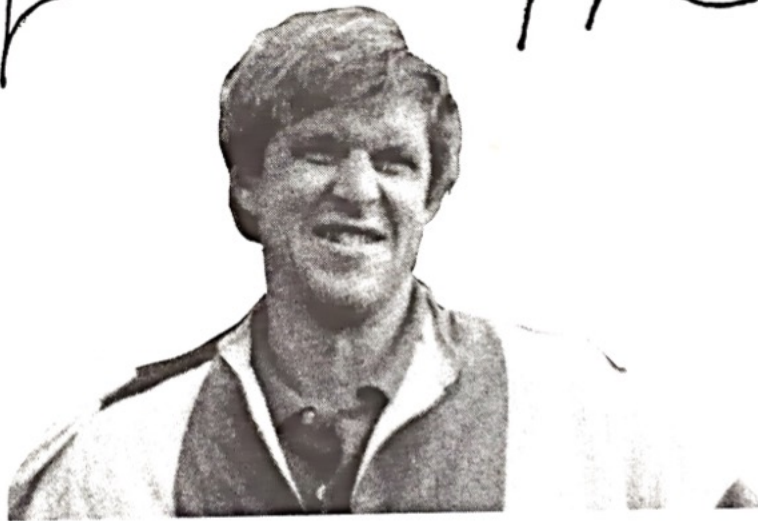




GRATTIS!



Avgående redaktionsmedlemmen

Leif Carlsson



40 år 15 april



Plötslig död bland orienterare
Orienteringsförbundet har, som väl alla vet vid det här laget, rekommenderat tävlings- och träningsstopp för eliten fram till 15 juni. Ett nytt ställningstagande ska göras 15 april. En följd av beslutet är att elitklasser tas bort från vårens tävlingar och att de stora budkavlarna ställs in eller flyttas (10-mila till 14-15 augusti).

Inom Viljans elitkommitté har vi rekommenderat vår elitgrupp att följa SOFT:s rekommendation. Detta innebär att man avstår från tempo-, back- och intervallträning samt hårda långpass. Vidare bör man avstå från tävlingar och i stället välja en direktbana. Under vintern och våren har vi bedrivit "lågintensiv" träning med inriktning på teknik. Genom att provtrycket på den nya kartan kommit nu, så ökar våra möjligheter att bedriva teknikträning.

Vi har också läst en studiecirkel omkring Kent Olssons och Lasse Hogedals bok "Vägval till framgång". Detta som ett led i att hitta på alternativa sysselsättningar och att öka gemenskapen under denna för löparna svåra period. Inte nog med att kroppen tvingas gå på lågvarv, man påverkas ju även psykiskt av att inte kunna göra det man tycker är roligast, nämligen att träna och tävla i orientering.

En uppmaning till alla klubbens orienterare som aldrig kan upprepas för många gånger: Träna eller tävla aldrig med en infektion i kroppen!

Något om bakgrunden till TWAR-problematiken, som stundom skymtar fram i massmedia. 15 elitorienterare har avlidit under liknande omständigheter från 1979 till 1992. Hos alla de 8 som avlidit sedan 1989 har man funnit skador på hjärtat, som orsakats av en hjärtmuskelinflammation tidigare i livet. Denna försvagning tillsammans med angrepp av TWAR-bakterien (eller någon annan närbesläktad) orsakar rytmrubbningar på hjärtat och leder till plötslig död.

Även hos ett stort antal av de elitorienterare som nu undersöks grundligt har man funnit störningar på hjärtfunktionen.

En intensiv forskning pågår men ännu kan ingen uppge när man kan hitta svaret på gåtan. SOFT ska fatta ett nytt beslut 15 april om vad som ska gälla i höst. Detta beslut kommer att grunda sig på vad läkarna och forskarna kommit fram till. Antingen måste man hitta ett vaccin mot TWAR-bakterien eller också måste man hitta ett samband som gör att man kan avgränsa en betydligt mindre riskgrupp och låta övriga träna och tävla fritt. Har man inte funnit något svar är risken stor att stoppet för åtminstone eliten förlängs året ut. Detta skulle vara katastrof, inte minst för vår egen Smålandskavle i höst. Vi kan ännu så länge bara hoppas.

Göran Svenson



1X2-promenad



Höstens och vinterns verksamhet vid klubbstugan har präglats av tipspromenader, eftersom snön inte föll tillräckligt för att skidspåren skulle kunna öppnas.

En hel del nya ansikten har synts på promenaderna, vilket är glädjande. C:a 1300 starter har gjorts och kaffeserveringen har gett ett netto på c:a 12000kr:-.



STUGKOMMITTEN

Då vi nu fått nytt förtroende att sköta om vår stuga ett år igen, vill vi hälsa er välkomna till vår traditionella valborgsmässoeld och dess aktiviteter.

Den 26 April hoppas vi på en god anslutning för att städa stuga och tomt, risdraget hoppas vi kan klaras av vid en träningskväll.

De som inte har tid denna kväll får en ny chans den 12 MAJ då vi har arbetskväll vid stugan.

Nästa gemensamma träff är slättergillet den 30 JUNI då vi avnjuter vår nyslagna tomt med kaffe och jordgubbstårta- om de är mogna då.

Dessutom får ni gärna åka upp och ta ett tag med gräs eller något annat när det passar er, ni behöver inte vara invalda i stugkommitten för sådant.

TRIM

Motion i skogen!

Årets trimorientering kommer att starta 10 MAJ. Gunnarsökartan ska användas till trim-OL och veterankartan till cykeltrim. Många möjligheter till kartträning och utflykter alltså.

Trimpaketet kommer att kosta 25 kr. Om du har möjlighet att sälja paket på ditt företag eller till bekanta så ring Sonja, tel-11297.

Motionskommitten.



Viljans årsmöte

Klubbens 49:e årsmöte hölls den 7 februari i klubbstugan Lingham med ett 30-tal medlemmar närvarande. Mötesordförande var Bo Hasting och sekreterare undertecknad. Efter de sedvanliga formaliteterna, såsom revisionsberättelse, budget och medlemsavgift förrättades följande val.

OL-sektion:

Roland Nilsson
Staffan Andersson
Åsa Hermansson
Sonja Svenson
Stefan Carlsson

Skidsektion:

Börje Callegård
Håkan Svensson
Lars Pettersson
valberedningen tar fram ett fjärde namn till nästa styrelsemöte

Ungdomskommitté:

Andreas Gabrielsson
Stefan Carlsson
Ulrika Rindstig
Per-Inge Nilsson
Hans Svenson
Eva-Britt Johansson

Styrelse:

ordförande Jerry Svensson
kassör Ann-Katrin Pettersson
OL-sekt repr. Roland Nilsson
Skidsekt repr. Lars Pettersson
Ungdomskom repr. Andreas Gabrielsson
suppleant Håkan Johansson
" Våge Rindstig

Tävlings- och träningskommitté OL:

Åsa Hermansson
Milton Lövgren
Jan-Erik Nilsson
Roland Nilsson
Göran Svenson
Jan Johansson
Våge Rindstig

Bredd- och motionskommitté sommar:

Sonja Svenson
Birger Svenson
Conny Lindahl
Anders Rotviker

Bredd- och motionskommitté vinter:

Göran Gabrielsson
Börje Callegård
Bo Hasting



Skid-OL-kommitté:

Våge Rindstig
Ola Lövgren
Tomas Petersson

Kart- och Markkommitté:

Stefan Olheden
Göran Svensson II
Lennart Kalén
Ola Lövgren
Håkan Johansson

Stugkommitté:

Bernt Karlsson
Sylve Rindstig
Bo Hasting
Arne Karlsson
Lennart Petersson
Göran Gabrielsson
Elisabeth Rindstig

Kampenredaktion:

Jan Andersson
Melker Pettersson
Agneta Nilsson
Stefan Bergh
Ulrika Rindstig

Utbildningsansvarig:

Lars Pettersson

Statistikförare OL:

Jan-Erik Nilsson

Statistikförare skidor:

Stefan Bergh

Arkivarie:

Rune Lord

Revisorer:

Hans Törngren
Kent Petersson

Revisorsuppleanter:

Tom Lindström
Gun Gabrielsson

Sponsorsamordnare:

Nils Söderbom

Ansvarig lokalt aktivitetsstöd:

Stefan Petersson

Valberedning:

Våge Rindstig
Magnus Pettersson

Under övriga frågor informerades om arbetet med Smålandskavlen. Det är lågbudget och pressade kostnader som gäller i det kärva sponsorklimat som råder just nu. Vidare diskuterades olika trivselaktiviteter och möjligheten att bilda en aktivitetskommitte i klubben. Slutligen gavs information om tävlings- och träningsstoppet för elitorienterare, vilket redovisas på annan plats i Kampen.

Göran Svenson



Tjoget.

Arets tävling går den 3-4 juli i Lessebo. Viljans juniorer kommer i år att lägga beslag på de tolv begränsade platserna i laget varför det kommer att bli många duktiga löpare "över". Detta i sin tur gör det möjligt att få de lite längre sträckorna i ett andra lag besatta. OL-sektionen undersöker därför intresset för två lag. Du som är medlem i klubben och inte av någon anledning kan delta om du blir uttagen, kontakta Mille eller Roland.

MANUSSTOPP

till nästa nummer
31 maj



INFORMATION

PROVTRYCKET AV NYA KARTAN KLART

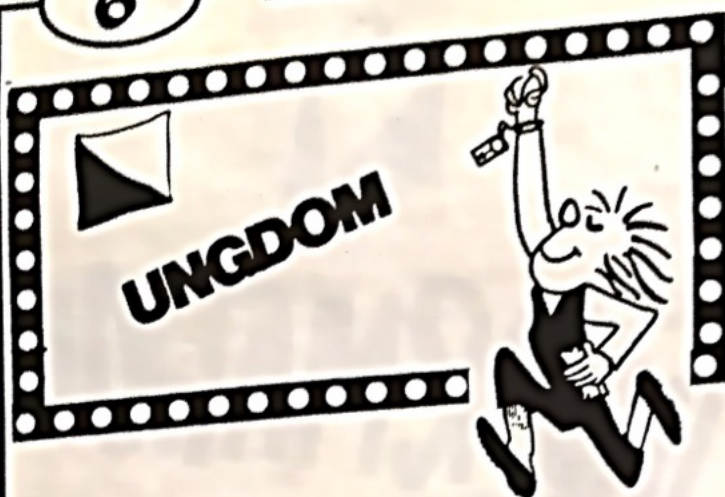
Under våren och försommaren skall kartan kontrolleras. Alla kan hjälpa till genom att notera de fel och brister som upptäcks under träning eller egna strövtag. Noteringarna förs in på en karta som man alltid har hemma. Om det t ex är en sten som saknas, numrera och markera läget för denna så exakt som möjligt på kartan och på en lista skrivs numret in med beskrivning av felet.

I slutet på maj måste alla synpunkter sammanställas för en slutlig bedömning i skogen. Detta måste var klart i mitten av juni, då P-O Derebrant kommer hit för att åtgärda de fel och brister som vi funnit på kartan.

Upptäckta fel och brister redovisas till Lennart Kalén, vilken även lämnar ut kartor till de som vill ha.

PROVLÖPNING AV BUDKAVLEBANORNA

Provlöpning kommer att ske i samband med ordinarie torsdagsträning eller vid extrainsatta träningar. De träningsansvariga som tänker lägga sin träning på nya kartan skall ta kontakt med Lennart Kalén för samråd av lämplig plats och om provlöpning samtidigt skall genomföras.



Ungdomens 10-mila 93

Arets upplaga går av stapeln den 30-31 juli ca 7 km norr om Skövde. Detta innebär förmodligen att det blir på Billingens sluttning, vilket inte är en nackdel för Viljans orienteringsskickliga ungdomar. Arets laguppställning kan bli något av det "vassaste" som klubben någonsin ställt på startlinjen, om nu någon inte får för sig att stuka fötter, operera bort blindtarmen eller någon annan ursäkt för att inte ingå i "Rolles dreamteam":

1. 5,8 N Melker Pettersson
2. 5,8 N Jan Johansson
3. 4,5 N Christian Rotviker
4. 4,5 G Agneta Nilsson
5. 4,5 G Martin Andersson
6. 8,0 D Dan Friberg
7. 3,2 D Asa Berggren
8. 3,2 D Rickard Andersson
9. 6,5 D Niklas Pettersson
10. 6,5 D Mattias Hansson

Med tanke på erfarenheter från tidigare år att alla inte kommer till start så är det viktigt med reserver, varför ungdomskommittén får till uppgift att ta ut fyra reserver som kommer att gå in i truppen. TRÄNA HART!

UNGDOMSALLIANSEN.

Som upptakt på terminen blev vi barn och ungdomar i SOK Viljan inbjudna av IF Stjärnan till en eftermiddag tillsammans med dem och de andra OL-klubbarna här omkring. Man kanske väntar sig att förtäta, men man kan ju faktiskt ha roligt på andra sätt också.

Vi samlades i Påskallaviks sport-hall, och först på programmet stod det "gladiatorerna". De hade byggt upp en hinderbana med bl.a. stötar, balansgångar m.m., och det gällde alltså att ta sig runt. Vi var ett 20-tal barn och ungdomar mellan 8 och 16 år, så visst tog det lite tid men medan man väntade kunde man ju heja på de andra.

Efter att alla hade sprungit var det dags för innebandy. Vi delades in i lag så att det blev som en innebandy-turnering, och eftersom vi hade träffats för att lära känna varandra, var varje lag sammansatt av deltagare från olika klubbar. Efter många hårda matcher var det dags för duschning. Efter det var det fika och prisutdelning. Alla fick naturligtvis pris en geleorm.....

Det här är något som vi borde göra om flera gånger. Det är ett bra sätt att lära känna de andra klubbarna.

Hanna Jutterdal.

Talet



Kan du lista ut vilket tal som ska stå i den skuggade sektorn?

Vinterns stora succé.

Torsdagskvällen den 18 februari, begav jag mig till Rödsleskolans gymnastiksal för att göra mitt första uppdrag åt Kampen, efter att ha blivit invald i redaktionen. När jag stiger in i salen strax efter klockan halv sju, är Viljans gymnastik i full gång. Ett trettiofemtal personer ligger i en ring på golvet. I mitten av ringen befinner sig Ulrica Rindstig som leder gympan, hon visar hur rörelserna ska se ut och hjälper till att hålla takten till musiken. I salen finns en bred blandning av olika åldrar. Personerna är allt i från sju till över femtio år. Första gången Ulrica startade med gympan för Viljans medlemmar och deras vänner var strax innan jul, sedan dess har hon kört hårt med dem. Ikväll var det den åttonde gången och gympan kommer att hålla på till slutet av mars. Varje torsdagskväll mellan klockan 18.00 och 19.00 håller Ulrika igång kroppens alla delar. Hon säger själv att bakgrunden till att hon satt igång var att hon i fyra år deltagit i gympalustens gymnastik höst och vår. Efter det att hon blivit tillfrågad om hon ville ta hand om klubbens gymping blev svaret självklart ja. Musiken till rörelserna sätter Ulrica ihop själv. Hon väljer musik som hon tycker gör en glad och samtidigt passar till smidighets-träningen. Innan hon åker till gympan så går hon igenom programmet hemma, detta för att hon lättare ska komma ihåg rörelserna och dess ordning. Det finns ingen speciell utbildning bakom hennes program, utan hon har tagit hjälp av vad hon lärde sig under tiden hon var en av gympalustens deltagare. Dessutom använder hon sig av egna idéer. Ulrica skulle gärna vilja gå någon kurs för att lära sig mer om gymnastik. Till sist tycker hon att det vore kul om det kom ändå fler till hallen, den är ännu inte för trång. Nu tar hon klubbans för att fortsätta med innebandyn, som tar vid efter att gympan är slut.

Vad tycker då deltagarna?

Karl-Erik Pettersson: Gympan är jättebra, jag är en flitig deltagare och har varit med på Viljans gympa tidigare år och tänker fortsätta med detta. Lite trött erkänner jag att jag är efteråt.

Gunvor Lord: Gympan är jättebra. Det är många år sedan jag deltog på Viljans gymping, men nu är jag en flitig torsdagsgympare.

Bernt Johansson: Detta är det bästa som hänt på flera år, när Ulrica tog hand om gympingen. Jag är väldigt trött när jag kommer hem.

Helena Drott-Andersson: (Mamma till Martin, Rickard och Anton) Jag har deltagit 4-5 gånger och tycker som de övriga att detta är jättekul.

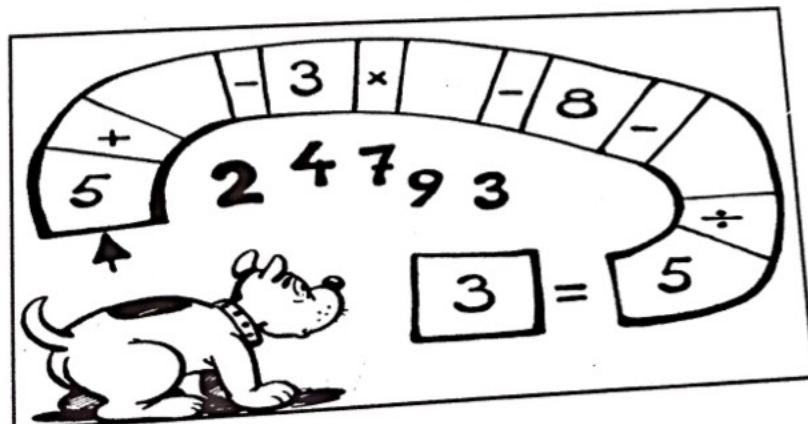
Jan Johansson: (DM-mästare H 16) Jag är här i stort sett varje torsdag. Jag blir också lite trött av Ulricas "hårdkörning". Ulrica förtjänar allt beröm, hon är jätteduktig.

Agneta



Karo och siffrorna

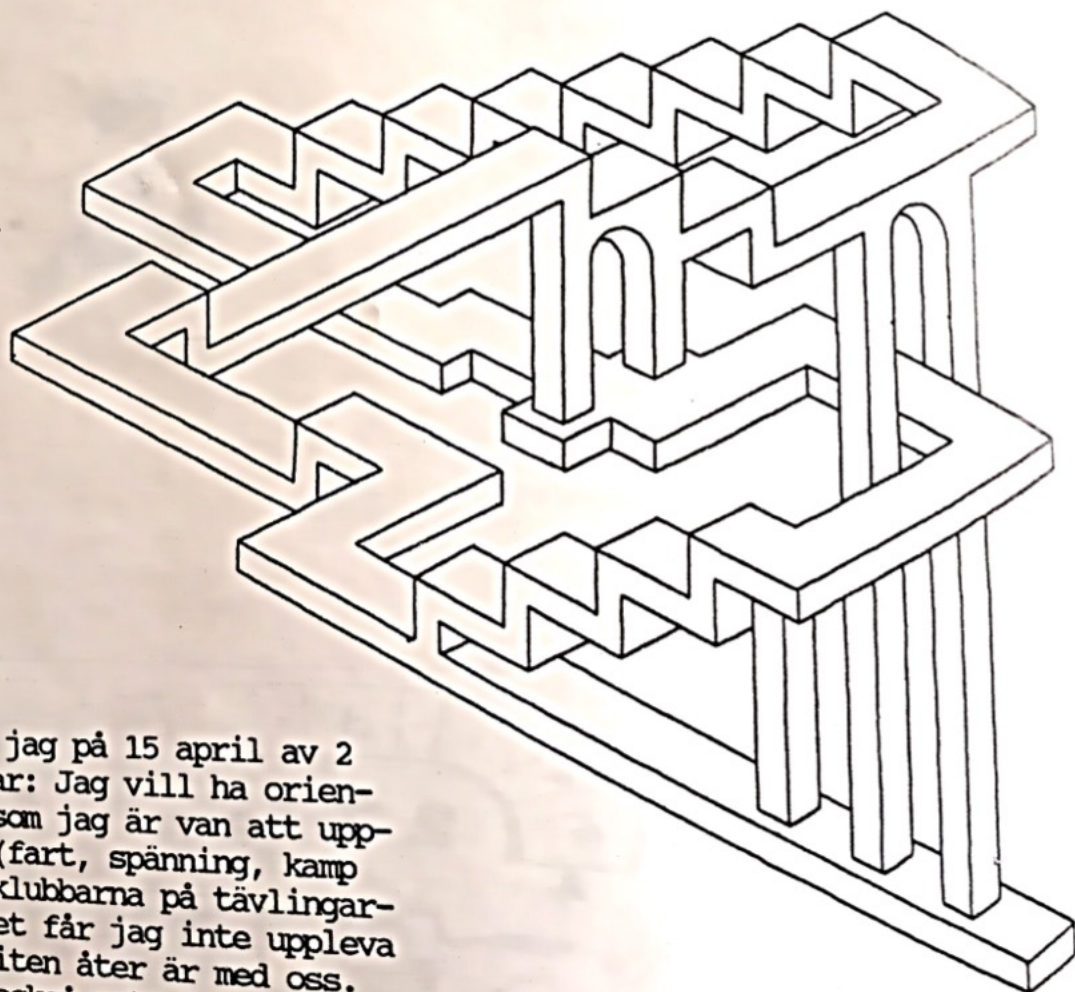
Hjälp Karo att lista ut vilka tre av siffrorna i mitten som ska stå i de tomma fälten för att uträkningen ska stämma. Börja räkna vid pilen.



OL-ÅRET 1993

vet jag inte så mycket om när jag skriver dessa rader. Det är fortfarande två veckor kvar tills SOFT ska bestämma hur det blir med elittävlandet resten av året. En sak är dock helt klar: eliten fattas på tävlingarna. De tävlingar som jag har sprungit hittills i vår (Orion, Nybro och Kalmar), har haft få deltagare och inte den stämning som man är van vid. Orion hade ca 350 deltagare mot normalt 700 utan att ha större konkurrens från andra tävlingar. Man försökte med en speaker för 16-åringarna och Kent Olsson som intervjuare, men det ville sig inte riktigt.

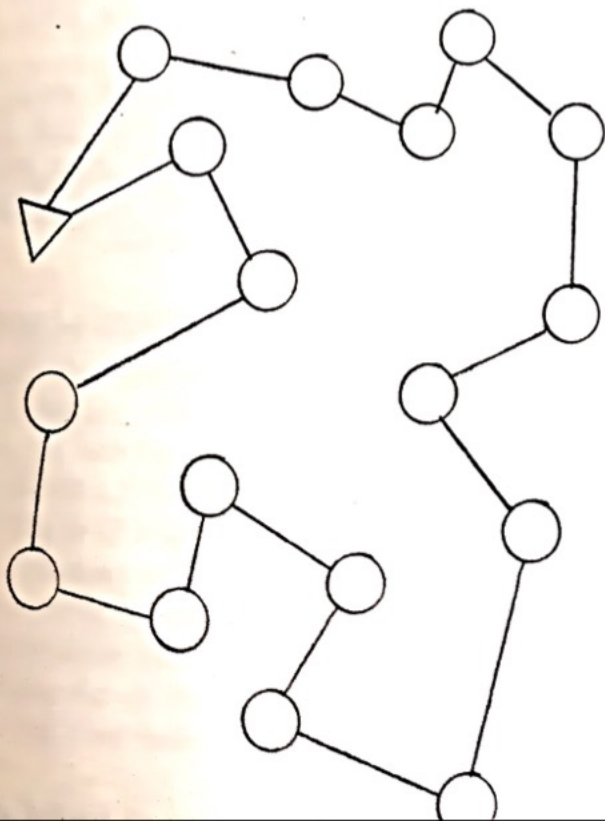
Nu över till något helt annat. Vi i OL-sektionen har haft ett möte där vi satt och spårade om vad vi kan göra för att få ett lite allsidigare utbud av aktiviteter. Ideer kom flygande både kantställt och tvärställt (dessa uttryck har jag för första gången i mitt 30-åriga orienterarliv hört vid 2 olika kontroller på 2 olika tävlingar av en av våra duktiga elittjejer. jag undrar vad hon menar?) och vi fastnade för några förslag.



Nu väntar jag på 15 april av 2 anledningar: Jag vill ha orienteringen som jag är van att uppleva den (fart, spänning, kamp och hela klubbarna på tävlingarna) och det får jag inte uppleva förrän eliten åter är med oss. Jag vill också veta hur det blir med SMÅLANDSKAVLEN. Kan den genomföras eller ej?

1) OL-träningarna kan göras mer omväxlande. **Mycket mer teknikträning!!!!** Detta visade sig vara helt i linje med vad Kent Olsson (före detta världsmästare i OL, om någon undrar vem han är) sade vid sitt föredrag om sin VM-satsning, som han höll i Viljans stuga. Detta var avslutning på en studiecirkel som eliten i klubben har genomfört under vintern. Han menade att de flesta tränade alldeles för mycket löpträning (80%) i förhållande till teknikträning på karta. Den tid som läggs ner på träning utnyttjas mycket bättre om man först tränar upp sig tekniskt så att man aldrig gör några misstag, utan kan springa en hel bana utan att bomma eller stanna. Man skall då koncentrera sig på att träna kontrolltagning vilket görs bäst med kontrollplock och linje-OL.

Kontrollplockningen skall innehålla många riktningsförändringar, ty det är det som är svårast. För att då också träna koncentrationen skall dessa banor tidsmässigt ta lika lång tid som en normalbana.



2) Vi ska på prov ge ut ett informationsblad som vi har kallat OL-INFO. Det har kommit ut i 2 ex hittills. Varje blad ska innehålla korta notiser om sådant som är aktuellt i klubben. Det kan vara laguttagningar, inbjudningar till klubbaktiviteter, och sådant som snabbt behöver komma ut till klubbens aktiva medlemmar. Det är Ni som ska komma med materialet ock vi som sätter ihop bladet. OL-INFO kommer ut när det behövs.



3) Vi ska försöka att genomföra en månads aktivitet som ska vara något utöver det vanliga. Det kan vara ett speciellt OL-arrangemang, en friluftaktivitet, någon som har någon egen specialitet att visa. Lennart Kalen har visat bilder från Gorillorna i Uganda och Ulrika Rindstig kommer att ha en kväll med blommor. Jag tror att om vi vill och ställer upp kan vi få roligare även vid sidan av banorna.

GLAD PÅSK, orientera med hjärnan och inte med benen, kom med många och bra förslag till både OL-INFO och aktiviteter och håll tummarna 15 april.

Leif

SURDEGEN 92

Surt sa räven eller var det surdegen han letade efter, jag för min del tror nog det var det sista alternativet. Med stor tillförsikt snörade jag på mej JALAS skorna (där fick man in lite reklampengar igen) och tog ryggsäcken under armen, för att gå mot min löparpartner LEIF BLIXTEN KARLSSONS hem.

Mot starten gick färden i den svarta FORDEN med Agneta som säker chaffis, vi var där först av alla, kanske var det ett gott omen.

När alla förvirrade OL-snilen hade samlats gick banläggaren Våge igenom dagens förutsättningar.

Starten gick och alla rusade iväg i bästa tiomilastil, under tecknad med partner tog det lite lugnt i den bakre delen av svansen som försvann norr ut i skogen. Första kontrollen var placerad vid Långsjöns nordöstra spets, den tog vi ihop med ett koppel av ystra viljaner.

Över bäcken och så iväg mot nästa rödvita skynke, en sänka vid viken av Betsjöns strand. Nu började allvaret det riktigt hördes i skogsbruset. Vi skulle passera ett hygge då eliten kom farande och korsade våran väg och försvann västerut. Blixten (numera om döpt till gäddsaxen) och jag följde vår vana trogen kompassen vilket man alltid ska göra eller hur. Upp över sista höjden och där hängde den så grannt, stämpla och så iväg mot nästa för att en stunds löpande möta våra så kallade konkurrenter.

Kompassen inställd ner mot nästa hygge upp över höjden där vi fick se skymten av en av dom stora grabbarna på långa bannan passera i en glänta. Blixten hade taktiken klar, ner mot vägen fram mot sjön in till höger och upp över nästa hygge. Nu började vi slå av på takten för vi närmade oss 3:e kontrollen, dags att rätta till frisyren här stod ju Plex med kameran i högsta hugg, eller hette han Bernt? skitsamma filmade gjorde han ialla fall. Lite dricka hann vi med medan vi läste in angivelsen till nästa, ut på vägen och iväg mot 4:e skärmen. Vi förstod nu att vi var först och med det självförtroendet vi nu hade var det bara att köra vidare för att endast bromsa ner och knäböja vid de kontroller som fanns kvar att stämpla vid. In mot det hägrande målet med släpande trött 40 åring i hällarna kom vi som första patrull inte illa.

Ja så var då debuten av surdegen över och med oss hem fick vi en seger. Hoppas nu att det blir mer snö till nästa år för då är det ju gäddsaxen och jag som får det stora nöjet att lägga en riktig blöt SURDEG.

TACK VÅGE

Heltänd 50 tusendelare



-en skärmfull sport!

VÄLKOMMEN TILLBAKA



Nygammal elitlöpare

Namn: Åsa Hermansson

Adress: Smedkroken 4 57231 Oskarshamn

Telefon: 0491-18008

Födelse år:

Ålder: ett kvarts sekel

Bor tillsammans med: Det är bara jag och mina loppor

Tidigare klubbar: SOK Viljan och Lunds OK

Vad har du för utbildning? civilingenjör, kemi

Trivs du med ditt arbete? -Ja

Vad sysslar du med på jobbet? O1: ans vatten

Hur gammal var du när du började med orientering? 11,5 år

Vem tog dig med till skogen? Det var nybörjarkurs i Viljan med Dag Stenfelt som ledare. Pappa tvingade mig dit, och Tor Hansson tog med mig på min första runda i skogen. En tid senare gick jag påskkärring längre bort på gatan. Då var det någon som gav mig två gamla Havslättkartor. Dem användes väl. Det var t.ex. jättekul att gå och leta upp gamla ruiner. Detta väckte mitt intresse för orientering. Tack Sten!

Vilken OL-tävling har du lyckats bäst respektive sämst på? Bäst: Inser att jag skulle kommit med någon fin titel här. Min första tävling som senior gick bra. Då vann jag D21A med 6 min. Sämsta: Västerviks OK:s 1991. Hade fint flyt och sprang på bra. Tog av till höger från stigen, in bakom höjden, och så norrut en bit.. och bakom krönet skulle kontrollen vara. Allt stämde perfekt. Dröm om min förvåning när en stor sjö breder ut sig framför mig. En sån där avlång som tar lång tid att springa runt. (Jag skulle varit på andra sidan)

Sysslar du eller har du sysslat med andra idrotter än Orientering? Sysslar med Skidor och Innebandy

Spelar eller har du spelat något instrument?

Tvärflöjt

Vilken maträtt äter du helst? Pasta med ädelostsås

Vilka/vilket program på TV tittar du helst på?

Rapport och Här är ditt kylskåp

Vad tycker du om frågan att Sverige ska gå med i EG eller inte? - Ja

Vart skulle du helst vilja resa om du fick välja? Danmark

Hur ofta tränar du och hur länge? Olika ofta och olika länge

Är kartan och kompassen eller

löpningen din starkaste sida? Löpningen, kanske

Vem tycker du var Sveriges bästa Orienterare

förra året? Marita Skogum

Ska du springa 5-dagars i år? Nej

Har du fått någon annan inställning till att

orientera efter detta med Twar? Lättare att vinna nu när eliten bangar

I vems kläder skulle du vilja vara? Drottning Silvias

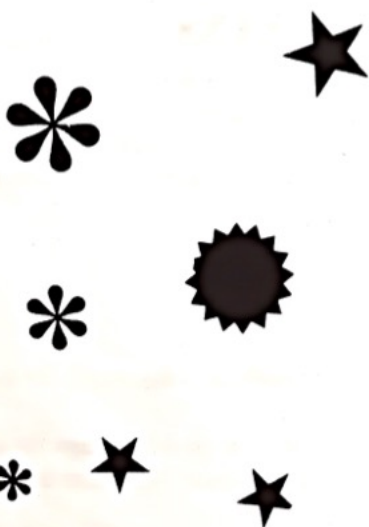
Vad är det som gör att du vill springa för oss?

Ni är ju så himla trevliga! Dessutom bor jag här nu.

Guld-dagen

För några år sedan utökades VASALOPPS arrangemanget med ytterligare ett lopp TJEJVASAN. I år gick loppet för femte gången. Drygt 4000 var anmälda för att åka de 3 milen mellan Oxberg och Mora, den sista söndagen i februari.

Denna söndag klev jag upp långt före tuppen för att fara till Mora. På järnvägsstationen i Mora hade man ställt upp ett speciellt Tjejvasatåg som skulle ta oss upp till Oxberg. Hela 20 vagnar fylldes av pigga tjejer. Nu var det dags för sista "bränsle-påfyllningen", blåbärsoppor naturligtvis! Med på tåget fanns också "orkestrar" som gick mellan vagnarna och spelade för att ytterligare få upp stämningen. Vädret var det bästa tänkbara sol från klarblå himmel. Trots att det bara var ett par minusgrader har mina fötter en förmåga att bli iskalla direkt, ja nästan innan jag ens hinner få dem i skidskorna. Tidningspapper om fötterna brukar göra susen. Att det sedan var repotage om Björn Dæhli på de sidor jag tagit med skulle väl inte göra saken sämre.



Väl framme i Oxberg hämtade jag ut mitt startkuvert, fick alla namn och klisterlappar på plats och så var det dags att prova skidorna. Spännande! skulle brorsan få godkänt för vallningen? Jodå, bara med en liten finslipning på ena skidan så var det bra.

I de flesta motionslopp har det blivit populärt med gemensam uppvärmning till musik, så även här. Fast det var lite svårt att med skidor och stavar i en trång fålla röra armar och ben! Hur som helst startskottet gick och iväg var hela min startgrupp.

De första 7 kilometrarna var det trångt men sedan gick det bättre och bättre. Efter första kontrollen i Hökberg kunde man åka som vanligt. Det gick så lätt att helt plötsligt var det bara ett par kilometer kvar till Mora. De 3 milen kändes inte alls så långa.

Det blev en g
En stund efter
jublet bland

Mogren hade
under skid-V
norrmän och

Tjejvasan i
startade Tj
del blir då
cykling i M
Alltså, for

Om du, t.j
rad av t
vättern

Det blev en gulddag ur flera synvinklar.
En stund efter att jag gått i mål steg
jublet bland åskådarna i Mora, Torgny

Mogren hade gjort det vi alla hoppats på
under skid-VM i Falun kört ifrån alla
norrmän och tagit guld på femmilen.

Tjejvasan ingår som en deltävling i ny-
startade Tjejklassikern. Nästa mål för min
del blir därför tjejvätteren i juni, 9 mil
cykling i Motalatrakten.
Alltså, fortsättning följer.....

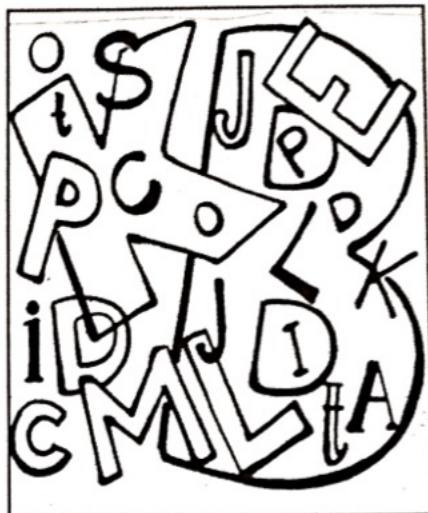
Ulrica Rindstig

Efterlysning!!!!

Om du, tjej som läser detta blir intress-
rad av tjejklassikern eller enbart tjej-
vätteren hör av dig till mig! Tel 15201

Ulrica

Seriefiguren



Stryk de bokstäver som förekommer mer
än en gång. De återstående bokstäverna
ger namnet på en känd seriefigur - vilken?

Vi har det mesta.
Men inte vad
som helst.



Apoteket Lejonet
St. Torget 3 Oskarshamn

Huden

Transpiration

Håret

Tandvård

Händerna

Fotvård

Mensskydd

Preventivmedel

Sårvård, husapotek

STUDIECIRKEL VÄGVAL TILL FRAMGÅNG

Under vintern och träningsuppehållet har några av Viljans ungdomar med bl.a. team -76 bedrivit en Studiecirkel om Världsmästaren Kent Olsson och Landslagstränaren Lasse Hogedals bok. Boken handlar om elitsatsning för att lyckas i större tävlingar som VM. Under några lördagseftermiddagar har bokens innehåll diskuterats i Viljans stuga. Den 27 mars medverkade Kent själv inför en utöver cirkeldeltagarna intresserad skara. Klubbstugan var mer än fullsatt. Kampen- redaktionen passade samtidigt på att ställa några frågor:

Vad vet du om Viljan? Jag har sprungit många tävlingar i ungdomsåren här uppe i Oskarshamn, bl.a. min första tävling, någon gång åren 1970-71. Dessutom känner jag en del "kändisar" i klubben, Tor Martell, Stefan Olheden och Ulf Rindstig. Eran krokiga väg till klubbstugan, glömmer man inte så lätt.

Vad har du för utbildning respektive arbete? 4 år på teknisk (elkraft) jag är säljare på Sydkraft

Har du hållit på med andra idrotter utöver orienteringen eller utövar du några andra nu? Jag har aldrig satsat på någon annan idrott, men jag har spelat fotboll, pingis och åkt skidor. (det fanns faktiskt snö i Blekinge i min ungdom)

Är din släkt en OL-släkt? -Nej, men jag började orientera i samma veva som min bror.

Vad har dina närmaste anhöriga för inställning till ditt OL-utövande? De tycker att det är kul och jag skulle aldrig lyckas utan deras stöd.

Blir det mycket OL-snack på jobbet? -Ja, men det är ju en del av mitt jobb.

Vad är det fina med orientering? Allt, kompisarna, naturen, att få stå för egna beslut, ansvaret och att orienteringsfolket är ett positiva människor.

I vilken terräng tycker du det är roligast att orientera? Ingen speciell terräng, men det ska vara variation och svår- orienterat.

Har du något ord du tänker på för att bli koncentrerad? (t.ex. Johan Ivarsson tänker "Micke" Wehlin vid varje kontroll) -Nej Jag tycker att man ska tänka på det man håller på med. **Vilket är ditt sämsta lopp?, Varför?** Det var en ungdomsserie i Blekinge i min ungdom. Släkten var och tittade på mig och jag fick bryta.

Hur tar du en motgång på ett viktigt lopp? Jag försöker att ta lärdom och analyserar vad som hänt efteråt.

Har du några "turplagg" på dig när du tävlar? Jag använder mig av samma typ av skor.

Vad tycker du om OL-gymnasium? Själv har jag inte gått på något. Det fungerade bra med studier ändå. Fördelen är att man får träna tillsammans



med andra. Nackdelen är att man missar klubbarbetet och framförallt att tappar lite av gemenskapen med de andra ungdomarna i klubben.

Vad tycker du om klubbyte och sammanslagningar vid kavlar? Klubbyte är upp till varje individ. Det kan behövas om man inte kan utvecklas tillräckligt i klubben. Sammanslagning är ok för "småklubbar", men inte för stora klubbar.

Har du "Gunde Svan" syndromet när det gäller kost? - Nej det är viktigare att man äter än vad man äter.

Din och Lasse Hogedals bok "Vägval till framgång", var det något speciellt som fick er att skriva den? Lasse nämnde idén till mig efter VM-87. Jag började skriva hösten -89. Det var inte meningen att den skulle ha innehållit så många VM som den gjorde. Detta p.g.a av att den kom ut senare än planerat.

Har du något ordspråk? Jag har många, en hel del finns med i våran bok. Känt är att man "inte kan bli världsmästare i sin egen trädgård, utan bara trädgårdsmästare".

Melker & Agneta

RINKBANDYKRÖNIKA SÄSONGEN 1993

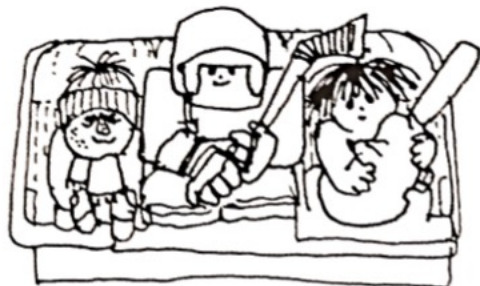
Lärkans drill i skyn. Isen börjar smälta av - i ishallen. En citronfjäril fladdrar yrvaket bort med vinden. Då är det ett som är säkert: SOK Viljans tappra iskrigare har lagt lagt ännu ett kämparår till handlingarna. För andra året i rad i elitdivisionen lyckades vi till slut parkera på en 4:e plats. Ja vi hade endast tre lag före och hela 66 lag efter.

Säsongen började lite trevande: Vadå, är det vinter redan?, så några hade väl en del rost på rören när domaren blåste igång.

Årets spelare blir utan konkurrens Pelle Nilsson, en keeper av klass. Många svettiga räddningar såg vi. En viss spelare hade inte vett att idka skidsemester som avsett är, utan vill hellre hoppa omkring på kryckor vid hemkomsten. Vi fick förstärkning av juniorgardet. Janne Johansson har med den äran agerat stand-in på slutmatcherna. Vad gäller övriga i laget: ingen nämnd och ingen glömd. Jo förresten, S.K. Borgemo var i år (igen) ytterst nära att skyffla bolluslingen i (motståndar)målet. Grabbar - nästa år blir det medalj!

Laget:

Pelle Nilsson, keeper - vägg
S. Olheden, backdefenser - klippta
G. Wahlström, d.o. - en månad till i Saalbach och du blir proffs
L. Kalen, d.o. - penaltymaker
H. Torkelsson, d.o. - lagets fakir:
Fällde träd över sig själv



- A. Krawe, centrocampisto - utkämpade match på övertid
- H. Johansson, d.o. - gjorde ett nästan avgörande mål
- J. Andersson, d.o. - kom starkt på slutet
- J. Nilsson, d.o. - soalmaker
- K. Borgemo, d.o. - vi väntar...
- O. Persson, d.o. - oftast vålitligheten själv
- "Krösa", d.o. - nykomling med styrka
- J. Johansson, d.o. - hedersamma inlägg
- V. Rindstig, d.o. - vad hände?
- H. Johansson - Krönikör

Välkommen i gänget!

Ny elitlöpare.

Namn: Christian Enberg

Adress: Lillåv.26 57751 Silverdalen

Telefon: 0495-40762

Ålder: 19

Tidigare klubb: Målilla OK

Familj: Pappa Gunnar, Mamma Else-beth och syskonen Andreas 12 år och Markus 8 år

Husdjur: Inget

Skola: Stålhagsskolan, Hultsfred

Drömyrke: Satsar på att bli civilingenjör

Hur gammal var du när du började med

orientering? Sprang själv vid 8-års ålder

Vem tog dig med till skogen? Mamma

Vilken OL-tävling har du lyckats bäst respektive

sämst på? Bäst: Etapp 4 på 5-dagars 1992 (1:a)

Sämst: Natt-DM 1991 och näst sämsta tävling är

Natt-DM 1992



Hur ofta tränar du och hur länge? 4-5 ggr/vecka
snitt 1 tim/gång

Är kartan och kompassen eller

löpningen din starkaste sida? Löpningen

Vem tycker du var Sveriges bästa Orienterare

förra året? Marita Skogum

Ska du springa 5-dagars i år? -Ja om Twar-

frågan fått någon lösning

Har du fått någon annan inställning till att

orientera efter detta med Twar? -Ja, jag är

betydligt försiktigare med träningen efter sjukdom.

Känner efter mer

Sysslar du eller har du sysslat med andra

idrotter än Orientering? Har sysslat med Bandy,

Fotboll, Tennis och sysslar med Bordtennis,

Volleyboll, Innebandy samt dömer Fotboll



Spelar eller har du spelat något instrument? Har
spelat klarinett

Vilken maträtt äter du helst? Spagetti

Vilka/vilket program på TV tittar du helst på?

Sportnytt

Vad tycker du om frågan att Sverige ska gå med

i EG eller inte? Inte mycket

Vart skulle du helst vilja resa om du fick välja?

Har ingen drömresa. SM i höst skulle inte vara så
dumt.

I vems kläder skulle du vilja vara? I mina egna
eller J-O Waldners, för att han är ett bollgeni

Vad är det som gör att du vill springa för oss?

Chansen att få springa de stora kavlarna och att jag

vill försöka förbättra min OL-teknik.

