



Viljans "kanon"-damlag
Ann, Majvi, Anne med dottern
Anna, Yvonne och Ulla.



Laget som var "lite" längre
bort från segern.
Göran II, Håkan, Hasse, Olof,
Janne, Gunnar, Tomas A, Roland,
Leif och Bertil.
Vi kom till START, tack vare
Conny med bussen.

Damernas
2-mila

7/5 och
8/5

Herrarnas
10-mila



Här har vi det andra laget
förlåt, jag menar Viljans 1:a
herrlag.

Jan-Erik, Ulf, Stefan, Håkan,
och Jerry.

De som ej orkade stå fr.v.
Karl-Evert, Stefan, Lennart,
Per och Göran.

Övriga som möjliggjorde vår
framgång. Coatchen Kent, mat-
specialisten Sonja med hjälp av
Ann-Katrin samt inte minst viktigt
övrige suportersgänget.

Årets tiomila var förlagt vid Skeppsta 7,5 mil sv. om Stockholm. Med revanschlystna blickar styrdes kosan mot Sörmlandsskogarna. Många av oss minns säkert 10-mila 1973 som ju avgjordes vid Skeppsta och där vi tyvärr misslyckades en del. Målet var som vanligt för herrarna att försöka ta en tvåsiffrig placering. Något som man inte har klarat av sedan tävlingen ändrade karaktär från "terränglöpning" till orientering!

Tjejerna hade också revansch att fordra, då dem ju ej kunde få ihop lag och uteblev från förra årets tävling. Nu ville man visa killarna att dem också existerar.

För andra året i rad transporterades vi per buss av den suveräne gamängen Conny Lindahl. Anledningen till att vi numera tar bussen är insikten om att husvagnsägande ej är någon merit vid uttagningen och kanske också Understecknads något olämpliga sovvanor. Nej, skämt åsido, fördelen med buss är ju att bilförarna slipper ödsla krafter på att dra en husvagn i 30 mil vilket är oerhört påfrestande faktiskt. För att inte tala om hemfärden där man efter en så gott som sömnlös natt och ett mördande tungt lopp i benen skall sätta sig bakom en bilratt och riskera både sitt och andras liv. Jag tror att "bussningen" är en av anledningarna till framgångarna. Militärtältet har också gjort sitt till att stämningen har blivit bättre. Fördelen med tält är också att man härbärgeras närmare tävlingscentrum, vilket underlättar en hel del. Ytterligare en viktig faktor till bättre trivsel är Sonjas utspisande av energigivande spagetti före tävlingen och hennes "marka" i tältet vid målfällan, där man när som helst på 10-miladygnet kan stärka sig med kaffe och konjak...Förlåt, korv. En eloge till Ann-Katrin också som hjälpte Sonja med köket. Sist men inte minst kom alla i år vältränade och väl förberedda för uppgiften. Träningsstandarden har förbättrats markant under de senaste åren, vilket är ett måste i dagens alltmer hårdnande konkurrens. Efter en gemytlig bussfärd som bestod av div. tiomilatips, granrisplockning och genomgång inför tävlingen, anlände vi till Skeppsta och slog upp våra tält.

Kl. 13.30 gick startskottet för damernas 2-mila och 480 "vårstra" flickor begav sig ut på jakt efter dagens första skärmar. Vår förstadam var i år Ulla som efter en lugn öppning på startfältet forcerade vilt i skogen och på lätta ben gav laget en 200:e plats vid växeln, endast 7 min. efter täten. Anne och Ann hängde med fint på andra resp. tredje str. och gav Yvonne en 270:e plats som utgångsläge inför fjärde. Yvonne fick ordentlig fart på sina långa ben och hämtade upp hela 45 plac. Sista sträckans 7,8 km löptes av debutanten Majvi Annegård, som efter ett ursinnigt forcerande i skogen lyckades ge tjejerna en förnämlig 227:e plats. Detta var den klart bästa kavleinsatsen någonsin av dem. Poängteras kan också att man var näst bästa länslag, slagna endast av Nybro. Nästa år blir ni bästa länslag, eller hur?

Och så går vi över till herrtävlingen där vi hade Janne N. och hans namne Janne R. på startsträckan. Kl. 16.15 small det och iväg sprang, nej skenade, en "buffelhjord" på 550 st. som alla tycktes ha målet att komma först till startpunkten. Något som f.ö. en Viljån har lyckats med. LångBerra var den historiske som gjorde't för ca 10 år sedan. Men som sagt var det viktigaste är ju inte att vinna starten. Förste man i mål på den långa förstasträckan kom från det finländska laget Luhta eller va fin det nu hette. Killen hade så bråttom att han i hastigheten gav sin lagkamrat fel karta och tvingades på stumma ben jaga ifatt sin kompis. Tänk er själva vilket öde

EH stort tack till coachen Kent, som dirigerade oss så bra.

Alla tunga steg blir fjäderlätta när man hör Viljans suportrar heja. Hurra för våra suportrar på 10-mila.

att först springa i mål som etta under publikens ovationer och sen löpa ett genant "gatlopp" efter den bortflyende lagkamraten. Han kommer att för evigt minnas 10-mila 1983. Ca en kvart efter den olycklige finnens ankomst anlände Janne N. i förstalaget på en klart godkänd 289:e plats och kna, på minuten senare kom Rundfloen. Andra sträckan hade de båda juniorerna Uffe och Olle fått. Uffe åtnade sig både åt orienterandet och "gödsling" av naturen men tog ändå upp 50 plac. Olle i andral. genomförde sitt lopp helt enligt ritningarna. Kalle Carlsson tappade dock 50 plac. och nu var förstalaget hela 39 min. efter täten och det började se mörkt ut inför fortsättningen. Även himlen mörknade när Håkan "Svennis" gav sig ut på fjärde. Hansse i andral. löpte i mål på tredje str. strax innan mörkret lägrade sig över nejden och skickade ut Håkan den "andre". "Svennis" fick till ett kanonlopp och förde upp laget från 291:a till 215:e. Kalles lopp på tredje visade sig inte vara så dåligt som vi först trodde då det visade sig att han hade det längsta gafflingsalternativet, vilket ju jämnade ut sig på fjärde. De första fyra sträckorna hade gafflingsvarianter som skilde sig på hela 1,5 km. Den korta gemensamma femte förvaltades av "Jerka" och Göran 2. "Jerka" höll positionerna fint och kom in i en "jättemask" på femtitalet man och gav den "grymme" (K-E A.) ett kanonläge inför "längga nattens" vedermödor (16,1 km). Göran skadade sig oturligt i vaden men lyckades ofattbart nog ändå fullfölja svårt haltande in i mål. LångBerra gav sig ut på "längga natten" för andral. Jag vred på radion och lyssnade på Leif Larssons viskande rapporter från en lurig sänka långt in i de mörka skogarna. Vadvore denna tävling utan dessa fantastiska nattsträckor, där omkastningarna i täten är många! Tänk också vilken mäktig syn att se dessa "lysmaskar" som ringlar sig mot målet i en oupphörlig atröm. Nu hade den rätta tiomilastämningen infunnit sig på allvar.

"Ängeln" Lars Andersson som gick ut i ensamt majestät på 6:e får nu bittert erfara vad denna tunga sträcka kan ställa till med. Än en gång visar det sig att klunglöpning lönar sig bäst på denna sträcka. Lasse och övriga tätlag bommar nämligen kraftigt och till växeln anländer Tullinges nattspecialist John Fredlund först (först även förra året), tätt följd av ett koppel finnar. Tullinge har hämtat in en kvart på täten, fantastiskt!

Jag och några Viljåner till spårar bortåt målfällan i nervös väntan på K-E. Vi räknar optimistiskt med att han skall komma om ca en kvart, men då plötsligt, kommer Almby's kille och i hasorna på honon K-E i sin karakteristiska "pust o stänk"stil. Han har gjort samma fantomlopp som Tullinges man och under stort jubel växlar vi som 145:e lag 39 min. från täten. LångBerra gör också ett kanonlopp på denna str. och plockar femti gubbar. Stefan J. i förstal. är säkerheten själv på gafflade sjunde och plockar ytterligare 40 plac. och är endast någon minut från magiska 100-gränsen. Leffe i andral gör också bra ifrån sig och tar upp trettitalet plac. Åttonde är sista gaffeln, och jublet stiger mot skyn när Lennart för upp laget 12 plac. till en 93:e (trots lång gaffling). Stämningen är nu på topp och vi börjar sakta tro på en slutplac. bland de 100. Poland i andral. gör ett fint lopp på sin åttonde str. och plockar ytterligare 10 plac. till en 323:e plats.

Förstalaget har på de 5 nattsträckorna plockat in 200 plac. och endast tappat 6 min. på täten. Andralaget har plockat 75 plac. m.a.o. en lyckad natt för en gång skull.

Cryningssträckan löptes av morgonpigge "piltan" Pelle som gick på i ullstrumporna och gav ankaret Göran "Biggan" ett bra utgångsläge. Debutanten Thomas A. anförde andralaget och växlade som 375:e. Tätstriden blev dramatisk då 6-7 lag växlade samtidigt vid sista kontr. Spelet togs hem av det ungdomliga laget Kalevan Rasti Finland, tätt efter kom Orion och Hagaby.

"Biggan" forcerade hårt på den 16,6 km långa slutsträckan och passerade målskynket som 86:a. Jublet nådde inga gränser över den strönga laginsatsen. För att i dagens hårda konkurrens nå en plats bland de 100 krävs att alla tio "kuggarna" i laget fungerar, vilket de

vår skalp. Kunde hade sista str. i andralaget och löpte i dock osäkert om andralaget har diskats eller ej då en stämpel laget med beröm godkänt för sin insats.

RESULTAT 10- och 2-alla

Damer

Str.	Namn	tid	plac.	knätid	täkten
1	Ulla Nilsson	6.240 m	52	200	
2	Anne Svensson	6.270 "	63	240	-7
3	Ann Carlsson	5.355 "	60	270	-20
4	Yvonne Kalén	5.470 "	52	225	-12
5	Rajvi Annegård	7.980 "	72	227	-12

66 min. efter

Herrar lag 1

Str.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	tid	plac.	knätid	täkten
1.	J- Nilsson	15.405 "	100	289	6.49	-16	dag							
2.	Ulf Rindstig	15.570 "	97	240	6.23	-6	"							
3.	Stefan Carlsson	11.175 "	80	291	7.16	-17	"							
4.	Håkan Srengrén	10.050 "	71	215	7.06	-4	" /skyning							
5.	Jerry Svensson	8.580 "	68	213	7.92	-10	natt							
6.	K-E Annegård	16.095 "	119	145	7.39	+14	"							
7.	Stefan Jonanson	10.440 "	63	104	7.95	-2	"							
8.	Lennart Kalén	10.890 "	82	93	7.53	-4	"							
9.	Per Franzén	9.540 "	77	101	8.07	-7	" /eryning							
10.	Göran Svensson	16.600 "	100	86	6.02	-6	dag							58 min. eft

Herrar lag 2

Str.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	tid	plac.	knätid	täkten
1.	J- Rundfloen	14.795 "	101	326	6.83	-17	dag							
2.	Olof Hansson	16.170 "	114	408	7.25	-23	"							
3.	Hans Svensson	10.395 "	81	403	8.08	-21	" /skyning							
4.	Håkan Johansson	10.830 "	92	400	8.49	-25	skyning/natt							
5.	Göran Svensson?	8.590 "	97	415	10.72	-34	natt							
6.	Bertil Kalén	16.095 "	136	365	8.45	-3	"							
7.	Leif Carlsson	10.485 "	88	333	8.39	-7	"							
8.	Holand Nilsson	10.845 "	90	323	8.30	-12	eryning/dag							
9.	Thomas Axelsson	9.540 "	119	375	12.47	-49	dag							
10.	Gunnar Johanson	16.600 "	142	350	8.55	-48	"							239 min. efter

Lång-kM
 Lubbmästare
 H15-16
 Väse Rindstig

4. TAV
 MÅNDAG
 Ett hä-
 TISDAG
 Samtliga
 torsdag
 FREDAG
 Samtliga
 LÖRDAG
 Söndag
 Söndag
 Måltiden
 mångd.
 B. TAV
 "Baja" pre
 Protein
 Frukost:
 Lunch:
 Middag:
 eller
 Frukost:
 Lunch:
 Middag:
 Måltidsdry
 Frukost
 2 st äg
 5 bacc
 2 msk
 Mellan
 2 di grä
 Lunch
 1 stor d
 1 kük d
 125 g p
 Kvälls
 3 stora
 2 msk g
 1 st visp
 1 skvad
 Fruk
 5 sk
 1 k
 1 k
 TISDAG
 Me
 1 k
 1 m

A. TÄVLINGSTID MER ÄN 3 TIMMAR

MÅNDAG

Ett hårt, långt distanssträningspass på ca 2 timmar. Måltiden skall sedan bestå av protein och fett.

TISDAG

Samtliga måltider skall bestå av huvudsakligen protein- och fettrik food. Träning.

ONSDAG

Samma kosthåll som under tisdagen. Lätt eller ingen träning.

TORS DAG

Frukost och lunch som under tisdag och onsdag. Ett hårt distanssträningspass på 1-1,5 timme. Därefter en måltid bestående av huvudsakligen kolhydrater.

FREDAG

Samtliga måltider skall bestå av huvudsakligen kolhydrater. Ingen träning.

LÖRDAG

Samma kosthåll som under fredagen. Ingen träning.

SÖNDAG

Måltiden (erna) kan bestå av valfri kost men i måttlig mängd. Ingen föda närmare än ca 3 timmar före tävlingen. Lycka till!

B. TÄVLINGSTID 1,5-3 TIMMAR

Bejta "programmet" enl. torsdag eftermiddag.

Protein- och fettrik matsedel

- Frukost:** 2 dl gräddfil, flingor (K-flingor eller Havrefras)
- Lunch:** 3 ägg, 3 hg rökt skinka.
- Middag:** 3,5 hg kött, 50 g matfett, 5 hg räkor, 1 hg helfet ost (60+), 1 ägg.
- eller**
- Frukost:** 2 ägg
- Lunch:** 3 hg fläskkotletter, 25 g matfett.
- Middag:** 1 kg kyckling, 1 dl. majonnäs med kryddor, 4 böcklingar.
- Måltidsdryck:** Vatten, kaffe eller te (utan socker eller med konstgjort sötningsmedel).

Tävlingstid

Tävlingsdag: Söndag

- Kortare än 80 minuter:** - Vanlig blandad kost.
- 80-100 minuter:** - Vanlig blandad kost, samt extra kolhydrat fredag-lördag.
- 100-150 minuter:** -
- Torsdag f m:** Träning minst 2-3 timmar.
- Torsdag-lördag:** Lätt träning eller vila samt kolhydratrik kost.

150-200 minuter:

- Tisdag-onsdag:** Daglig träning minst 2-3 timmar samt fett- och proteinrik kost. Undvik kolhydrater.
- Torsdag-lördag:** Lätt träning eller vila samt kolhydratrik kost.

Vasalopp

- Söndag:** Träning i stort sett motsvarande 60-90 km.
- Måndag-onsdag:** Daglig träning minst 2-3 timmar samt fett- och proteinrik kost, undvik kolhydrater. Under dessa 3 dagar får man bereda sig på att träningen känns plågsam och att humöret blir det sämsta tänkbara.
- Torsdag-lördag:** Vila eller lätt träning samt kolhydratrik kost (protein och fett får tillföras).

Kolhydratrik matsedel

- Frukost:** Kaffe, 2,5 hg bröd, 6 sockerbitar, marmelad eller messmör, 1,5 dl. juice.
- Lunch:** 2 småfranska, 20 g matfett, 25 g marmelad, 2 bananer, 2 apelsiner, 1 chokladkaka, 45 g russin, 6 sockerbitar, kaffe.
- Middag:** 2 hg leverstuvning, 60g bröd, 1 skiva hårt bröd, 1 tomat, 2 äpplen, 1 apelsin, 1 banan, 1 hg ris, 2,5 hg fruktcocktail.
- Måltidsdryck:** Vatten, mjölk eller öl.

MÅNDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Frukost 2 st ägg 5 baconskivor (stekt utan matfett) 2 msk gräddfil-ketchup Mellanmål 2 dl gräddfil Lunch 1 stor ontrecote (150-200 g) 1 klick aromsmör (20 g) 125 g paket comembortost Kvällsmål 3 stora böcklingar (275 g) 2 msk gräddfil-ketchup, curry eller lök 1 dl vispad grädda 1 skivad apelsin	Frukost Kaffe eller te utan socker är tillåtet till varje mål. Måltidsdryck vatten. Omrört (2 ägg + 1 msk vatten) 5 skivor ost (fyllning) 1 dl gräddfil 1 skiva leverpastej Mellanmål 4 skivor skinka med en klick smaksatt kvarg på varje Lunch 2 st billar 1 klick aromsmör 1 stekt ägg 1 liten portion pommes frites Kvällsmål 2 röka makrillar 2 msk majonnäs 1 dl vispad ägg 1 skiva rulltårta (sockerkaka)	Frukost 1 portion havregrynsgröt 1 glas skummjölk 1 stor klick sylt 2 skivor bröd (utan smör) Mellanmål 1 franska (utan smör) marmelad Lunch 1 stor portion spaghetti sås av tomat (burk), lök, paprika (kokt) 2 bitar bröd lättdö (ev) fruktsocker + socker Kvällsmål Pannkakor sylt (ost) 1 paket russin + bananer bröd + mager ost eller kvarg lättdö eller salt	Frukost Eterna eller flingor skummjölk eller lättfil 3 skivor rostad bröd + marmelad 1 skiva rågbröd + messmör juice Mellanmål 1 skiva bröd + kvarg 1 paket russin + 1 chokladkaka Kvällsmål 1 stor portion bruna böcker + fisk (2 skivor) röna morötter + riven k... 100 g mangelmar... + 4... pårnhalvor 2 skivor vitt bröd öl eller salt
Frukost 5 skivor bacon 1 stekt ägg 1 kaffekopp stekt potatis Mellanmål 1 kokt ägg 1 msk majonnäs	Lunch 1 kyckling grillad 2 msk gräddfil-sås (smaksatt) 1/2 ask comembert Kvällsmål 0,5 kg oskalade eller 250 g skalade räkor 1/2 dl majonnäs (smaksatt) 3 skivor rökt skinka	Mellanmål 1 paket russin + bananer bröd + mager ost eller kvarg lättdö eller salt	Lunch 1 portion kokt fisk + citron 1 portion rött morötter + riven k... 1 stor bit äppel... + ...

Te eller kaffe + socker är tillåtet till varje mål. Dryck: salt, öl eller vatten. Torsdag to m lördag.

Mut för...
L...
S...
Inf...

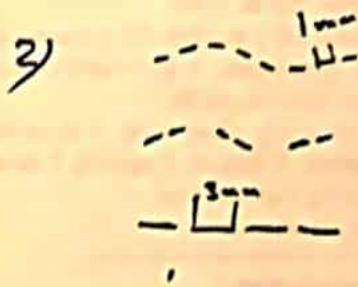
ÄNDRINGAR AV KARTNORMEN F.R.O.M. 1983

STARTBILDEN:

1) STENAR REDOVISAS ENLIGT FÖLJANDE.

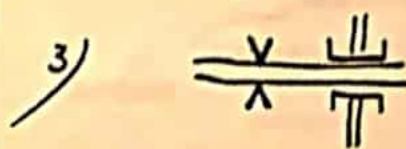
- TYDLIGA STENAR, MINNRE ÄN 1,5m
BER EJ REDOVISAS
- STOR STEN, ~~TECKEN~~
- ▲ NYTT TECKEN, GRUPP AV STENAR
- ▲▲▲ BLOCKTERÄNG, STENAR OCH TRÄK SOM MAN
SPRINGER LUNT
- STENIG MARK, STENAR SOM MAN SPRINGER
PÅ ELLER HOPPAR ÖVER ÄVEN KANNT
KLAPPESTENSFÄLT.

O.B.S. ▲ TECKNET FÖR KOJA UTGÅR. ➔



• MINNRE STIG ELLER FORDONS SPÅR
OCH OM DEN ÄR SVÅR ORIENTERA
UTELÄMNAS VART TREDJE STRÄCK

RÅGÅNG ELLER ANNAN GATA I SKIG 5m
ELLER SMALARE

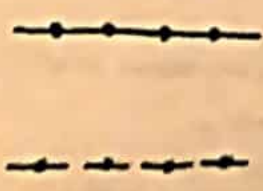


PASSAGER UNDER VÄGAR, JÄRNVÄGAR ETC
SOM KAN ANVÄNDAS AV LÖPMEN.



RÖSE: TYDLIGA RÖSEN, MINNESSTENAR
ELLER GRÄNSSTENAR HÖGRE ÄN 1m

BRUNBILDEN



ÄNDRAT RITSÄTT.
TYDLIG JOROVALL:
(TIDIGARE UTSEENDE +++)

OTYDLIG ELLER DELVIS RASERAD JOROVALL

GULBILDEN

50% - 167 PUNKTRASTER

NYTT TECKEN.
ÖPPEN MARK I SKOG. MED HYLLEN
HÄLLMARK ELLER ANDRA I HJINDER
ÖPPNA YTOR I SKOG.
HYLLEN MED VÄRTLIGHET HÖRE AN I m
REDOVISAS. SOM SKOG. OMRÅDEN MED
GLESA FÖTRÄD KAN REDOVISA SOM
ÖPPEN MARK I SKOG

UTGÅR: LINJERASTRET /// FÖR HYLLE

GRÖNBILDEN

OMRÅDEN SOM NEDSÄTTER LÖPHASTIGHETEN I SKOG
HAR UTÖKATS TILL TRE KLASSER OCH REDOVISAS
MED TVÅ OLIKA PUNKTRASTER OCH HELTON
TIDIGARE NDM SÅGER ENDAST TVÅ KLASSER,
ETT PUNKTRASTER OCH HELTON



NYTT TECKEN,
OMRÅDEN SOM NEDSÄTTER LÖPHASTIGHETEN
PÅ MARKVEGETATION, LJUNG,
ORMEUNKAL OCH RIS.
REDOVISAS I TVÅ KLASSER MED
LINJERASTET

SPECIELLA FÖREHÅL OCH OBJEKT
I ALLA FÄRGER:

X

SYMBOLENS BETYDELSE MÅSTE ANGES
I TECKENFÖRKLARING OCH PM

Vasaloppet, öppet spår
Elsie Hjort Stim. 7 min
Bernhard Hjort Stim. 8 min

"Ett hjärtligt tack för den
upparjade uppmärksamheten vi
sk på Viljans årsfest
Saga o Gummer "

Tk Information

Det att börja tänka på sommaren igen.
V25, V27, V28, V29 och V30 kommer träningsjouren att ha uppehåll,
men träningsverksamheten kommer för den delen inte att upphöra.

Under juni, juli blir tisd. som vanligt i stugan, men varannan
kommer att bli ett skogspass/löppass.

Torsd. varierar vi oss med tillhåll (se månadsprogrammet).

Här blir varannan kurvbilds-ol/löppass.

Slutligen blir sönd. tillfälle för teknik-ol.

Arboda-träningen kommer inte tas med i månadsprogrammet, därför
kommer djungeltelegrafan att gälla.

Slutar med ett tips för dej som funderar hur man skall lägga
upp träningen i sommar.

- 15 maj- ÅTERHÄMTNINGSPERIOD 1
29 maj kort distanslöpning på stig, rörlighetsträning, annan idrott
- 30 maj- UPPEBYGGNADSPERIOD 2
26 juni lång och kort distanslöpning, omväxlande tempo, mycket
löpning i skogen, styrke-rörlighet.
- 27 juni- SPECIALTRÄNINGSPERIOD
17 juli lång och kort distanslöpning, tempo, intervall, backe,
mosse, speciell uthållighet och rörlighetsträning.
Fornstoppsträning.

"Ling-Jensens 10-mila"
Tävlingen går i Skövde 5-6 Augusti.
Återbud senast 2 juli.
Laguttagning senast 18 juli.

Följande ungdomar är aktuella:

Thomas Axelsson	J-E Rundflöen
Åsa Hermansson	Stetan Petersson
Per Finnsén	Robert Engström
Tommy Leird	Magnus Strand
Ulf Lundberg	Magnus Lövgren
Lena Lövgren	Tommy Gunnarsson
Ola Lövgren	Nichlas Nilsson
Patrik Nilsson	Stetan Engström
Väge Rindstig	Maria Nilsson
Anica Gabrielson	

ps Eventuella? kan ställas till
Lk eller c-ledaren. Svar lämnas i mån
av tillgång.

fortsättning från
sidan med mat-
uppladdningsråd

LÖRDAG

Frukost
Samma som torsdag eller fredag

Mellanmål
Äppelpaj eller kaka, stor ost
1 glas salt
1 kanelbulle

Lunch
2 skivor skinka eller rostbiff
1 stor portion potatismos
röna rotfrukter
1 skiva bröd med nonung
1 paket russin
1 påse (100 g) sötmandel
1 chokladkaka
salt

Kvällsmål
Makaroner med lite sås
2 brödskivor
plattor med sylt
salt eller ol
1 chokladkaka
frukt

Lagen har värsången slutat och det är dags
att börja planera för hösten. Vi i utbyggnads-
kommittén har givtagat våra grä. för att placera
ihop folk till de första huskavarna på hösten.
Först ut är "Tjoged" i början av juli och...

Stetan Engström
Gunnar Gunnarsson
Tommy Lindström
Ulf Rindstig

Längere och kortare
 och de som på något sätt
 hade någon planera för
 hästen, V. i utgångsläge
 ha varit det som jagget
 och det som jagget
 och det som jagget
 och det som jagget
 och det som jagget

- "Gammal och gammal" (1850)
 "Längre och kortare" (1850)
 "Hästen, V. i utgångsläge" (1850)
 "Ha varit det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)

"Gammal och gammal" (1850)
 "Längre och kortare" (1850)
 "Hästen, V. i utgångsläge" (1850)
 "Ha varit det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)

- "Gammal och gammal" (1850)
 "Längre och kortare" (1850)
 "Hästen, V. i utgångsläge" (1850)
 "Ha varit det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)

"Gammal och gammal" (1850)
 "Längre och kortare" (1850)
 "Hästen, V. i utgångsläge" (1850)
 "Ha varit det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)
 "och det som jagget" (1850)

83-03-20 OK Orion, Jamjö
 H 21 B 3 Håkan Johansson
 4 Stefan Carlsson
 H 62 A 5 Birger Svenson
 H 19-20 1 Ulf Rindstig
 H 13-14 A 2 Våge Rindstig
 H 11-12 B 2 Per-Inge Nilsson
 D 21 B 1 Eva Lord
 D 56 A 1 Sonja Svenson
 D 13-14 A 4 Annica Gabriellson
 D 10 1 Ulrika Rindstig
 83-03-27 OK Skogsfalken, Svängata
 H 19-20 E 2 Ulf Rindstig

83-04-02 Berga SOK
 H 21 A 2 Göran Svenson
 H 21 B 1 Lennart Kalén
 4 Håkan Svengren
 H 13-14 A 3 Våge Rindstig
 7 Robert Engström
 H 13-14 B 4 Magnus Strand
 H 11-12 B 3 Per-Inge Nilsson
 H 10 8 Andreas Gabriellson
 D 21 B 6 Anne Svenson
 D 56 2 Sonja Svenson
 D 10 4 Ulrika Rindstig
 7 Yvette Gunnarsson

83-04-04 Ålems OK
 H 17-18 E 6 Per Franzén
 H 19-20 A 1 Olof Hansson
 H 17-18 A 4 Tomas Lord
 5 Thomas Axelsson
 H 21 B 4 Håkan Svengren
 H 35 A 5 Jan-Erik Nilsson
 H 50 A 3 Rune Lord
 5 Arne Karlsson
 H 13-14 A 9 Magnus Lövgren
 D 15-16 A 8 Lena Lövgren
 H 17-18 B 5 Tonney Gunnarsson
 D 21 B 3 Yvonne Kalén
 H 11-12 B 2 Per-Inge Nilsson
 7 Peter Johansson
 10 Mattias Lundmark
 H 10 9 Andreas Gabriellson
 D 43 A 4 Gunvor Lord
 D 56 1 Sonja Svenson
 D 10 3 Ulrika Rindstig
 9 Yvette Gunnarsson
 D 13-14 A 4 Annica Gabriellson
 5 Maria Nilsson

83-04-10 Brittatorps TK
 H 13-14 B 8 Ola Lövgren
 D 21 B 6 Ann Karlsson
 D 43 A 5 Gunvor Lord
 D 56 A 1 Sonja Svenson
 D 10 A 5 Ulrika Rindstig
 9 Yvette Gunnarsson

83-04-16 Nybro OK (LM-länsmästare)
 H 21 B 4 Manfred Olejnik
 H 35 A 2 Jan-Erik Nilsson (LM)
 H 43 B 1 Bengt-Åke Borgemo
 H 62 7 Birger Svenson.

H 19-20 A 1 Ulf Rindstig
 H 17-18 B 7 Tonney Gunnarsson
 H 13-14 A 9 Niclas Nelson
 H 11-12 A 1 Våge Rindstig (LM)
 H 11-12 B 9 Per-Inge Nilsson
 H 10, 2 Mattias Lundmark
 D 21 B 5 Andreas Gabriellson
 D 35 A 8 Ann Karlsson
 D 10 5 Ulla Nilsson
 1 Ulrika Rindstig
 5 Yvette Gunnarsson
 D 15-16 A 3 Åsa Hermansson
 8 Lena Lövgren

83-04-17 Kexholms SK, Åseda
 H 19-20 E 2 Ulf Rindstig
 H 13-14 A 2 Magnus Lövgren
 4 Våge Rindstig
 H 15-16 A 12 Patrik Nilsson
 H 11-12 B 6 Per-Inge Nilsson
 D 21 B 4 Anne Svenson
 5 Ann Karlsson
 B 43 A 2 Gunvor Lord
 D 13-14 A 7 Annica Gabriellson
 D 10 5 Yvette Gunnarsson

83-04-24 Nässjö OK/Bodafors OK
 H 19-20 A 2 Olof Hansson
 H 13-14 A 3 Våge Rindstig
 H 13-14 B 2 Magnus Strand
 D 21 B 5 Ann Karlsson
 D 56 1 Sonja Svenson
 D 15-16 A 8 Åsa Hermansson
 D 10 2 Ulrika Rindstig

83-04-24 Nyköpings OK
 H 1920 E 2 Ulf Rindstig

83-04-30 OK Älgen, Grums
 H 19-20 E 4 Ulf Rindstig

83-05-01 OK Djerf, Karlskoga
 H 19-20 E 1 Ulf Rindstig

83-05-01 Tranås AIF
 H 21 E 4 Göran Svenson
 H 21 C 2 Kenneth Borgemo
 H 35 A 6 Jan-Erik Nilsson
 H 13-14 A 3 Våge Rindstig
 H 13-14 B 12 Magnus Strand
 H 11-12 B 4 Per-Inge Nilsson
 D 56 4 Sonja Svenson
 D 10 4 Ulrika Rindstig

83-05-12 Årsunda IF
 H 15-16 A 7 Patrik Nilsson
 H 21 AKort 11 Jerry Svensson
 D 21 B 10 Yvonne Kalén

83-05-13 OK Sfären, Hofors
 H 21 AKort 2 Hasse Svenson

83-03-27 Lång-KM, Klubbmästare:
 H 21 Göran Svenson
 H 35 Tom Lindström
 H 43 Göran Gabriellson
 H 50 Arne Karlsson
 H 62 Birger Svenson
 H 17-18 Per Franzén

RESULTATB
 Budkavlar
 83-03-19
 Ö klass
 Propaganda
 H -16
 D -16
 83-04-10 K
 H 17
 H 13-16
 H 35(129)
 D 17
 D 13-16
 83-04-29 A
 Herrar
 H -16
 83-05-07-
 Herrar
 Damer
 83-05-07 M
 Ö kl A
 Ö kl B
 Flickor B
 83-05-15
 H 15-18
 83-05-15
 H 21
 Jan-Erik
 lämnar Vi
 med det,
 som Sveri
 flytta ti
 han själv
 Österrike
 Jan-Erik
 väldigt
 det är br
 får nytta
 minns in
 10-mila
 Janne up
 plats, e
 position
 hoppas a
 idrotts-
 till Öst
 vår spor
 Lycka ti
 Stefan
 Vaggery
 i samma
 insatse
 Vasalop
 Oriente
 platser

REKORDLISTAN forts...

Bakslaget

83-05-19 Brunnskavlen, Ronneby
 Ö klass 96 SOK Viljan
 Fröspanska 5 SOK Viljan
 H -15 24 SOK Viljan
 D -16 8 SOK Viljan

83-04-10 Kolmårdskavlen, Norrbygd

H 17 100 SOK Viljan lag 1
 110 SOK Viljan lag 2
 166 SOK Viljan lag 3

H 13-16 49 SOK Viljan
 H 35(129) 63 SOK Viljan
 D 17 86 SOK Viljan
 D 13-16 26 SOK Viljan

83-04-29 Alvestas natt-budkavle

Herrar 2 SOK Viljan lag 1
 10 SOK Viljan lag 4
 22 SOK Viljan lag 3
 H -16 9 SOK Viljan

83-05-07--08 Tiomilakavlen

Herrar 86 SOK Viljan lag 1
 Damer 227 SOK Viljan

83-05-07 Mälilla OK, ungi-kavle

Ö kl A 14 SOK Viljan
 Ö kl B 7 SOK Viljan lag 1
 22 SOK Viljan lag 2
 Flickor B 4 SOK Viljan

83-05-15 Lilla Siljanskavlen, Mora

H 15-18 61 SOK Viljan

83-05-15 Siljanskavlen, Orsa

H 21 106 SOK Viljan

Jan-Erik Rundfloen.....

lämnar Viljan i sommar och inte nog med det, han lämnar såväl Oskarshamn som Sverige. Janne föräldrar ska flytta tillbaka till Norge, medan han själv flyttar till Graz i Österrike för fortsatta studier. Jan-Erik som är 18 år har tränat väldigt mycket de senaste åren och det är bara synd att vi inte längre får nytta av hans kapacitet. Vem minns inte hans storstilade lopp på 10-mila 82? På femte sträckan förde Janne upp Viljan från 40:e till 21:a plats, en av klubbens bästa växlingspositioner någonsin. Nu får vi bara hoppas att han tar med sig sitt idrotts- och orienteringsintresse till Österrike och gör en insats för vår sport i sitt nya hemland. Lycka till Janne!

Stefan Bergh heter en kille från Vaggeryd, som börjar tävla för Viljan i sommar. Han har gjort sina främsta insatser som skidåkare, med 4.52 på Vasaloppet i år som främsta merit. Orientera kan han också, vilket 102:a-platsen på 10-mila str 1 i år visar.

SMÅLANDS-REKORDLISTAN

Småland vill värbli en i sommar och i början av tävlingsloppet blir gärd i gäst-g-n. rekordlistan o. 202. Här följer en förteckning på alla smålandstävlingar som du blir värd i sommar.

6-8/7 Fjäll-OK	vecka 1	5/8
2-3/7 Tjogst		5/8
9-10/7 OK Backe		70/8
12-13/7 Ölands 2-dagars		5/8
16/7 PE Finn, Ljungby		1/7
24/7 EK Huskvarnsby		10/7
29-30/7 "Gubb-10-mila"		5/8
5-6/8 Ungdomens 10-mila		12/8
31/7 Alvesta SOK		14/7
6/8 Norrbalvs BK		24/7
7/8 Jönköpings OK (lång-DK)	24/7	

Småland i pannen eller tel 13448.

5-DAGARS-INFORMATION

Årets 5-dagars avgörs i västra Småland med motorbanan Scandinavian Raceway i Anderstorp som centralort. 25 000 löpare är anmälda, varav 63 från SOK Viljan. Båda siffrorna är rekord. Vår förläggning är på centralorten, där vi har 28 campingplatser bokade. Bussbiljetter för 67 personer till de fyra första etapperna har också beställts. Ev extra biljetter (till föräldrar eller andra intresserade) måste beställas snarast. Etapptävlingsplatserna är följande med bussreseavstånd i km:

Etapp 1 Smålandsstenar	20 km
" 2 Nissafors	20 km
" 3 Värnamo	35 km
" 4 Skillingaryd	40 km
" 5 Anderstorp	0 km

Kartorna är i skala 1:15 000, ekv 5 m. Första start varje dag kl 08.01. Klubbblottning tillämpas, dvs alla klubbens löpare startar inom en tidsrymd av 75 minuter. Centralorten är öppen för camping fr.o.m. onsdag 13 juli t.o.m. söndag 24 juli.

För den som inte tycker det räcker med 5 dagars tävlande, kan även springa i Ljungby lördag 16/7 och Huskvarna söndag 24/7. Tävlingsdagar i 5-dagars måndag 18 - fredag 22 juli.

LIDINGÖLOPPET 2 OKTOBER

Dags igen för årets kraftprov, 30 eller 15 km på Lidingö. Anmälnings-tiden utgår 24 augusti. Om du var med i fjol har du redan fått blankett. Annars fylls det i...

NYA MEDLEMMAR

Lars Pettersson
Norrtornsvägen 9

Stefan Engström
Ångsvägen 6

Göran Pettersson
Mårdvägen 7

Stefan Bergh
Stångehamnsvägen 175



Välkomna i klubbgemenskapen!

54.000 tallplantor.....

har vi i Viljan planterat på vårens lördagar och måndagar på kalhygget vid Glabo. Om några år finns där förhoppningsvis en präktig tät ungskog (grönmarkerat på kartan).
Ett stort tack till alla som i år ställde upp och drog sitt strå till klubbens förbättrade ekonomi och ni som inte hade möjlighet i år hoppas vi kommer nästa år i stället.

TERRÄNG- OCH MARATHONLOPP 1983

- 28/5 Oskarshamnsloppet
- 29/5 Trojaloppet, Ryd
- 4/6 Stockholm Marathon
- 5/6 Stockholm Extra Marathon
- 5/6 Kristallrundan, Hovmantorp
- 12/6 VOK-lunken, Vimmerby
- 19/6 Åsedaterrängen
- 3/7 Västerviks halvmarathon
- 9/7 Hornsjön runt, Öland
- 14/7 Victorialoppet, Borgholm
- 30/7 Ölandsjoggen
- 7/8 Hultansloppet
- 13/8 Jönköpings marathon
- 13/8 Ölandsbro Marathon
- 14/8 Alvestaloppet
- 21/8 Husarloppet, Eksjö
- 27/8 Isabergsloppet, Hestra
- 28/8 Väckelsångsloppet
- 3/9 Vetlanda halvmarathon
- 4/9 Skärstadsloppet, Huskvarna
- 10/9 Varendsterrängen, Brittatorp
- 11/9 Bredarydsloppet
- 17/9 Vättermaran, Huskvarna
- 18/9 Sunnerboloppet, Ljungby
- 18/9 Bergstrampen, Hook
- 25/9 Höglandsloppet, Nässjö
- 2/10 Lidingsöloppet
- 8/10 DM i marathon, Cislaved
- 9/10 Illernlöpet, Tranås
- 15/10 LM i terräng, Nybro
- 16/10 Bodaforsloppet
- 16/10 Överumsloppet
- 23/10 Törn, runt, Vissefjärda
- 23/10 Mickelsloppet, Tenhult
- 30/10 Ulfvelloppet, Södra Vi
- 12/11 Vintermaran, Stockholm

OL-RESOR

Oceanien flygresor 26/12-83--29/1-84
Los Angeles-Hawaii-Australien-
Nya Zeeland-Fidjiöarna.

Längre alternativ 26/12-29/1
Pris c:a 15.500 kr
Kortare alternativ 26/12-22/1
Pris c:a 14.500 kr
Anmälan senast 15 september.

Höst-Öst-resor 21/10-13/11 1983
Västtyskland-Tjeckoslovakien-
Österrike, -Italien-Jugoslavien-
Rumänien-Ungern-Danmark.-Polen.
Resor 1 21/10 - 7/11 Pris 3500 kr.
Resor 2 30/10 - 13/11 Pris 3000 kr.
1 vecka Pris 2200 kr
3 veckor Pris 4600 kr.
Anmälan senast 1 september.

Europaturné 29/7 - 9/8 1983.
Västtyskland-Frankrike-Schweiz-
Italien-Jugoslavien-Ungern,-
Österrike-Tjeckoslovakien-Polen.
Bussresa pris 3500 kr.
Anmälan snarast.

Ostsee-Pokal 8-10 juli 1983
Båt och bussresa. Pris 400 kr
Anmälan snarast.

Midnattsolresa med buss 2-10/7 1983
Bussresa från Luleå till Nord-Norge
Pris 1700 kr.
Anmälan snarast.

Bulgariens 5-dagars 29/6-9/7 -83
Flygresor. Pris 2800 kr.
Anmälan snarast.

USA-resa i samband med OS i Los Angeles 1984 (juli-augusti), samt 5-dagarsorientering i San Diego-Los Angeles.
Alternativ 1 12 juli - 5 augusti
Pris 12710 kr
Alternativ 2 12 juli - 14 augusti
Pris 14.050 kr.

Manus till KAMPEN senast 1/10 till Bertil Kalén.