

# SOK Viljan KAMPPEN



Göran  
Lansbäst på  
Lidingö-loppet  
30 km på 74 min, 53 min  
- en kanontid-

## LIDINGÖLOPPEN

Att vi har vältränade och löpstarka orienterare i våra led, fick vi bevis för första söndagen i oktober då ett stort gäng Viljor ställde upp i Lidingöloppet. Intrasset var så stort att vi t.o.m. hade en egen buss med "Vasaolops-Genny" som chaufför och Hans Rönngren som öker reseledare. Två tjejer ställde upp och premiärprang i damklassen 16 km. Ewa Jord och Anne Göransson visade att det med målmetveten träning inte är några problem att genomföra ett sånt här Kraftprov. Dom får säkert fler tjejer med sig nästa år. På långa banan klappade sig många Viljan-löpare fram till fina placeringar och vider bland de över 9000 deltagarna. Överraskande många klarade också medaljtiden 2 timmar och 15 minuter på de 3 milen. Sten Gunnarsson skapade ett personrekord med 14 minuter (1). Tommy Lindström med 19 och Håkan Johansson med 4. Kent Petersson deltog mycket starkt med 2.09. Här följer resultaten för ökningsbanorna (alla tavlade inte för Viljan):

### Damer 16 km:

1. Grete Waitz Norge	51.03
702. Ewa Jord	1.33.50
704. Anne Göransson	1.33.52

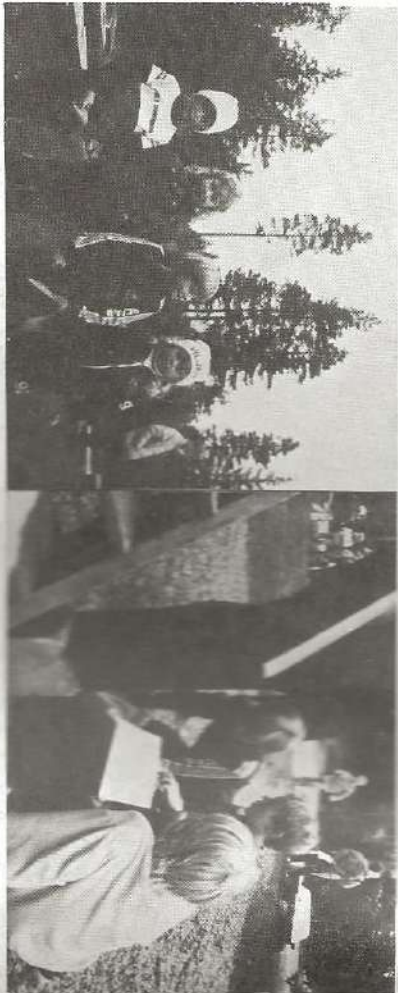
### Herrar 30 km:

1. Knut Kvalheim Norge	1.37.51
96. Göran Svenson	1.53.00
244. Jan Johansson	1.59.10
340. Morgan Olsson	2.01.16
472. Karl-Evert Annegård	2.04.19
700. Gunnar Johansson	2.07.34
792. Håkan Johansson	2.08.43
844. Tommy Lindström	2.09.23
855. Kent Petersson	2.09.38
1105. Sten Gunnarsson	2.12.20
Jan-Erik Nilsson	oia <b>2.27</b>
Roland Nilsson	" 2.23
Lars Bennarsten	" 2.30
Bernt Karlsson	" 2.31
Anders Sellgren	" 2.35
Milton Lövgren	" <b>2.48</b>
Evert Johansson	" 2.58

Björns tryck NU Inför nästa års Lidingölopp - Orienteringsklubben samt den nu föreordade Skidskidan.



Succé för Viljans kursverksamhet  
 Här följer några bilder från en kursdag.



En kvartett unga damer

"Efter loppet"

# Trim - 80

Primorienteringen är nu slutförd för 1980, sammanfattningsvis kan sägas att flertalet av deltagarna uppfattade årets upplaga som den lättaste.

Skalan vållade problem för några p.g.a att man ramlade på kontrollerna för snabbt. 472 startkort lämnades in till vinstdragningen.

Vinstdragningen skedde efter tisdagssträvningen uppe vid stugan den 14/10

Efter nogge genomförd kontroll och omsorgsfull blandning, drogs de 7 vinsterna. 3 pris a 100 kr. och 4 pris a 50 kr.

1. Martina Johansson
2. Tre hållarsvåg 3
3. Stig Pettersson
4. Gunnarsvåg 5
5. Tomas Lindström
6. Fursåsvågen 12



En av grupperna samlade runt sina duktiga ledare.

4. Gunda Karlsson
5. Klubbvägen 9
6. Ulf Rindstift
7. Norra vägen 37
8. Stig Pettersson
9. Gunnarsvåg 5
10. Tomas Pettersson
11. Klarabergsvågen 17.

## DAGS ÅRT SOMMERA

Ol-säsongen lider mot sitt slut och det är dags att summera Viljans insatser under hösten. Det man fastnar för först och främst är givetvis Ulf Rindstifts många fina lopp med de två DM-titlarna som topp. Uffe hade aldrig tidigare vunnit ett DM och var nu laddad till tusen. Lagom till den här sk framgångsrika veckan (29/9-7/9) hade han dessutom lyckats prisa in förtäpopen. Nu skulle det alltså ske - och det gjorde det! Först natt-DM i Västervik på fredagskvällen på en svår bana, där många hade problem. Men för Uffe satte kontrollerna där dom skulle. Drygt ett dygn senare slog han till med ett nytt knonlopp och vann andra strökan på DM-kvällen i Juniorsklassen.

Det betydde avancemang från 22:a till 8:e plats. Efter en vecka var det så dags för den stora titeln - dag-DM i H 15-16. Ulf presterade nu sitt nära nog bästa lopp någonsin och noterade en tid som alla konkurrenter var imponerade av. Han slog t.ex. blivande SM-segraren Patrik Nilsson (Blekinges DM avgjordes ett par timmar före på samma bana) med tre minuter. Tänk om USK sått en vecka tidigare! Uffe kan i alla fall känna sig mer än nöjd med sin säsong. Förutom 34:e-platsen på USK blev 8:a på SMK, samt 6 tog dessutom många fina placeringar. Nu får vi bara önska honom lycka till med hans satsning på OL-gymnasiet och hoppas att han fortsätter att utvecklas i samma positiva riktning som hittills.

Vår klubb består nu inte bara av Ulf Rindstift - tvärtom, vi har just nu många lovande ungdomar på gång. Det intensiva kursarbetet som står vänt i våras håller nu på att ge utslag och till våren har vi säkert en stor grupp unga orienterare på språng i skogarna. Patrik Nilsson är en av dessa unga lovande, som redan fått fina framgångar. Han har vunnit två tävlingar i H 11-12 B och är nu mogen att ta upp kampen med Väge Rindstift i A-klassen. Ola Lövgren har också gjort en fin höst-säsong med andraplatsen i Sommen som finaste merit. Sonja Svensson tillhör väl inte längre gruppen "lovande" men vinner fortfarande den ena tävlingen efter den andra. Bl.a. försvårade hon sin DM-titel

Bästa loppet gjorde han i Hults-fred då han blev tvåa. En fin poäng fixade han också i Cåraby, då han slog upp i seniorsklassen. Olof Hansson tog en fin tredjeplats i Hults-fred, medan Eva Lord har tagit ett par andraplatsar, av vilka den i Sommens elitklass saklar högst. Eva har kommit in i elitklassen för att starta. Bland de ungdomar som gjort stora framsteg ska också nämnas Karla Nilsson, som på kort tid lärt sig hantera karla och kompass på ett rutinerat sätt.

## KITBEMÄSNARE 1980

Dag	OL 20/9 i Marlannalund
D 21	Eva Lord
H 21	Göran Svensson
H 35	Jan-Erik Nilsson
D 43	Gunnor Lord
H 43	Bengt-Åke Borgeme
H 56	Arvid Kalén
H 17-18	Olof Hansson
H 15-16	Olof Rindstift
B 13-14	Karla Carlberg
H 13-14	Thomas Axelsson
D 11-12	Annela Gabrielsson
H 11-12	Väge Rindstift
H 10	Ola Lövgren

## Natt-OL 12/9 i Mållilla

H 21	Roland Nilsson
D 35	Alva Lundin
H 43	Rune Lord
H 11-12	Väge Rindstift

## CE-GE-PRISERT

Ställningen när tre tävlingar återstår (Jönköping, Bredaryd och Växjö):

1. Göran Svensson	583 poäng
2. Jan-Erik Nilsson	546
3. Sten Gunnarsson	537
4. Sonja Svensson	532
5. Arne Karlsson	515
6. Olof Hansson	507
7. Eva Lord	504
8. Göran Gabrielsson	498
9. Rune Lord	489
10. Roland Nilsson	489

## Tävlingsklasserna:

1. Ulf Rindstift	583
2. Ola Lövgren	525
3. Lena Lövgren	461
4. Väge Rindstift	416
5. Per Granén	409
6. Patrik Nilsson	414
7. Tomas Lord	345



GE-GE-PRISER

Slutresultat:

1. Göran S. 605 P
2. Jan-Erik Nilsson 557 P
3. Sten G. 537 P
4. Sonja S. 532 P
5. Arne K. 515 P
6. Olof H. 514 P
7. Örnah. G. 513 P
8. Mikael S. 509 P
9. Eva L. 504 P
10. Rune L. 496 P
11. Roland N. 490 P

UNGDOMSKLASSEN

1. Ulf R. 583 P
2. Ola L. 536 P
3. Lena L. 461 P
4. Par F. 434 P
5. Patrik M. 428 P
6. Våge R. 425 P
7. Tomas L. 345 P
8. Jan-erik R. 330 P
9. Marie C. 287 P
10. Annea G. 272 P

Rindelig auverhå

Yann OM klart!

De många kontrollerna gjorde att det blev otroligt tårt den stora biten...

Pustade SOK Viljans Ulf Rindelig - när han gick i mål i ertagens Oskarshamns-terskap i ungdomsorientering.

Rindelig vann den Aldela klassen. Och han gjorde det klart - hade hela 11 minuter tillgodo på vägen Per Franzen.

Ulf svarade för en förtärlig orientering efter den 3,5 kilometer långa loppet.

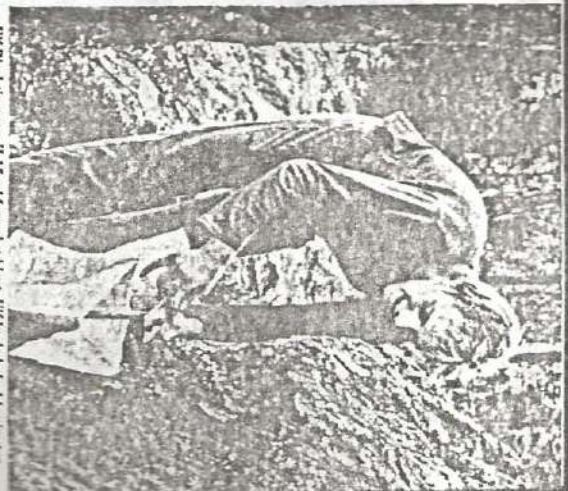
- Det gick bra, kommenterar Ulf. Men jag gjorde ett par minuter och dessa kunde mig nog öka tvärs motiver.

Rindelig har utvecklat enbart mycket under den senaste tiden. Framtiden beror det på att han sedan en tid tillbaka studerar vid orienteringsgymnasiet i Oskarshamn.

Oskarshamnsdistrikets Ulf ungdom (egenligen var det ett klubbmedlemskap, vars orienteringer Åsa Viljan deltog i) var det 45 ungdomar som ställde upp.

Förutom mästarkapet sprang Viljan nybörjare en punkt-orientering. Och det gjorde de småhållarna bra.

Segerarna i Oskarshamnsdistrikets belönades med Oskarshamns-Tidningens hederspikt.



Ulf Rindelig vann H 15-16 nyfödda klart. Ulf hade hela 11 minuter tillgodo på vägen Per Franzen.

Resultat:

H 15-18 5,5 kilometer: 1) Ulf Rindelig 38,34, 2) Per Franzen 51,31, 3) Jan-Erik Nilsson 57,00, 4) Thomas Leod 59,34, 5) Sören Eriksson 63,30.

H 13-14 4,4 kilometer: 1) Tomas Karlsson 46,23, 2) Johan Fröberg 46,28, 3) Thomas Axelsson 46,35, 4) Jan Hågerstrand 48,24, 5) Ulf Lundberg 54,38.

H 11-12 3,9 kilometer: 1) Yvonne Rindelig 23,12, 2) Jonas Gustavsson 30,40, 3) Stefan Nilsson 41,00, 4) Stefan Nilsson 45,39, 5) Peter Axelsson 48,02.

H 10 2 kilometer: 1) Mats Lundström 16,07, 2) Thomas Lundström 17,00, 3) Ola Lövgrén 17,33.

H 8-9 1,1 kilometer: 1) Ulf Eriksson 23,31, 2) Lena Lövgrén 33,38, 3) Marie Karlberg 54,28.

H 7-8 1,1 kilometer: 1) Åsa Hågerstrand 28,27, 2) Marie Nilsson 30,28, 3) Anneli Ohlsson 30,37.

H 6-7 1 kilometer: 1) Per-Ingemar Nilsson 27,48, 2) Gregor Olsson 31,30, 3) Ulrika Rindelig 42,07.

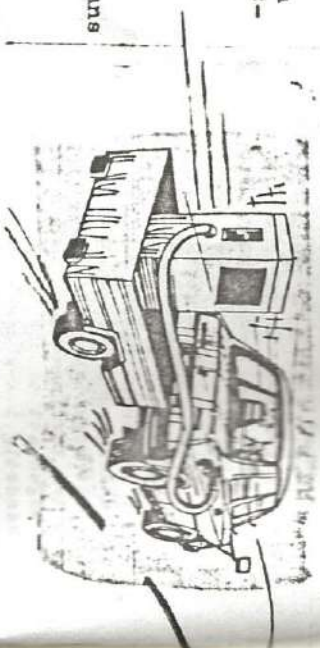
DU

vet VHL om att du kan låna Klubbens slöpkärra för 10:- Behöver du den längre tid kostar det 10:-/dygn

m e n

du måste meddela dig till Rune så vi vet var den finns och om den är ledig.

Telefon 14550



1. Energitgivande processer
2. Nerv- och muskelfunktion
3. Psykologiska funktioner
4. Kosthållning

Energiomsättning i kroppen:

Energi finns lagrad i kroppen i energirika fosfatföreningar, glykogen och fett.

Fosfatföreningarna finns lagrade i muskeln och röcker endast till 5-8 sek. hårt arbete.

När denna energi förbrukats och det v sker utan att syre är närvarande, börjar glykogenet att omvandlas. Sker detta utan att syre hinna transporteras till muskeln omvandlas det till energi plus restprodukten mjölksyra. Blir koncentrationen av mjölksyra i muskeln för hög kan den ej fungera riktigt energiomvandlingen.

Men arbetar muskeln under god syretillförsel så används glykogenet utan bildning av mjölksyra. Efter ca 1 tim. arbete börjar kroppen även att omvandla fett som komplement till glykogenet i energiomvandlingen.



Viktigt vid längre arbetsperioder är alltså att kroppen kan förse musklerna med tillräckligt med syre. Syretransporten beror på följande faktorer: Lungornas och hjärtats funktion samt blodets möjlighet att uppta syre ur inandningsluften.

Lungventilationen anses ej vara en begränsande faktor hos friska personer. Hjärtats minutvolym (slägvolymer x hjärtfrekvens) är däremot en viktig faktor.

När man tränar i unga år ökar hjärtats storlek och även dess väggar. I vuxen ålder ökas hjärtats kapacitet endast beroende på att väggarna blir kraftigare. Max slagvolym nås redan vid en puls på 120-130 slag/min.

Hjärtfrekvensen sjunker med stigande ålder från ca 220 slag/min för ungdomar till ca 170 slag/min för t.ex. 60-åringar. Ett vältränat hjärta har alltså en stor slagvolym.

Blodets förmåga att transportera syre beror på koncentrationen av hemoglobin.

Blodvärdet är ett mått på koncentrationen av hemoglobin i blodet. Vid järnbrist minskar hemoglobinhalten i blodet vilket medför sämre förmåga att transportera syre.

... av de bästa...  
... av de bästa...  
... av de bästa...





Genom träning höjs ej blodvärdet.

Leftilltet ökar blodvolymen.  
Extremt höga blodvärden medför ökad tryckhet hos blodet och därmed en extra belastning för hjärtat. Blodvärdehöjande medel är järn, protein och B 12 vitamin.  
De bör undvikas till frukost därför att det minskar kroppens förmåga att uppta järn, som är huvudbeståndsdel i hemoglobin. Blodmedelvärdet för män är 150g/l och kvinnor 130g/l.

Max syreupptagning beror på minutvolym, syresättning av blodet och att det pumpas dit det bäst behövs dvs. hjärta och skelettmuskulaturen.

#### Nerv- och muskelfunktionen:

Vid träning ökar tättheten av de små blodkärlen, energiomvandlingsfunktionen förbättras och upplagringen av bränsle i musklerna ökar.

Genom att träna så grenhåra som möjligt aktiveras de "rättta" muskelfibrerna och koordinationen mellan de olika muskelgrupperna blir bättre.  
När kroppen utför en ny rörelse är stora delar av musklerna ovana vid arbete, vilket medför att musklerna bara nyttjas till viss del och samtidigt kopplas muskler in som motverkar den önskade rörelsens genomförande. Detta medför dålig precision och snabbhet. God löpteknik ger betydligt mer ekonomisk löpning. TRANA alltså så mycket som möjligt I SKOGEN.

Hur erhållas bästa träningseffekten:

1. Aktivt träningsarbete
2. Vila och återhämtning
3. Kost
4. Undvikande av det som bryter ned kroppen såväl fysiskt som psykiskt.

Träning med hög intensitet kräver 2-3 dagars återhämtning före nästa pass av liknande träning.  
Längre intensitet: Kan genomföras varje dag  
I början av en träningsperiod bör dock vilodagar läggas in för att kroppen skall kunna tillgodogöra sig träningen.

#### Träningsplaneringen:

Analys: Vilka faktorer påverkar prestationsförmågan i min idrottsgren?

Vilka av dessa kan jag påverka med träning?  
På vilket sätt skall träningen ske för att bästa effekt skall uppnås?  
Hur mycket tid skall jag satsa på varje faktor?

#### Kortsiktig och långsiktig planering

#### Året-runt-träning: (omfattar 3 delar)

1. Indelning i perioder. Tillräcklig sömn, nedvarvning och avkoppling, uppbyggnasträning o.s.v.

2. Stegring. Träningen stegras för att få en utvecklande effekt.

3. Pulsring. Det är fördelaktigt att träningsintensiteten eller dess omfång varierar inom en tidsperiod.  
Detta för att kroppen skall ha möjlighet att återhämta sig och bättre kunna tillgodogöra sig träningen.  
T.ex. hårdare pass följs av några lättare pass.

#### Träning av förbränningsprocesserna:

Faktorer med negativ effekt på den max. syreupptagningen  
1. Inaktivitet 2. Rökning 3. Snusning (1 viss mån)

Andra faktorer som påverkar max. syreupptagningsförmåga

1. Måltid 2. År 3. Alder
- Hjärtats pumpförmåga verkar vara den svagaste länken i syretransportkedjan.

Utan intensiv träning av de muskelgrupper som används i idrottsgrenen har man inte stor nytta av en god central kapacitet.

#### Träning av förbränningsprocesserna:

Intervall (15x15 (vila), 70x20 (vila) el. 4minx2min (vila))  
Distans 20 min - flera timmar

Intervall kort: Syreupptagning och puls vid hög nivå mindre än 2 min. ej lång vila

Intervall -lång: Vilotiden har mindre betydelse.  
Målet skall vara att träningen genomförs med en arbetsintensitet som ger max. syreupptagning. samtidigt som ett minimum av mjölksyra bildas.

Mängd träning: Kännetecknas av stor träningsvolym samtliga fibrer aktiveras under lång tid med rel. låg intensitet.

Handledning vid val av tempo: Intervall 10-15 slag under max. puls. ----- Mängdträning betydligt lägre.

#### Träning av spjällkningsprocesserna:

Mål: att förbränna tiden för arbete, max. tempo.  
Den aktiva måste ha ett gott allmänt träningsstillstånd för att ge ett gott resultat.

(Under 16 år) Yngre bör inte ligga sig åt denna form av träning. Träningen skall föregås av omsorgsfull uppvärming och efter 5-10 min. nedvarvning

Tvånga muskeln att arbeta trots hög mjölksyrehalt.

1. Två typer av träning: L. Max. träning av spjällkningsprocesserna
  2. Teknik-inriktad mjölksyreaträning.
- 30 sek. vila upprepas 5-10 ggr.



**Styrketräning:** Öka muskelns styrka och funktion  
 Varje program har specialstyrkeprogram.  
 För en allsidig utveckling av kroppen bör även tid  
 ägnas åt allmän styrketräning.

**Faktorer:**

1. Typ av styrka --- dynamisk el. statisk
2. Kraftinsats --- maximal el uthållig
3. Rörelsetempo --- snabbt el. långsamt

All styrketräning skall föregås av uppvärmning.  
 Skall utföras regelbundet och metodiskt  
 Träningen skall stegras långsamt.  
 Förbudet att utföra roterande rörelser under  
 belastning.

Smidighetsträning är en förutsättning för att nå  
 ett stort rörelseomfång. Vid ensidig träning för-  
 kortas vissa muskelgrupper, vilket leder till  
 förlängning av inte muskelaturlängd, senor och leder till  
 rörelsestörning. Ar inte muskelaturlängd, senor och leder till  
 rörelsestörning. Ar inte muskelaturlängd, senor och leder till  
 rörelsestörning. Ar inte muskelaturlängd, senor och leder till

Smidighetsträning bör därför ingå i alla tränings-  
 program.  
 Rörelserna skall tas ut mjukt, inga hårda kryck  
 och hårda knäningar. Istället skall kroppsdelen  
 hållas kvar i sitt ytterläge 5 - 10 sek.  
 Smidighetsträning behövs ej tränas under 14 - 15  
 års ålder.

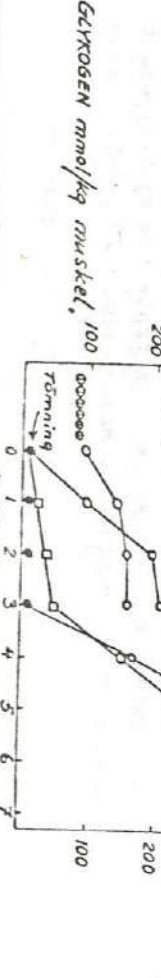
**KOST:**

Vid tävlingstider upp till en timma behövs  
 ingen speciell kostuppladdning. Minst 2-3 tim före  
 en tävling åter man ett lätt mål för att man inte  
 skall känna sig hungrig.

Tävlingstider som omfattar 1 - 3 tim. bör måltid-  
 erna dagarna före bestå av kolhydratrik föda.  
 Dagarna före bör inge långvarig eller hård  
 träning genomföres. Däremot kan lättare träning  
 el. gymnastik genomföras.

Vid överlänga tävlingstider (mer än 3 tim) är  
 kroppens glykogen innehåll av stor betydelse.  
 Extra glykogen uppladdning kan ske genom följande  
 program.

7 dagar före tävlingdagen genomför man ett  
 långt pass upp emot 2 tim.  
 Under de följande 3 dagarna tränar man. Även  
 dessa pass göres ganska långa om man orkar.  
 Under dessa dagar undviker man att äta kolhydr-  
 rater. När 3 dagar återstår till tävlingen  
 börjar uppladdningen. Då övergår man från att ha  
 ett endast proteinrik mat till kolhydrat rik  
 föda.  
 Även extra vätska tillförs kroppen.



Husmanskost = O  
 Ingen träning = O  
 Fett & proteinrik kost  
 vid och träning = O

Glykogendepåerna kommer att fördrubblas eller tre-  
 dubbblas mot normal nivå efter denna diet.  
 För att kunna bibehålla den fysiska arbetskapacitet  
 under längre arbetstider är det av största vikt att  
 vätska tillföres kontinuerligt. Hela vätskeför-  
 lusten kan ersättas under tävlingen därför är ett  
 rikligt vätskeintag dagarna före att föredra.  
 Det viktigaste är vatten men även förlusten  
 av socker ska ersättas.

**FÖDOÄMNESSTABELL:** Födovärde, 100 gram

	Kcal	Ämnia	Fett	Kolhydrat	Jäm	Vita
		gram	gram	ter gram	mg	
<b>Frukt, bär</b>						
Apelsin	49	0,9	0,2	11	0,3	A C
Banan	93	1,2	0,2	21	0,5	A B
Fikon (torrade)	266	4,0	1,2	58	2,4	B
Russin	300	3,4	0,3	77	2,1	A
Vindruvor	72	0,8	0,2	16	0,5	C
Äpple	62	0,3	0,4	14	0,3	C
<b>Nötter</b>						
Hasselnot	665	13	61	11	1,1	-
Mandel	629	19	54	12	4,2	B
<b>Pödoämnestabellen</b>						
Kan vara till hjälp dels för att få en riktig samman- satt kost dels vid speciella tillfällen, t ex kolhydrat- uppladdning.						
<b>Kaka, Socker</b>	578	9	35	52	1,4	-
Choklad, Jus	337	0,4	-	82	0,4	-
Honung	482	18	27	39	11	B
Kakaopulver	410	-	-	100	-	-
Socker						
<b>Grönsaker</b>						
Bönor (bruna)	347	19	1,7	62	7,0	B
Gurka	12	0,7	0,1	2	0,3	-
Morötter	38	1,0	0,3	8	0,6	A
Persilja	43	5,0	0,2	5	8,0	A C
Potatis	65	1,6	0,1	14	0,6	C H
Sallad	17	1,4	0,1	2	0,7	A C
Spenat	21	2,3	0,3	2	3,0	A B
Xer (guia)	310	21,5	0,4	53	5,0	B
<b>Mjöl, äryn, bröd</b>						
Cornflakes	368	7,9	0,7	80	1,0	B
Smakaker	507	5,6	25,1	61	2,5	-
Knäckbröd	371	8,0	3,8	74	3,3	B
Ris	341	6,6	0,3	76	0,7	B
Havregryn	401	11,4	9,3	65	3,4	B
<b>Mjöl, ost, smör</b>						
Gräddt, tunn	142	3,1	12,0	4	0,1	A
Mjöl, standard	62	3,4	3,0	5	0,1	A
Mjöl, lätt	39	3,4	0,5	5	0,1	A
Mest	301	9,9	3,5	56	12,1	B
Ost	289	31,2	16,2	1	0,3	A
Margarin, Smör	767	0,2	82,2	-	0,2	A
Xes	156	12,2	11,3	-	2,5	A
<b>Fäsk</b>						
Bacon	640	12,2	63,4	-	1,8	B
Skinns	263	18,0	20,3	-	2,7	B
<b>Kött, fisk, halvkor</b>						
Biff	273	17,8	21,5	-	2,7	B
Bloppudding	304	10,7	17,2	24	15,0	-
Falukorv	297	10,6	25,3	5	1,6	-
Köttfärs	218	19,0	15,1	-	2,9	B
Lax	220	17,9	15,8	-	1,0	A B
Lever	132	20,3	4,5	2	10,0	A B
Sill	210	19,0	14,0	-	1,8	A B
Torsk	72	16,4	0,5	-	0,9	B
Ålg	113	22,0	2,5	-	3,2	-



Lördagen den 16/9 arrangerade vi tävlingstävlingen i dag-orientering, med ca 450 deltagare inskrivet i tävlingen var också en vanlig nationell tävling.

Förberedelserna kunde du läsa om i förra numret av denna orientanta tidskrift.

Arrangemanget klaffade, som vanligt är man bjöd att påstå till full belägenhet.

Håkan Johansson



Här mycket var det du sade, att vi speglar genom att göra boken i denna form.

Göran Svensson, SOK

Viljan! Där har ni den stora överraskningen! Bredvids orienteringstävling. Bland en mängd mycket milt löpande i en av våra tävlingstävlingar. Göran var den snabbaste. Han vann på en måttlig och snabbt.



En beskrivning om resan Jordan Runt

Strycken flock Köpenhamn - Hong Kong - Manila - Tokyo - Nagoya - Tokyo - Honolulu - Los Angeles - San Diego - Mexico City - New York och sen åter Köpenhamn.

I resan deltog 15 svenskar, 1 norrmän och 2 danskar.

Sju tävlingar och 2 träningsövningar har hann man med. Kartor är det lite så och så med på vissa platser. En del av dem ritades av resenärererna på hotellens brevvärdar när man kom fram till respektive plats.

Renrättning och beaktning blev nattarbete. Ofta höll man till i parker och vägvalet liknade mycket skidorientering. Några kontrollpunkter är värda att nämnas: rutschkana, mellan skidhusen, Id. kanon, teket under, bambusvärdet, kokospalmen, kakoträd.

Kartskolorna varierade också till och med på samma karta. Kartan i Chapultepec Park i Mexico City hade skalen 1:7500 (lokalt även 1:9200) vilken del som hade vilket framgick ej.

I Manila på Filippinerna ordnades budkavle.

Den ena av tävlingarna var upplagd som träningsövning. Varje deltagare fick med sig två "skuggor". Terrängen var snarlig och kuperad. Efter tävlingen visades 5-dagars filmen och man bytte kartor.

I den andra tävlingen var terrängen öppen men sluttningen var 600 m vid bästa vägval på denna 6,5 km långa banan.

Cp 900 japaner deltog. Efter tävlingen tog man sig ett japanskt bad, som inleddes med tvättning och sedan fyljde bassängbad i 40-graddigt varmt vatten. En skön upplevelse.

Under besöket på Hawaii kunde man ägna sig åt utövning i Kaprioli Park. Kartan ritades dagen före i ett fruaransvårt 0-väljare där 5 personer dödades.

När träningen ägde rum var det emellertid vackert väder och det vimlade av joggande människor.

Tävlingen i San Diego i Californien gick helt i trädslös terräng bara buskar och kakrusar fanns. Tävligen som hölls i Chapultepec Park i Mexico City, sågs av mycket folk och vakte stor uppmärksamhet. P. R. e. publiken var man tvungen att ge skärmarna en speciell placering t. ex inne i en stök och 3 m över en diket i grändning. Detta var den sista tävlingen som genomfördes.

På en sådan här resa varierar ju maten och matstället mycket. I Hong Kong åt man på Café Winesom hade teferriklik stil på betjäning och mat.

Nyårsfesten firades i Manila med Prieta Philinano, som var en tillställning endast för turisterna. Olika folkdanser visades och vid tolvslaget fick man gåka i hotellens bassäng, som på ytan var täckt med ballonger och leta champagnerefflaske som stod på botten.

I Tokyo måste man ha tofflor för att få gå in i restaurangen man satt på golvet vid ett lågt bord. Maten lagades direkt vid bordet och naturligtvis skulle den ätas med pinnar. På nästa måltid i Japan kan nämnas att sju personer serverade de elva som åt. Det finns gott om japanser.

I Honolulu åt man på en restaurang som roterade med i var i timmen. The Ranch i Los Angeles var ett vilda västernbetonat ställe med countrymusik omka stolar och man drack direkt ur flaskan.

Flera udda ställen: På restaurang Andersson i Mexico City var väggarna och tak prydda med fotografier från sekelskiftet. Matsejeln bestod av 9 A4-sidor och i sida regler.

Där stod bl.a att orkestern inte fick le och det gjorde den inte heller. På restaurang Arthurs i New York däremot showade serveringspersonalen för de 17 gästerna i lokalen. Mycket får man se på sådan här resa. I Hong-Kong besågs båtstaden Aberdeen där ca 10 000 människor bor på båtar.

Mellan Tokyo och Nagoya, en sträcka på ca 40 mil, åkte man tåg. Den resan tog 2 timmar och maxhastigheten var 210 km/tim. Som kontrast kan nämnas att en bussresa på en mil genom Tokyos affärscentrum tog lika lång tid p. R. e. trafiken.

I Tokyo såg man det kejserliga palatset men bara utifrån för det är bara öppet 2 dagar per år. Buddisttempel såg man också. När man passerade datunggränsen tyckte man en dag och det är ju bra när man är på semester.

För att få se sig om på ön Oahu Hawaii huvuds hyrdes 2 båtar men under den resan började den förut nämnda stormen.

När man kom till Los Angeles var man ju tvungen att besöka Disneyland. Området var inte så stort men det fanns mycket att se och det var väldigt påkostat. Bl.a fanns en berg och dalbana i myskor och det var som att resa i rymden.

I San Diego besökte sjuddjursparken Sea World. Slaktseering i Mexico City var mera lagd på det historiska och kulturella. Nationalpalatset där 18 000 människor arbetade besågs. Där fanns väggmålningar som skildrade Mexicos historia. Hela staden sjunker och katedralen sjunker förrest. Där omkring fanns stora parkområden med statyer och fontäner. En bussresa till Teotihuacan Guarras stad i fjärrorten. Där fanns människor och solpyramider. De övergavs på 800-talet och täckte då 24 km<sup>2</sup>. Det mesta är rekonstruerat.

Solpyramiderna har 240 trappsteg till toppen. Under busresan besiktades också Guadalupebasilikan som är Amerikas mest besökta helgedom.





# Regelbunden motion → Kondition

S O K VILJAN HÅLSAR DIG  
VÄLKOMMEN I KLUBBEN.

Margareta Winberg  
Ogästvärdsv 7

Håkan Gustafsson  
Liljekroken 25

Pet M-cken  
Drottlin Road  
Balbriggan  
Irländ

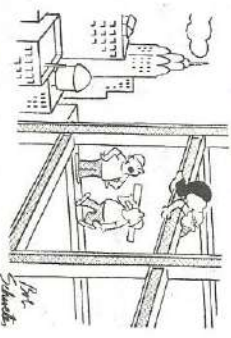


Evert Johansson  
Seltvik

Mellan Nilsson  
Bröllopsv 13

Maria Nilsson  
Bröllopsv 13

Behöver DU  
orienteringsutrustning  
som t. ex. kompass,  
ol-byxor, tröja eller  
träningsoverall.  
Ring RUNE, tel 14550.



En sak är säker, man ser på  
direkten vem som är ny här.

Forts från p. sida

Vid en hemsljökaffär stannade  
man till och tittade på väv-  
ning och hur figurerna sågades  
i onyx.

En växt ur Agavosläktet kunde  
användas till mycket bl.a  
till säpa, papper, fiber till  
tråd och tyg, taggar till nålar  
vätskan till vin, sprit och öl.

I New York fjordes utflykt bl. s  
sågs FN-huset, Frihetsgudinnan,  
Manhattan och en natt i Broadway.

I vinter blir det troligen en  
resa igen då Åker Jäg och Arne  
Karlsson till 1. a Stigaport,  
Australien och Nya Zeeland.

Benyt-Åke B



Männis till KAMPEN  
lämnar du till  
Perrill Kalén  
Åsvägen 8  
Hägsby  
57900

Skriver du på maskin  
använd då en spaltredd  
på 35 tecken annars kan  
du bara skriva ditt  
männis förhand och  
lämna in.

Senaste INLÄMNINGSDAG

1 Februari - 81.