemsidan.
14	Tisdag	
15	Onsdag	Alt. datum Kvällsvandring Stingsberget
16	Torsdag	
17	Fredag	
18	Lördag	
19	Söndag	
20	Måndag	
21	Tisdag	
22	Onsdag	
23	Torsdag	
24	Fredag	

25	Lördag	
26	Söndag	
27	Måndag	
28	Tisdag	
29	Onsdag	KM bangolf - Westerqwarn
30	Torsdag	

Juli

Inga aktiviteter planerade 1-23 juli

24	Söndag	O-ringen
25	Måndag	O-ringen
26	Tisdag	O-ringen
27	Onsdag	O-ringen
28	Torsdag	O-ringen
29	Fredag	O-ringen
30	Lördag	
31	Söndag	

Augusti

Inga aktiviteter planerade 1-15 augusti

16	Tisdag	DM Ultra Lång tävling/ Flisenberg
17	Onsdag	Manusstopp VR-bladet
18	Torsdag	
19	Fredag	
20	Lördag	
21	Söndag	
22	Måndag	Klubbmöte, Flisenberg, 19:15 Program: KM - Pilkastning + VR ungdomsverksamhet ?
23	Tisdag	
24	Onsdag	
25	Torsdag	
26	Fredag	Funktionärsträff för valda funktionärer VR-bladet i lådorna/
27	Lördag	
28	Söndag	
29	Måndag	
30	Tisdag	
31	Onsdag	

September

1	Torsdag	
2	Fredag	
3	Lördag	Surströmmingsträff (preliminärt datum)
4	Söndag	Yttre och inre miljö, Qigong
5	Måndag	
6	Tisdag	
7	Onsdag	