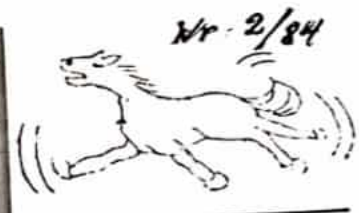


SOK Viljan KAMPEN



Juni och

juli är viktiga träningsmånader och då inte så många i seniorgruppen springer 5-dagars, tycker jag att det ska gå bra även med juliträningen även om det saknas ett organiserat program. Vi kan ju slå oss ihop och åka iväg till grannklubbarnas fina kartor (Berga, Ålem, Ankarsrum, Mållilla m.fl.). En seniorträff nu under försommaren kanske kan ge värdefull vägledning och inspiration. Vårens och sommarens träning måste bli tung och konditionshöjande och mycket mer i skogen än tidigare. Passa också på och utnyttja de teknikträningar som bjuds av Viljan och grannklubbarna.



En tråkig sak i vår var det dåliga intresset för träningslägret, som därför fick ställas in. Intresset motsvarar ju inte alls svaren på enkäten i vintras. Skärpning till ett annat år om Manfred tycker det är värt mödan att försöka arrangera någon mer gång!

En summering av vårsäsongen blir till stor del en summering av 10-mila eftersom det var huvudmålet. Var 101:a-platsen för förstalaget ett misslyckande? Nej, definitivt inte! Med tanke på att bara 4 man gick riktigt på topp så är resultatet bra. Vi tyckte innan att vi hade vårt bästa
fortsätt. sid 3.

TRÄNAR- RONDEN

NU SATSAR VI PÅ HÖSTEN!

Nu är den korta men intensiva vårsäsongen över för de flesta. Juokola-kavlen i Finland återstår som extra morot för ett herrlag och ett damlag. Efter några dagars välförtjänt återhämtning efter 10-mila är vi nu förhoppningsvis igång igen med den träning som ska lägga grunden till en fin höstform. Låt oss vara överens om att fjolårets bedrövlige höstsäsong på herrsidan inte får upprepas. Det är lätt att bli lite lat när semester och sommarhetta sätter in. Då gäller det att bita ihop och tänka framåt; på hägrande SM-platser i budkavle och en fin Smålandskavle på "hemmaplan" (Hultsfred). Att konkurrensen om platserna blir hård visar väl vårens resultat. Jag tycker vi satsar lite extra på Tjoget (30/6-1/7) och tar det som ett avstamp inför höstsäsongen.

TJOGET

Tjoget avgörs 30/6-1/7 i Emmaboda. Nytt för i år är att minst 3 damer (tidigare 2) ska ingå i varje lag. Viljan satsar även i år på tre lag. Anmäl snarast ditt intresse och säg också till i god tid om du inte kan ställa upp. Anmälan sker i OL-pärmen eller till tränarna.

KAMPEN

PRESENTERAR

10-MILA special

Självupplevda berättelser ur 10-mila-vimlet

Sträcka 1 Anne Svenson

6,8 km. Växlade 218:e, 14 min efter.

Eftersom vi kom fram så sent till 10-mila var det i stort sett bara att gå direkt till start. Efter att ha trängts med 500 tjejer och stått på näsan ett par gånger var man framme vid startpunkten. Jag tyckte att det var ganska så tydliga gafflinrar och hade inga större problem. Eftersom detta var andra gången jag sprang 1:a sträckan (Kolmårdskavlen också) känner jag mig nöjd med resultatet.

Sträcka 2 Ann Karlsson

6,8 km. Växlade 285:a, 34 min efter.

I egenskap av orienterare vid årets tvåmila måste jag erkänna att jag var väldigt nervös före tävlingen. Kanske var det en bidragande orsak till att jag missade lite i början. Efter mycken väntan var det min tur att springa. Jag gav mig ut på andra sträckan och på väg mot första kontrollen glad i hågen, men ack nej, jag kom till fel gaffling. Så det var bara att lägga på ett kol och sätta kurs mot min kontroll, vilken satt där den skulle, som tur var. Nästa kontroll missade jag av bara farten, men även den hittade jag så småningom. Resterande delen av löppet förlöpte utan incidenter och jag fann samtliga kontroller. Terrängen var lite stenig, men man slapp att komma torrskodd i mål efter att ha passerat ett visst antal kärr. Sammanfattningsvis anser jag att det var svårorienterat, men för övrigt var det roligt men jobbigt.

Sträcka 3 Ulla Nilsson

6,0 km. Växlade 296:a, 49 min efter.

Så blev det min tur att gå ut på sträcka 3. Till första kontrollen var det bara att hänga med klungan. Sedan gick jag själv och gjorde en liten bom på andra. Där kom jag ifatt Nybros flicka och det kändes bra. (Jeras målsättning 25:e lag). Tredje och fjärde kontrollen plockade jag lätt. På väg till femte kom jag ihop med en klunga där Nybro var med. Strax innan kontrollen ramlade jag och tappade kartan, fick snabbt tag i den och vände den fel. Terrängen och kartan stämde dåligt. Jag lämnade klungan och hamnade i fel mosse. Sedan varx det långsträcka

till sjätte. Nybro föravann till vänster med en klunga. Jag ensam. Det stämde bra fram till blockterrängen, där jag kom för långt till höger och missade den snitslade passagen. Snart stod jag på en liten höjd med kalhygget framför mig. Jag hade bommat stort, och fortsatte hygget bort till en utgångspunkt. Då kom klungan med Nybro och stämplade vidare en liten höjd. Jag rusar in mellan höjderna, men fick gå ut till hygget en gång till, innan jag hittar branten. På sjunde kontrollen gick jag nästan spik. Sen var det bara att ösa på till sista kontrollen. Där träffade jag Karin Nabo, Ravinen, som var en sträcka före. Till min stora förvåning orkade jag hålla undan för henne i mål.

Sträcka 4 Yvonne Kalén

6,0 km. Växlade 271:a, 69 min efter.

Så var det då dags för mig att ge mig ut på fjärde sträckan. Jag sprang ut samtidigt med de ledande lagen på 5:e. Första kontrollen gick bra, men sedan när jag var på väg till andra så hände det ett missöde. Jag råkade nämligen fastna med benet i ett lerdike. Där stod jag en bra stund medan en massa skadeglada tjejer sprang förbi. Med en stor lerklump till fot fick jag försöka springa till närmaste sankmark för att bli kvitt leran. Andra kontrollen gick bra men tredje kom jag lite snett till. På väg till fjärde höll jag på att bli nertrampad av fartdårarna på herrarnas första sträcka, jag kom då ur kurs och bommade ca 5 min. Dom återstående skärmarna gick emellertid bra. Jag skickade ut Majvi på 271:a plats. Det var en rolig tävling som vanligt och nu gäller det bara att komma med i laget nästa år igen.

Sträcka 5 Majvi Annegård

9,5 km. I mål 368:a, 128 min efter.

5:e sträckan skulle bli min sämsta budkavle. Det började bra, gick ut ensam, som 271:a. Jag hittade 1:a direkt, kom lite nett till 2:a, lite mera snett till 3:e. Sen var det klunga till 4:e, 5:e och 6:e och så var jag ensam igen. Men nu skulle han dyka upp som troligen vände ut och in på OL-förmågan denna dag. På väg till 7:e tog han tag i mig och karta och frågade var han var.

lag någonsin och det hade vi verkligen. Det var små marginaler och lite otur som skilde oss från de riktigt fina placeringarna. Vi har dock fått in en stabilitet runt de här placeringarna de senaste åren. Så nästa gång det slår för 8-9 man samtidigt (som i fjol), då är vi runt 50 - var så säker! Stefan Olheden visade att den fina vårformen stod sig och gjorde precis vad han skulle på andra sträckan. Ulf Rindstigs grandiosa upphämtning på långa natten var också helt enligt ritningarna. Stens och undertecknads plockningar på slutsträckorna ingick likaså i kalkylerna. En miss i förberedelserna var nog att vi underskattade svårighetsgraden på natten. 2,5 m-ekvidistansen gjorde det extra svårt. Vem hade trott att Lennart som är säkerheten själv kunde göra en sådan plåt? Tråkigt, särskilt när det kommer på 10-mila, men inget att gråta över efteråt. Lennart, liksom alla vi andra kommer igen. Men vi måste nog träna mer, och framför allt svårare, natt-OL redan i höst. Annars fungerade väl det mesta med 10-mila i år. Ett stort tack till vårt fina stöd i form av lagledare, supporters och matservicepersonal. Andralaget gjorde en fina tävling efter sina resurser (314:e) med extra plus för Karl-Everts storstilade förstasträcka och Roland som gav ett fint erkännande åt kompisaranas goda kämpainsatser genom att, trots skada, ta sig runt 15 km på sista sträckan. Kolmårdskavlen, en fin tävling bortsett från snön, blev ett bra kvitto på att vi var på gång. Förstalaget, där inte ens Stefan O platsade, sprang in som 3:a efter mycket få missar. Det var f.ö. en fin breddinsats där andralaget var stort sett lika med förstalaget efter 3 sträckor (av 5). Individuellt på våren imponeras man mest av Uffe och Stefan O, som t.o.m. slog Kent Olsson i Berga och blev tvåa och trea. Stefan fortsatte sin fina svit i Stockaryd och som sagt 10-mila. Frågan är om han bommat mer än 2 minuter på hela vårsäsongen. Han är säkerheten själv och på budkavlar kan man nästan ställa klockan efter honom. Hela seniorgruppen har förresten haft en fin vår. Nästan alla har någon topplacering i H 21 A. Inte minst Jerry hade en strålande inledning och har blivit mycket jämnare i år.

Tränarronden forts.

Tjoget inleder "sommarsäsongen" och där vill vi väl visa att vi är bättre än fjolårets 18:e-plats. Om vi kan mönstra vårt bästa lag så borde vi vara betydligt högre upp. Vi försöker med tre lag i år också så att så många som möjligt får springa den roliga, och för klubbgemenskapen, viktiga tävlingen.

"Gubb-10-mila" blir huvuduppgiften för de lite äldre. Hoppas bara att så många som möjligt kan komma loss direkt efter 5-dagars.

Ungdomens 10-mila och breddbudkavlen är två andra delmål i lagsammanhang innan det är dags för DM-kavlen i Vetlanda 9 september. För seniorernas del blir det en oerhört viktig tävling där stora värden står på spel, nämligen det åtråvärda Bergatrollet. För den som inte var med på jubileumsfesten kan vi snabbt repetera reglerna: Trollet tillfaller den Viljanlöpare i H 21 som växlar före en Bergalöpare på DM-budkavlen. Upp till kamp!! Till de mera måttliga målsättningarna kan vi räkna en SM-plats för H 17-20 eller H 21 eller båda.

Smålandskavlen i Hultsfred 27-28 oktober verkar bli en fin tävling i bra terräng. När det nu går så nära tycker jag vi ska satsa på ganska många lag i alla klasser och vi kan säkert räkna med många supportrars stöd. Den som inte vill vara borta över natten kan ju t.o.m. åka hem och sova eftersom det är så nära. Vad sägs om följande uppläggning i herrklassen? Ett första- och ett andralag i vanlig ordning. Därefter ett utmaningslopp mellan 1 piltlag, 1 seniorlag, 1 oldboyslag och kanske även ett gubblag över 45. Antages utmaningen? Sätt igång och träna, det blir årtiondets mest prestigeladdade kamp!

Göran Svenson

DAG-KM 25/8
HULTSFRED

NATT-KM 21/9

111M M F D D V

Herrar lag I
 Str. I Stefan Bergh Tid 12,7 dag 86,00 260 plac. km tid 6,77
 Str. IK-E Annesgård 9 Str. IK-E Annesgård 12,7 dag 82,30 94 plac. km tid 6,50
 10-1111 special, forta

Jan upprang länge bredvid och släppte
 ej kartan och sedan hade jag totalt
 tappat bort mig. Jag trodde jag var
 för långt på kartan och varken mossar
 k eller sänkar kunde kasta något ljus
 över den. Jag frågade många men jag
 syntes eller hördes nog inte. Till
 slut fick jag hjälp och nu bar det
 vidare, men hjälp den bara stadens.
 Mera snett och på väg till 9:e i
 stället för 8:e. Nåväl det redde
 upp sig slut och må mot mål kändes
 det skönt att trots allt inte ha
 behövt bryta. 2 timmar och 5 minuter
 i skogen och vem står efter målgång
 med en blomma på födelsedagen. Jo,
 Kenneth Borgemo som representant för
 Viljangäppet. Tack ska ni ha, det
 värade gott och kändes som plåster
 på såren.

HERRAR

Sträcka 1 Stefan Bergh
 12,7 km. Växlade 260:e, 9 min efter.

Eftersom det var första gången, allt-
 så debut för jag mej i Viljans färger,
 var det lite extra nervöst. Själva
 starten var otäck, först igenom den
 täta björkskogen och sedan den trånga
 flaskhalsen. Men när man väl var ute
 vid startpunkten var allt OK. Tog nog
 inte i det allra värsta i starten utan
 försökte läsa in mej till första i
 stället. Trodde nog att det skulle
 xxxxxx gaffla sig mer än vad jag upp-
 fattade att det gjorde, för det blev
 en lång svans ute på det första stora
 hygget. Första kontrollen gick bra och
 då släppte nog nervositeten. Sedan
 hade jag inga som helst problem med
 2, 3, 4 o 5:e kontrollerna. Det var
 bara att hänga med i stråken för att
 sedan läsa lite noggrannare in till
 kontrollen. Tyckte inte man märkte
 av gafflingarna. Efter 5:e kom jag
 ihop med ett stort gäng, men dom hade
 ej samma som jag, då blir man lite
 ställd. Hade ej stegat heller och
 kanske slarvat med kartan också. Tog
 nog 4-5 minuter innan jag hittade min
 kontroll. Efterföljande kontroller
 gick perfekt. Enligt mitt tycke kanske
 ett något dåligt vägval mellan 8 o
 9:an när man tittar efteråt på kartan
 Terrängmässigt tycker jag det inte
 var så farligt som man hade tänkt.

Sträcka 2 Stefan Olheden
 12,7 km. Växlade 134:a, 14 min efter.

Gå rätt, gå rätt, dunkar i huvudet då
 jag springer iväg på den andra sträc-
 kan. Eftersom det är lång väg till
 startpunkten hinner jag titta på

2 Per Franzen 12,7 " 97,30 317
 7-68
 -22
 kartan och banan. Det är många lång-
 sträckor och det ser ganska avårt ut,
 bra. Första kontrollen är en liten
 brant, en lång sträcka c:a 2 km. Ett
 vänstervägval ser bra ut, då får jag
 en bra utgångspunkt från ett hygge
 strax norr om kontrollen. Gänget som
 jag har omkring mig går åt höger, de
 kan ha en annan gaffling. Oj, jag
 blev alldeles ensam, men det måste
 vara bra det här, kom igen, dunka på.
 Första skärmen hänger där den ska.
 Andra kontrollen är också en brant.
 Väljer att gå svagt vänster ut på
 hyggena och sedan upp på höjdpartiet
 där kontrollen ska ligga. Pang, där
 satt den! Här börjar det bli folk
 runt om i skogen. Trean är enkel,
 följ beståndskanten 400 m och hoppa
 upp bakom höjden. Pang. Pyran en kort
 sträcka som inte erbjuder något annat
 än rakt på. Femte är en liten mosse.
 Alla går höger, kan det vara bra?
 Nja, ett vänstervägval borde vara
 vettigare. En annan gube har också
 upptäckt detta. Ner i sänkan, bra
 svänger till höger för att få bättre
 terräng. Aj, f-n det blev för mycket,
 då är det lika bra att köra rakt norr-
 ut, ut på hygget, oj vad folk. Det går
 i rätt riktning så jag hänger på. Vi
 har hamnat långt åt höger, tänk om jag
 ändå gått rätt från början. Sjätte
 kontrollen blir att gå på linjen. Sjuan
 c:a 2,5 km, nu är jag ordentligt trött,
 hänger på ett gäng som drar iväg väs-
 terut. Märker att koncentrationen
 trubbas av och ångrar samtidigt att
 jag hängt på detta gäng. Vilken terrän,
 du har hittat! Det går lite böljande
 på väg till 7:an. Piggnar faktiskt til-
 lite då jag kommer upp på bergen. Det
 är rejält med folk här och jag se fram
 mot växlingen. Kontroll 8, 9 o 10 är
 mer eller mindre transportsträckor och
 jag känner mig ganska nöjd då jag kom-
 mer så här långt. Väl inne vid växling
 då jag ser att placeringen har för-
 bättrats ganska bra känns det än bättr
 Tiomila 1984 har varit betydligt bättr
 än väntat, sänar som på slutresultatet.
 Godkänt men.....

Sträcka 3 Stefan Carlsson
 12,7 km. Växlade 158:a, 28 min efter

Vi hänger med, konstaterar jag när Ber
 växlar över till Olheden. Här gäller de
 att ladda för Sulans husse han ska ju
 bra, det är därför han springer andra.
 Värmer upp i ett skogsparti söder om
 målområdet, där jag lustigt nog får
 vara nästan ensam, vilket jag gärna vil
 vara när man skall tända till. C:a 20
 minuter kvar till växling berer jag må

10-mila

10-mila-special, forts

ner mot m.lområdet, där Håkan finns och ~~xxx~~ stör mig lite med att snacka oväsentligheter.

-21
-7.60
336
96.30
3 Håkan Johansson 12,7 " 96.30
-13
6.98
158
88.40
3 Stefan Carlsson 12,7 " 88.40

Efter en stund kommer täten och det börjar dra ihop sig, man kikar över kartplanket och tycker varje minut är en evighet. Bosse Granstedt i Pan växlar några minuter efter de första. Jag hör honom uppmana sin gubbe att ta det lugnt i början, det måste gälla mig också, tänker jag och spanar ~~xxx~~ vidare. Mycket riktigt, ~~xxx~~ Olheden kommer och har sprungit bra. Han verkar väldigt tung i benen sista metrarna innan han lämnar kartan till mig. Tar det rätt lugnt till startpunkten. Därefter bär det av ut på ett hygge där klungan splittras upp. Jag väljer att följa hyggeskanten till dess slut. Eftersom vi blivit uppmanade att utnyttja andra så mycket som möjligt, följer jag klungan lite för långt och får vända tillbaka 200 m för att få första. Ingen bra start. Samtidigt med mig stämplar en Göteborgsängel och det bär iväg i hård fart mot andra. Spik på 2:a, 3:e ~~xxx~~ har lite svårt med tempot mot 4:an, tappar kontakten med klungan, men går spik och stämplar före dem. Full fart mot 5:an, "Pang", jag far ihop på marken och skriker (har vrickat foten ordentligt). Linkar ut på en väg där jag går fram och åter för att känna mig för, det gör riktigt ont. Fortsätta måste jag ju, så lunkar sakta in i skogen och får tag på ett kärr där jag kyler ner foten. Smärtan släpper lite och jag fortsätter linkande mot 5:e. Spikar kontrollen och får visa en ung för-tvivlad kille som snyftar snälla, snälla, var är jag. Resten av banan går spikrakt i ett lugnt tempo, beroende på den steniga terrängen vågar jag inte springa fort. Vid växling när jag tappat många placeringar och rätt så mycket tid, men känner mig rätt nöjd ändå i oturen. Det kunde ju ha gått ännu värre. När jag lämnar över kartan till Jerry säger han: bra Kalle. Även om han inte menar det så är det skönt att vi inte skäller på varandra när någon inte riktigt motsvarar förväntningarna.

Sträcka 4 Jerry Svensson

10,9 km. Växlade 159:a, 45 min efter

När skymningen sakta sig sänker.... Ja, då står man där vid kartplanket igen. Ett år sen sist, det är knappt man kan fatta det. Ännu är det ljus och det är sagt att sträckan skall gå i skymning/natt så pannlampan sitter där den ska. Så kommer han di

-23
8.22
314
10,9 sky 89.40
4 J-E Nilsson
-17
7.71
159
10,9 sky 83.50
4 Jerry Svensson

(killen på sträckan innan) och man får ge sig ut. Långt till startpunkten, så man börjar läsa på 1:a sträckan. Över åkern upp på hygget och runt skogs-udden. Det går nästan för bra så när i början. Så, där är sankmarken före 7:an, så bara runt höjden och se, där hänger "tyglappen". De nästkommande 6 kontrollerna går på mark (med lite hjälp av "sträckpartners"). Så mot 8:e kontrollen. När man kommer in i "hierna" får man slå på lampan för att se. Mörkret kommer sakta men säkert. Där har vi hygget, uppför branten och förföljt 3 stora "sankor" i sydskanten, så är det bra 50 m kvar, över höjden och se, där! Ingen skärm, ingen lampa. Börja leta i småcirklar, massor med småkärr, men inget med någon kontroll i. 4-5 minuter går då jag bestämmer mig. Rakt söderut till stigen, läsa in sig och sedan tillbaka in till kärren. Tar grovkompass rakt söder ut och springer 50-75 m. Där skyntar en röd liten lampa, "lika bra att kolla kodsiffran där", 88?!!! det är ju min kontroll. Tänka sig komma men ändå "spfka" den. Sen var det bara ner på stigen och vidare, nu var man till baka i "ledet" igen. Inga ytterligare problem på vägen mot målet. En närlig känsla att komma i utförbacken ner mot måltribunen. När jag passerar målet som 159:e man har jag "hållit" min placering. Efteråt visar det sig att jag tappat 17 minuter o:a. Tydligt flera som varit ute i mörkret och "cirkulerat".

Sträcka 5 Leif Carlsson

10,9 km. Växlade 168:a, 67 min efter

Efter att ha hört rapporter om terräng och svåra banor, samt studerat kartan, vilken visade flack och stigfri terräng, hade jag taktiken klar: Lita på dig själv till 100 % och spring inte fortare än att du vet var du är. Risken för parallellfel och svårigheter med inläsning var stor. Jerry kom in och jag kunde ge mig iväg. Ling snitsel ut och stig inåga och hygge till första. Spik på. Lite olika vägval till andra. Valde säkert över ett hygge, ner utefter ett sike (fått) samt inläsning in. Spik. Inte mycket folk i skogen. Till 3:e utnyttjade jag ett större höjdparti som ledstäng och spik på. Då tänkte jag: bra början och det ströffade ix

orientering hela tiden. Jag passerade två mossar precis innan kontrollen, vilket visade sig vara 2 mossar parallellt ungefär 100 m. Bom 5 minuter eftersom det var olöjligt att läsa in sig. Tog kontrollen på utgående löpare. Efter det gick jag hela tiden säkra vägval, litade på mig själv och spikade kontrollerna. Det kom ganska bra runt kontrollerna så jag såg mer folk i skogen mot slutet. Var nöjd med loppet (bara en förarglig bom) när jag växlade över till Ulf. Tappade hela 22 min på täten men det skyller jag lite på att jag hade längsta banalternativet (skilde 900m) och att täten gick större delen av banan i ljus.



Sträcka 6 Ulf Rindstig
15,6 km. Växlade 119:e, 65 min efter.

Så var det då premiär för str 6, även sträckan med smeknamnet "långa natten", efter några års nyttig lärdom på "utfyllnadssträckorna" på 10-mila. Efter att ha sprungit i tuff Stockholmsterräng den 1 maj och tagit slut helt, så åkte man till 10-mila med rätt stor respekt för sträckan. Träningen har ju inte direkt skötts exemplariskt för en sådan här sträcka p.g.a. att jag tjänat Svenska Armen under året. Trots detta var jag tänd på uppgiften när jag fått i mig kaffet 1 timme innan start. Tanken jag hade i huvudet när jag sprang mot startpunkten var att gå rätt och lugnt. Blev lugn när jag fick se långsträckan direkt till 1:a kontrollen (c:a 2,5 km), eftersom man då får tid på sig att komma in i loppet. Vi var även ett gäng på 7-8 man i början, men på väg till 4:e hade klungan minskat till 3. Kontrollen fick jag först och blev då ensam till 5:an. På väg till 6:e körde jag ut på ett stort hygge och fick då se en stor klunga framför mig. Brydde mig dock inte om det, utan fortsatte i mitt eget tempo. På väg till 7:an fick jag kontakt med den c:a 500 m innan kontrollen. Eftersom jag visste att det skulle vara en gemensam slinga, så lade jag mig som vanligt in i klungan och "flöt" med.

Här kom den riktiga "långa-natt-känslan" in i bilden, då vi nu var en klunga på c:a 25 ut som ivrigt rusade fram i nattens mörker efter lyktorna. Då jag ännu kände mig stark var det ett rent nöje att rusa med i klungan. På väg till 10:an började jag dock känna första symptomen till trötthet, då vi passerade ett ordentligt lerigt kärr. Kartan blev nerstänkt av leran, så man såg knappt något för ett tag. Till 11:e skildes klungan, som nu blivit lite mindre p.g.a. gaffling. (Senare visade sig att bara 3 kontr var gafflade) Till nästa kom tröttheten smygande och det avspeglade sig direkt med en liten bom. Hittade den dock före klungan tillsammans med 3 man, som jag sedan hängde på till 13:e. Tappade dock kontakten efter en ordentligt lerig och sugande stig, vilket fick till följd att jag "seg-lade" ut till vänster men det korri-gerade jag snabbt och sprang vidare mot kontrollen. 100 m innan lyktan läste jag fel på 2 bäckar vilket gjorde att jag gick upp för mycket till höger om kontrollen. Blev här en sväng på c:a 3-4 minuter innan jag hittade lyktan. Typisk trötthetsmiss. Här gick även klungan om mig igen. Efter detta återstod bara 2 korta sträckor som gick felfritt, innan det var dags att springa över vägen på KB 4-bron (militär fackterm, redaktionens anmärkn) på målsnitseln. Äntligen kunde man släppa all koncentration efter drygt 15 km knepig nattorientering. På snitseln mötte jag utgående löpare och fick då se bl.a. Växjö och Norrvirdarna, vilket gjorde att jag förstod att jag tagit in på dessa. När jag sedan svängde in på målakan och fick se den klassiska digitalmållockan visa på drygt timman efter täten, ökade orken så att jag även tog mig fram till växeln på mer och mer stummande ben. Efter att ha duschat och fått i mig lite ärtsoppa och några smörgåsar så kröp jag ner i sovsäcken vid vårt eget "kök". Med en kopp kaffe låg jag sedan 10 m från högtalaren, lyssnade på sportradions väsande reporter från en kontroll och mådde mycket väl. Då är 10-milastämningen på topp. Debuten på 10-milas tunga sträcka gick ju bra och det gav stor mersmak till ett annat år.

*ETT stort TACK för din medverkan vid vårens tävling den 21/4.
Tävlingsledaren
B. Hastings*

5 Jan Andersson 10,9natt 99.20 314 9.11 10.30
6 Bertil Kalén 15,6 " 160.40 295
-22 +2
8.62 7.56
168 119
5 Lålf Carlsson 10,9natt 94.10
6 Ulf Rindstig 15,6 " 118.00

7 Lennart Kalén II, 4 " III.20 138 9.76 -16
8 Magnus Söderbom 9,9 " 96.20 153 9.73 -II

10-mila special, forts

Sträcka 7 Lennart Kalén

11,4 km. Växlade 138:a, 81 min efter.

Jag stod i växelfällan och väntade. Vad varmt det är. Har jag för mycket kläder på mig? Hinner inte ta av mig något. Uffe kan komma när som helst, tänkte jag. Den rätta tändningen infann sig inte. I bak-huvudet satt nog en känsla av ringrostighet efter två veckors uppehåll i träning och tävling p g a förkylning.

Nu kommer Uffe. Växlar över med kommentaren "det är skitlätt, bara kör". Så bar det iväg på den långa snitseln ut till startpunkten. försökte då att läsa in första sträckan, men det var ju nästan omöjligt. En sträcka rakt över "hela" kartan. Ska jag gå högersvängen över vägen, men alla andra tar vänster och så gör jag också. (Osäkerhet?). Springer över hygget och in i skogen och är helt ensam. Kör söder-ut mot en stor stig. Tar stigen till vänster. Hittar inget säkert avhopp. Måste ha tag i hyggeshörnet 400-500 m hitom kontrollen. Hoppas av stigen och där är ju hygget. Det här går ju bra. Kompass mot kontrollen och stegade. Kommer in i svårforserat kärr. Går över ett par djupa sänkor. Vilka? Fortsätter framåt ut mot en höjdkant. Hittar flera mindre höjder som vid kontrollen. Glömmer bort att jag stegade. Det är dålig sikt. Granar överallt. Inga andra löpare syns till. Panik. Går fem meter åt väster, fem meter åt öster o s v. Stopp! Vart ska jag?

Måste hitta en säker punkt. Kontrakurs. Kommer ut på ett hygge nästan meddetsamma. Men vilket? Springer norrut längs hygget. Var är jag? Ser lysen komma över norra delen. Springer ut och möter en mitt ute på hygget. Då får jag reda på att jag är 150 m ifrån det hörn av hygget som jag tidigare utgått ifrån. Efter denna irrfärd på ca 10 min så är "dagen" förstörd. Jag rusar iväg in mot kontrollen igen, men utan den lugna och noggranna metodik som man så väl vet måste användas. Följden blir ytterligare några minuters irrande innan jag till slut hittar kontrollen. Så fortsätter det hela loppet igenom. Jag springer hetsad och utan att lugna upp mig den sista viktiga biten före kontrollen. Följden blir att jag surrar runt ytterligare vid kontrollerna. Bidragande orsaker till osäkerheten in mot kontrollerna var också dålig "runt-om-sikt", vilket försvårade inläsningen betydligt.

Även placeringen av kontrollen försvårade kontrolltagningen, som t ex en mitt inne i en tallplantering (min största fasa på dag-OL än mindre på natten) vilken man

var tvungen att gå rakt på för att se. Där var det många som irrade runt bland tallarna. Alla visste att här någonstans ska lyktan vara men frågan var bara, bakom vilken tall?

När jag så stämplade vid sista kontrollen och sprang längs målsnittsln funderade jag på hur många platser jag möjligen hade

Sträcka 8 Magnus Söderbom

9,9 km. Växlade 153:a, 91 min efter.

Det var en ganska skärrad Magnus som gav sig ut på åttonde sträckan, nattgryning, häng. Jag började med en ordentlig rusning till startpunkten (900 m) för att komma ifatt en klunga på 5-6 man. Det lyckades och jag placerade mig ungefär mitt i ledet, enligt order. Tempot var ganska högt uppårlivet, så efter 3/4 av sträckan till första hade klungan utökats till 10-12 man. De flesta ifattsprungna. 150 m kvar till 1:a, mellan stenarna, och två röster hörs inom mig. Den ene är Sten G:s röst: "Fartanpassning, fartanpassning!" Den andra är Uffes: "Släpp aldrig klungan!" Klungan visade dock inga som helst tecken på att den skulle "fartanpassa". Dilemma. "Äsch, fartanpassning gäller nog inte på en hängsträcka i 10-mila", tänkte jag och följde Uffes råd. Detta visade sig vara ett oklokt beslut. Framkomna där kontrollen "borde" ha stuttit, uppstår s.k. hönsgråd. Typiskt för detta tillstånd är: Stopp-titta på varandra-rusning 15 m åt ena hållet - stopp - titta på varandra - svära - rusning 30 m åt andra hållet - stopp, osv, osv. Efter ett par minuter insåg jag(!) var vi befann oss och ilade iväg. Klungan hängde på. Mycket riktigt: där satt den. Vis av erfarenhet tog jag täten till 2:an. "De andra är nog bara inlånade terringlöpare". Sträckan gick bra, men strax före 2:an slog jag i ett knä och fick släppa klungan. Det gjorde ganska ont men gick snabbt över. Men klungan var borta. "Åh, skit samma. Dom kunde i alla fall inte orientera". Klättrade upp till 2:an, som satt där den skulle. Gav mig av mot 3:an. Efter att ha hamnat vid samma lilla mosse 4 (fyra ???) gånger böjjade jag ana ugglor i den. "Nånå, det här går ju inte. Var är jag? Inte en aning!" Bestämde mig för att köra norrut tills jag kommer fram till en stor kraftledning. När jag kom på var jag befann mig visade det sig att jag var på samma ställe som jag kylt ner mitt knä. Alltså, strax innan 2:an!!! KONTRAKURS!! Svordomar, ve och förbannelse. Vände på klacken och körde norrut. Passerade samma lilla mosse för femte gången. När jag sent omsider kom fram till trean var det ljusst. Enligt Sten G:s kalkyler skulle jag varit i mål då. Nu hade jag inte ens sprungit hälften av den 9,9 km långa banan. De resterande 7 kontrollerna gick som efter ett snöre, men vad hjälper det? Jag hade minst 20 minuter för lång tid i mål.

forts. sträcka 7.

tappat. Vilken plats ligger vi på? Vi måste ha sjunkit till minst 200:ade plats. Något förvånad ser jag 137 lysa över växelfällan. Jag hade bara tappat 19 platser. Det är visst fler än jag som har varit ute och surrat i skogen.

Sträcka 9 Sten Gunnarsson

11,8 km. Växlade 130:e, 91 min efter.

Jag hade räknat och spekulerat under hela natten, och hur jag än vände och vred på det så fick jag som jag ville... Jag skulle få dag på hela sträckan. Skönt, nu när man inte är då där heltänd på nattorienteringen. Nu var det i alla fall dags, står där och hoppar, skuttar, sliter, vrider, kniper och allt vad man gör under en uppvärmning. Lyssnar spant på förvarningen, slänger många blickar dels på ingående löpare dels på klockan, dels på växelplaceringarna. Men det skulle dröja längre än jag hade hoppats innan det blev dags.

Men.. till slut står han där, en trött och arg pilt (utan filt) och sliter väck min karta och så järnet. Har på snitseln en liten klunga efter mig. Första, en liten höjd innan det stora hygget vållar inga problem. Iväg mot andra längs hela kalhygget (800 m). Klungan utökas lite, men kan efter hårförning lämna hygget ensam. På väg in mot tvåan ser jag en löpare som har bråttom, den ska jag ifatt, så här kör jag rygg ett stycke. Det gick bra.. en bit, för på väg till 3:e kommer jag ut på en stor kraftledning och kan inte läsa in mig i sidled. Får för mig att jag är för långt åt höger och lämnar killen och viker åt vänster. Helt nöjd med att ha upptäckt "felet", lubbar jag vidare 150 m, tills jag rakt framför mig ser en stor åker. Där gick en minut alldeles i onödan, för jag hade naturligtvis varit rätt från början. Får kontrollera fram till 6:e i det närmaste perfekt. Har mest varit ensam men stämplar nu i slutet på en 5-manna-klunga. En kort sträcka till 7:e, satsar åter på att komma ifatt. De andra hade en långsträcka vilket en kille och jag fick erfaras, innan vi vänt och hittat skärmen så hade en ny minut gått. Blev åter ensam, får åttan men inte nian, springer och irrar lite och där... äntligen. Där gick ytterligare en minut. Men nu ska det bli köra av, för nu kommer en hel klunga med sistasträckslöpare, de första jag sett hittills från den sträckan... Men av detta blev det intet för just här skiljs nämligen banorna åt och sista tar till en längre krok för att inte mera ansluta till vår bana (detta visste jag naturligtvis inte då): Lika ensam kör jag vidare, ser enstaka löpare, men inga som jag kan utnyttja. Gör ny

minut vid 10:e och stöter där på en som jag kastar "hängsnaran" om. Han går hejdlöst fram, vi kommer ifatt ett gäng och denna klunga ska han komma att dra med sig hela vägen till mål med mig som god tvåa. Nej förresten, på väg mot sista tar jag några långa kliv och går upp i täten vi bommade en halvminut. Sedan den mycket långa snitseln tillbaka in i mål. Slänger en blick på på placeringen när jag rusar in i målet och konstaterar plus 23 platser. Skönt, det var åt rätt håll efter några sträckor med otur och negativ trend. Springer så de sista metrarna fram längs kartplanket, påhejad av Biggan, men vad hjälper det när man är slut, sliter hans karta, och så sista sträckan....

Sträcka 10 Göran Svenson

15,2 km. I mål 101:a, 100 min efter.

Jag vaknar i gryningen och eftersom tidsschemat är rejält försenat så har jag gott om tid på mig för anmälan hos lagledningen, ett par mackor och övriga förberedelser. Sten dyker upp punktligare än klockan, exakt lika med täten, och eftersom han har vänt trenden och plockat rejält, så bestämmer jag mig för att om jag fortsätter i den stilen så kan vi till slut vara neråt 100. På snitseln kommer Boxholms Lennart Gustavsson som en oljad blix och hojtar "Häng med här nu". Min replik utlöser jubel hos några jag känner längs repen: "Ja visst bara du talar om när det är gafflat". Vi stämplar samtidigt vid 1:a men över hygget ser jag stengeten Lennart försvinna i fjärran. Ingen annan orkade heller hänga med förresten. Men vid andra är jag före honom. Vi skiljs igen och trots att han håller betydligt högre tempo, så kommer han ändå ifatt mig ytterligare två gånger på banan. Han bommar alltså en del varvid jag passerar utan att vi ses. Orientering flyter fint hela banan med bara ett par halvminutersmissar och en hel. Från andra är jag helt ensam via dom gafflade 3:e, 5:e och 7:e kontrollerarna. Vidare ser jag bara avhäktade "enslingar" till strax innan 14:e som jag bommar. Då kommer Lennart G igen, men jag läser in mig snabbare och han bommar mer. Vid kontrollen dyker en klunga upp, ledd av dansken Lars Konradsen, som jag gått ifatt. Nu blir det högre tempo och in mot 17:e börjar jag sladda lite. Lennart G har nu kommit ifatt och tagit kommandot. Strax före 18:e (näst sista) tar Lennart med sig 7-mannaklungan på fel sida om en höjd och jag ser min

9 Sten Gunnarsson II, 8 dag 81.20 130
10 Göran Svenson 15,2 " 97.30 101

6.89

6.41

0

- 9

9 Stefan Petersson II, 8 " 101.45 325

10 Roland Nilsson 15,2 " 120.40 314

8.62

7.94

-20

-32

100 min. efter segrande Tullinge

240 min. efter segrande Tullinge

LIDINGO

10 mila special förtä
 chans efter som jag ändå skulle vara
 chanslös i spurt (jag har inte
 kommit så långt i Willy Raillo bok).
 I alla fall så är mitt värval bättre
 och jag ser gänget 50 m snett bakom
 när jag går in mot kontrollen. Men
 kartbilden i ringen blir grötig
 (av trötthet?) så jag kan inte
 skärpa mig det där extra utan är
 stilt vid skärmen igen. Nu återstår
 bara väg till måta och vi verkar
 ha intagit våra platser i ledet med
 Lennart förut och dansken tvåa. Men
 här och häpnat Lennart får med sig
 gänget på en ny ~~sväng~~ sväng vid
 måta och jag får en ny gratis-
 chans och lyckas i alla fall gå
 förbi två man. På måtseln är vi
 ungefär lika nära allihop och de
 där 2 sekunderna fram till Brederyd
 var omöjliga att ta. Vi får se måta
 är när jag läst hela Willy Raillo..
 När jag springer under måltribunen
 visar räkneverket på 108, men det
 justeras sedan till 101 efter diver-
 se diskningar. En placering som jag
 tycker vi ska vara ganska nöjda med
 efter dem missar och lite otur som
 vi haft. Nästa år, då.....

128 min. efter segrande Stora Fuxa

Damer 2-mila		tid	plac.
1 Anne Svenson	6,8 dag	61,30	218
2 Ann Karlsson	6,8 "	71,50	285
3 Ulla Nilsson	6,0 "	62,30	296
4 Yvonne Kalén	6,0 "	63,10	271
5 Majvi Annegård	8,5 "	125,00	368
	kmtid	till täten	
1. Anne S.	9.04	-14	
2. Ann K.	10.59	-20	
3. Ulla N.	10.42	-15	
4. Yvonne K.	10.50	-20	
5. Majvi A.	14.70	-59	

Lidingöloppet 7 oktober.
 Gunnarna som vanligt med Conny Lin-
 dahl som troger chaufför. Logi ocks
 som vanligt i 2- och 4-buddrum på
 Enno Motor Hotel Jarva Krog norr om
 Stockholm. Avresa lördag 6/10 kl 7
 och hemkomst söndag kväll.
 Anmälan snarast och senast 1/7 till
 Görrn Svensson, tel 13448. Anmälan
 till loppet sköter var och en själv
 senast i slutet av augusti. Anmäl-
 ningsblanketter kan erhållas av Görr

- Terräng- och maratonlopp 1984
- 26/5 Onkarshamnslöppet
 - 27/5 Tröjaloppet, Ryd
 - 31/5 Hägelöppet, Stockaryd
 - 2/6 Stockholm Marathon
 - 3/6 Kristallrundan, Hovmantorp
 - 11/6 Bruzalunken, Bruzaholm
 - 17/6 Åsedaterrängen
 - 1/7 Västerviks halvmaraton
 - 7/7 Hornsjön runt, Öland
 - 14/7 Wictorialoppet, Borgholm
 - 28/7 Ölandsjoggen
 - 5/8 Hultanslöppet
 - 11/8 Ölandsbro Marathon
 - 12/8 Alvestaloppet
 - 18/8 Jönköpings Marathon (DM)
 - 19/8 Husarlöppet, Eksjö
 - 25/8 Blomstermållöppet
 - 26/8 Väckelsångslöppet
 - 1/9 Vetlanda halvmaraton
 - 8/9 Varendsterrängen, Brittatorp
 - 23/9 Kalmarsundslöppet, halvmaraton
 - 30/9 Högländslöppet, Nässjö
 - 7/10 Lidingöloppet
 - 14/10 Överumslöppet
 - 21/10 Törn runt, Visslefjärda
 - 28/10 Jlfvelöppet, Södra Vi

UD-BANOR

Till föräldrar och ungdomar mellan 10 - 16 år.

Smålands OF har beslutat att Småland som distrikt skall på försök under ett år slopa B-banorna i berörda klasser. Istället skall införas något som kallas för UD-banor. Vad är då UD-banor? Ja, man skulle nog kalla det metodiak OL-undervisning i sex steg. På tävlingarna kommer nämligen att finnas sex olika banor för berörd åldersgrupp. Banorna är anpassade till sex olika nivåer i OL-kunskaper, där varje nivå kan jämföras med den uppdelning SOK Viljans ungdomskurs har.

Sammanfattat: anmälan som vanligt i OL-pärmen
 lottad start
 tidtagning (men ej rangordnad resultatredovisning)
 en 10-åring kan möta en 16-åring.

Ungdomssektionen kommer att tacksamt att ta emot reaktioner och för-
 frågan och senare vidarebefodra era synpunkter till Smålands OF.

ETT STORT
 TACK för
 All hjälp på
 10-mila.
 Sörja
 Kent
 Conny
 Gunnar
 Gerd
 Patrik
 Kenneth och
 Bernt.

H 21 A	1 Lennart Kalén	H 35 A	3 Roland Nilsson
H 50 A	5 Rune Lord	H 55 A	5 Birger Andersson
H 65 A	3 Arvid Kalén	H 17-18 B	4 Niclas Nelson
H 19-20 A	2 Per Franzén	H 15-16 B	4 Magnus Strand
H 15-16 B	10 Magnus Strand	H 13-14 B	3 Per-Inge Nilsson
H 13-14 A	9 Ola Lövgren	H 11-12 B	2 Yvonne Kalén
H 13-14 B	5 Per-Inge Nilsson	D 21 B	4 Yvonne Kalén
H 11-12 B	10 Kenny Hansson	D 35 A	3 Ulla Nilsson
D 21 A	5 Eva Lord		
D 21 B	1 Ann Karlsson		
	3 Gerd Gustavsson	D 45 B	2 Birgitta Sandberg
	4 Yvonne Kalén	D 60 A	1 Sonja Svenson
D 40 B	5 Barbro Hermansson	D 17-18 A	2 Lena Lövgren
H 19-20 B	1 Stefan Engström	D 15-16 A	6 Asa Hermansson
	2 Tomas Lord		8 Annica Gabrielsson
			10 Maria Nilsson
84-03-31 OK Stigen, Yrarna		84-04-23 Berge, SOK	
H 15-16 A	2 Patrik Nilsson	H 21 A	2 Ulf Rindstik
H 13-14 A	3 Ola Lövgren		3 Stefan Ohlhed
84-03-31 OK Skogsfalken, Svängsta		H 50 A	5 Bengt-Ake Borgemo
H 21 A	5 Jerry Svenson	H 55 A	3 Birger Andersson
D 21 A	3 Anne Svenson	H 19-20 A	4 Per Franzén
D 21 B	1 Ann Karlsson	H 13-14 A	1 Ola Lövgren
84-04-01 OK Skogsfalken, Svängsta		H 13-14 B	3 Per-Inge Nilsson
H 50 A	1 Arne Karlsson	H 11-12 B	4 Kenny Hansson
E 60 A	5 Birger Svenson	D 21 B	1 Anne Svenson
D 60 A	1 Sonja Svenson		2 Ann Karlsson
			5 Yvonne Kalén
84-04-07 Råttkärr, Ankarstrum, LM		D 35 A	1 Ulla Nilsson
H 21 A	2 Göran Svenson	D 60	2 Majvi Anegård
H 21 B	1 Jan Andersson	D 15-16 A	2 Sonja Svenson
H 35 A	1 Hans Svenson Lämsmäst.	D 13-14 B	4 Annica Gabrielsson
H 15-16 A	4 Roland Nilsson	D 11-12 A	7 Andrea Hallström
H 13-14 A	3 Patrik Nilsson		6 Ulrika Rindstik
	5 Ola Lövgren		
	7 Per-Inge Nilsson		
H 45 A	4 Sylve Rindstik	84-04-28 Brittorps TK	
H 50 A	1 Arne Karlsson Lämsmäst	H 11-12 B	3 Andreas Gabrielsson
		H 13-14 A	10 Ola Lövgren
H 55 A	5 Rune Lord	H 13-14 B	7 Per-Inge Nilsson
H 55 A	3 Birger Andersson	H 65 A	4 Arvid Kalén
H 55 A	3 Arvid Kalén	D 11-12 A	2 Ulrika Rindstik
D 5-16 A	3 Asa Hermansson	D 17-18 A	3 Lena Lövgren
	5 Annica Gabrielsson	D 35 A	3 Majvi Anegård
D 17-18 A	4 Lena Lövgren	D 45 B	3 Birgitta Sandberg
D 55 A	2 Sonja Svenson	D 60 A	1 Sonja Svenson
D 21 B	1 Gerd Gustavsson	H 21 A	6 Stefan Carlsson
D 11-12 A	2 Ulrika Rindstik	84-04-29 IFK Stöckerby	
H 11-12 B	2 Kenny Hansson	H 21 A	3 Stefan Ohlhed
		H 35 A	3 Roland Nilsson
84-04-15 OK Daneln, Skärbläcka		H 15-16 A	2 Patrik Nilsson
H 17-20 B	2 Niclas Nelson		
H 13-14 B	5 Per-Inge Nilsson		

H 13-14 A	5 Ola Lövgren	H 13-14 A	5 Ola Lövgren
H 13-14 B	2 Per-Inge Nilsson	D 45 B	5 Birgitta Sandberg
D 45 B	5 Birgitta Sandberg	D 60 A	2 Sonja Svenson
D 60 A	2 Sonja Svenson	D 11-12 A	8 Ulrika Rindstik
D 11-12 A	8 Ulrika Rindstik	84-04-29 Sarpborg, Norge	
		H 19-20 B	8 Ulf Rindstik
		84-05-01 Trane, SOK	
		H 21 E	9 Göran Svenson
		H 21 A	7 Stefan Carlsson
		H 35 A	3 Karl-Evert Anegård
		H 15-16 A	7 Våge Rindstik
		H 13-14 A	8 Ola Lövgren
		H 13-14 B	1 Per-Inge Nilsson
		D 60 A	1 Sonja Svenson
		Budkavljär	
		84-05-24 Brunnskavlen, Ronneby	
		D -16	9 SOK Villjan
		H -16	5 SOK Villjan I
			51 SOK Villjan II
		Propag.	12 SOK Villjan
		Terräng-KM	
		Herrar 20 km	
		1. Göran Svenson 34.58	
		2. Jerry Svenson 35.48	
		3. Ulf Gavlefors 39.13	
		4. Tomas Petersson 40.04	
		Herrar 40 7,5 km	
		1. Tom Lindström 27.46	
		2. Milton Lövgren 32.58	
		Kvinnor	
		Herrar 18 7,5 km	
		1. Magnus Söderbom 24.40	
		2. Thomas Axelsson 27.20	
		Damer 18 5,0 km	
		1. Andrea Hallström 21.00	
		2. Annica Gabrielsson 22.02	
		3. Lena Lövgren 24.21	

Vinter tempo skall vara
 som man vill ska 20%
 konstant.
 - 92% av max. 15 min löp
 - 60% av sin kapacitet 2-3
 veckor
 - 40% av sin kapacitet 4
 veckor
 Under för säsong - mängd
 ören var intervallträning.
 Intervallen var 10 min på
 95-99% av max pft av
 90 av längre perm-löpp.
 Ex. löpning 500 m:
 95% - 97% fart direkt
 till löpning 500 m.
 Bre. att bara intervall under
 tävlings säsongen är att
 fördra men även var
 träningsintervall skall
 bedrivs.
 Lycka till,
 Anders Rohlfke

RESULTATBÖRSEN FORTS

84-04-01 Värnamo ungdomskavle	
H -16	9 SOK Viljan I
	25 SOK Viljan II
84-04-08 Kolmårdskavlen, Krokek	
H 17	36 SOK Viljan I
	72 SOK Viljan II
D 17	45 SOK Viljan I
	89 SOK Viljan II
84-05-05 Hässleby SOK ungd.kavle	
Öppen B	3 SOK Viljan
Flickor A	2 SOK Viljan
Öppen A	32 SOK Viljan I
84-05-05--06 Tiomilakavlen, Uppsala	
Herrar	101 SOK Viljan I
	314 SOK Viljan II
Damer	368 SOK Viljan

GLÖMT ?

Kvarglömt i 10-mila-bussen:

- 1 par overallbyxor
- 1 sovsäck
- 1 sovsäck bortbytt, mrke Dovre
- Excellent höger.
- Ring Sonja tel 11297

KÖPES:

Spegelkompass (syftkompass)

Sten Gunnarsson, tel 12212.

Damtränaren:

Om man nu ser tillbaka på den korta men intensiva vårsäsongen tycker jag att man kan vara nöjd med resultatet på damsidan. Vi har nu kommit så långt att alla damer springer i A-klassen. Även om vi inte har haft några toppplaceringar så ger det mer än att springa B-klass. Vid Kolmårdskavlen nådde Viljan-tjejerna en 45:e-placering bland 125 lag, vilket var starkt gjort. 10-mila-resultatet var vi väl inte nöjda med, men vi kommer igen. Nu återstår som en extra sporre i vår Juokolakavlen i Finland, dit vi åker med ett ganska bra lag, förstärkt med en utvilad Eva Lord.

För att det inte ska vara så svårt att ta ut ett kavlelag kommer vi i fortsättningen att göra på följande sätt. Vi spikar t.ex. 5 tävlingar, varav tre är krav att springa. Alla springer då i D 21 A, sedan går man efter resultaten vid uttagningen.

Vi ser nu fram emot höstsäsongen då vi räknar med att ha 2 lag till DM-kavlen och Smålandskavlen.

Anne Svenson

PLANTERING

I höst fortsätter vi med skogsplanteringen. Nu blir det på Domänverkets mark igen och därmed bättre plantering än vårens, nämligen med paper pot. Följande datum gäller preliminärt, se vidare listor i stugan och annonser i tidningarna.

Måndag 27/8

Lördag 1/9

Lördag 8/9

Lördag 15/9

Vi hoppas på lite bättre uppslutning än under våren. Du som inte hade tid i våras, tar vil chansen att göra en insats för klubben nu i stället....

LÅNG-KM

Lång-KM vid Karlshamn 20/5.

Arrangör: IF Stjärnan.

D 21 9,2 km

1. Majvi Annegård	1.30.43
2. Eva Lord	1.31.55
3. Gerd Gustavsson	1.40.15
4. Yvonne Kalén	1.45.45
5. Anne Svenson	1.47.00
6. Ann Karlsson	1.53.45

D 17-18 9,5 km

1. Lena Lövgren	1.36.45
2. Åsa Hermansson	1.36.50

H 21 17,7 km

1. Göran Svenson	1.44.00
2. Ulf Rindstig	1.52.20
3. Karl-Evert Annegård	2.09.17

H 40 9,2 km

1. Tom Lindström	1.05.55
2. Jan-Erik Nilsson	1.09.50
3. Göran Svenson II	1.18.22
4. Milton Lövgren	1.44.30

H 50 9,5 km

1. Arne Karlsson	1.12.35
2. Bengt-Åke Bergemo	1.17.45
3. Rune Lord	1.51.40

H 60 9,5 km

1. Arvid Kalén	1.50.50
2. Birger Svenson	2.00.15
3. Gösta Carlsson	2.07.05

H 10-20 14,2 km

1. Per Franzén	2.07.40
----------------	---------

H 15-16 9,2 km

1. Patrik Nilsson	1.14.00
2. Våge Rindstig	1.15.20
3. Ola Lövgren	1.24.00

NYA MEDLEMMAR

CHRISTIAN OHLSSON HASSELBACKSVÄGEN 9 MISTERHULT
KARL-ERIK PETTERSSON UVÖGATAN 8
MAGNUS PETTERSSON -"-
MELKER PETTERSSON -"-
LARS JOHANSSON LINNEAVÄGEN 20

JUNIORGRUPPEN

Som ni vet har Viljan bildat ett juniorgäng för 1984 som undertecknad och Stefan Olheden har som skötebarn. Juniorgruppen bildades i november 1983. Syftet var att på detta viset få en bättre uppföljning av ungdomar mellan 15 - 20 år. Men medan tiden gick till årsmötet i år så växte ambitionerna och arbetsuppgifterna, så i dagsläget sker styrd träning med hjälp av träningsprogram och gemensam träning på tisdagar plus en OL-kurs på onsdagar. Gemensamma träffar där vi diskuterar träning och OL sker ungefär en gång varannan månad. Tilläggas skall också att denna grupp är ett försök för året i avvaktan på SOK Viljans nya organisation.

Målet med gruppen är att ge insikt i olika träningsmodeller och följa upp OL-kunskaperna. Här får jag chansen till alla föräldrar som information upplysa om att det är ungdomarna själva som avgör hur mycket tid till träning dom vill lägga ner.

Med andra ord: dom tränar i sin egen takt, men på ett vettigt sätt!

Framgångar i budkavle och individuellt har inte låtit vänta på sig för gruppen. Jag vill inte sätta upp någon framför den andre i gruppen, utan hänvisar i stället till resultatet som har funnits i OT och ON och resultatlistor från tävlingarna.

Träningslägret blev inställt i år p g a dålig anslutning.

Styrelsen (klubben) har i år fått anslag av Smålands idrottsförbund på 2000 kronor av sökta 4000 kronor till läger, så jag har bestämt mig för att åka till Kos, Grekland, för en vecka.

Manfred Olejnik

Den första

Och så var det flickan som viskade:
- Är jag den första flickan du kysst?
- Det är mycket möjligt, säger han. Var du i Tylösand sommaren 1975?

Tryckande

- Jag röker inte, dricker inte och är aldrig ute sent på kvällarna. Jag lever ett sunt liv. Ändå har jag en förfärlig huvudvärk.
- Kan det vara glorian som trycker?



Manus lämnas senast
1 November till Bertil K.
eller Göran I.