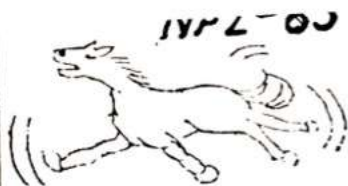
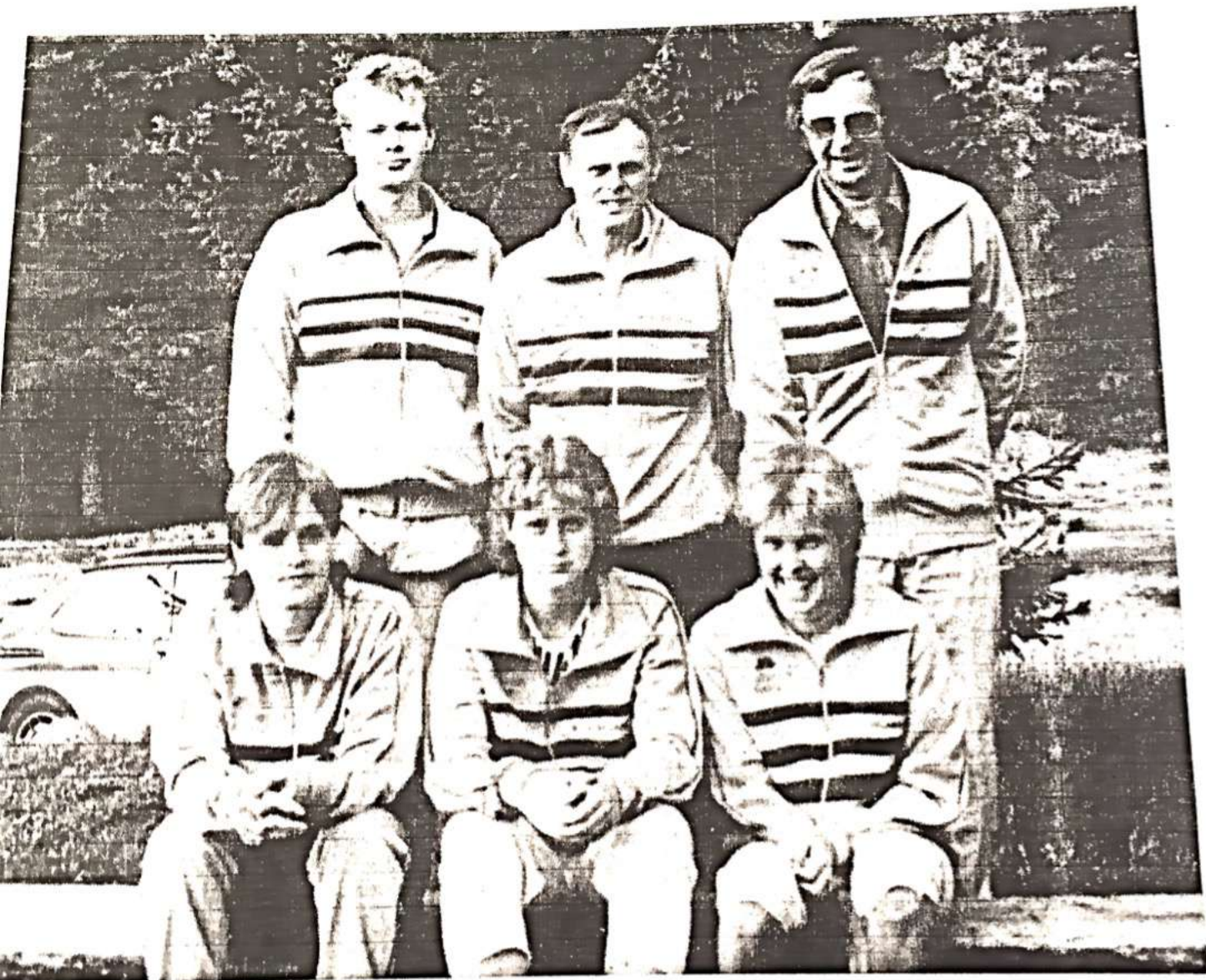


SOK Viljan

KAMPEN



MÄSTARE



Sex klubbmästare, korade vid lång-KM på pingstdagen. Bakre raden fr.v. Magnus Söderbom, Göran Gabrielsson, Bengt-Åke Borgemo. Främre raden fr.v. Anne Svenson, Malin Söderbom, Annica Gabrielsson. Ulf och Våge Rindstig olev också klubbmästare men saknas på bilden.

VILJAN 10-MILA 1967-1985.

		Herrar		Dam			
		Lag 1 plac	Eft.segr.	Lag 2 plac	Eft.segr.	Dam plac	Eft.segr.
1967	Riala	(233 start)	134				
1969	Åkers						
	Styckebruk		131				
1970	Järna (334)		92	1.00	216	3.07	
1971	Bogesund (393)		64	0.12	över max-tid	str 10	
1972	Västerhaninge (298)		148	2.01	över max-tid	str 3	
1973	Skeppsta (286)		184	2.58	över max-tid	str 9	
1974	Sorunda (374)		93	1.10	294	3.51	
1975	Vallentuna (370)		113	1.18			
1976	Riala (447)		185	2.09	355	4.15	
1977	Tyresta (450)		182				
1978	Rimbo (446)		106	1.08	296	3.14	
1979	Enhörna (475)		131	1.51	246	3.34	
1980	Ösmo (441)		140	1.48			(410) 362 2.32
1981	Kungsängen (508)		169	1.40	375	3.48	(465) 354 1.04
1982	Eskilstuna (500)		100	1.23	332	3.56	
1983	Skeppsta (532)		86	0.58	felstämpl. str 10.	(480) 227	1.06
1984	Uppsala (541)		101	1.40	317	4.02	(503) 369 2.08
1985	Malmköping (502)		114	2.42	351	5.59	(443) 312 2.18

VARNING!

OBS!

En varning utfärdas härmed för de som tränar på den nya Eckern-kartan. Två skador inträffade nämligen på ett av de allra första träningspassen på nämnda karta. Kampen har talat med Smålandsorienteringens skyddsombud (SO-SO), Torvald Bornestam, som har följande kommentar:

- Det är verkligen allvarligt med sådana här skador och en varning är på sin plats, även om vi inom OL-SSS (OL-skadeskyddsstyrelsen) inte anser det befogat med något förbud i det aktuella terrängpartiet. Dock kommer vi att diskutera införandet av vissa skydd på löparna och andra begränsningar under träning och tävling. Således gäller fr.o.m 850501 (retroaktivt) obligatoriskt knäskydd och hjälm (ishockeymodell). Vidare krav på spikskog (18 mm) för halkrisken samt förbud mot spikskor för skaderisken. P.g.a. den fina och lättlöpta terrängen i området kan det även bli aktuellt med någon form av hastighetsbegränsning, t.ex. 8 min/km, avslutar skyddsombudet Bornestam.

Du som har bil tar väl bilen till IP, så att du kan ställa upp och köra till tävlingar om det behövs. Annars måste du ringa till OL-ledaren senast dagen före. Detta står angivet baktill på vårt tävlingsprogram, men tål att påpekas igen efter den här varen. Bl.a. hade vi stora problem med bilar till 7-manna, då bilarna inte räckte till. 3 ungdomar fick åka med Målilla-gänget hem och blev hämtade av en förälder i Målilla. Om vi hade vetat innan att så många inte hade tillgång till bil den här dagen, så hade vi i förväg kunnat hyra en eller två minibussar. Detta har blivit mer vanligt nu i vår, då vi har väldigt många aktiva ungdomar (glädjande nog) men få med bilar. Så i fortsättningen räknar vi med att du tar med din bil till IP om du inte har meddelat OL-ledaren en eller två dagar i förväg. För så långt före måste du väl veta om frugan ska ha bilen, om den är avregistrerad, har körförbud, punktering osv, osv.

Tiomilakavlen, Malmköping 1985-05-04--05

Damer	Banl	Växl	Eft.tät	Förl tid	Str tid	Km-tid
1. Anne Svenson	7,2 dag	216	15	15	1.04	8,9
2. Malin Söderbom	6,7 dag	287	40	25	1.19	11,8
3. Annica Gabrielsson	5,3 dag	317	1.00	20	1.07	12,6
4. Maria Nilsson	5,3 dag	312	1.28	28	1.09	13,0
5. Åsa Hermansson	8,8 dag	312	2.24	56	2.03	13,9
Herrar						
1. Magnus Söderbom	13,3 dag	189	5	5	1.25	6,4 lag 1
1. Stefan Carlsson	13,3 dag	382	17	17	2.37	7,3 lag 2
2. Göran Svenson	13,3 dag	224	24	19	1.38	7,4
2. Dan Sjöholm	13,3 skymn	399	48	31	1.51	8,4
3. Stefan Olheden	12,2 natt	154	36	12	1.37	7,9
3. Håkan Johansson	11,8 natt	373	1.26	38	2.03	10,4
4. Ulf Rindstig	12,2 natt	66	27	+9	1.31	7,4
4. Jan-Erik Nilsson	12,6 natt	354	1.45	19	1.59	9,5
5. K-E Annegård	16,0 natt	34	30	3	1.59	7,5
5. Bertil Kalén	16,0 natt	358	2.31	46	2.42	10,1
6. Sten Gunnarsson	11,9 natt	49	41	11	1.40	8,4
6. Roland Nilsson	12,2 gryn	336	2.45	14	1.43	8,5
7. Lennart Kalén	11,9 gryn	65	1.02	21	1.37	8,2
7. Stefan Petersson	11,6 dag	376	4.05	1.20	2.36	13,4
8. Patrik Nilsson	8,7 dag	99	1.38	36	1.31	10,4
8. Våge Rindstig	8,7 dag	363	4.35	30	1.25	9,8
9. Jerry Svensson	8,7 dag	99	1.54	16	1.11	8,2
9. Ulf Lundberg	8,7 dag	373	5.20	45	1.40	11,5
10. Stefan Bergh	16,6 dag	114	2.42	48	2.25	8,7
10. Tomas Petersson	16,6 dag	351	5.38	18	1.55	6,9

RESULTATBÖRSEN

85-05-05 Torsås OK

H 21 B	2	Leif Carlsson
H 45 A	5	Milton Lövgren
H 50 B	2	Rune Lord
		5 Bengt-Ake Borgemo
H 65	3	Gösta Carlsson
H 16 A	5	Ola Lövgren
H 14 A	5	Per-Inge Nilsson
H 14 B	8	Kenny Hansson
H 10	1	Mattias Hansson
D 45 B	3	Gunvor Lord
D 12 A	5	Ulrika Rindstig
D 12 B	9	Yvette Gunnarsson

forts. Åsa på 10-mila från sid 5. kartor. Det såg inte klokt ut! Rätt som det var kom det en norska och frågade mig om jag skulle ha tre och femtio(??) -Nä 53, sa jag. Och hon bara garvade. När jag tyckte att klungan började irra igen beslöt jag mig för att göra något drastiskt. Jag lyckades läsa in mej på ett torn och tog mig snabbt och diskret fram till kontrollen. Jag blev helt själv igen. Vart klungan tog vägen vet jag ännu inte. Sedan

spikade jag nian och tian och sprang i mål. Tiden var väl inte så strålande, men till min förvåning hade jag tagit in 6 placeringar.

10-mila var väl inte lika märkvärdigt som jag föreställt mig. Man har ju hört så mycket! Men det var trots allt lera en mycket trevlig upplevelse och jag hoppas kunna få ställa upp med nya friska tag igen nästa år.

----- Åsa Hermansson, str 5

ETT STORT TACK riktar vi alla 10-milalöpare till de som var med och stöttade oss i år. All hjälp med coaching, mat-service, hejarop, eldvakt m.m. är väldigt betydelsefullt för stämningen och därmed lagens framgångar. Tack - hoppas ni ställer upp nästa år igen och helst ännu fler.

LENNART

Kalén är värd ett helt nummer av Kampen, men p.g.a. utrymmesbrist får det vänta. Lennart har i vår gjort ett jättejobb med vår nya karta. Terrängrek och renritning nästan hela dagarna och därefter kvälls- och nattskift på Scania. Hur han orkar vet väl bara han själv och kanske Ann-Katrin... En stor eloge är han värd!!!

10-MILA DEBUT

Hur är det att debutera på 10-mila? Vi lät frågan gå till några av våra duktiga juniorer, som i år var med för första gången, på denna gigantiska och av äldre kamrater så omtalade tävling.

VÅGE

Jag var då utsedd till att springa 8:de sträckan i andra laget. Så det blev till att gå och lägga sig efter att ett par sträckor avgjorts. Det var varmt och gott i tältet, så det var inga problem att sova till morgonen då man stirra upp och åt lite. Sen bar det iväg ner till den super-geggiga målplatsen. Jag klafsar bort till måltältet och kolla hur vi låg till. De sa att Stefan P hade varit ute styvt en halv timme, så jag gick bort till fällan och mjuka upp lite. Sedan kom det klunga efter klunga innan Stefan kom. Det var väldigt blött och geggigt innan man kom fram till startpunkten. Sedan var det att välja rätt stig till första. Resten flöt det ganska bra. Missa lite för mycket på någon men får vara nöjd. Återstår bara att berätta att det var en den roligaste tävlingen hittills.

Våge Rindstig, str 8, lag 2

ULF

Jag sitter i bilen på väg hem från Kyrkstafetten på Öland och funderar. För en vecka sedan gick man omkring på 10-mila och gladdes över att man missar eurovisionsschlagfinalen hur man än bär sig åt. Göran S ringde och bad mig skriva ner några tankar från den helgen.

Man minns ju gyttjan och norrmannen som åkte skidor i eländet. Men det var väl loppet och uppladdningen som var det viktiga. Jag gick och sov någon gång i skymningen, kröp in i militärtältet där Stefan satt och eldade. Det var hur varmt och skönt som helst. Jag låg och lyssnade hur regnet droppade mot taket. Hur mycket jag egentligen sov vet jag inte, men när jag väl vaknade, så kändes det som om det var tillräckligt.

När jag gick ner mot målområdet hörde jag speakern annonsera att IFK Södertälje gick ut på sträcka 10, och om några timmar skall man ut på nionde... (Men det är inte så negativt som det låter. Det är ju bara ett andralag)

Timmarna gick och man började prakti-

sera samma högeffektiva uppvärmning som på Ungdomens 10-mila i somras. Omstart! Sträckorna 8-10 på en gång. Ta det nu lugnt och tänk på vad Magnus brukar säga. Så gick starten. Ta det lugnt, orientera... Så där ja. Spik på första. Bra Uffe! Bra flyt i början, en liten, nästan obetydlig sväng på femte, men spik på sjätte och sjunde. Vidsjunde skrek em: "Häng på om ni skall till 52!" Tyvärr sprang killen bara. Han trodde att vi andra orienterade. Nej då, i stället kom vi bra fel. Men efter letande hittade vi den, näst sista. "Nåväl, visa ditt mod nu! tänkte jag. Upp och dra den där kilometern till sista!" Jodå, jag först. "Kämpa dig fram i gyttjan. Undrar vad kompisarna tänker när de ser sportspegeln i afton." Nåväl, jag förde ner oss till sista och slog i stämpeln och gav mig ut på målsnitseln. Så där ja. Sedan blev det skön dusch och lång, kall, blåsig väntan på att bussen skulle hämta oss. 10-mila var över. Och nog sov man gott alltid, natten till måndagen den sjätte maj 85.

Ulf Lundberg, str 9, lag 2

PATRIK

Klockan är ungefär 5. Det blir lju-sare och ljusare. Jag försöker värma upp mig bakom kartplanket. Jag känner mig inte motiverad att ge mig ut i gyttjan. Nervös är jag förstås. Det är ju mitt första tiomila. Jag får kartan och klafsar bort mot startpunkten. "Kompassstammen" känns redan stelfrusen.

Jag är ensam, vilket jag var i stort sett hela loppet. 1:a kontrollen går fint och även halva 2:a sträckan. Där får jag syn på en upptrampad stig i snön. Den går åt rätt håll så jag följer den. Det stämmer bra över en höjd, genom en sankmark och upp på en annan höjd. Kontrollen sitter där den ska också. Det är bara att springa fram och stämpla. Pelet är bara att siffran 83 står på stämpelbocken. Jag ska ha 84! Jag upptäcker snart att jag står vid min 3:e kontroll. 400 m öster om mig finns kontroll nr 2. Jag är arg och besviken och tänker

MEDELANDE FRÅN TERRÄNGLÖPNINGSSEKTIONEN

Nu har vi fått en terränglöpningssektion inom klubben som gör det lättare för dig som vill ut o prova din löpstyrka med likasinnade. Vi har haft en smygande start men har med framgång deltagit i 4-5 olika tävlingar i vår. Det är vår förhoppning att vi inom Viljans terränsektion kan få klubbens aktiva löpare att ställa upp för Viljan i fortsättningen, så att vi kan få en så stor trupp som möjligt att representera med på tävlingarna vi ställer upp i.

Vårens stora händelse för oss löpare var givetvis Kyrkstafetten på Öland här skulle mönstras lag Skidsektionen, läs Bernt Berg, fixade ett motions lag med aktiva skidlöpare, men de bästa skulle vara med i elitlaget vilket skulle komma från Orienterarna, fast där blev det problem halva laget lämnade återbud lagledaren fick stora bekymmer att överhuvudtaget få ihop fullt lag, bland alla dessa duktiga löpare. Nog var det lite svagt av er att inte ställa upp o ge de andra Orienterings klubbarna en match.

Ring Tomas Axelsson 11237 och anmäl dig.

Väl mött på de återstående tävlingarna hälsar Torbjörn. Tomas. Bernt K.

				Banlängder	Anmälan
SÖ	16/6	Åseda ^D	Åsedaterrängen	17 9 3 1 Km	85 06 02
LÖ	6/7	Högby	Hornsjön runt	13 3 Km	85 06 24
LÖ	6/7	Västervik	Combaciaden	21Km	85 06 24
SÖ	14/7	Borgholm	Viktorialoppet	9 4 Km	85 07 01
LÖ	27/7	Kalmar	Calmar Nyckel Loppet		85 07 13
LÖ	10/8	Borgholm	Ölandsbro Maraton	42 Km	Se på inbjudan
SÖ	18/8	Eksjö	Husarloppet	15 9 3	85 08 04
LÖ	24/8	Blomstermåla	Blomsterhoppet	11 6 KM	85 08 10
SÖ	25/8	Väckelsånga IK	Väckelsångsloppet	22 9 3 Km	85 08 11
LÖ	7/9	Kalmar	Kalmar runt	9,5 Km	85 08 24
LÖ	14/9	Frödinge	Ostkakeloppet	18 9 4 2 Km	85 09 01
SÖ	22/9	Högby	Kalmarsundsloppet	21 Km	85 09 08
SÖ	22/9	Södra Vi	Ulfelloppet	20 10 6 3 Km	85 09 08
SÖ	29/9	Nässjö	Höglandsloppet	15 10 5 2 Km	85 09 15
LÖ SÖ	6/10		Lidingöloppet	30 15 10 km	85 08 27 Se på inbjudan
SÖ	13/10	Överum	Överumsloppet	16 8 Km	85 09 28
SÖ	13/10	Bodafors	Bodaforsloppet	17 12 5 3 Km	85 09 28
SÖ	20/10	Emmaboda	Törn Runt	10 3 Km	85 00 04

Anmälan sker till Tomas Axelsson Tel 11237

stor bom på 5:e. Där är jag på fel höjdparti och letar ett tag innan jag börjar fatta något. Efter den kontrollen lugnar jag ned mig och andra hälften av banan lyckas jag klara av utan en enda bom! 20-25 min bättre tid hade det blivit utan bommar.

Patrik Nilsson, str 8, lag 1

MALIN

Jag var väldigt nervös, där jag stod vid kartplanket och spanade mot upploppet i väntan på att få komma ut på andra sträckan. Varje gång jag såg en rödklädd löpare fick jag hjärtat i halvgropen. Inte den, inte den - där är hon ju, Anne!!

Lugna ner sig nu Malin, sa jag till mig själv. Spring lugnt och säkert!

Jag fick kartan och så, iväg!

Men hur var det med det där "lugnt och säkert" egentligen? Det glömde jag så fort jag fick kartan i handen.

Det första jag gjorde var att kuta iväg som om jag hade eld i baken och bomma första kontrollen. Fördömt!

Efter det lugnade jag ner mig och klarade mig hyfsat tills det var dags för nästa lilla "utflykt". Jag kom till fel gaffling vid näst sista kontrollen.

Sprang fram och tillbaka och irrade så där som man bara inte får göra. Hittade den i alla fall till slut och då var målet inte långt borta. Även om det kanske inte var något superlopp så kändes det rätt bra när jag kom i mål. Jag hade ju fått vara med i det omtalade 10-mila, och det är inga dåliga grejer! Hoppas att jag får vara med nästa år för det var en upplevelse. Härlig stämning, god spagetti, möss på dasset och en smula (?) gyttja. 10-mila glömmar jag inte.

Malin Söderbom, str 2

ANNICA

Ja, så var det dax för årets stora händelse, mitt första 10-mila. Kl 6.00 på lördagsmorgonen åkte vi iväg mot Malmköping med buss. När vi väl kom fram fick vi spagetti och köttfärssås av Sonja. "Mums!" Nu var det plötsligt dax för damstarten. Tredje sträckan var bokad för mej. Det var ganska nervöst innan Malin kom. Men när jag väl kom ut i skogen kändes det precis som en vanlig tävling. Hur det gick för mej? Ja det kunde ju ha gått bättre. Men man får ju vara nöjd för det var ju ganska blött och geggigt i skogen. Och massor med snö. Det var jätteroligt att få vara med. Och jag hoppas att jag får vara med nästa år också.

Annica Gabrielsson, str 3

Efter mitt första 10-mila kan jag konstatera att det inte var så färdigt märkvärdigt som jag g trodde. Vara lite mer folk och något lerigare är vanligt. Själva orienteringen gick väl inte helt felfritt som jag hoppats, jag bommade en hel del. Men i stort sett är jag ganska nöjd. Att sitta eldvakt var väl inte så komplicerat, men jag lyckades i alla fall göra så elden slocknade. Som tur var fick jag fjutt på brasan i tid innan Magnus S kom för att byta av mig. På så vis undgick jag en mängd dumma kommentarer från "Magnus den Allvetande".

Efter att ha slutfört ett slitsamt arbete med att dra upp Annica ur gyttjan där hon hade fastnat, gick vi för att sova. Men redan efter ett par timmars sömn kämpade vi oss upp igen för att heja fram de sista sträckornas löpare.

Efter en väntan som blev längre än beräknad blev det dax för hemfärd, och jag kunde pusta ut efter en jobbig men rolig helg.

Maria Nilsson, str 4

ÅSA

NU ÄR DET GJORT! Debuten på 10-mila. Längre hade man ju fått höra hur stort allt skulle vara och hur svårt det skulle bli. Som t.ex. att ingen skulle svara om man tappade bort sig, och frågade var man var. (Vilket visade sig vara fel) När jag dessutom fick reda på att jag skulle springa sista, 8,8 km(!) så blev jag ju inte lugnare precis. Men efter en tids flitig träning kände jag mig väl förberedd och ganska lugn när det slutligen blev dax.

När jag gav mig ut på sista sträckan som 318:e lag, var det ganska glest med löpare. Till första kontrollen var jag helt själv. Spik! På väg till andra kom jag ifatt två, men fick fortfarande orientera efter eget huvud. Spikade der också. Till tredje hade vi en långsträcka. Helt plötsligt befann jag mig mitt i en klunga. Det blev rusning i vansinnesfart. Alla trodde att någon annan höll reda på vägen. Klungan blev större och större och ju fler vi blev, desto sämre orienterades det. Någonstans mitt på strulade det till sig och vi bommade ganska ordentligt, och lade mycket tid på den kontrollen. Men sedan hade vi fint flyt och lyckades hitta raka vägen. Det var först vid 8:an som det började trassla till sig igen. Jag och något ljushuvud till råkade upptäcka att vi var alldeles för långt söderut. Shit! Vi satte fart igen i ny riktning, får med hela klungan efter oss mot 8:e kontrollen. Vid ett tillfälle kunde jag inte låta bli att småle, när 30 pers stod på fel höjd och stirrade febrilt på sista

85-03-30 OK Skogsfalken, Svängsta
 H 21 E 4 Göran Svenson
 85-04-06 IK Uven, Lindome
 D 18 A 5 Malin Söderbom
 85-04-07 FK Herkules, Mölndal
 H 16 A 4 Våge Rindstig
 85-04-08 OK Tuvan, Sösdala
 H 21 B 5 Dan Sjöholm
 85-04-13 OK Pan/Önos, Kristianstad
 D 18 A 2 Malin Söderbom
 85-04-14 Lunds OK
 H 20 E 8 Magnus Söderbom
 H 16 A 5 Våge Rindstig
 10 Robert Engström
 H 14 A 7 Per-Inge Nilsson
 D 18 A 3 Malin Söderbom
 D 16 A 8 Annica Gabrielsson
 85-04-20 Gårdsby IK
 H 21 B 1 Dan Sjöholm
 85-04-21 OK Tyringe
 H 21 B 3 Dan Sjöholm
 85-04-21 OK Orion, Jämjö
 H 21 A 2 Ulf Rindstig
 H 20 A 1 Per Franzén
 4 Magnus Söderbom
 H 18 A 2 Patrik Nilsson
 H 16 A 2 Våge Rindstig
 H 14 A 3 Per-Inge Nilsson
 H 35 A 2 Hans Svenson
 3 Roland Nilsson
 H 40 A 5 Jan-Erik Nilsson
 H 45 A 3 Göran Gabrielsson
 H 50 B 2 Bengt-Åke Borgemo
 D 18 A 1 Malin Söderbom
 3 Åsa Hermansson
 D 16 A 1 Annica Gabrielsson
 3 Maria Nilsson
 D 45 B 2 Gunvor Lord
 85-04-28 OK Bävern, Ekenässjön
 H 10 9 Mattias Hansson
 D 60 1 Sonja Svenson
 D 12 A 9 Ulrika Rindstig
 85-05-01 SK Graal, Strömsnäsbruk
 H 21 B 3 Dan Sjöholm
 D 21 B 2 Yvonne Kalén
 85-05-05 Markaryds FK
 D 21 B 3 Yvonne Kalén
 85-05-16 Dala-Järna IK
 H 20 B 1 Stefan Engström
 D 18 A 12 Malin Söderbom
 H 20 A 15 Magnus Söderbom
 85-05-17 IFK Mora
 H 21 AL 3 12 Ulf Rindstig
 85-05-18 Stora Tuna IK, Borlänge
 H 21 AK 11 Jerry Svensson
 H 20 A 11 Per Franzén
 H 16 A 7 Våge Rindstig
 H 20 B 3 Stefan Engström

D 16 - 8.250 m	
1. Annica Gabrielsson	1.34.40
2. Maria Nilsson	1.59.30
H 16 - 8.250 m	
1. Våge Rindstig	1.11.35
2. Magnus Strand	1.14.20, 3. Robert
4. Per-Inge	1.20.10, 5. Ola 1.24.25

Budkavlar
 85-04-27--28 7-manna, Huskvarna
 Herrar 31 SOK Viljan lag 1
 127 SOK Viljan lag 3
 Damer 56 SOK Viljan lag 1
 90 SOK Viljan lag 2
 85-05-04 Hulsåfreds OK ungd. kavle
 Ö-kl A 11 SOK Viljan
 Ö-kl B 5 SOK Viljan
 85-05-04--05 Tiomila, Malmköping
 Herrar 114 SOK Viljan lag 1
 351 SOK Viljan lag 2
 Damer 312 SOK Viljan
 85-05-12 Per o Kersti Cup, Värnamo
 H 16 9 SOK Viljan
 Prop 6 SOK Viljan
 85-05-19 Lilla Siljanskavlen, Rättvik
 D 17-20 47 SOK Viljan
 H 16 132 SOK Viljan

LÅNG-KM

Årets lång-KM avgjordes på Pingst-
 dagen i närheten av Björnhult på vår
 alldeles färska Eckern-karta. Bar-
 läggare var Manfred med Jerry som
 assisterande funktionär. Vårens
 första värmebölja hjälpte till att
 göra banorna extra jobbiga i den hårda
 och orienteringskrävande terrängen.
 Drygt 30 Viljan-löpare hade mött upp
 för att göra upp om de 8 KM-titlar
 som stod på spel. Gemensam start
 och spridningsmetod med kontroller
 delvis i valfri ordning tillämpades.

RESULTAT

H 21 - 13.300 m	
1. Ulf Rindstig	1.28.50
2. Göran Svenson	1.29.00
3. Stefan Olheden	1.38.00
4. Sten Gunnarsson	1.45.40
5. Lennart Kalén	1.46.45
6. Karl-Evert Annegård	2.18.00
D 21 - 8.250 m	
1. Anne Svenson	1.46.25
2. Yvonne Kalén	1.59.45
H 45 - 8.250 m	
1. Göran Gabrielsson	1.18.35
2. Milton Lövgren	1.48.00
3. Nils Söderbom	1.53.55
H 50 - 8.250 m	
1. Bengt-Åke Borgemo	1.50.00
2. Dan Franzén	2.03.55
H 20 - 11.200 m	
1. Magnus Söderbom	1.29.00
2. Thomas Axelsson	1.29.45
3. Per Franzén	1.30.45
4. Patrik Nilsson	1.36.50
5. Stefan Engström	2.08.45
D 18 - 8.250 m	
1. Malin Söderbom	1.37.30
2. Lena Lövgren	1.45.35

TRÄNAR RONDEN

En summering av vårsäsongen brukar ofta bli en summering av 10-mila. Så även i år, då ju vårens tävlande blivit så stympat p.g.a. snön, att 10-mila blev en av de få tävlingar som kunde köras programenligt, om än lerigt. Damlaget gjorde en klar placeringsförbättring gentemot fjolåret (369 till 312) trots kraftig förnygring av laget och med fyra debutanter. Det här unga flicklaget klarade sin uppgift väl med tanke på nerver och alla nya upplevelser som hör en 10-miladebut till. Man har utan tvekan framtiden för sig. Herrarnas förstalag blev 114:e, kanske några pinnhål sämre än väntat. Samtidigt lever vi länge på den stämning vi fick uppleva under natten, då vi gjorde ett av våra absolut bästa natt-10-mila. Tre-stegsraketen som satte fart efter min misslyckade andrasträcka, var härlig att följa från Viljantältet vid fällan. Stefan O, Ulf och Karl-Evert plockade från 224 till 34, 190 placeringar! En lyckad toppning alltså, som också visade att man kan hänga med skapligt i fortsättningen också. Eftersom spridningen då blivit så stor, så tappar ni man inte så många placeringar även om man inte gör några topplopp. Nu får ingen skugga falla över Patrik även om han tappade några platser. Det är inte lätt att göra debut på 10-mila, allra helst i förstalaget. Nu är debuten avklarad och han har fått lite rutin för fortsättningen. Magnus ska ha en blomma för sin starka och taktiska löpning på förstasträckan. Fem minuter efter täten är kalas-bra och faktiskt precis vad jag i min fantasi hade hoppats på. Andralaget klarade sig också bra och vi fick "skola in" ett par nya juniorer vilket är nyttigt för framtiden. Ett extra plus ger vi till Tomas P för hans storstilade sistasträcka, där han fick nytta av sin Vasaloppsträning. Genrep för 10-mila blev ett snöigt 7-manna i Huskvarna. Våge gjorde duktig debut i förstalaget och Magnus sin vana trogen en fin förstasträcka, bara 1.26 efter täten. 3:a plats är bra i den hårda konkurrensen för förstalaget. Bra förstasträcka gjorde också Lennart

och Stefan C i de båda andra lagen. Damerna höll sig också väl framme efter fin inledning av Anne S och Malin. För att kunna tävla individuellt i vår har dom som varit intresserade fått åka till både Göteborg och Skåne och nu i maj till Dalarna. Det har varit mest juniorerna som varit intresserade av detta och de har också fått en del framgångar.

Nu gäller det att ta nya tag inför höstsäsongen. Jag räknar med stort intresse för träning och tävling i höst, och det kan vi tacka den långa vintern för. Jag tror nämligen att ingen nu kan skylla på att han tröttnat på att tävla efter en sådan här vårsäsong och inte är det väl någon som har tränat ihjäl sig i vintern, handen på hjärtat...? Tvärtom borde det finnas en tränings- och tävlingsgnista som aldrig förr och därför tror jag på en fin höst även på seniorsidan. DM-kavlen i Eksjö blir det stora målet, där konkurrensen om platserna blir hård. Det finns 8-9 man som är med och slåss om platserna i det lag som ska försöka kvala in till SM-kavlen i Brittatorp. Smålandskavlen blir som vanligt en fin höstfinal att se fram emot och vi får även denna gång kort resa (Vimmerby), vilket borde betyda många lag.

Sommarträningen var ju i fjol ett stort problem. Försök att undvika det i år genom att bygga vidare på den fina träning du lade ner fram till Jukola. Ta sedan telefonen till hjälp i juli och skaffa ni dig en eller flera träningskompisar. Allt går mycket lättare då. Nu har vi ju den nya Eckernkartan att träna på. Kartan är jättefin och terrängen likaså. Hela sommaren finns det möjlighet att springa på tävlingskontrollerna inför tävlingen 4 augusti. Det är f.ö. ett önskemål från banläggarna att vi tränar och kollar kontrollerna. Slå alltså två flugor i en smäll! Det är viktigt att träna med karta nu när tillfälle ni bjuds. Men glöm för den skull inte bort konditionen, som har lätt för att dala lite under sommaren. Ett och annat långpass måste man lägga in liksom intervall (gärna i terrängen). Lycka till med träningen i sommar och använd gärna telefonen!

Göran Svenson

NYA MEDLEMMAR

Åsa Sjöberg Råvenäsvägen 6

hälsas välkommen i klubbgemenskapen!

NYTT FRÅN STYRELSEN

Nya medaljbestämmelser för full-följda tävlingar i skidor och orientering.

diplom	50	tävlingar
standar	100	"
bronsmedalj	150	"
silvermedalj	250	"
guldmedalj	500	"
plakett	1000	"

Ny avgift, 5 kr/start.

Kommer att tas ut i samband med resorna. Gäller fr.o.m. 1 aug.

Startavgifter till julitävlingar.

Bekostas av den tävlande, dvs likadant som 5-dagars. Gäller ej ungdomar upp till 16 år.

Tävlingen 4 augusti.

Boka in detta datum och två veckor före då en hel del arbete finns. Du som inte springer 5-dagars bör särskilt boka in veckan 22-27 juli, då anmälningarna kommer in. Övriga får räkna med en hel del jobb veckan före tävlingen. Hör efter med din huvudfunktionär när och var jobb finns eller titta i tidningarna under Idrottsbrevlådan. En del provlöpningar på kontrollerna kommer att ordnas under juni och juli. Ställ upp där och du får samtidigt bra träning på en jätte-fin karta.

LIDINGÖ

Resan till Lidingöloppet 5-6 oktober blir enligt principen "same procedure as last year" och de senaste 5-10 åren. Dvs buss och hotell, vilket bokas snarast genom Göran, tel 13448. Resans pris blir c:a 170-180 kr inkluderande buss, hotell och frukost. P.g.a. senare års många återbud i sista stund blir det i år nödvändigt med en anmälningsavgift på 30 kr.

Anmälan till loppet 27 augusti.
Blanketter finns hos Thomas Axelsson.

TJOGET

Följande 47 löpare är intresserade och aktuella för de två anmälda lagen till Tjoget 6-7 juli vid Ljuder utanför Lessebo. *Ytterligare intresserade anmälan tel. 13448, 11178. Återbud senast 15/6.*

Jerry	Stefan P	Hasse
Göran S	Kenneth B	Karl-Evert
Ulf R	Birger S	Lars Ahlström
Stefan B	Manfred	Tom
Roland	Milton	Magnus P
Per-Inge	Rune	Magnus L
Stefan C	Göran II	Anne S
Magnus Sö	Simon	Sonja
Sten	Jan A	Teresa
Jan-Erik	Sylve	Ulla
Tomas P	Bengt-Åke	Åsa
Göran G	Håkan J	Maria
Andreas	Dan F	Annica
Patrik	Ola	Gunvor
Våge	Robert	Ulrika
Rickard	Per F	

DAN

Sjöholm, 28-årig skäggig skåning från OK Silva, tävlar fr.o.m. 1985 för SOK Viljan. Dan har ju bott i Oskarshamn i några år men han ville inte svika sin moderklubb utan det har dröjt ända till i år innan han drar på sig vår nya röd-vit-grå dräkt. Dan har rykte om sig att vara mer orienterare än löpare och han var ganska duktig som junior (jämnogod med Åke Jönsson faktiskt). Sedan har jobb och annat lagt hinder för träningen, varför det på senare år blivit en del tävlande i B-klass. Hans främsta merit är annars att han är sambo med Yvonne Kalén och därmed sväger med....

BERTIL

Kalén, 33-årig Högsbybo, som från 1 juli byter Viljandräkten mot sin hemmaklubb Berga SOK:s. Viljans styrelse har beslutat att släppa Bertil på kort karens. Vi önskar Bertil lycka till med jobbet att vidga OL-sporten i Högsby kommun och tackar samtidigt för ett gediget arbete med Kampen bl.a. och 15 10-mila!