

SOK Viljan

KAMPEN



3/94

Allt om

U10 MILA

Endast i kampen!



Klubbtidning för SOK Viljan
Oskarshamn

JERRY

Betald
Platsannonser

Mode för den mogna kvinnan. ||

DOPAD?

De vita amatörerna är inte så vita längre! Orienteringen har ledsamt nog drabbats av sitt första dopingfall. Detta hände under den gångna vårsäsongen.

De som regelbundet tränar i klubbstugan vet att vi flera gånger under de senaste åren haft påhälsning av RFs dopingkontrollanter.

De dyker upp helt oanmälda, och plockar oftast ut 2-3 personer för dopingkontroll. Den som då blir utvald kan då ej neka att ställa upp. Man får lämna ett urinprov som skickas till Huddinge för analys. Efter några veckor meddelas den testade resultatet från testen.

RFs kontrollanter kan också dyka upp vid vilken tävling som helst. Vid Smålandskavlen i fjol dök de upp och tog med sig 4-5 löpare till Idrottsparken för testning, så vi kan aldrig känna sig säker.

RFs dopinglista innehåller många olika typer av mediciner, alltså inte bara anabola steroider och liknande. Skulle du bli ordinerad någon av de listade medicinerna, och fortfarande utöva idrott under medicineringen finns möjlighet att få dispens. Dispenserna tillämpas dock väldigt restriktivt i samband med tävlingar. Dispens lämnas dock inte för mediciner som kan tänkas påverka resultatet positivt. För att erhålla en dispens fordras läkarintyg som visar att medicinen är nödvändig för din hälsa. Dispens sökes sedan hos orienteringsförbundet, som konsulterar RFs doping...

Skulle du ertappas med mediciner i kroppen som står på dopinglistan kommer du givetvis att bestraffas. Ertappas du i klubbstugan kommer du att bli avstängd för träning där under en begränsad tid. Detta kan vi göra då anläggningen är byggd med ekonomiskt stöd från RF och klubben dessutom är ansluten till RF via SOFT.

Ertappas du däremot ute på en tävling bestämmer SOFT vilka disciplinära åtgärder som skall vidtas. Oftast innebär det tränings- och tävlingsförbud under en tid, ibland upp till 3 år. Nu vet vi att doping inom orienteringen är väldigt ovanlig, men att den finns, medvetet eller genom olyckliga omständigheter. Ovanstående bestraffningar hoppas jag att vi aldrig skall behöva utdöma eller uppleva inom Viljans medlemskår. Styrelsen kommer att se väldigt allvarligt på det om det skulle inträffa. Så därför: EN DOPINGFRI KLUBB!!!



BRA RESULTAT PÅ LÅNG-DM

Ingen glömmet väl lång-DM -94 i Oskarshamn. Regnet öste ner, blåsten ven i björkarna och ingen kom undan torrskodd.

Trots detta genomförde vi ett arrangemang nästan helt utan fel. Visserligen var det problem med inplastningen runt damduschen som blåste ner, men det fixade Mille och Rodnie galant. Värre var det med resultatavlan, där pappribborna blev som gele av regnet och blåsten.

För övrigt genomförde vi tävlingen klanderfritt, med ett ganska gott ekonomiskt resultat.

Största inkomsten kommer givetvis från startavgifterna, som ger ca 27 000 kr, när förbundsavgifterna är betalda. Serveringen gav ca 2 000 kr. På utgiftsidan är prisinköpet den största utgiften, ca 1 500 kr. IP-skogen kostar 900 kr att hyra. Ersättning till Röda Korset och FBU ca 1 000 kr. Nummerlappar ca 500 kr. mm mm. Totalt bör L-DM ge en vinst på ca 20 000-24 000 kronor.



NY KLASSINDELNING 1995

Förbundsmötet beslutade i våras om förändrad klassindelning skall gälla från 1995. Istället för nuvarande E-, A-, B-, C-, N-, P- och direktklasser införs nya klasstyper.

E-klasser: I princip nuvarande elitklasser oförändrade.

H-klasser: I princip nuvarande A-klasser men banor över 5 km är avkortade till max 8 km. För ungdomar sänks svårighetsgraden mot idag. Klasserna kommer att heta tex: H 40, D 20 osv, utan A-beteckning.

H*-klasser: Innebär ca 50% förlängda H-klassbanor för klasserna H/D 18 - H/D 35.

M-klasser: Motions- (vuxna) lättklasser (ungdom). Ersätter nuvarande B-, C-, N- och P-klasser. Ska vara lättare än nuvarande B-klasser men lika långa som motsvarande åldersklass i H-klasserna. I grundförslaget är åldersintervallet 10 år men SmOF har beslutat använda 5-årsintervall i dessa klasser i likhet med övriga klasser.

Ö-klasser: Öppna klasser. Består av nio olika banor med olika svårighetsgrad och banlängd. Alla har rätt att delta på valfri bana. Anmälan kan ske i förväg eller på tävlingsdagen. Ersätter nuvarande direktbanor samt skall fungera som inskolningsklasser för nya löpare.

Alla arrangörer skall anordna Ö-klasser. I övrigt kan man kombinera övriga klasstyper valfritt. Har man valt att inbjuda till en klasstyp måste dock samtliga åldersklasser inom denna klasstyp finnas.

Målet med denna omorganisation av klasserna är att vi förhoppningsvis skall få flera löpare till våra arrangemang.

Vi skall använda den nya klassindelning vid vår tävling i påsk. Vi kommer då att ha Ö-, H- och M-klasserna, samt ev E-klasser. För att få mera "kött på benen" om den nya klasserna kommer vi att åka till Växjö i mitten av oktober på en informationskväll för banläggare och tävlingsledare.

TRÄNINGSLÄGER GÖTEBORG II



Deltagare: Rolland Nilsson "Chaffis"
 Christian Enberg "Tomte"
 Agneta Nilsson "Gottis grisen"
 Jan Johansson "Esset"
 Mathias Hansson "Hjärnan"
 Melker Pettersson "något zzz"

Måndag 4/7

Resan började med sedvanling incheckning vid IP innan "paket" drog iväg till det tuffa träningslägret, för tufft blev det. Endast 5 Juniorer och Rolle vågade anta denna utmaning

Lägret började med matintag på Scandic, trots varning från undertecknad lydte inte coachen vi skulle prompt äta där. Vi åt och drack (vatten), gott var det. Men när faten var rena skrek fortfarande våra magar efter mer (panik!!!!).

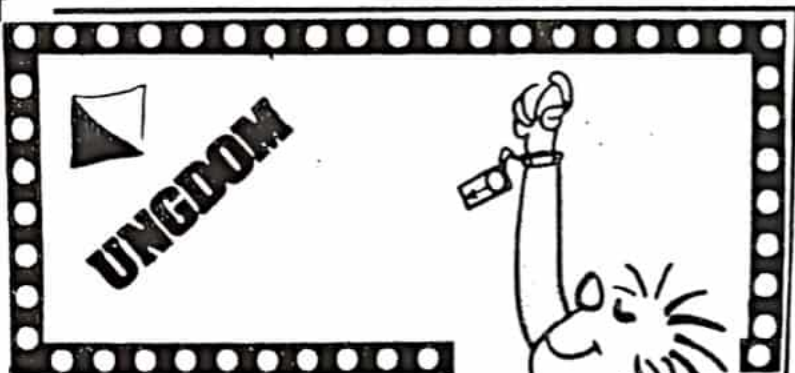
Rolle insåg sitt misstag och kallade till sig servitrisen, för att varna "Grabbarna blev inte mätta hö hö". Servitrisen svarade försiktigt "ni kan ju äta lite sallad i búffen". Efter en tömd salladsbúffe tömde vi våra börsar och tackade för oss.

Efter incheckning på Torrekullens vandrarhem blev det träna av, på Dag-SM kartan. Som jag tyvärr inte kan referera pga värmen IQ:n var troligtvis lika med noll under passet.

Tisdag 5/7

Dagen till ära började vi med Yoggi-frukost på Sidharta Gautamas vis. Och ett tufft träningspass på Dag-SM kartan, där Rolle lyckades springa vilse (än kan den gamm-le räven). Givetvis sprang juniorerna rätt, tack vare Yoggi och att vi sprang tidigare än solen hunnit ända upp.

Pass II Budkavleträning Landveter. Gemensam start, rakkana. Efter detta pass gjorde Rolle sitt 1:a försök med att intala mig om att jag är given 1:a sträckslöpare. På kvällen bar det iväg till Liseberg för somliga och uppladning för andra. Agneta tog nöjet att växla in sina pengar mot choklad i ett av Lisebergs många spelstånd (dyr och onyttigt affär).

Onsdag 6/7

Idag var det dags för avansemang mot Norge och Halden. På vägen gjorde vi några avstickare. Den 1:a i Borås trakten, ett träningspass i Natt-SM terrängen, som var fin.

Efter glassintag i Alingsås och bad i Strömstad var vi framme vid Härberget,

Gimle IF:s klubbstuga. Själva lägret började med sightseeing i detta enorma hus, som vi konstaterade hade allt ifrån Micro till gymnastiksal (detta vore något i Lingham).

Gimle IF är en av de medelstora klubbarna i Halden efter Halden Ski Klubb. Halden har 26 000 invånare, 10% av befolkningen orienterar. Det finns 11 klubbar i bara Halden. Vilket innebär att skogen är karterad inom flera mil radie från stad-en, perfekta ol-förhållanden.

På kvällen var det dags för det 1:a passet i Norge, kuperad småskuren tallskog med inslag av berghällar. I och med denna "extasterräng" så kändes backar na inte så långa. Man bara njöt av skogens alla dofter och spikade alla kontroller.

Torsdag 7/7

Efter frukost sprang vi skrå-ol på RamtjernsKartan det var en enorm upplevelse (så därför behåller vi detta pass för oss själva).

Haldens fästning är en fin stenklump likaså Hanssons antika hjärna, han verkade veta allt om denna "klump" så han gav oss en historia lektion.

Kväll och som alltid på träningsläger träningsdags. Efter detta pass på en av Halden Ski Klubbs många fina kartor gjorde Rolle försök nummer två med att intala mig om att jag var en given 1:a sträcks löpare eftersom jag var snabbast i början av banan och hade en tendens att vara det på alla pass även om jag "dala-de" fort på slutet.

Senare på kvällen hörde vi ett hojtande utanför fönstret. Vi smög oss försiktigt fram och kikade ut. Där stod en livs levande engelsman och undrade om vi hade karta över området närmast klubbstugan. Vilket vi inte hade, istället inbjöd vi honom till sista träningspasset följande dag. Då fick vi veta att han varit med i Brittiska J-landslaget i orientering.

Fredag 8/7

Viljans juniärstall lyckades skrämman bort en landslagsman. Efter ihärdigt väntande gav vi upp och åkte iväg till lägre examensprov 8km skråleype, där Janne lyckades bäst med en tid av 69 min. Mycket trötta efter ett mycket lyckat läger åkte vi hemåt men först en standard rast på MC Donalds.



Jag vill tacka klubben för det ekonomiska stödet och Roland som tog ut en vecka av sin semester för att köra oss. I och med dessa uppoffringar fick jag upp-

leva en av de finaste orienteringssupplevelserna i mitt liv. Tack!!!!!!

Melker



TUFFET TRÄNINGSLÄGER!!

expert
FOTO RADIO TV



Box 177, Postmästaregatan 10
572 24 OSKARSHAMN
Tel. 0491/166 00, 815 54

Möte med en lovande VILJAN

Henrik Carlsson
Född: 1984
Studerande
Sambor med familjen

Han går under artistnamnet "HENKE" denna nya kommande unga viljan som har visat konkurrenterna ryggen detta året. Jag träffade honom för en snabb pratstund innan start för nattträffen för ungdomskurserna i Påskallavik. Vid 3 års ålder begick han sin debut med mor eller far på direktbanorna runt om i småland, att han är son till Britt-Marie och Stefan känner väl dom flesta till. Sedan vid en så tidig ålder som 7/8 år började han att ge sig ut på egen hand för ge sig i kast med dom lite svårare banorna. Henrik har sedan varit flitigt med på dom återkommande ungdomskurserna som viljan har haft, och även där fått lära sig ett och annat knep. I år har han verkligen lyckats med skärmetandet eller vad säjs om tjugo starter och utav dom 12 st segrar, det är inte dåligt.

Men att denne yngling dansar fram i skogen kanske inte är så konstigt för han är en baddare på dans också. Han sysslar nämligen också med dans i Snedstegs regi buggträning någon gång i veckan.

Äpplet faller inte långt från trädet heter det ju, för när jag frågar honom vad han tycker är roligast av dag eller nattorientering så svarar han rappt dag OL. Vi får hoppas att Henke kommer att hålla familjetraditionen igång med att fara fram i skogen såsom även hans farfar Gösta och pappa, mamma gjort. Lycka till Henke.



GRATTIS SONJA o MELKER

Nu är DM i banläggning avgjord. SOK Viljan har distriktets bästa banläggare! Segrare i vuxenklassen blev Sonja Svenson före Tor Marntell med Anna Marntell på nionde plats. Sonja o Tor vann överlägset med nästan 300 poäng till godo på trean.

Ungdomsklassen vanns av Melker Pettersson, Jan Johansson kom trea och Christian Rotviker blev femma. GRATTIS ALLA!!!

Ungdomens 10-mila 1994

Arets tävling gick den 29 -30 juli vid Brevik 3 mil öster om Skövde. Inpackade i en buss och en bil åkte vi iväg från IP. Solen sken och det var otroligt svettigt i bussen. Till slut var vi tvungna att stanna och ta en glasspaus.

När vi äntligen kom fram till tävlingscentrum, och hade lastat in väskor och sovsäckar i militärtältet var det dags för mat. Det är ju viktigt att ladda näringsriktigt, och lagledaren drack coca cola och knaprade på falukorv!

Klockan 03.00 gick startskottet, och Melker fanns med och kämpade i klungan. På andra sträckan skickade vi ut Niklas, och tredje sprang Martin. Därefter följde Rickard på gryningssträckan och Christian Rotviker på den längsta sträckan, som var 8 km.

Sedan var det dags för mig och Henric att ge oss ut på 6.e sträckan. Nytt för i år var att man tagit bort en nattsträcka och ersatt den med en sträcka på 3 km (nivå 2). Där fick lagen starta med 1 - 3 löpare, och den som kom tillbaka först växlade ut på nästa.

Henric växlade ut till Stefan som i sin tur skickade ut Erik. Mattias sprang näst sista. Efter ett kanonlopp av Janne på sista sträckan slutade vi på 25 plats av 135 lag. Mycket bra, och en klar förbättring från föregående år. (67:a).

På eftermiddagen besökte vi Karlsborgs fästning, och badade i Vättern. Karlsborgs fästning var helt annorlunda mot andra guideturer, och var verkligen något att rekommendera. Dessutom lyckades Roland (vår lagledare) pruta ner priset. Vi var alla barn under 12 år! På fästningen fick vi se en film, och rundturen innehöll ljudeffekter, som om fästningen varit belägrad.

Vi stannade kvar på tävlingscentrum, och deltog även på en tävling under söndagen.

Vi ser nu fram emot nästa års Ungdomens tiomila!

Charlotte

BILLIGA FLYGBILJETTER

Riksidrottsförbundet (RF) har träffat ett avtal med SAS om nedsatta priser för idrottsföreningar på inrikesflyg. Avtal innebär att den sk idrottsbiljetten ger beroende på när du reser mellan 30-60 % rabatt. Biljetten gäller för aktiva och ledare för resa till träning eller tävling inom Sverige. Se vidare bif avtal.

GYMPING

Gymnastik!!!!

Hurra vi får nya slavdrivare till gymnastiken. Maria Eklund och Anna Svensson tänker köra sveppen ur oss under hösten, kul tycker vi. Dom återkommer med datum via annons.



Ett lyckat SM.

Årets upplaga av SM gick i trakterna kring Göteborg. Under en vecka genomfördes fyra olika distanser. Tävlingarna inleddes med Dag-SM, söndagen den 4 september. Från klubben fanns Janne med i H 18 och undertecknad i D 20. Som vanligt fick vi inte besöka målområdet före start utan vi tävlande samlades vid en förstart. Vid denna startplats fanns nummerlappar, uppvärmningstålt, vätska och toalett. Stämningen innan start var inte lik någon vanlig tävling, därför att här pratade man knappt med varandra och man värmdes upp för sig själv. Vädret var inte det bästa det föll nämligen en del regn. Hur gick det för oss? - Jo, Janne hade fått allting att stämma denna dag och visade grabbarna i sin klass, att han hade med medaljstriden att göra. Nu blev det en **bronsmedalj** och en mycket nöjd pappa Bernt som mötte vid målet. Självt hade jag gjort ett orienteringsmässigt bra lopp men tyvärr hade jag inte något vidare tempo i löpningen, vilket ledde till lång en tid och en mindre bra placering.

En dags vila hade vi nu framför oss innan Natt-SM. Till natten hade Smålands OF tagit ut endast två Viljaner, vilka var samma som sprang Dag-SM. Efter att ha besökt förstarten transporterades vi ut med militärfordon i den kolsvarta skogen. När jag hade sprungit halva min bana märkte jag att mitt lyse blev svagare och svagare. Hur ska det här gå?, tänkte jag. Jag lyckades behålla lite ljus till tredje kontrollen från slutet, sedan hade jag inte något kartlyse kvar. Vid denna kontroll kom en tjej med, som jag tyckte, samma nummerserie som jag på nummerlappen. Jag gjorde en chansning att hon sprang min bana och hängde henne till näst sista kontrollen. När jag kom dit hade tidtagarna lyse så jag kunde se vart sista kontrollen var och som tur var det nästan inom synhåll, så jag hittade även den. Väl i mål var jag glad att jag kom runt. Janne hade åter lyckats ta sig in bland de 10 som fick pris, han blev 7:a.

En dags vila och påökning av klubbkompisarna Melker, Niklas, Mathias och Christian Enberg till kommande dags Kort-SM. Men vad hjälpte det! I kvalet var det åter Janne som lyckades gå vidare till final. I finalen blev han 5:a med sekunder fram till medaljerna.

Fredagen vilade vi och på lördagen gick budkavlen, där vi hade två H 20-lag samt ett H 21-lag. Varken Enberg i förstalaget eller Mathias i andralaget lyckades få tåtkänning, i stället hade Melker och Rotviker tid och placeringar att plocka. Janne och Niklas sprang sista sträckan och Janne svarade åter för bästa insatsen. H 21-laget sprang med Ola, Knutsson, Söderqvist och Våge. Laget sprang jämt och bra. En lång vecka var nu slut och nu får vi hämta nya krafter och blicka mot nästa års SM i Stockholms skogar.

Agneta



1:a Per Öberg 2:a Jon Engkvist
3:a Jan Johansson

O-ringen

Efter många misslyckanden och missförstånd kom jag upp, många timmar försenad, till -94 års upplaga av O-ringen. Denna makabra tillställning för OL-freaks världen över. I år var det Ömsköldsviks tur att invaderas av det skogsluffande släktet. Ö-viks borna verkade dock tagna på sängen av vår ankomst då mer parten av stadens affärsikare hade dragit ner gardinerna och inte verkade ett dugg intresserade av att tjäna en extra hacka på jippt. Det var också ett gissel att få tillgång till sina ihopsparade slantar vilket Matte Hansson surt fick erfa då han efter upprepade försök i stadens bankomater (de som ej var stängda) fick återvända till tält och husvagnslägrer med ett besviket grymtande och tom plånbok. Förhållandena förbättrades dock succesivt och var tillfredställande redan första tävlingsdagen.

Första etappen inleddes i enlighet med min vanliga tradition. D.v.s. totalt fiasko. 15min. bom på 1:an och runt 30min. efter i mål. Mina tävlingsresultat förbättrades emellertid gradvis under veckan och sista etappen gick så gott som felritt. Berodde det möjligen på Rolles hot om surströmmingsintag för "team 76" ifall alla i "team 76" var sämre än 20 på någon etapp. Vi slapp dock undan den norrländska kuliniarnska läckerheten med blotta förskräckelsen. Men vid en del av våra kvällsliga långbord fick vi ända stifta bekantskap med otrevliga odörer som härstammade från den mysiga massafabriken någon kilometer bort.

Terrängen i Ångermanland var utmärkt och bestod till större delen av STORA höjder med blandskog. På en del ställen sprang vi i hållterräng och det kändes hemtrevligt. Veckan avslutades i vanlig ordning med fest. Vi var ca: 15 personer från Oskarshamn som åkte och alla kom hem helskinnade efter en minnesvärd vecka i Norrland.

Christian Rotviker

Träna eller inte träna det är frågan!

Vintern närmar sig snabbt och orienterings-säsongen lider mot sitt slut ännu en gång. Många sadlar om helt och hållet, "ol-pjucksen" blir inslängda i en vrå. Frågan är om de blir framtagna till våren igen.

Hos mig själv åker de aldrig in i någon vrå, jag ger mig ut i regn och rusk och springer min runda. Och nu undrar jag om fler känner igen sig i denna situation, fler som känner suget i kroppen, fler än jag som bara måste ut och springa. Om det finns något intresse för gemensamma utomhusaktiviteter även nu under årets mörkaste månader. Så hör av er så vi kan ta tag i träningarna, det har varit lite glest i leden på de sista ol-träningarna. Är träningarna för tråkiga eller är det latmasken. Träningarna går att göra roligare med lite nytänkande. Man behöver inte ha samma typ av banor jämt variation och omväxling gör träningarna roligare. Blir det nåt eller?

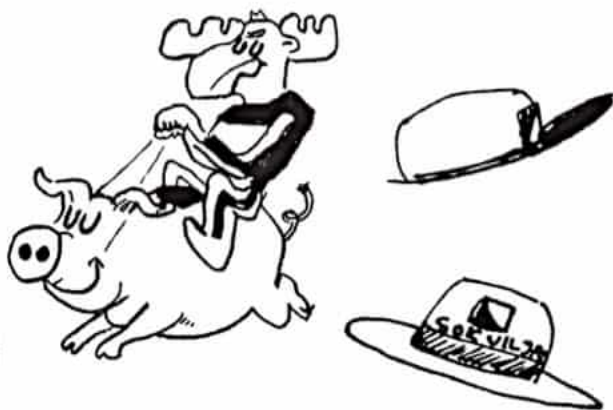
Melker



Mitt bästa TIPS

Mössa

Vi går mot kallare tider, och då ska man ha mössa. Farbror Rune har mössor han, men vore det inte på tiden att vi fick en ny huvudbonad att pry våra knoppar med, de röd-lilla och vita Viljanluvorna har ju varit med ett tag nu. En lite mer modernare bonad med en snygg "logo" vore ju inte helt fel. Eller vad säger ni?



Radiopejlorientering - skogssport med fitness.

I radiopejlorientering gäller det att under kortast möjliga tid besöka ett antal radiosändare, vars positioner från början är okända för löparen. Sporten som också kallas för "rävjakt" där "jägaren" utgörs av löparen och "rävarna" är radiosändare - uppfanns i USA på 1920-talet, där man naturligtvis åkte bil istället för att springa mellan sändarna. I modern tappning utvecklades rävjakten i Sverige i mitten på 40-talet och den första (och hittills enda i Sverige, förhoppningsvis inte den sista) föreningen bildades 1948, nämligen Stockholms Rävjägare. Svenska mästerskapen avgjordes för första gången 1952 och har sedan dess gått av stapeln varje år med i stort sett samma upplägg med en natt och en dagetapp. Sporten spreds österut och det första internationella mästerskapet, EM, gick i Stockholmstrakten 1961. Världsmästerskap arrangerades för första gången i Polen 1980 och har sedan dess hållits vart annat år, senaste gången i år, 1994, i Södertälje, där tävlande från 27 nationer deltog.

Hur går det till ?

Som i vanlig orientering skall de tävlande på kortast möjliga tid ta sig från en start till ett mål. Däremellan skall ett antal, normalt fem stycken, sändare besökas i valfri ordning, vars placering i terrängen i början på loppet är helt okänd för löparen. Sändarna opererar enligt ett schema, så att de i tur och ordning sänder var för sig i en minut var femte minut. Dvs först

sänder "räv" nummer 1 från minuten 0-1, därefter räv 2 från minut 1-2, räv 3 från minut 2-3, räv 4 från minut 3-4 och räv 5 från 4-5 och därefter börjar räv 1 åter sända från minut 5-6. För att man skall kunna identifiera vilken sändare som är igång, avger sändarna morsekod. Normalt är alla sändare på samma frekvens. En sådan fem-minuters sändningscykel kallas för ett "pass". För att även icke orienteringskunniga skall komma tillbaka är en 6:e sändare, som sänder kontinuerligt på en annan frekvens, placerad vid målet. Banlängden skall kortaste vägen från start till mål (via sändarna) vara mellan 5 - 10 km. Ingen sändare får vara placerad närmare än 750 m från startpunkten och inte heller närmare än 400 m från målet. Dessutom måste sändarna ligga minst 400 m ifrån varandra.

Hur gör man ?

För att kunna hitta sändarna har "rävjägaren" först och främst en radiomottagare med en riktningkänslig antenn, en kompass, en karta och en penna som hjälpmedel. Med radiomottagarens hjälp kan riktningarna mot sändarna bestämmas och ställas in med kompassen, varefter de kan markeras på kartan med pennan. Grundtaktiken är att pejla sändarna från två punkter i terrängen och på så vis få avskärningspunkter, "kryss", mellan de linjer som markerats på kartan. På så sätt kan man bilda sig en uppfattning om var sändarna på ett ungefär är placerade. Därefter förflyttar man sig till ett kryss, dvs den punkt på kartan där man tror att sändaren är placerad. Eftersom rävarna

sänder i en minut och sedan är tysta i 4 minuter gäller det att komma så nära sändaren som möjligt innan den på nytt börjar sända, så att man då hinner ända fram till den innan den slutat. Sändarna brukar vara synliga på ca 1-10 m avstånd beroende på hur de är markerade i terrängen, vanligtvis används ol-skärmar och stiftklämmor. De behöver inte vara placerade vid något speciellt terrängföremål som i orientering, exempelvis en sten eller brant, utan kan sitta "var som helst".

Är det svårt ?

Man kan inte generellt säga att rävjakt är svårare än orientering eller tvärtom. Rävjakt är helt enkelt annorlunda. Rent teknikmässigt är det inte svårt. Man behöver inte veta ett skvatt om vare sig radioteknik, elektronik eller telegrafi och morse. Det är inte svårare att använda en pejlradiomottagare än en vanlig transistorradio. Det är heller inte svårt att höra skillnad på vilken räv som sänder, det lär sig de flesta på fem minuter. Det som är svårt för en nybörjare brukar oftast vara att "göra allt på en gång", precis som när man för första gången sätter sig bakom ratten på en bil. En orienterare lär sig redan efter 1-5 försök hitta alla sändarna. Normala löptider ligger för duktiga löpare någonstans i närheten av 8-10 min/km.

Är det dyrt ?

Den enda utrustning man behöver utöver sin vanliga orienteringsutrustning är radiomottagare. Det finns byggsatser såväl som färdiga mottagare för mellan 300-1000 kr.



Vad finns det för klubbar och tävlingar ?

I Sverige finns det för närvarande omkring 50 utövare av denna sport. Dessa är i huvudsak medlemmar i någon av tre klubbar som finns i Mälardalen. Det finns en klubb i Stockholm, en i Västerås och en i Örebro. I Örebro och Västerås ingår rävjakt som sektioner i radioklubbar, medans klubben i Stockholm är som tidigare nämnts en förening med enbart rävjakt på programmet. Dessa klubbar har varje år mellan 10-30 klubbträningar vardera. På det nationella programmet finns varje år 4-5 tävlingar, samt SM individuellt och i stafett. Internationellt finns det NM, EM och VM. NM går varje år medans EM och VM går vartannat år. Till SM och NM är det fri anmälan medans vid EM och VM får varje nation delta med 3 personer i varje klass.

Hur bär man sig åt för att pröva denna fantastiska idrott ?

Det enklaste sättet är ta kontakt med undertecknad. Jag har för närvarande både sändare och mottagare hemma, så det är bara till att sätta igång. Detta är en sport som likt orientering kan utövas av alla, den är dessutom minst lika rolig.

Fjäll-OL

Årets upplaga av fjäll-ol avgjordes under bästa tänkbara förhållande med lugnt och soligt väder på Helags östslutning.

Morgonen efter hemkomsten från träningslägret i Göteborg och Halden begav jag mig till Vetlanda, för att där möta Johan G Larsson med far och mor som även de varit förnuftiga nog att anmäla sig till denna som vi trodde trevliga och gemytliga lilla tävling.

Glad i hågen och full av entusiasm kliver jag ur vår bil utanför Larssons hus. Det första jag hör är Stefan, Johans pappa, "Tjena Janne du har väl tränat ordentligt!"

Efter många mil och många historier om fjäll-ol, hur jobbigt och svårt det är, regn, snö, kyla omöjligheten att hitta en kontroll i dimma och hur viktigt det var att då kunna stega är jag inte lika glad i hågen och full av entusiasm som jag varit ett dygn tidigare. "Ni kan väl stega pojkar? Det är ni tvungna att kunna om ni skall klara er på fjället." säger Stefan. Stega??... efter en stunds tänkande drar jag mig till minnes att Rolle visst hade gått igenom det här med stegningsteknik, den där

onsdagen för många år sedan, när jag var sjuk. "Ingen av er kan alltså stega.....ni kanske kommer runt i alla fall, men vanlig kompass ska ni väl ha?" "jag har bara min tumkompass med mig", säger Johan. Själv använder jag alltid den gamla hederliga modellen av kompass, men tar aldrig ut några kompassriktningar (senaste gången jag gjorde det sprang jag kontrakurs).

Hur som helst, vår röda lilla timmerstuga som vi hyrt under ett par dagar, beboddes av fem Njudungare, mig och massor med mygg och knott. Den låg cirka 150m ifrån Ljungdalens centrum, d.v.s. nästan mitt ute i björkskogen.

TC för samtliga etapper var väster om Ljungdalen nedanför en, som tur var, liten skid-backe. I samtliga klasser springer man två och två av säkerhetsskäl och alla patruller måste ha med sig första förband ifall någon av dem skulle råka ut för någon olycka.

Starten för den första etappen låg givetvis alldeles nedanför skid-backen, som alla säkert kan räkna ut hade banläggaren lagt den första sträckan rakt uppför denna. I H18, min och Johans klass, startade 14 patruller, varav vi endast kände igen Nicke och Dan (numera hittas Dan oftast i skidspåren runt Sunne i

Värmland). NÅID från Åland var klart bäst representerade i vår klass med sex patruller. Några av dem fick Nicke och Dan senare stifta närmare bekantskap med, under hård kamp den sista dagen. Avgörandet av denna fight om andraplatsen klarade Nicke

och Dan av på bästa sätt och det var de klart värda. Jag har aldrig sett Nicke så totalt utpumpad (bra kämpat Nicke).

Värt att notera är att också Göran och Annika sprang fjäll-ol. Även en lite vilsen Lena sågs på fjället sittande ensam på en sten, medan hennes kompis tog en extrasväng tillbaka till den senaste kontrollen för att stämpla, vilket hon hade glömt.

Summan av kar-demumman är att det går bra att spinga fjäll-ol utan att varken kunna stega eller ta ut en enda ordentlig kompassriktning.

Nästa års fjäll-ol kommer att gå av stapeln i mitten av juli och ha Storlien som tävlings-centrum och då hoppas jag få sällskap på denna trevliga och gemytliga tävling av många viljan-medlemmar.

Janne



RESULTATBÖRSEN

940625-26 Fjäll-OL, Vålådalen

H 60A 6 B-Å Borgemo

940702-03 Tjoget

Öppen 25 Viljan lag 1

100 Viljan lag 2

940709 OK Dacke

H 60 A 5 B-Å Borgemo

H 50 A 1 J-E Nilsson

H 35 A 7 Stefan Olheden

940710 OK Dacke

H 60 A 5 B-Å Borgemo

H 50 A 9 J-E Nilsson

D 65 A 1 Sonja Svensson

940710-12 Hällefors OK 3-Dagars

H 60 A 7 Allan Håkansson

940711-13 Fjäll-OL, Östersund

H 18 1 Jan Johansson

2 Niklas Pettersson

Öppen 50 Göran Gabrielsson

940718-22 5-Dagars Örnsköldsvik

H 18 E 19 Jan Johansson

26 Melker Pettersson

30 Mathias Hansson

H 60 B 9 B-Å Borgemo

50 Rune Lord

H 55 B 12 Göran Gabrielsson

H 50 B2 126 Bernt Johansson

H 45 AK1 80 Roland Nilsson

H 20 A 40 Christian Enberg

H 18 A1 19 Niklas Pettersson

44 Christian Rotviker

D 55 B 14 Gunvor Lord

D 45 AK 119 E-B Johansson

940730 H 43-kavlen, Linköping

H 55 13 SOK Viljan

940729-30 U-tiomila Skövde

HD 18 27 SOK Viljan

940731 Tibro AIK

H 18 E 9 Jan Johansson

H 10 A 3 Henric Carlsson

D 16 B 8 Charlotte Dillstöm

940806 Målilla OK

H 60 A 2 Allan Håkansson

4 Arne Karlsson

8 Rune Lord

9 B-Å Borgemo

H 50 A 1 J-E Nilsson

6 Tom Lindström

H 50 B 3 Milton Lövgren

5 Lars Pettersson

H 45 A 6 Roland Nilsson

H 40 A 1 Leif Carlsson

3 Stefan Carlsson

7 Lennart Kalén

H 35 A 5 Tor Marntell

H 21 A 10 Ola Lövgren

H 21 C 1 Manfred Olejnik

H 18 A 2 Niklas Pettersson

H 16 A 5 Martin Andersson

H 14 A 2 Rickard Andersson

7 Stefan Lennartsson

H 12 A 3 Erik Lennartsson

H 10 A 1 Henric Carlsson

4 Anton Andersson

D 70 A 1 Sonja Svensson

D 55 A 3 Gunvor Lord

D 21 C 3 Agneta Carlsson

4 Annica Andersson

D 12 B 2 Karin Carlsson

D 1 1 Mathias Olsson

2 Josefina Carlsson

D 2 3 Ragnhild Lövgren

D 3 5 Birger Andersson

940806 OK Eken GM

H 18 4 Jan Johansson

22 Mathias Hansson

40 Melker Pettersson

940807 OK Eken

H 18 E 3 Mathias Hansson

8 Melker Pettersson

940813 OK Vilse, Veteran-SM

H 62 10 Arne Karlsson

D 70 7 Sonja Svensson

940813 Ankarsrums OK, Kort-DM

H 21 8 Ola Lövgren

H 20 7 Christian Enberg

H 18 1 Jan Johansson

D 20 3 Agneta Nilsson

940813 Ankarsrums OK

H 60 A	2	Allan Håkansson
	3	B-Å Borgemo
	9	Rune Lord
H 55 A	6	Göran Gabrielsson
H 50 A	1	J-E Nilsson
	9	Tom Lindström
H 50 B	4	Milton Lövgren
	5	Bernt Johansson
H 45 A	5	Roland Nilsson
H 45 B	4	Anders Rotviker
H 40 A	1	Göran Svensson 1
	2	Lennart Kalén
	3	Stefan Carlsson
H 40 B	4	Ingemar Lennartsson
H 21 A	6	Michael Larsson
	8	Jerry Svensson
H 21 B	2	Manfred Olejnik
	4	Stefan Engström
H 16 A	4	Martin Andersson
H 14 A	3	Stefan Lennartsson
H 12 A	1	Erik Lennartsson
H 10 A	1	Henric Carlsson
	5	Anton Andersson
D 50 A	1	Gunvor Lord
D 17 N	2	Anna Hertin
D 12 B	5	Carin Carlsson
D 1	1	Georg Gerdin
	2	Josefin Carlsson
	3	Mattias Olsson
D 2	1	Ida Andersson
	2	A-L Gerdin
D 3	2	Gunnar Johansson
	3	Sören Olsson
D 4	4	E-B Johansson

940821 Hulstfreds OK, Dag-DM

H 60 A	9	Arne Karlsson
H 55 A	10	Göran Gabrielsson
H 50 A	2	J-E Nilsson
H 40 A	1	Göran Svensson 1
	7	Leif Carlsson
	10	Stefan Carlsson
H 35 A	7	Tor Marntell
H 20 A	4	Christian Enberg
H 18 A	2	Jan Johansson
	4	Melker Pettersson
	6	Mathias Hansson
H 12 B	5	Anders Nilsson
H 10 A	1	Henric Carlsson
D 70 A	1	Sonja Svensson

D 55 A	3	Gunvor Lord
D 21 C	3	Agneta Carlsson
D 20 A	2	Agneta Nilsson
D 12 B	4	Karin Carlsson
D 1	2	Georg Gerdin
D 4	4	E-B Johansson

940826 OK Stigen, Natt-DM

H 60 A	7	B-Å Borgemo
H 50 A	2	J-E Nilsson
H 40 A	2	Leif Carlsson
H 18 A	1	Jan Johansson
	9	Melker Pettersson
D 20 A	5	Agneta Nilsson

940828 Lessebo/Nybro DM-kavlen

H 21	11	Viljan lag 1
	23	Viljan lag 2
H 20	5	Viljan
H 60	2	Viljan
H 50	4	Viljan
H 45	8	Viljan
H 40	2	Viljan
H 16	9	Viljan
H 12	16	Viljan
Prop H	4	Viljan lag 1
	39	Viljan lag 2
Prop D	3	Viljan

940903 Skillingaryds FK

H 21 AK	7	Robert Engström
H 20 A	4	Christian Enberg
D 70 A	2	Sonja Svensson

940904 Kungälv OK, Dag-SM

H 18	3	Jan Johansson
D 20	57	Agneta Nilsson

940906 Majornas IK, Natt-SM

H 18	8	Jan Johansson
D 20	36	Agneta Nilsson

940908 IFK Göteborg Kort-SM

H 18	5	Jan Johansson
------	---	---------------

940910 OK Landehof Budkavle-SM

H 21	117	Viljan
H 20	41	Viljan lag 1
	120	Viljan lag 2

940909 Ålems OK

H 60 A	1	B-Å Borgemo
--------	---	-------------

	3.	Rune Lord
H 50 A	1	J-E Nilsson
H 40 A	1	Leif Carlsson
H 21 B	3	Tomas Pettersson
H 16 A	1	Martin Andersson
H 14 A	1	Stefan Lennartsson
	2	Rickard Andersson
H 12 A	1	Anders Nilsson
	2	Erik Lennartsson
	3	Henric Carlsson
D 1	3	Karin Carlsson
	4	Charlotte Dillström
	5	Agneta Carlsson
D 2	3	Gunvor Lord

940911 Grännabygdens OK

H 20 E 1 Christian Enberg

940911 OK Torfinn

H 21 A 8 Patrik Nilsson

940911 Växjö AIS

H 40 A 3 Stefan Carlsson
 H 35 A 4 Stefan Olheden
 H 16 A 6 Martin Andersson
 H 10 A 1 Henric Carlsson
 D 65 A 3 Sonja Svensson

940917 Alstermo IF

H 60 A 4 B-A Borgemo
 8 Rune Lord
 H 50 A 1 J-E Nilsson
 H 40 A 1 Leif Carlsson
 6 Stefan Carlsson
 H 35 A 2 Tor Marntell
 H 20 A 4 Christian Enberg
 H 18 A 1 Mathias Hansson
 2 Melker Pettersson
 H 10 A 1 Henric Carlsson
 D 70 A 3 Sonja Svensson
 D 40 B 3 Agneta Carlsson

940924 Gårdsby IK

H 60 A 10 Rune Lord
 H 50 A 1 J-E Nilsson
 H 35 A 5 Kent Pettersson
 H 21 A 8 Våge Rindstig
 H 20 A 2 Christian Enberg
 H 18 A 5 Mathias Hansson
 D 70 A 1 Sonja Svensson
 D 55 A 2 Gunvor Lord
 D 6 1 Robert Engström

940925 Växjö OK

H 60 A 8 B-A Borgemo
 H 20 A 1 Christian Enberg
 H 18 A 2 Mathias Hansson
 6 Melker Pettersson
 H 14 A 9 Stefan Lennartsson
 H 12 A 5 Erik Lennartsson

940925 Kullingshof, Lång-SM

D 20 31 Agneta Nilsson

941001 Bodafors OK, Lämmeltåget

A 11 Viljan

941002 Berga SOK

H 60 A 9 B-A Borgemo
 H 45 A 8 Hans Svensson
 H 40 A 1 Leif Carlsson
 5 Stefan Carlsson
 6 Lennart Kalén
 H 35 A 3 Tor Marntell
 6 Stefan Olheden
 H 21 A 9 Lennart Knutsson
 H 18 A 3 Jan Johansson
 6 Melker Pettersson
 8 Mathias Hansson
 H 16 A 9 Martin Andersson
 H 12 B 4 Johan Holmberg
 5 Erik Palmberg
 H 10 2 Henric Carlsson
 7 Georg Gerdin
 D 65 A 5 Sonja Svensson
 D 55 A 2 Gunvor Lord
 D 40 B 2 Agneta Carlsson
 D 21 B 1 Ulrica Rindstig
 D 17 N 5 Annica Andersson
 D 12 B 1 Karin Carlsson
 4 Ida Andersson
 D 1 4 A-L Gerdin
 5 Henric Olsson
 D 2 2 E-B Johansson
 3 Charlotte Dillström
 5 Anders Nilsson
 D 6 5 Sten Gunnarsson

941002 OK Tranan

D 20 E 7 Agneta Nilsson

Kom och testa dina kunskaper !!

1X2

Tipspromenad vid stugan
i Lingham varje söndag
t.o.m. 27 november.
servering.

VÄLKOMNA.



- promenad

NY KAMERA

KAMPENRED:S NYA, ENKLA OCH LÄTTSKÖTTA
KAMERA FINNS HOS STEFAN BERGH.
RING OM DU VILL LÅNA OCH TA BILDER
TILL VÅR KLUBBTIDNING. TEL. 83060.