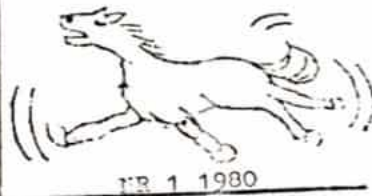


# SOK Viljan KAMPEN



## KLUBBMÄSTERSKAP

PÅ

SKIDOR.

16 februari.

Ett stort antal skidlöpare hade samlats vid stugan för att göra upp om titlarna.

Snön var våt och skidorna var svårvallade.



Åsa Hermansson förberedar sig för starten.

Följande damer segrade i de olika klasserna.

- D 21. Ann- Chrestine Appelqvist
- D 35. Elisabeth Rindstig
- D I3-I4 Lena Lövgren
- D II-I2 Åsa Hermansson
- D IO Anna Skutta



Robert Engström väntar på Bengt- Åkes startsignal.

### Klassikerklubben rapporterar

Som vi utlovade i förra numret av "Kampen", så kan vi idag presentera Viljans för året förste klassiker-kandidat (Ni andra klubbmedlemmar i Viljan som tänker ta klassikern eventuellt i år kontakta red.) vid namn Dag Stenfelt. Vanligtvis tävlande i OL klass H 43. Dags klassikerplaner verkade ju, som vi läst om i ortspressen, gå i stöpet redan innan någon gren var provad. Men som det nu verkar så får skolöverstyrelsen "styra" åt sidan så Dag får ställa in sig i Vasaloppsledet.

Han rapporterar en träningsdos på ca 40 skidmil hittills (mitten av januari) Målet är 75-80 mil plus ett par motionslopp. Tempot är av underordnad betydelse. Han har också den åsikten (vilket många tyvärr inte har) att det vid allt-för vanskligt före är bättre att

bryta än att fara illa. Dag är dock ingen novis. Redan förra året kördes "öppet spår" i tid 7.42 vilken nog kommer att försämrats i år på grund av köbildningarna.

Cykelloppet "Vättern runt" tror Dag, med vettig cykelträning, kommer att gå bra. Likaså simningen. Van sedan barnsben vid våta element.

Vårre blir då Lidingöloppetets tre svettiga löpmil. Det hade man väl inte väntat höra från en orienterare och likaså f.d friidrottare.

Klassikerklubben önskar Dag lycka till i förberedelserna och återkommer med vidare "insäjd informejsen" i nästa nummer.

HJ

Skidor . Herrar.

- H 21. Kenneth Renqvist
- H 35. Tommy Lindström
- H 43. Kjell Johansson
- H 50. Bo Hasting
- H 56. Bertil Eriksson
- H 17. Stanley Gunnarsson
- H 15. Kors om.
- H 13. Torbjörn Karlsson
- H 11. Våge Rindstig
- H 10. Ola Lövgren

### ORIENTERINGSSEKTIONEN HAR ORDET

Vi har börjat dra upp riktlinjerna för det kommande tävlingsåret. Verksamheten kommer i stort att likna föregående års men kommer att skilja sig på en punkt - OL-träningarna. Vi skall anordna teknikträningar i stället för de vanliga "träningstävlingarna". Detta hoppas vi ska göra klubbens löpare till ännu bättre orienterare. Samtidigt ska det bli mindre jobb för banläggarna då dom längre banorna inte behöver märkas ut med skärmar. Det enda som banläggarna behöver göra är att lägga en ny-börjarbana och en kort bana på ca 4 km. Tidtagning behöver inte heller anordnas mer än möjligtvis på nybörjarbanan. Vi kommer i stället att anordna några klubb dagar med vanliga banor och tidtagning där vi får möjlighet att tävla mot varandra.

Veckans bana ska läggas även denna säsong men där behöver också bara läggas en nybörjarbana samt en kort bana ca 4 km.  $\boxtimes$

Två träningsveckor på hemmaplan ska vi ha även i år. Det blir på våren i anslutning till påsk 31/3-7/4 och på hösten 3/8-10/8. Vidare är ett träningsläger vid IKHP-stugan i Huskvarna planerat 2-3/5 mellan Anebys tävling 1/5 och Tranås 4/5. Viss ekonomisk subventionering kommer att ges till lägerdeltagarna. Tävlingsprogrammet, ~~åååååååååå~~ återkommer vi till eftersom det inte är definitivt fastställt ännu. Att ni tränar hårt räknar vi med, då vi ju har en 3:e-placering i div II södra att försvara från förra året. Sedan skulle det vara roligt om vi kunde lyckas något bättre på dom stora budkavlarna i år än föregående säsong.

OBS! OBS! OBS!

### Skogsplantering från 12/4

Liksom i fjol kommer vi i år att plantera skog åt Domänverket, t.o.m. i något större omfattning den här gången. Vi hoppas därför att alla ställer upp ett par lördagar var och drar sitt strå till stacken. Reservera därför lördagarna från den 12/4 och minst fyra veckor framåt i Viljans och idrottens tjänst. Anmäl dig gärna själv så går jobbet att samla ihop folk mycket lättare för dom ansvariga.

CE-GE-PRISSET 1979

1. Göran Svensson I	580 p
2. Arne Karlsson	554 p
3. Jan-Erik Nilsson	550 p
4. Stefan Carlsson	544 p
5. Sten Gunnarsson	541 p
6. Göran Gabrielsson	524 p
7. Sonja Svenson	521 p
8. Birger Andersson	520 p
9. Lennart Kalén	503 p
10. Rune Lord	490 p
11. Bengt-Åke Borgemo	487 p
12. Sylve Rindstig	485 p
13. Eva Lord	474 p
14. Dan Franzén	401 p
15. Thorsten Bäckman	389 p
16. Hans Hultqvist	378 p
17. Kristina Franzén	370 p
18. Ingemar Olsson	355 p
19. Milton Lövgren	347 p
20. Gunvor Lord	338 p
21. Birger Svenson	335 p
22. Stanley Gunnarsson	315 p
23. Håkan Johansson	310 p
24. Olle Wengelin	305 p
25. Stig Pettersson	289 p
26. Bertil Kalén	266 p
27. Roland Nilsson	253 p
28. Tommy Lindström	239 p
29. Gunnar Johansson	231 p
30. Kent Petersson	218 p
31. Kenneth Borgemo	202 p
32. Hans Svenson	181 p
33. Leif Carlsson	163 p
34. Dag Stenfelt	141 p
35. Anders Rotviker	129 p
36. Tommy Magnusson	110 p
37. Agneta Carlsson	108 p
38. Arvid Kalén	93 p
39. Lena Karlsson	91 p
40. Göran Svensson II	85 p
41. Tomas Petersson	85 p
42. Alva Lundin	76 p
43. Lars Ahlström	71 p
44. Torbjörn Nilsson	63 p
45. Tommy Borgemo	56 p
46. Arne Kronqvist	10 p
46. Tor Hansson	10 p

Sammalagt 1977-79

1. Göran Svensson I	42 plac-p.
2. Arne Karlsson	39 "
3. Sonja Svenson	37 "
4. Birger Andersson	30 "
5. Bengt-Åke Borgemo	29 "
6. Sylve Rindstig	24 "
7. Sten Gunnarsson	21 "
8. Jan-Erik Nilsson	20 "
9. Rune Lord	15 "
10. Roland Nilsson	14 "
11. Göran Gabrielsson	13 "
12. Stefan Carlsson	12 "
13. Gunnar Johansson	11 "
14. Birger Svenson	8 "
15. Lennart Kalén	7 "
16. Kent Petersson	7 "
17. Tommy Lindström	6 "
18. Dan Franzén	5 "
19. Ingemar Olsson	5 "
20. Thorsten Bäckman	4 "
21. Olle Wengelin	4 "
22. Tomas Petersson	4 "
23. Eva Lord	3 "
24. Stig Pettersson	1 "

Ungdomsklasserna 1979 (t.o.m. 16 år)

1. Våge Rindstig	600 p
2. Ulf Rindstig	564 p
3. Olof Hansson	512 p
4. Per Franzén	481 p
5. Michael Stenfelt	451 p
6. Tomas Lord	404 p
7. Lena Lövgren	363 p
8. Roger Björk	361 p
9. Jan-Erik Rundfloen	330 p
10. Staffan Erlandsson	326 p
11. Bill Kronqvist	322 p
12. Ola Lövgren	254 p
13. Magnus Karlsson	250 p
14. Jörgen Nilsson	249 p
15. Stefan Petersson	173 p
16. Christina Axelsson	111 p
17. Anders Nordgren	106 p
18. Carina Karlsson	99 p
19. Annica Gabrielsson	98 p
20. Torbjörn Karlsson	58 p
20. Ulrika Kronqvist	58 p
22. Tonney Gunnarsson	57 p
23. Tomas Lindström	35 p
24. Mats Lindström	30 p
25. Marie Carlberg	20 p

Mitt i natten ringer det på telefonen hemma hos föreståndaren för ortens systembolag.  
 - När öppnar ni i morgon, frågar en röst sluddrigt!  
 - Klockan nio svarar föreståndaren sömnigt.  
 Klockan tre på morgonen ringer telefonen igen. Rösten är denna gång mycket svartydd när han säger:  
 - Ursäkta när öppnar ni i mårrån?  
 - Klockan nio har jag ju sagt. Men så full som ni är släpper vi inte in er i alla fall.  
 - Jag vill inte in hickar rösten i andra änden. Jag vill ut.

Vad nu - ska vi börja med resoannonser i Kampen nu också? Nej, så naturligt är det inte. Men vi som varit ute och orienterat i andra länder, vill gärna dela med oss av våra erfarenheter och samtidigt tipsa eventuella intresserade om kommande orienteringsresor. På annan plats i detta nummer kan ni läsa om 1979 års HÖst-Öst-turné. Vidare hoppas vi att Bengt-Åke berättat eller berättar om sin Jordan Runt-resa. För säsongsarbetarna numera med IF Hagen i Skövde när det gäller sådana här resor. Nyligen kom det en bunt med nya resor under första halvåret 1980. Några har redan anmälans gått ut till men skulle någon vara speciellt intresserad är det säkert att ordna med efteranmälan. Inbjudningarna kommer att finnas i 3-ledar-pärmen och upplysningar lämnas av Göran Svenson I, telefon 13448. Här nedan följer en snabb beskrivning av vad som finns att välja på för närvarande:

Tänningen OL-träning 1 vecka eller mer under tiden 3 jan - 12 mars. Pris ca 1000-1500 kr/vecka, därutöver ca 500 kr/ytterligare vecka.

Saxnitz, DDR 3-dagarstävling 29/2 - 2/3. Pris ca 300 kr. Anmälan 31/1.

Nya Zeeland-Australien 15/3-14/4.

Pris ca 15000 kr. Anmälan 15/1.

Australien 29/3-14/4. Pris ca

11000 kr. Anmälan 15/1.

Skottland 2-8/4 (påsk). 2 ind. tävl

och 1 övkväve. Pris ca 1400.

Buss- och bätresa. Anmälan 24/1.

Västtyskland 22-27/5. 3-dagarstävling

+1 mindre tävl. Bussresa. Pris ca

1000 kr. Anmälan 9/4.

Nordkalotten 14-22/6. Juoklakavlen

i Rovaniemi, Finl, samt 6 tävl och

4 träningar i norra Finl, Norge

och Sverige. Bussresa. Pris mycket

ungefärligt 1500 kr. Resan startar

i luleå.

Europa-turné 6-25/7. Bussresa till

Västtyskland, Schweiz, Italien, Ös-

terrike. Pris ca 2500 kr. Anm:31/1.

Tänk på att aldrig gunga i ytterläget, eftersom man då aktiverar reflexer som hämmar töjningen av musklerna.

Vissa muskler som tränas hårt har tendens att dra ihop sig, denna ihopdragning ger en sämre rörelseförmåga.

Efter det att en muskel varit maximalt spänd ska en total avspänning följa några sekunder varpå samma muskel töjs. Töjningen blir effektivare om den utförs medan muskeln är avspänd.

#### Hamstrings

( lårets baksida )

1. Ryggligg: Sätt händerna eller ena underarmen i knävecket.

Böj knät maximalt, så att muskler spänns på baksidan av låret. Håll 6 sek. Sträck sedan benet rakt upp i luften med händerna löst runt knät.

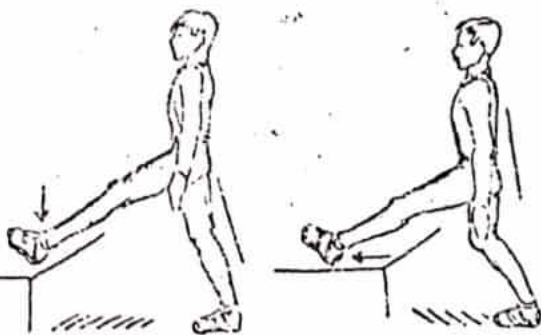
Håll denna ställning i 10 sek.

3-5 ggr/ben.



2. Sätt upp ena benet med knäet rakt på en stol eller ett bord. Höjden beror på hur högt benet kan lyftas. Pressa benet på bordet mot underläget i 6 sek

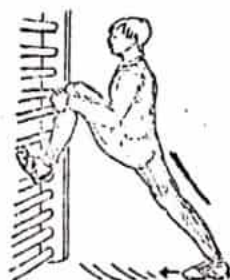
Känn att musklerna på lårets baksida arbetar. Slappna av, glid framåt med benet på bordet och böj samtidigt knäet på andra benet. Håll kvar i ca 10 sek. Upprepas 3-5 ggr/ben.





Iliopsoas  
(höftböjare)

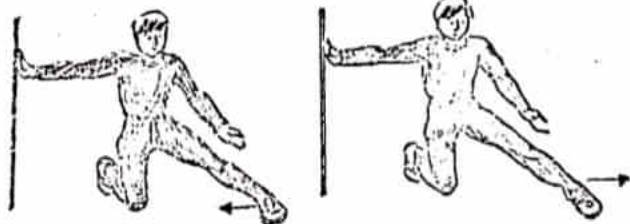
3 Stå framåtlutad med händerna i golvet, med hela främre foten i golvet, 90° i knäleden, och bakre benet sträckt. Pressa det raka benet framåt i 6 sek. Slappna av och sjunk framåt-nedåt. Håll 10 sek. Upprepas 3-5 ggr/ben.



4 Sätt upp ena foten i höfthöjd, t ex på en ribbstol. Stå så långt som möjligt från ribbstolen med hela fotsulan i golvet, foten pekande rakt framåt, knäleden sträckt. Skjut långsamt fram bäckenet under utandning utan att svanka. Slappna av där. Håll 10 sek. Upprepas 3-5 ggr/ben. (Även vadmuskulerna töjs här.)

Vadmuskulerna

5 Stå mot en vägg i gångstående med raka armar och bakre benet rakt. Pressa ned bakre benets framfot mot golvet i 6 sek utan att lyfta hälen. Slappna av och fäll framåt, tyngden förs över på främre benet. Stå kvar 10 sek. 3-5 ggr/ben. (Ev en bok under framfoten.)



Adduktorena  
(lårets insida)

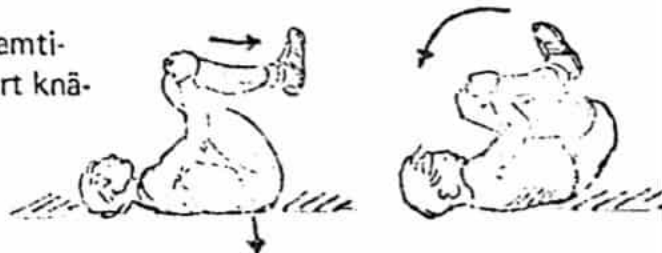
6 Stå på ett knä, det andra benet rakt ut åt sidan. Dra det raka benet mot det böjda så att det spänner i musklerna på insidan av låret. Håll 6 sek. Slappna av och sjunk ned på det raka benet 10 sek. 3-5 ggr/ben.



7 Stå framåtlutad med händerna i golvet, ena benet rakt ut åt sidan, andra benets knäled i 90° vinkel och hela fotsulan i golvet. För benet långsamt längre ut åt sidan under utandning. Slappna av, håll 10 sek, tänj inte.



8 Håll med händerna om knäna. Pressa stjärten mot underlaget och samtidigt knäna mot händerna. Håll 6 sek. Slappna av och dra omedelbart knäna upp mot bröstet. Håll kvar 10 sek. 3-5 ggr.



Ryggsträckarna

## HÖST-ÖST-TURNÉN 1979

Den 28 oktober, ett par timmar efter middag på Sällandskavlen, satte vi oss på bussen utanför Ing 2 i Eksjö med destination Europa. O-ringens Höst-Öst-turné går numera i två veckor och i år var det premiär för bl.a. Italien och Västtyskland, vilket säkert får en fortsättning, eftersom intrycken därifrån är enbart positiva.

Färnan gick via Trelleborg och Sassnitz och vidare ner genom DDR. Efter en lång natt och förmiddag i bussen var det dags för första "racet" utanför Dresden. Ingemar öppnade hårt och blev fyra på långa banan. På kvällen hyllade vi Håkan som fyllde kvartsceket jätt! Dagen efter (tisdag) bar det av mot Tjeckoslovakien och ytterligare en tävling i DDR innan gränsen. Man kanske snarare ska kalla de flesta av dessa lopp för träningstävlingar eftersom det för det mesta bara var vi Höst-Östare och några enstaka "infödingar" som ställde upp på tre olika banor. Tisdagens bana gick i ren bergsklättringstil.

Gränspasseringar i Öst-staterna är ju något alldeles speciellt. Nu tog det 2,5 timmar att komma igenom en otroligt beständig tull- och passkontroll. Sent på kvällen anlände vi till Brno, där vi bodde två nätter på ganska fina hotell. Här blev det även tillfälle till en del håll-i-gång. Orienteringen bestod i stort sett av stadsorientering bland bestadsområden typ Kristineberg med en del små skogsområden. Torsdagens "löp" gick i Bratislava på en mycket svårorienterad karta. En Viljan-löpare startade och ingen fullföljde!

Helgen tillbringade vi i den fina staden Budapest, huvudstad i Ungern och tidigare omdömd i Kampen nr 3. Fredagen var tävlingsfri och ägnades åt sight-seeing och shopping. Bl.a. såg vi den berömda Nep-stadion med 90 000 läktarplats. Lördagens tävling, 7 november-pokalen, avgjordes c:a 5 mil SV Budapest i en för oss svenskar otroligt hårt kuperad terräng. H 21 E hade 11 km med 770 m stigning och Jörgen Mårtensson vann på 1.30.23. Göran blev c:a bland 109 startande på tiden 1.53.13. Segrartiden alltså över 8 minuter/km - otroligt hårt! Ingemar sprang en likvärdig H 21A-bana. En 35:e-plats bland 117 man

och tiden 2.10.09 blev hans facit. Håkan bröt. Stafetten på söndagen blev mycket spännande med fyra lag i mål på sex sekunder. Sverige med Kjell Lauri, Lars Lönnkvist och Jörgen Mårtensson vann före Norge II och Norge I. SOK Viljan tog en fin 19:e-plats med följande lag: Göran, Anders Ohlander, "nyförvärv" från Långhundra IF och Håkan. Positionen var ungefär densamma under hela tävlingen. Under stafetten inträffade en festlig episod: Håkan väntar på växling till sista sträckan, vilket vi hade beräknat till halv ett. Han värmer upp en bit bort och återvänder till fällan. Där möter han en svensk ledare som för protokoll. På växel 2 läser Håkan: SOK Viljan växlade kl. 12.30.32. Häpp! 3 minuter åt skogen. Annars kanske vi hade slagit Sverige lag 5. De här tävlingarna som kallas lilla VM, hade säkert inte fått något vidare betyg i Sverige. Inga duschar, inga toaletter och ett marketenteri som sålde öl, läsk, korv samt sprit och varmt vin. Budapest var som sagt en fin stad och det mesta var billigt. Exempelvis fick vi en rejäl middag med förrätt på ett av stans flottaste hotell för 15 kr. I Ungern sammanstrålade vi med den andra Höst-Öst-bussen och på resten av resan var vi c:a 70 personer mellan 17 och 71 år. Jugoslavien var nästa land i raden. Vi bodde Zagreb och ny märktes att vi kommit ett stort steg närmare västerlandet, bl.a. på bilar och varusortiment. Orienteringen har inte kommit så långt i Jugoslavien. Kartan var svart-vit och kontrollerna satt ofta "mitt i skogen". Ingemar startade andra veckan på mellanbanan och blev tvåa, knappt slagen av svenska juniormästariinnan Arja Hannus, Selånger. På tisdagsmorgonen inställdes ett träningspass för att vi skulle hinna med en sväng till Venedig. Italien mötte oss med resans första solskensdagar. De får eftermiddagstimmarna på Venedigs kanaler och gränder blev verkligen en upplevelse. Då båda tävlingarna (onsdag och torsdag) gick i Dolomiterna på hög höjd (c:a 1000 m) i närheten av Trento. Kartorna kanske lämnade en del övrigt att önska, men arrangörerna gick in

Höst-öst, forts...

för sitt jobb med liv och lust och kallade tävlingarna internationella. Tyvärr parkerade nästan alla itali- enare i botten av prislistan. På kvällarna inbjöds vi till stora fes- ter med pampig prisutdelning och enorma priser. Ingemar fick revansch och vann mellanbanan, men gick ty- värr miste om den fina pokalen, p.g.a. att han ansågs överkvalifi- cerad.

Så gick färden vidare upp genom österrikiska alperna (där vi fick se snö för första gången) till Aying i trakten av München. Här sprang vi på turnéns bästa karta i en småkuperad terräng som påminde om norra Skåne. Göran, som nu bör- jade hitta formen kom 7:a på långa banan (precis som i Trento dagen innan). Dagen efter, resans näst sista dag, gick det ännu bättre. I Kassel sprang man korta och snabba uppmykningsbanor inför Jättemilen. Göran sprang 6,4 km på 33 minuter och blev 2:a. Håkan kom in som 13:e med 38 minuter.

En lång resa via Puttgarden och Rödby slutade på ett vandrarhem i Köpenhamn vid niotiden på lördags- kvällen. Så var det dags för resans verkliga kraftprov - Jättemilen på NV Själland. Jättemilen, som är Danmarks motsvarighet till Hyltes 2-mil, har vuxit enormt de senaste åren - både kvantitativt och kvali- tativt. Nu ställde drygt 1000 upp i 4 klasser och 700 var svenskar! Gö- ran var ende Viljandeltagare och han försvarade klubbens färger på ett strålande sätt. Han blev 7:a i sten- hård konkurrens. Tiden var 2.15 på 25,2 km och till segraren Åke Jöns- son skilde bara 51 sekunder. Detta sedan Göran befunnit sig i tätklung- an så gott som hela banan tills bara någon kilometer återstod, då tempot blev alltför hårt i den lättlöpta terrängen. Vid hemkomsten till Sve- rige, efter 500 mil i bussen, var det tre nöjda Viljor som klev av. Vi var alla överens om att så snart som möjligt göra om den här resan. Någon kanske tycker att det låter nycket att åka så långt på så kort tid. Men vi upplevde det aldrig som stressigt även om de längsta buss- etapperna givetvis var ganska job- biga. Det var verkligen en upple- velse att orientera i så många olika länder och mötas av en häp- nadsväckande vänlighet och gäst- värdhet och sist men inte minst den

### Legendarisk historia...

...berättad under Höst-öst av den lika legendariske Nisse Nöjd (som nu gjorde sin 6:e höst-öst-turné). Handlingen utspelar sig på Små- landskavlen 1974 i Hycklinge-sko- garna utanför Oskarshamn. Tät- klungan på slutsträckan närmar sig näst sista kontrollen och springer på en skogsväg. Kjell- Erik Ståhl, välkänd storlöpare, drar hårt i täten. Nisse Nöjd (som aldrig varit någon större väglöpare) går upp jämsides och säger: "Ryck nu Kjell-Erik, dom släpper". - "Jag fick kraften från Gud", sa Nisse efteråt. Skogsvägen i fråga går från Stora Hycklinge och nordväst ut och det hela utspelade sig strax öster om Basegölen - om någon skulle vilja besöka den numera heliga marken!?

### TÄVLING!!! ATT UTSE 80-ÅRS GRODA!!!

Det är snart dags för att börja olja kompasserna och fila dobbarna på orienteringsskorna (ev. köpa nya av Rune). Och tids nog lär vi få packa våra orienteringsväskor och börja leta skärmar på de första täv- lingarna. Det är då vi ska ha denna tävling i minnet.

Men vad är nu en groda? Att man bom- mar en kontroll med två minuter är ingen groda - på sin höjd en plåt. Men en person som exempelvis står vid andra kontrollen och sedan går kontraktus tillbaka till första kon- trollen, detta är däremot en typisk groda. Om det sedan är en annan per- son som hänger på denna "grodman" är detta senare en groda av superklass. Det är grodor av den kalibern som antingen du eller någon annan i klub- ben gjort som vi vill ha till denna tävling. Duskickar helt enkelt in en liten story om någons äventyr i skogen under rubriken "Jag tycker att...?.. borde ha en groda för...". Om det sedan blir en sådan super- groda som vi skrev om tidigare, då blir det ännu roligare. Men det lär väl aldrig hända, ELLER...?

När så 1980 är slut kanske vi har fått in mellan 5 och 10 grodor (kan- ske ännu fler) som vi sedan kan ha omröstning om - vem som är Viljans store grodman (eller -kvinna, ingen könsdiskriminering här inte).

OL-sektionen  
samt Sten Gunnars-

# Håll dig i trim med Viljan

S O K VILJAN HÄLSAR DIG  
VÄLKOMMEN I KLUBBEN.

Gert Bergstrand Dejegatan 55	Fredrik Olsson Mockebovägen 12	Kent Krawe Stångehamsväg 169
Kenneth Axelsson Södra vägen 48	Anders Sellgren Fredensborg, Saltvik	Lars Nilsson Arkitektvägen 42
Cecilia Ekblad Konvaljevägen 8	Åke Suomela Stengatan 82	Majvi Annegård Jonas Stolts väg 8 Högsby
Johanna Holmström Kummelvägen 17	Roine Axelsson Repslagaregatan 15 C	Alf Hjelm Källehorvaväg 6 Figeholm
Åsa Hermansson Blomstervägen 3	Jonas Axelsson Repslagaregatan 15 C	Crister Hjelm Källehorvaväg 6
Lars Bennarsten Blåeldsvägen 9	Kjell Bergstrand Tallåsavägen 7	Andreas Gabrielsson Blåklintsvägen 6
Sonja Karlsson Breda vägen 15	Gun Gabrielsson Blåklintsvägen 6	
Ulla Stenfelt Lidkroken 27	Alf Karlsson Oskarshamnsväg 39 Kristdala	

XX

- Doktorn gick in i salen till patienten och sa:
- Vad händer om jag skär av ert vänstra öra?
  - Jag kan inte höra
  - Och om jag skär av ert högra öra?
  - Jag kan inte se
  - Inte se ???
  - Nej, hatten trillar ned över ögonen.

Vi hoppas nu alla hjälps åt och ställer upp med manus. Tycker du något är bra eller dåligt i klubben, skriv då under " Jag tycker ....." Under denna rubrik tas allt upp som gäller klubben sett från din sida. Manus skrivs på vanligt papper med vanlig eller ovanlig handstil. (Helst läslig av andra) Har du knack-maskin skriver du med 35 tecken.

Sista inlämningsdag. 1 juni.  
i Kampen-lådan uppe vid stugan  
eller till Bertil Kalén  
Åsvägen 8. 579 00 Högsby