

SOK Viljan

# KAMPEN



NUMMER 2-87

## ☆☆ VÅRENS KAVLELAG ☆☆



Vårens kavlelag! De här duktiga ungdomarna tog en förnämlig 7:e-plats i Lilla Siljanskavlen den 17 maj i klassen HD -12. Fr.v. Mattias Hansson, Agneta Nilsson, Andreas Carlsson, Dan Friberg och Jan Johansson. Lagledare Rodnie Hansson.

10 i topp.

Det är ganska vanligt att man har 10 i topplistor inom de flesta områden, och naturligtvis också inom orientering. Denna lista finns säkert med även i denna tidning.

Men vi kan ju redogöra för en annan topplista, nämligen skogsplantering som nu är avslutad. Hela listan har 42 namn (knappt 10 procent av medlemsantalet). Dessa har vid 9 olika tillfällen och på ungefär 306 tim. satt 20000 plantor, som kommer att ge klubben cirka 18000 kr.

Deltagarnas ålder varierar från 11 till 69 år, och genomsnittet ligger på 37 år. De mest aktiva har planterat 4 gånger: Stefan O., Bo H., Göran G., Sönja S. 3 gånger har Jan-Erik N., Roine A., Alva L. och Jerry S. gjort.

2 gånger: Roland N., Rodney H., Göran I., Lennart P., Stefan C., Sylve R.,

1 gång: Patrik N., Mattias L., Magnus S., Robert E., Torbjörn H., Ulf R., Våge R., Elisabeth R., Allan H., Mats H., Leif C., Arne E., Peter B., Bernt B., Karl-Erik P., Magnus P., Melker P., Arvid K., Lennart K., Dan F., Arne K., Agneta N., Per-Inge N., Janne A., Kenny H.

En annan topplista leder för närvarande familjen Friberg i Havslätt. Dom har hittills sålt 125 lotter i det nya lotteriet. Är det någon som vågar utmana dom. Söderboms ligger god tvåa med 80 lotter.

Glöm inte att redovisa så snart du sålt slut, isynnerhet om du åker på semester. Sista försäljningsdag är 31 juli.

Du vet väl att det finns Trim-paket att köpa i sportaffärerna och hos undertecknad. Trim-OL är utsatt på Havslättkartan och Cykel-Trim på 50 000-delen mellan Oskarshamn Dragskär och E 66. Även i Fårbo finns 30 kontroller utatta. Så det är många träningsmöjligheter fram till den 1 oktober.

Sonja Svenson.

## VILJAN FÅR TELEFONSVARARE

From den 1 juli kommer det att finnas en telefonsvarare i stugan. Telefonnumret dit är 831 64. Meningen är att den skall underlätta arbetet för OL- och skidledarna med anmälningar och meddelande om avresetider mm.

När du skall anmäla dig till en tävling kommer det att finnas 3 olika möjligheter. 1: Direkt i OL- eller Skid-pärmen. 2: Hos OL- eller Skid-ledaren. 3: På telefonsvararen (fre-sön kväll).

För OL-sektionens ( och övriga) del skall vi testa följande under hösten. På söndag eller måndag kväll kommer veckans olika aktiviteter att läsas in på bandet. På torsdag kväll kommer sedan meddelandet att ändras till att innehålla helgens aktiviteter med avresetider och anmälningar som går ut på söndag kväll. (Som sista anmälningstid kommer fortfarande kl 18.00 på söndagkvällen att vara). Det här innebär att vi kommer att dra in månadsprogrammen till var och en, de kommer nu bara att finnas i pärmen och stugan. Vid större evenemang och händelser kommer vi dock fortfarande att annonsera som vanligt, detta kommer dock att ske i mycket mindre omfattning än tidigare.

Det här hoppas vi kommer att spara mycket arbete och medlemmarna kommer att inse fördelarna med detta arrangemang.

## SEKTIONS-LEDARNA/STYRELSEN

# OBS !

- Du har väl inte glömt att ta in dina skärmar efter träningen? Ibland hänger dom alldeles för länge och då blir inte Göran G glad. Dessutom retar det alltid någon OL-hatare, som tycker det ser skräpigt ut.

## TACK

Till alla som med sitt tjänstfulla arbete bidrog till att vår "vårtävling" blev allt igenom en högklassig tävling!

**Tävlingsledaren**

# NYA MEDLEMMAR

En fantastisk vårsäsong ur medlemsvärningssynpunkt! Klubben har utökats med nästan 3 10-milalag eller drygt 2 Kyrkstaffettlag. Följande hälsas hjärtligt välkomna i klubben:

Malin Andersson	Ekvägen 24
Johanna Hjelm	Kolsövägen 3
Camilla Erlandsson	Vesslestigen 10
Christine Erlandsson	- " -
Magnus Gladh	Falkvägen 6
Joakim Ivarsson	Idrottsvägen 12
Paula Lannerfalk	Hällarna
Emma Olvemo	Tulpangatan 16
Mikael Pettersson	Södra vägen 51 A
Niklas Rosenqvist	Södra vägen 46 A
Erik Sylvan	Liäkroken 4
Hans Södergren	Hagebovägen 4
Tobias Södergren	- " -
Tove Södergren	- " -
Martin Karlsson	Byggevägen 9
Oskar Träff	Tallåsavägen 3
Maria Engström	Ekåsavägen 9
David Andersson	Södra vägen 103
Johanna Callegård	Tallvägen 10
Johan Hultgren	Verkstadsgatan 45
Niklas Pettersson	Starringsmåla
Lars Pettersson	- " -
Cecilia Berggren	Sporrek
Åsa Berggren	Kärleksstigen 12
Paul Arvidsson	Kvadratgränd 51
Maria Arvidsson	- " -
Sven-Erik Petersson	Humleplan 11

## MIDSOMMARLÄGER

Sedvanligt läger i Köpingsvik från torsdag kväll till söndag, med OL och andra aktiviteter enligt gängse rutiner. För ungdomar ordnas förläggning inomhus.

# TJOGET

## Tjoget 4-5 juli

Följande 50-mannatrupp har uttagits. Redovisas här utan speciell ordning, även reserver ingår.

Dan Sjöholm	Manfred Olejnik
Yvonne Kalén	Leif Krüger
Mattias Lundmark	Magnus Strand
Stefan Olheden	Arne Karlsson
Robert Engström	Malin Söderbom
Stefan Petersson	Håkan Johansson
Åsa Hermansson	Milton Lövgren
Magnus Pettersson	Våge Rindstig
Per-Inge Nilsson	Jan-Erik Nilsson
Göran Svenson I	Maria Nilsson
Andreas Gabrielsson	Ola Lövgren
Stefan Bergh	Stefan Carlsson
Teresa Hallström	Göran Svenson II
Anne Svenson	Lena Lövgren
Annica Gabrielsson	Stefan Engström
Tomas Petersson	Leif Carlsson
Rickard Johansson	Kent Krawe
K-E Annegård	Mikael Åslund
Roland Nilsson	Patrik Nilsson
Andreas Nilsson	Melker Pettersson
Kenneth Borgemo	Agneta Nilsson
Per Franzén	Jan Johansson
Sten Gunnarsson	R-Å Borgemo
Göran Gabrielsson	Ulrika Rindstig
Jerry Svensson	Sylve Rindstig

Slutliga laguppställningar meddelas vecka 26 (efter midsommar).

Återbud måste meddelas snarast,

likaså om någon blivit bortglömd.

Start kl 16.00. Omstart str 8 kl 00.30.

Logi i egna tält och husvagnar.

Samling: 3 km Ö Kosta, mellan Kosta-Orrefors (samma som 1983).

## KM I BANLÄGGNING 1967

1. Arne Karlsson	5376 p
2. Stefan Petersson	4976,2 p
3. Anders Rotviker	4600 p
4. Håkan Johansson	4416 p
5. Våge Rindstig	4061 p
6. Ola Lövgren	3996 p
7. Sonja Svenson	3726,9 p
8. Lennart Kalén	3110,4 p
9. Tomas Petersson	3224 p

Bedömare: Gunnar Johansson OK Orion.  
9 deltagare. Stefan, Anders och Håkan vidare till DM, som bedöms av Arne Karlsson.

## UNGDOMSKOMM.

### Ungdomsledaren informerar

#### Öppna till sammalläger

Västervik 8 - 12 juni

Kenny Hansson  
Andreas Gabrielsson  
Magnus Johansson  
Magnus Pettersson

Västervik 13 - 17 juni

Fredrik Nilsson  
Peter Callegård  
Jonas Axelsson

Breddjuniorläger Nybro 13 - 14 juni

Magnus Strand  
Patrik Nilsson

### Ungdomens 10-mila

Avresa sker den 7 augusti kl 15.00 med Johanssons Buss och vi kommer som tidigare år att samåka med Ankarsrum och Gamleby. Vi planerar för att komplettera med en minibus, som kommer att stanna kvar på Kullingshofs tävling den 9 aug, som ingår i Skogssport Cup.

Lagen börjar att klarna och det är egentligen bara på de kortaste sträckorna som det fortfarande är kamp om platserna. För övrigt ser lagen preliminärt ut enligt nedan:

H-18

1. 6,1 km natt Ola Lövgren
2. 6,1 km natt Magnus Strand
3. 5,1 km gryn Per-Inge Nilsson
4. 4,2 km dag Kenny Hansson
5. 4,2 km dag Mattias Lundmark
6. 8,5 km dag Robert Engström
7. 3,2 km dag Aktuella är:
8. 3,2 km dag

9. 6,3 km dag Andreas Nilsson
10. 7,3 km dag Våge Rindstig

### Intresseanmälan till SM

Följande löpare är intresseanmälda:

Dag- och natt-SM H 18

Våge Rindstig  
Ola Lövgren  
Andreas Nilsson

D 18

Annica Gabrielsson

Budkavle H 20 ett lag  
Budkavle D 20 ett lag

\*\*\*\*\*  
Resa till Lidingöloppet 3-4 oktober blir det i år enligt principen "same procedure". Anmälan till buss och hotellplats måste göras senast 25 augusti till Conny tel 19431 eller Bernt tel 17920. Anmälningsavgift för resan 50 kr. Resans pris inkl. hotell c:a 230 kr. Efter 25/8 går platserna till andra intresserade klubbar. Anmälan till loppet gör du själv på särskilt inbetalningskort senast 20/8.

\*\*\*\*\*

Målet för laget är att slå förra årets 16:e plats.

D-18

1. 4,5 km dag Annica Gabrielsson
2. 4,5 km dag Maria Nilsson
3. 3,2 km dag Ulrika Rindstig
4. 3,2 km dag Agneta Nilsson
5. 6,0 km dag Teresa Hallström

Gafflad

"

Rak

Gafflad

"

Rak

Jonas Axelsson, Patrik Magnusson,  
Magnus Pettersson, Andreas Gabriels-  
son, Fredrik Nilsson, Magnus Johans-  
son och Mikael Molin

Gafflad

Gafflad

Som avslutning på vårsäsongen har Viljans ungdomskommitté ordnat en tävlingsresa till Dalarna, där det stora målet var "Lilla Siljans-kaveln" med uppvärmning vid Stora Tunas tävling i Borlänge.

Conny Lindahl fixade buss och det behövdes en rejäl buss, då inte mindre än 29 ungdomar och 4 ledare mött upp. Som vanligt samordnade vi resan med Ankarsrum, som kom med 12 deltagare.

Efter en lång resa installerade vi oss på hårt undelag, läs golvet, i en gymnastiksal i Borlänge. Lördagens tävling var mycket stor med drygt 5000 deltagare. Vi hade svårt att komma tillrätta med den annorlunda terrängen, varför resultaten inte blev så framstående - dock med några lysande undantag.

Eva Engström 2:a D 20 B  
Patrik Magnusson 18:e H 16 B  
Jan Johansson 3:a direkt 1  
och så det bästa resultatet.

Jonas Axelsson 15:e i H 14 A

Precis när tävlingen var slut och vi skulle åter till vår förläggning började det regna och slutade inte förrän vi var åter i Småland.

På söndag morgon var vi alla laddade för att göra bra resultat på resans mål, den stora ungdomskaveln vid Insjön. Tyvärr startade inte bussen, varför vi fick stressa för att hinna till start. Allting ordnade sig till sist och vi fick alla till tävlingen på "konstiga vägar."

#### Sensation av "Knattarna"

Det var H-20-laget och D-20-laget som skulle ta topplaceringar, men när tävlingen kommit igång visade det sig att det utan konkurrens bästa laget var HD-12-laget. I denna klass med 60 lag sprang "knattarna" under Ronnies ledning enligt följande:

1. Mattias Hansson 29
2. Agneta Nilsson 13
3. Andreas Carlsson 10
4. Dan Friberg 10
5. Jan Johansson 7

Återväxten är det sannerligen inget fel på.

I skymningen av dessa kanoner gjorde H-20-laget trots att Andreas Nilsson lämnade handikapp genom att springa 3 km extra ett godkänt resultat genom att bli 36:a av 80 lag. Utan handikapp hade laget slutat runt 5:e plats "om inte om hade varit."

Våges suveräna lopp på sista sträckan måste nämnas då han sprang 9 km på 51 minuter och förde laget från 53:e till 36:e plats.

I klassen D-20 hade vi 2 lag och där deltog 80 lag. Bäst lyckades lag 2 (Maria, Lena och Teresa), som blev 30:e. Bra sprunget. Lag 1 (Annica, Malin och Åsa) var 2 minuter efter på 36:e plats.

H-16-laget över 5 sträckor hade inte mindre än 110 lag att tampa mot. Slutplacering blev 70:e, efter en del fata missar.

Sammantaget en mycket lyckad resa som vi säkert gör om nästa år.

#### Vårens ungdomsträning

Har planenligt genomförts onsdagar i våra fem träningsgrupper.

Visste Du att i grupp

1	Tränar	15	ungdomar
2	"	12	"
3	"	8	"
4	"	9	"
5	"	14	"

Dessutom finns ca 10 ungdomar i 19-20 årsåldern, varför återväxten är ca 70 ungdomar. FRAMTIDEN ÄR LJUS!

De allra yngsta avslutade våren med ett läger i stugan under Leif och Börje Callegårds ledning. Ungdomsträningen onsdagar återupptas i höst när skolan börjar.

Ett hjärtligt tack till alla som hjälpt ungdomskommittén med vårens aktiviteter.

# UNGDOMS- PORTRÄTTET



\*\*\*\*\*

## Zonfinal 17 - 18 oktober

En nyhet i höst blir en ungdomstävling för ungdomar i norra länsdelen. Tävlingen kommer att gå i Gunnebo/Västervik.

Lördag eftermiddag budkavle  
"Långa klassen" fyra sträckor med minst en flicka i laget, gafflade sträckor.

1. 11 - 12 år
2. 13 - 14 år
3. 13 - 14 år
4. 15 - 16 år

"Korta klassen" tre sträckor, ej gafflade banor

- |    |             |        |
|----|-------------|--------|
| 1. | Lätt        | 2,5 km |
| 2. | Mycket lätt | 2 km   |
| 3. | Medelsvår   | 3 km   |

Söndag individuell tävling i klasserna:

H och D 10, 11, 12, 13, 14, 15 och 16 pr.

Vi kommer att övernatta i Västervik.

## NAMN:

Annica Maria Gabrielsson

## SMEKNAMN:

"Nusse"

## FÖDD:

690903

## SKOLA:

Södertornsskolan - 3-årig  
ekonomisk linje

## FRITIDSINTRESSEN:

Sy kläder

## FAMILJ:

Pappa Göran, mamma Gun och  
lillebror Andreas 14 år

## SENASTE LÄSTA BOK:

Hästarnas Dal

## BÄSTA FILM:

Young Blood

## TÄVLINGSMERIT:

2:a DM, 27:a ungdomens 10-mila

## MITT BÄSTA LOPP:

Har ej sprungit det än

## MITT SÄMSTA LOPP:

Budkavle-DM-86

## FAVORITLÅT:

The river of love med Trance  
Dance

## ANTAL TRÄNINGSPÅSS PER VECKA:

4 - 5

## FAVORITMAT:

Mormors raggmunkar

## FRAMTIDSDRÖM:

Resa jorden runt

## POJKVÄN:

Ingen för närvarande?

## Sol-skolan

Kommer att gå den 3-7 augusti. Per-Inge och Lena har anmält sig som instruktörer. Finns flera intresserade?

Sol-skolan blir vid Havsåll motionsgård och är avsedd för ungdomar upp till 14 år. Vi räknar med att hålla igång varje dag kl 10.00 - ca 15.00. Deltagarantalet begränsas till max 30. Föransökan kan ske redan nu till Roland, telefon 180 86.

# RESULTATBÖRSEN

## 870307 OK Lindēna

H18E 7 Andreas Nilsson

## 870329 Stigmännēn, Karlshamn

H55A 2 Arne Karlsson  
H18E 11 Ola Lövgren

## 870404 OK Skogsfalken, Svängsta

H18E 4 Våge Rindstig  
H21AK 6 Lennart Kalēn  
H20A 4 Leif Krüger  
H18B 2 Magnus Strand  
D18A 1 Annica Gabrielsson

## 870405 OK Skogsfalken, Svängsta

H18E 8 Våge Rindstig  
D18A 3 Annica Gabrielsson  
D20A 5 Malin Söderbom  
D12B 2 Agneta Nilsson

## 870412 OK Orion, Jämjö

H20E 6 Patrik Nilsson  
H18E 1 Ola Lövgren  
6 Andreas Nilsson  
H55A 1 Arne Karlsson  
H45B 2 Sylve Rindstig  
H40A 3 Jan-Erik Nilsson  
H35A 2 Hans Svensson  
H20A 2 Mikael Åslund  
H18A 1 Robert Engström  
D60A 1 Sonja Svensson  
D21B 1 Yvonne Kalēn

## 870417-18 Stigtomtākavlen

H17 34 SOK Viljan lag 1  
74 SOK Viljan lag 2  
D17 45 SOK Viljan  
H16 18 SOK Viljan  
H40 10 SOK Viljan

## 870411 OK Stigen, Värnamo

H16A 9 Kenny Hansson

## 870420 Växjö OK

H35A 1 Göran Svensson  
H18A 6 Ola Lövgren  
9 Andreas Nilsson  
H21B 4 Stefan Carlsson  
5 Håkan Johansson  
D45B 1 Annita Engström  
D60 3 Sonja Svensson  
D14A 1 Ulrika Rindstig

## 870425 FK Åsen SSM

H35 2 Göran Svensson  
H18 3 Våge Rindstig

## 870426 Gårdsby IK

H18E 2 Ola Lövgren  
4 Andreas Nilsson  
D20E 2 Åsa Hermansson  
H16A 6 Kenny Hansson  
D60 2 Sonja Svensson  
D20B 2 Eva Engström

## 870502 Berga SOK

H21A 1 Stefan Carlsson  
3 Stefan Berg  
H21B 1 Leif Carlsson  
5 Thomas Axelsson  
H40A 2 Jan-Erik Nilsson  
5 Roland Nilsson  
H45A 3 Sylve Rindstig  
H50A 2 Bengt-Åke Borgemo  
H65A 1 Gösta Carlsson  
H16A 3 Kenny Hansson  
H16B 2 Patrik Magnusson  
3 Peter Callegård  
H12A 2 Mattias Hansson  
H12B 1 Jan Johansson  
H17N 1 Kent Krawe  
2 Lenn Fallebo  
D45A 2 Annika Engström  
D20A 1 Eva Engström  
D18A 1 Maria Nilsson  
D12A 1 Agneta Nilsson

## 870502-03 10-mila, Gimo

Herrar 137 SOK Viljan lag 1  
SOK Viljan lag 2  
Damer 311 SOK Viljan

## 870509 Almeby IK Örebro

18A 3 Andreas Nilsson  
D20A 4 Åsa Hermansson  
H21AK 4 Magnus Söderbom

## 870510 Hagaby GoIF, Örebro

H21AK 4 Magnus Söderbom  
8 Per Franzēn

## 870516 Stora Tuna IK, Borlänge

D20B 2 Eva Engström  
16B 18 Patrik Magnusson  
H14A 15 Jonas Axelsson

# RESULTATBÖRSEN

## 870517 Insjöns IF, Lilla Siljans- kavlen

H20	36 SOK Viljan
D20	30 SOK Viljan lag 2
	36 SOK Viljan lag 1
H16	70 SOK Viljan
HD12	7 SOK Viljan

## Ungdom Poäng-pris 1987

### Tre tävlingar

H16	1 Kenny Hansson	224	p
D14	2 Ulrika Rindstig	259	"
D12	3 Agneta Nilsson	221	"
H16	4 Mattias Hansson	217	"
H16	5 Magnus Pettersson	206	"
H16	6 Mattias Lundmark	193	"
	7 Per-Inge Nilsson	191	"

## SOK Viljans Poäng-pris Äldre

H18	1 Ola Lövgren	287	p
H18	2 Andreas Nilsson	276	"
H18	3 Våge Rindstig	271	"
H65	4 Gösta Carlsson	267	"
H40	5 Jan-Erik Nilsson	264	"
H35	6 Göran Svensson	262	"
H55	7 Arne Karlsson	258	"
H20	8 Patrik Nilsson	255	"
H21	9 Stefan Carlsson	251	"
H21	10 Dan Sjöholm	247	"
D65	11 Sonja Svensson	246	"



Kommentar till 10-mila-statistik 1967-87. Viljans herrlag deltog och fullföljde i 10-mila för 20:e gången sedan 1967. 1968 deltog man inte men från 69 är raden obruten. Bästa placering är en 64:e från det berömda "lämmeltåget" på Bonner efter segrarna. Men sedan kom gafflingen året efter och då blev det större tidsmarginaler. Därefter är det bästa resultatet 86:e-platsen 1983 (58 min efter). Vir normala placering har varit mellan 90 och 115. Den sämsta är 185:a från 1976. Medelplaceringen på dessa 20 år är 125. Herrarnas andralag har fullföljt 11 gånger på 15 starter med bästa placering 216 första året 1970 (3.07 efter segr).

Damtävlingen startade 1977 och Viljantjejerna debuterade 1980. Sedan dess har man deltagit och fullföljt 7 gånger med bästa placering 227:a (1.06 efter) 1983. Medelplacering 326. Håkan Johansson är Viljans egen Mr 10-mila. Han har nu avverkat 17 lopp i rak följd sedan debuten som 17-åring 1971. Han har under dessa år hunnit med både slutsträcka och långa natten i 1:a-laget.

Göran Svensson I har också hunnit med 17 10-mila men inte i följd. Tom Lindström, som var med redan 1967, tillhörde Viljans mesta 10-milare till han "pensionerade" sig 1982. Tom bör ha kommit upp i närmare 15, liksom Bertil Kalén, trogen 10-milare fram till 1985.

Anne Svensson är klart i särklass i damernas maratontabell, med 6 starter av 7 möjliga.

## TACK

Ett stort och hjärtligt TACK till Sonja, Mille och Magnus för ett tjänstfullt och uppoffrande service- och coach-arbete under 10-mila, samt till vår trogne och duktige chaufför Conny, som ställer upp år efter år, gång efter gång utan att tveka.

10-milalöparna 1987



Tiomilakavlen, Gimo 1987-05-02--03

Damer	Banl	Växl	Eft.tät	Förl.tid	Str.tid	Km-tid
1. Annica Gabrielsson	7,2 dag	179	10	10	53.59	7,5
2. Anne Svenson	7,2 dag	195	25	15	1.01.29	8,5
3. Teresa Hallström	6,2 dag	359	1.10	45	1.30.11	14,5
4. Malin Söderbom	6,2 dag	335	1.30	18	1.02.45	10,1
5. Åsa Hermansson	8,8 dag	311	1.52	22	1.24.52	9,6

Herrar lag 1

1. Andreas Nilsson	12,7 dag	155	7	7	1.13.43	5,8
2. Våge Rindstig	12,7 dag	90	13	6	1.13.20	5,8
3. Lennart Kalén	12,8 dag	60	14	1	1.18.58	6,2
4. Sten Gunnarsson	12,8 natt	100	28	14	1.36.05	7,5
5. Karl-Evert Annegård	16,2 natt	149	47	19	2.14.23	8,3
6. Per Franzén	12,0 natt	143	1.00	13	1.33.53	7,8
7. Ola Lövgren	12,0 natt	121	1.19	19	1.30.19	7,5
8. Robert Engström	9,4 dag	101	1.26	7	1.16.11	8,1
9. Patrik Nilsson	11,7 dag	161	2.03	37	1.50.25	9,4
10. Göran Svenson	16,6 dag	137	2.15	12	1.58.02	7,1

Herrar lag 2

1. Stefan Engström	12,7 dag	383	18	18	1.24.36	6,7
2. Jerry Svenson	12,7 dag	399	48	30	1.37.15	7,6
3. Stefan Petersson	12,8 skymn	440	1.34	46	2.04.07	9,7
4. Leif Krüger	12,8 natt	454	2.58	1.22	2.46.44	13,0
5. Håkan Johansson	16,2 natt	446	4.21	1.23	3.18.00	12,2
6. Ulf Lundberg	12,0 gry	442	4.53	32	1.53.00	9,4
7. Mikael Åslund	12,0 dag	435	5.33	40	1.50.53	9,2
8. Rikard Johansson	9,4 dag		5.40	7	1.15	8,
9. Tomas Petersson	11,7 dag		6.56	1.16	2.30	12,
10. Hans Svenson	16,6 dag	400	7.30	34	2.20	8,4

VILJAN I 10-MILA GENOM ÅREN 1967-87

År	Tävl.plats	Antal	Herrar			Damer				
			Lag 1	plac	Eft.segr	Lag 2	Eft.segr	Antal	Plac	Eft.segr
1967	Riala	233	134							
1969	Åkers Styckebruk		131							
1970	Järna	334	92		1.00	216	3.07			
1971	Bogesund	393	64		0.12	öv maxtid	str	10		
1972	Västerhan	298	148		2.01	öv maxtid	str	3		
1973	Skeppsta	286	184		2.58	öv maxtid	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	felst	str	10	480	227
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
1986	Tullinge	511	94		1.56	386	5.33	452	352	2.24
1987	Gimo	490	137		2.15		7.30	454	311	1.52

Tiomilakavlen, Gimo 1987-05-02--03

Damer	Banl	Växl	Eft.tät	Förl.tid	Str.tid	Km-tid
1. Annica Gabriellsson	7,2 dag	179	10	10	53.59	7,5
2. Anne Svenson	7,2 dag	195	25	15	1.01.29	8,5
3. Teresa Hallström	6,2 dag	359	1.10	45	1.30.11	14,5
4. Malin Söderbom	6,2 dag	335	1.30	18	1.02.45	10,1
5. Åsa Hermansson	8,8 dag	311	1.52	22	1.24.52	9,6

Herrar lag 1

1. Andreas Nilsson	12,7 dag	155	7	7	1.13.43	5,8
2. Våge Rindstig	12,7 dag	90	13	6	1.13.20	5,8
3. Lennart Kalén	12,8 dag	60	14	1	1.18.58	6,2
4. Sten Gunnarsson	12,8 natt	100	28	14	1.36.05	7,5
5. Karl-Evert Annegård	16,2 natt	149	47	19	2.14.23	8,3
6. Per Franzén	12,0 natt	143	1.00	13	1.33.53	7,8
7. Ola Lövgren	12,0 natt	121	1.19	19	1.30.19	7,5
8. Robert Engström	9,4 dag	101	1.26	7	1.16.11	8,1
9. Patrik Nilsson	11,7 dag	161	2.03	37	1.50.25	9,4
10. Göran Svenson	16,6 dag	137	2.15	12	1.58.02	7,1

Herrar lag 2

1. Stefan Engström	12,7 dag	383	18	18	1.24.36	6,7
2. Jerry Svensson	12,7 dag	399	48	30	1.37.15	7,6
3. Stefan Petersson	12,8 skymn	440	1.34	46	2.04.07	9,7
4. Leif Krüger	12,8 natt	454	2.58	1.22	2.46.44	13,0
5. Håkan Johansson	16,2 natt	446	4.21	1.23	3.18.00	12,2
6. Ulf Lundberg	12,0 gry	442	4.53	32	1.53.00	9,4
7. Mikael Åslund	12,0 dag	435	5.33	40	1.50.53	9,2
8. Rikard Johansson	9,4 dag		5.40	7	1.15	8,
9. Tomas Petersson	11,7 dag		6.56	1.16	2.30	12,
10. Hans Svenson	16,6 dag	400	7.30	34	2.20	8,4

VILJAN I 10-MILA GENOM ÅREN 1967-87

År	Tävl.plats	Antal	Herrar			Damer				
			Lag 1 plac	Eft.segr	Lag 2	Eft.segr	Antal	Plac	Eft.segr	
1967	Riala	233	134							
1969	Åkers Styckebruk		131							
1970	Järna	334	92	1.00	216	3.07				
1971	Bogesund	393	64	0.12	öv maxtid	str 10				
1972	Västerhan	298	148	2.01	öv maxtid	str 3				
1973	Skeppsta	286	184	2.58	öv maxtid	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	felst	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	
1986	Tullinge	511	94	1.56	386	5.33	452	352	2.24	
1987	Gimo	490	137	2.15		7.30	454	311	1.52	

## 10-mila 1987 i Gimo

Så har den då varit. Tävlingen med stort T. TIO-MILA!

I år blev vi eskorterade till Gimo, ett par mil norr om Uppsala.

Snacket om hur terrängen skulle bli var väldigt diffust. Och det visade sig också att den var diffus.

Skogen var ganska öppen och fin, men det var lika flackt som Norrland är kuperat. Med andra ord blev det väldigt lurigt på natten.

Tidigt på lördagsmorgonen den 2 maj drog vi iväg med hjälp av Conny. Det var ett segerhungrigt gäng, som gav sig av. Vissa av oss (läs Magnus) hungrigare än andra. Men som tur var, fanns det några snälla kompisar, som kunde dela med sig av matsäcken.

Väl framme vid tävlingsplatsen var det dags för den sedvanliga arbetsfördelningen. Tälten restes snabbt och effektivt, men vad kunde man annars ha väntat sig, med så mycket rutin på det ämnet. Efter hårt arbete smakade det verkligen gott med Sonjas spaghetti och köttfärsås. Det är inte många klubbar, som kan skryta med att få hemlagad mat direkt vid målfällan.

Verkligen mumsigt!  
Tack skall Du ha Sonja!

Nu övergår jag till tävlingen. Liksom tidigare år började tävlingen med damklassen. I år, eftersom det var en lång resa för oss, beslutade vi att skicka tjejerna i förväg. På det sättet fick vi andra sova litet längre på lördagsmorgonen.

Tjejerna, under överseende av Manfred "The Boss", inkvarterade sig i en lägenhet som arrangörerna ställt till förfogande.

Herrlaget hade vi inte lika höga förväntningar på som tidigare år. Vi hade ju tappat Uffe och några till. Därför blev det i år ett ovanligt ungt första lag och det skötte sig över förväntan.

Vår trogne startman Magnus har gått skadad hela vintern så det blev att pröva ett nytt kort. Andreas "Didden" Nilsson, 17 år, nyförvärv från Målilla, fick ta på sig den tunga uppgiften. Och vilken debut sedan. "Didden" stormade i mål endast 7 minuter efter täten. Där får Magnus passa sig så att han inte blir av med sin paradsträcka. Sträckan efter tog Våge hand om. Han följde upp Andreas' fina start och plockade hela 65 placeringar.

Lennart följde sin vana trogen och gjorde inga misstag. Han tappade endast en minut på täten! Här hade Viljan sin bästa placering på tävlingen, nämligen 60.

De luriga nattsträckorna sprang Sten, Karl-Evert, Per och Ola, med varierande resultat. Men den riktigt stora bommen uteblev lyckligtvis.

Den "korta" sträckan sprang Robert och det gjorde han så bra att han endast förlorade sju minuter på täten.

Patrik och Göran avslutade sedan kaveln. Göran bevisade återigen sin styrka som slutman genom att passera 24 lag.

Laget slutade som 137:a, vilket är klart godkänt. Till nästa år har vi blivit ett år äldre och förhoppningsvis mycket bättre.

Vid årets tävling hade vi återigen ett andra lag med. Det är vid denna tidnings pressläggning fortfarande oklart vilken placering laget fått, men jag kan lugna alla oroliga läsare. De har kommit i mål och alla är välbehållna. Det är svårt att höja någon över mängden. Efter en sådan här tävling skall alla i laget ha en stor eloge.

Men Stefan E på startsträckan och Rikard på åttonde gjorde mycket fina klipp. Rikard sprang helt jämnt med Robert i första laget och tappade bara sju minuter. En verkligt stark prestation, i synnerhet med tanke på att han fick hoppa in på kort varsel.

Det var väl det mesta om årets 10-mila. Nu är det bara att knipa åt och kämpa vidare till nästa år. Men glöm inte bort att det finns annat än 10-mila. Till hösten är det många viktiga kavlar och tävlingar som vi skall vinna! Eller hur?

Slutligen vill jag tacka alla supportrar som stöttade oss under hela tävlingen. Sonja som såg till att vi inte svalt ihjäl och Conny som lotsade oss till och från Gimo.

Tack alla!

/ Pelle

## ANDREAS N.



Damernas 110-mila  
Årets Dam-Tiomila-lag fick ta konsekvensen att åka dagen innan. 1987 års drabbning att utse bästa dam-lag gick i skogarna runt Gimo i Östhammars kommun.

Damlaget (i sträckordning Annica, Ann, Theresa, Malin och Åsa) samlade sina krafter under natten i Ove Flisbergs lägenhet för vilket vi riktar ett stort tack.

Årets uppsatta målsättning var att hamna runt 220 plats.

Annica fick återigen förtroendet att springa sträcka 1. Efter 53,59 min växlade Annica över till Ann. Plac. 179, vilket är klart godkänt. Ann sprang samma sträcklängd på tiden 61.31. Plac. 195, bra Ann!

Måste erkännas att en viss optemism började framtona i bakhuvudet på lagledaren.

Theresa skulle tyvärr på uppleva sin mörkaste dag i sin korta olkarriär. Från kontroll 1 till 2 tappade den unga damen bort sig i kartläsningen. Snabbaste sättet är i sådana lägen att fråga någon, helst vid en kontroll, vilket Theresa gjorde. När sedan konkurrenten pekar fel ställe vid sin egen kontroll, då är det inte mycket att göra. En ilsken Theresa växlade som 360.

Fjärde sträckan fick Malin nu försöka att plocka placeringar. Tid 62.45, plac. 339 är godkänt.

Åsa, ankaret i laget fick springa den långa 8 km sträckan. Tiden 88 min (cirka) plac. 320 är bra.

Årets karta var svår orienterad. Tjejernas prestation visar därför ändå att årets målsättning var inom räckhåll.

Slutligen kan berättas att Therasas goda humör återkom under kvällen.

Manfred

VÅRENS KAVLAR SETT UR EN SYDLIGARE  
VINKEL.

Vårsåsongen är över och jag sitter  
här och studerar kartorna man be-  
sökt under våren.  
En del ger roliga minnen, medan en  
och annan påminner en om olika  
lustigheter.

Eftersom vintern blev lång, ( ja,  
det är knappt man tror att den är  
över än, 29 maj och termometern  
håller sig knappt över nollstrecket )  
så har man ju inte hunnit besöka så  
värst många kartor. För min del  
har det även varit andra faktorer  
som gjort att det inte blivit så  
värst många " race " ivår. Det  
märks även på resultatet från de  
individuella tävlingarna.

Detta grämer mig nu inte så mycket  
som det kanske borde göra. Eftersom  
mitt mål inför säsongen var att ta  
en plats i förstalaget på kavlarna,  
vilket jag har klarat, så känns  
ändå inte våren helt värdelös.

Det som mest satt sina spår i  
vårens resultat har varit en efter-  
hängsen förkylning och en släng  
av maginfluensa. Blev förkyld veck-  
an innan 7-manna, då jag för övrigt  
kände mig rätt stark.  
Nu sprang jag 7-manna, vilket jag  
inte borde ha gjort! Just det, lätt  
att vara efterklok, men man tycker  
att man borde lära sig någon gång.  
Följden blev att jag blev sämre  
och fick därför avstå SSM helgen  
efter.

Resultat då? Jo, vi blev 11:a, vil-  
ket vi väl inte är riktigt nöjda  
med, även om nu de flesta elitlag  
i södra och mellersta Sverige var  
med. Där får nog jag ta på mig det  
största "ansvaret " för att vi inte  
hade med absoluta täten att göra.  
Det kändes nu inte som världens  
undergång skulle ske för det,  
eftersom jag själv kände att jag  
var långt ifrån min normala kapa-  
citet. Ville för övrigt inte sprin-  
ga i förstalaget, men blev över-  
talad " dagen före.

Nu hängde vi inte läpp för det  
här , utan tog nya tag mot 10-mila.  
Målet här var att vi skulle slåss  
om en plats bland de femton bästa  
lagen.

Uppräddningen inför tävlingen ku-  
man inte klaga på. Vi bokade in oss  
på Gimo herrgård två dagar innan  
tävlingen. Herrgården låg ca 300  
ifrån TC. ( Jag såg sista kontroll-  
ifrån mitt fönster.)  
Dagen innan tävlingen ågnade vi å  
att känna på terrängen lite lätt.  
Stukningar och dylikt var absolut  
förbjudet! Denna terräng blev in-  
direkt chock för oss, utan skulle  
passa oss bra.

Kvällen tillbringades framför TV:n  
där vi tittade på hockey-VM. Man  
upp i varv ordentligt när svenskar  
spelade oavgjort mot Sovjet. Vi kom  
överens om att även vi skulle kämpa  
till sista kontrollen var tagen för  
var och en. En annan sak vi kom över-  
rens om var att vi skulle springa för  
laget, d.v.s att de nio första sträck-  
orna är ren transport för att allt  
sen ska avgöras på sista sträckan.

Nu kom vi igång otroligt bra, växlade  
som 14:e lag inför långa natten ca 5  
min. efter ledande lag. Tyvärr, så  
blev den sträckan nu extra lång för  
vår kille efter div. bommar.

Växlade som 70:e lag, ca 25 min. eft-  
täten. Trots detta så sjönk inte in-  
spirationen för resten av laget och  
ledarna, för vi hade ju kommit överens  
om att tävlingen inte är över förrän  
efter sista sträckan.

När jag gick ut på 7:e sträckans na-  
gaffling, gjorde jag det som 26:a.  
Efter att ha börjat med att göra en  
nybörjarmiss av klass 1 på första  
kontrollen med ca 5 min. fick jag  
ordning på karta och kompass och ku-  
växla som 27:a. Kände mig dock inte  
helt o.k , för löpningen gick onorm-  
tungt.

Följande sträckor gick lite upp och  
ner, vilket gjorde att Kent kunde  
springa i mål som 25:e lag, ca 25 min  
efter "syltaburkarna " (= PAN/ÖNOS )  
Vi tappade alltså inte någon tid ef-  
långa natten i snitt på de sista  
sträckorna. Det är inte mycket som  
gör om det ska bli succe eller mis-  
lyckande, men som sagt, det är 10  
det handlar om så det är inte myc-  
att prata om.

Det trevliga med det här gänget är  
det inte är en massa snack om det  
inte skulle gå som planerat, utan  
gäller bara att komma igen och ta  
tag.

en kur  
in oss  
man  
300 m  
trolle  
vi åt  
tt.  
lut f  
v ing  
lle n

RV:n,  
an kom  
karna  
kom  
ämpa  
n för  
öve-  
ga för  
sträck-  
lt  
n.

xlade  
ca 5  
så  
för

efter  
in-  
ch  
erens  
rän

natt-  
en  
unde  
e  
malt

in.  
ter

tr.  
et

tt  
t  
a

blev man heit  
som gick ut ihop. Sträckan  
flad, vilket gjorde att det blev lite  
splittrat.  
Jag växlade i allafall som 7:a, ca 1  
min. efter Micke Wehlin i Södertäljes  
lag.  
Nu hade vi "B-löpare" nått vårt mål,  
d.v.s att ge "essen" ett bra ut-  
gångsläge. Nu var det deras tur att  
ta den här chansen.

När det sedan drog ihop sig till slut  
stid, så var det 8:a lag som skulle  
göra upp om platserna 2 till 9.  
(Malmby hade ryckt på näst sista som  
de sedan höll) Kent fick se sig slage!  
av 3 man i spurten, vilket gjorde att  
vi blev 5:a, som vi är kanonnöjda med.  
Det är ju den 3:e största kavlen i  
Sverige elitmässigt sett, så det går  
ju inte att klaga på sällskapet.

Som ni märker så har en annans upp-  
gift på kavlarna blivit att endast  
flyta med och försöka ge avslutarna  
ett sånt bra läge som möjligt.  
Nästa gång är det dags för Jukola-  
kavlen, där det skulle sitta fint  
med en plats bland de tio första lag-  
en. Vi vet att vi har kapaciteten,  
sen är det bara att hoppas att det  
är vår dag.

Sedan kommer ju "årets tävling",  
Tjoget, vilket vi redan har inlett  
specialträning för. Som avslutning  
ska vi ha ett "tjogetläger" helgen in-  
nan med pep-talk och formtoppning.  
Man ska ju inte avslöja laguppställ-  
ningar i förhand, men jag kan ju  
säga det att vi troligen kommer att  
ha en VM-löpare i terräng på näst  
sista (!?) och en VM-löpare i OL på  
sista.

Nu tar vi nya tag och tränar hårt!

Trevlig sommar!

Uffe

emot pratar vi med varandra vad  
var som gjorde att det gick  
att rätta till det som man kan göra  
gång. Vi vet att vi har kapa-  
tet att slå de flesta lag och  
atta gör att vi väntar bara på  
dagen då vi gör det. Den kom-  
mer förr eller senare!

hann knappt sätta oss tillrätta  
bussen förrän ledarna började  
anera inför Siljanskavlen 2 v.  
senare. De bästa gubbarna skulle  
ed, vilket gjorde att vi kände  
evanschuget inom oss lite till  
ans redan på hemvägen från 10-  
la. (Den kallas för övrigt  
r revanschens kavel.)

blev jag liggande i mag-  
fluensa på måndagen, vilket  
orde att det började kännas  
te motigt. Kunde dock börja  
ra på mig lite lätt redan efter  
ddagar och efter ytterligare  
got pass började livet kännas  
ormalt igen.

te upp för att springa Tunas  
ävling på lördagen. Denna tog  
ag som en ren träningstävling  
ör att få in flytet inför  
avlen dagen därpå.

pppladdningen här gick heller  
nte av för hackor. Vi disponerade  
ett värdshus (!?) för oss själva.  
Det är väl framförallt det som  
är den stora skillnaden mellan  
en elitklubb och en mer vanlig  
klubb. Det är ju som en av ledarna  
sa: "Lägger man ner all sin tid  
på träning i veckorna för att se-  
dan vid tävlingarna bo illa och  
inte kunna göra bra resultat p.g.a  
snålhet, så är det ju heller ingen  
mening att lägga ner tid och pengar  
på träning."

Sedan är det ju det här med ledare  
som offerar allt vid sidan om. Det  
är ett måste om man ska lyckas  
och för att man överhuvudtaget ska  
orka hålla på.

Tävlingen då? Jo, vårt mål som  
sprang de 4:a första sträckorna  
var att vi skulle ge Pontus och  
Kent ett perfekt utgångsläge in-  
för de 2 sista sträckorna. Självt  
sprang jag 4:e och när Peter  
Andersson kom in i absoluta täten

## TRÄNARRONDEN

Försommaren närmar sig och det är sluttävlut för den här gången. Dax för en summering av intrycken av damträningen hittills i år.

Målsättningen har alltid styrt mitt tränande för kommande säsong. En policy som jag har försökt att föra in i tjejernas medvetande. Till det här året hade jag utformat en mapp, träningsdagbok. Med mappen fick tjejerna ett program till stöd för vilken omfattning träningen borde utföras.

Förebyggande information om skador i samband med träning.

När man fått tillräcklig erfarenhet blir man sin egen "tränare", men som i skolan behöver ungdomar en styrning eller rättare sagt en undervisning i OL.

Min erfarenhet visar att resultaten förbättras år för år med träningsprogram/dagbok. Tyvärr var inte tävlingsintresset högt under våren, så därför uteblev resultaten.

Tjejerna hade i alla fall tränat målmedvetet under våren.

Utbudet på aktiviteter i klubben är stort så tjejerna får spotta i nävarna och visa framfötterna!

Tävlingsrepresentation på budkavlesidan består av Joukulakavlen, Tjoget och Ungdomens Tio-mila.

På träningssidan så tycker jag mig märka en nedgång av aktiva mellan 15 - 35 år under tisdagsträningen.

•••••

Göran Svenson I har avgått ur OL-sektionen, träningskommittén och uttagningskommittén under maj. Fyllnadaval kommer om möjligt att göras.

Stugan är klart bäst under sommarperioden med sitt utbud av obanad terräng för oss orienterare.

En efterlysning till OL-sektionen är en styrning av aktiviteterna såsom en som känner för sin tisdagsträning exempelvis, eller ett program motsvarande tränings-OL.

Varför skulle man inte kunna ha samma fina service med kaffe som under vintern? Varför inte göra Viljans-stugan som en motionsgård vissa veckodagar under sommarperioden.

/  
Manfred

•••••

### Gubb-10-mila i Mjölby 26 juli

Följande lag är preliminärt uttaget:

1. Jan-Erik Nilsson	7,3	natt
2. Roland Nilsson	7,3	natt
3. K-E Annegård	9,4	natt
4. Göran Gabrielsson	6,7	gryning
5. Milton Lövgren	6,7	dag
6. Göran Svenson II	6,5	
7. Allan Håkansson	4,6	
8. Sylve Rindstig	4,6	
9. Jan Andersson	8,8	
10. Göran Svenson I	10,2	



Tävlingen går i år i närheten av Mjölby i lättsprungen terräng. Start den 26 juli kl 00.30. Övernattning i tält eller husvagnar. Reserver B-Å Borgemo, Nils Söderbom.

•••••

Veckans bana blir i sommar i 2-veckorsperioder på Gunnarsökartan. Mallkartor kommer att finnas uppsatta vid stugbyn.

Följande tre perioder gäller:

27/6 - 11/7

11/7 - 25/7

25/7 - 8/8

## Löparskor

Har ni problem att välja rätt i den-  
na djungel av skor som kompliceras  
ytterligare av olika märkens mark-  
nads föreningskampanjer.

Kan man lita på försäljaren med sin  
rekommerande uppsättning av prylar  
som löpband, spegellådor mm. Kom i  
minst att dessa hjälpmedel - som an-  
vänds för diagnosering av din fot-  
typ och den biomekanik (dvs ditt  
stegsätt) - inte är bättre än den  
person (försäljare) som använder  
dem.

Den försäljare som står bakom löp-  
bandet när Du springar, bör för  
att kunna ge bra råd ha goda kun-  
skaper i medicin och biomekanik.

För att få rätt skor i en butik,  
måste man kunna beskriva sina egna  
behov. Då vi springer har i två  
problem att lösa. Det ena är att  
hindra den enorma söt chock som  
uppstår när vi landar på foten. Det  
andra är att optimera fotens och  
kroppens rörelser, dvs göra dem så  
effektiva som möjligt.

Genom att studera sin hålfot kan man  
få en antydning om vilken kategori man  
tillhör. En person med högt oftvalv  
har oftast en stel fot, men inte  
alltid. Låda fotvalv innebär å and-  
ra sidan oftast - men inte alltid -  
övernörliga fötter.

Vissa skador har direkt samband med  
överpronering som t ex benhinne-  
inflammation och hälsenebesvär. Om  
Du haft någon av dessa skador är  
det troligt att Du överpronerar och  
i så fall bör Du köpa en sko med god  
stabilitet (bed om att få titta på  
en sko med rak läst).

Skons detaljer är lästens A och O.  
En skoläst är en form eller en  
modell, numera vanligen av plast,  
på vilken varje sko är individuellt  
uppbyggd. En fot med högt fotvalv  
behöver en läst med mera formen  
av bokstaven C.

Näst mest viktigt efter skons form/  
läst är dess mellansula. Mellan-  
sulematerialet är avgörande för  
skons stötupptagning och stabilitet.  
Hårdare material betyder mindre  
stötupptagning och mjukare material  
mera.

Mycket viktigt är också hälkappan  
vars funktion är att hindra hälen  
att röra sig felaktigt. En icke  
armetonisk formad hälkappa kan  
irretera hälen och hälsenan.

Men att välja rätt skor är löparens  
eget ansvar. Detta bör inte över-  
lämnas på en aldrig så entusiastisk  
försäljare. Det är Du själv som  
bäst kan avgöra vilken sko Du  
behöver, och om Du använder Ditt  
förnuft så klarar Du säkert också  
den uppgiften.

## Vad är bra herrskor 1987

På herrsidan har marknaden expan-  
derat. Antalet modeller på markna-  
den lär ligga runt 54 stycken.

Springtime har gjort en skotest -87  
där jag har valt ut de märken som  
finns i Oskarshamn.

Bästa träningsskon blev för övrigt  
Tiger Gel 100.

Fler bra träningskor med högsta  
betyg:

Diadora IC 750, New Balance 735,  
Nike Air Max och Tiger GT II.

Bästa stabilitet: Nike Air Support

Bästa stötupptagning: Nike Air Max.

Manfred

## MANUS

till nästa nummer av Kampen

senast **1 SEPT**

till redaktionskommittén.

Färdigskrivet material

lämnas till Göran Svenson I.

övrigt till Manfred