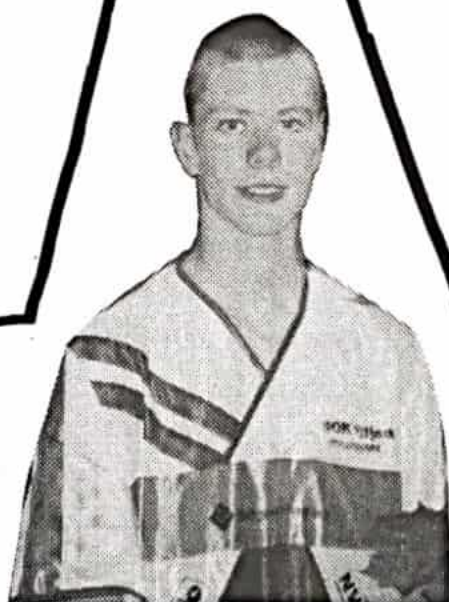


SOK Viljan

KAMPEN



2 / 2000



**Erik
Stjärna på
junior-cups
himlen**

REDAKTÖRENS SIDA

Jaha, då var det dags igen för Kampen. Det viktigaste som hänt sedan förra numret är, tycker de flesta orienterare, Tiomila. Där svarade ungdomarna som väntat för den bästa prestationen med en sjunde plats **ETT JÄTTE GRATTIS!** till Daniel, Fredrik, Karin och Henric C. Damerna gick också bra och svarade för en fin 61:a plats. Den bästa placeringen hittills i Viljans historia i dam & herr-Tiomila.

De enda som inte gick riktigt bra var herrarna som kom 141:a. Fast så inåt h-vete dåligt är det ju inte och ingen hoppade över någon kontroll i år vilket är ett framsteg jämfört med förra året. Årets hjälte blev Leif Carlsson som efter mycket om och men åtog sig Långa natten i andralaget och bara tappade knappt 27 min på täten. Om tiomila kan ni läsa även längre fram i detta nummer av Kampen. Ludvig Jutterdal, Anna Svensson och jag själv beskriver hur vi upplevt Tiomila ur olika synvinklar.

Så långt om Tiomila. Enligt obekräftade källor ligger Erik tvåa i Skogssports Juniorcup efter tre deltävlingar. Om det kan ni **inte** läsa i detta nummer av Kampen. Det finns en hel del annat som ni **inte** heller kan läsa om i detta nummer. Några exempel:

Stefan Lennartssons jordenruntresa

Janne Johanssons USA-vistelse

Melkers år i Norrbotten

Melkers år i Tyskland

Mina år i Tanzania

Ett kort sammandrag av Nelson Mandelas bok "Lång väg till frihet"

Svaret på frågan: "Varför finns vi?"

Hur arbetet med Viljan-stugans utbyggnad fortskrider

När första provlöpningen på Viljans nya karta i Kristineberg blir av.

Vi hoppas dock att åtminstone några av ovanstående reportage och många andra kommer med i nästa nummer av **Kampen (nr 3) som har presstopp 31/8** och beräknas utkomma 12/9.

Mer som ni **kan** läsa om i detta nummer (nr 2) av Kampen är: Stigtomtävlingen, träningsviljan, ställningen i dam-priset, klubbresan, sammandrag av vårsäsongen, visa Viljan, preliminära Tjoget-lag, med mera, med mera. Håll till godo.

Farbror Knut



STIGTOMTA-KAVLEN

Vi var sex tappra själar som på fredag eftermiddag den fjortonde april for norrut i en nyservad Alfa och i en Volvo från det glada 80-talet. Det var Farbror Knut med Annika som hängiven supporter, Våge, Jonas JT, Ola och jag (Tony). Efter ett akut återbud från Didden kunde Jonas med kort varsel hoppa in. Det var visst magsjuka som härjade, och vi som trodde Didden hade plåtmage.

Efter en tämligen händelselös resa var vi framme vid TC, som var beläget någon mil utanför Nyköping. Där mötte vår sistasträckslöpare upp, Bo – han med Mercan.

Start 21.10. Farbror Knut ger sig iväg tillsammans med 103 andra pannlyse- beklädda skärmlutare. Ett mycket starkt startfält i svårorienterad terräng, vilket märktes direkt då fältet vid varvningskontrollen redan var utdraget. Knut hade dock inte gjort några större fadäser och låg och kontrollerade fältet en bit bakom. Han växlade över till Våge, han med den nyservade Alfian, som 51:a. Våge disponerade sitt lopp ungefär i stil med Knuts, alltså, gjorde någon liten bom så att övriga fältet skulle hänga med. Växlade över till mej som 48:a. Jag inledde med några skruvar för att fullfölja med en del spik – snickare som man är. Jag avslutade nattsträckorna med en

liknande insats som de övriga två, en 44:e plats inför dagsträckorna tre.

En "angenäm" sömn på gymnastiksalsgolv och en mastig frukost så var det in i elden igen. Jonas startade dagsträckorna med en jämn insats, växlade över till Ola som 70:onde man. Ola förvaltade sitt lopp väl och sprang förbi tre man. Ett bra lopp men tyvärr, när Ola kom i målfällan gick omstarten precis ut. Där gjorde Bosse en praktinsats och vann med största sannolikhet omstarten på ett övertygande sätt. En slutplacering som 64:a helt OK tyckte vi med idel jämna insatser. Om nu någon undrar vem som vann och så, som om det skulle vara viktigt, så var det Orion med IKHP som tvåa. Jag tror Viljan var tvåa bland smålandslagen.

Jag vill slutligen tacka Bosse för att han lät oss få uppleva detta utomordentliga arrangemang. Duscharna var en höjdare där inte ens extremt frusne Våge kunde klaga. Jag hoppas denna tävling blir ett återkommande inslag i vår tävlingskalender. Ett perfekt genrep inför 10-mila.



Tony

DAMTIOMILA STRÄCKA 5

(7320 m tog 63.20 min)

Hur skulle det gå att springa för Viljan? Hade tidigt spekulerat i en placering runt 100, men i bussen tippade jag oss som 84. När mina delvis nya lag kamrater (vi är ju ett gäng f.d. NOK:are) gick så oerhört bra blev jag riktigt laddad för min sträcka. Jag fick gå ut 69:a med några snabbloppande tjejer = mjölksyra redan vid startpunkten, men i skogen tog de det lugnt.

Spikade 1:a, höll på att spika 2:a men vände 10 m innan min lilla minibrant som satt en bit upp i backen. Hade jag varit lite längre så hade jag sett den! Nu tog jag en liten löparrunda längs höjdkanten innan jag kom tillbaka, kontrollvakterna undrade om jag hade tid för lite kaffe...

5:e var nästa grymma bom, en minsten i ett grönområde. Jag hittade en annan sten, 25 m ifrån den rätta och hade jag varit lite kortare hade jag sett min, men nu blev det en lov ut i djungeln innan jag fattade att jag varit rätt från början. Skärpte till mig och det gick riktigt bra in mot varvningen där jublet var öronbedövande.

En liten krok blev det ute i den öppna skogen på andra slingan innan det var dags för en lång grym spurt med Viljaner kantandes hela upploppet och damcoachen följde med från sista in i mål. Hur gick det i spurten? Jag vet inte, jag har aldrig

sprungit så fort. Någon sprang väl om mig, jag har för slöa ben.

Men vilket lag jag sprang i! Vi blev 61:a!

Det är så jag knappt tror det än. Och vilken klubb jag tävlar för, en sån härlig stämning.

Anna S



TIOMILA, SMAL ELIT-TÄVLING ELLER BRED FOLKFEST?

Hur kan det komma sig att Jukola de senare åren blivit större och större medan Tiomila blivit mindre och mindre?

Ett tydligt svar fick vi på årets Tiomila: Arrangörerna satsar bara på de bästa. Om andralagen och de mindre klubbarna far illa bryr man sig inte om.

- 1) Vårt skärmskydd som vi betalat mycket för att få sätta upp var placerat flera hundra meter från upploppet. För att gå dit från tältplatsen var man dessutom tvungen att gå en lång omväg runt någon slags nästan tom VIP tältplats.
- 2) Räknaren ovanför fällan fungerade bara sporadiskt. När jag sprang i mål stod det t.ex. 148 istället för 195.
- 3) Damkaveln startade för sent så bara 118 lag av 334 slapp starta på omstart. Detta för att undvika nattorientering.
- 4) Dricksvattnet tog slut på TC och ingen påfyllning långa tider.
- 5) Sedan det värsta av allt: Till duschen fick man åka buss några km. När Bosse och Martin som sprungit den 16 km långa sista skulle åka tillbaka till TC satte de sig i bussen liksom några andra. Kl. 15.00 reste sig chauffören och meddelade att hans pass var slut. Han kunde inte köra de 5

minuterna det skulle ta tillbaka till TC. Martin och Bosse som var allt annat än pigga fick vackert kliva av bussen och gå tillbaka...

Att någonting inte fungerar på ett så stort arrangemang kan man ha överseende med. Men ovanstående sammantaget är lite för många grejer för att man ska tycka att det är OK. De ideella krafterna i Hufvudstaden är färre än på landsbygden. Många tjänster köps in. Hade busschauffören som vägrade jobba efter kl. 15 någon gång själv sprungit sista på Tiomila så hade han helt säkert kört tillbaka de trötta löparna.

Jukola går på olika platser i Finland. Arrangörerna får bara en chans, på många år och de vill då göra sitt bästa. Alla är välkomna och alla är med. Pihkaniskat och Helsingin Suunnistajat brukar tävla om vilken klubb som har flest lag med och då rör det sig om 16-17 lag per klubb. Bastutälten vid duschen är stora nog att rymma alla som vill bada bastu (dvs de flesta som sprungit) bara för att ta ett exempel.

Det var flera år sedan det var färre än 1000 startande lag i herrkavlen på Jukola, att jämföras med Tiomilas 350. Skulle Jukola vara samma folkfest om det arrangerades av samma Helsingforsklubbar varje år? Vad tror du?

undrar
Farbror Knut

MITT NITTONDE TIOMILA

Kollade om lampan funkade under uppvärmningen. Fick lite panik när jag inte såg någon skillnad på backen när jag slog på den. Tio minuter till start. Skulle jag hinna fixa en annan lampa? Lugnade ner mig lite och kom då på att jag skulle sätta handen framför lampan. Jodå, den lyste. Det vara bara det att det gjorde solen också. Det var ju en skymningssträcka jag skulle springa (första). Kollade lite på de andra. Jodå alla hade lampa. Ingen snabbloppande galning som chansade utan.



Så gick startskottet och det fanns bara två tankar. Kolla kartan och undvik mjölksyra. Långt till första, ca 2,5 km. Mycket riktigt sprang jag förbi två andra gafflingar på vägen dit. Rätt lätt för det låg ett stort hygge 150 m innan kontrollen. Ändå blev jag osäker när nästan ingen annan sprang mot min kontroll. Så var det sedan hela tiden. Nästan alla jag sprang med hade inte samma gaffling. Läste kartan lite extra noga in mot varje kontroll och kunde på det viset ta dem utan större bommar trots att jag kom till fel gaffling ett antal gånger.

Ända fram till sjätte som var en långsträcka. Sprang i en stor klunga men var övertygad om de flesta andra hade annan gaffel. Ca 200 m före kontrollen sprang jag därför inte in det gröna som alla andra utan följde surdraget mot min kontroll.

Ingen följde efter men OK, det är väl bara jag som har den här gaffeln då. Där borde jag tänkt efter en extra gång. Hur ofta händer det egentligen att man blir helt ensam på en första sträcka på tiomila, såvida man inte bommat riktigt mycket?

Men jag fortsatte: Fint genom mossen, längs kanten på hygget och in i grönområdet där stenen skulle ligga. Men ingen sten. OK, det är bara att finkamma området. Tänk om någon annan varit där. Då hade jag ju sett lampan när han stämplade. Men icke. Jo, nu kom det några stycken rätt mot mig. "Har du stenen, 203?" frågade en. "Ja", sa jag, "den måste ju vara här nånstans". Killen tittade ett tag på kartan och så sa han: "Nej det är ju fel hygge!". Så drog de iväg och jag stod kvar och kliade mig i huvudet ett tag till innan jag fattade hur det hela låg till. Det fanns en till mosse framför ett hygge och med ett grönområde på sidan, ett par hundra meter från där jag befann mig. Ett klockrent parallell-fel. 3-4 minuters bom var ett faktum.

Sen gick det i stort sett felfritt resten av banan. I slutet var det några riktigt luriga kontroller som jag spikade. Då var det helt mörkt och jag är ju ingen natträv, så jag var rätt nöjd ändå när jag spurtade i mål som 195:a, 7 minuter efter teten (som det heter på stockholmska).

Farbror Knut

MITT FÖRSTA TIOMILA!

Hemma klockan 5.30 och jag har en mycket full väska och det går ner max en sak till. På golvet ligger ett par stövlar och ett par shorts. Valet var ju enkelt.

Herrökna klockan någon gång efter 11.00

Vi är på väg ner till TC för att titta på alla lagen som ska springa. Då kläcker plötsligt Erik L ur sig. Du har väl stövlarna med dig för det brukar bli ganska lerigt på TC. Jag förklarar lugnt för Erik att det kommer att bli varmt och soligt och inte blött alls. Och såklart så blev det nästan 30 grader varmt, och jag behövde ju inga stövlar (än).



Det blev varmare och varmare och lerigare och lerigare och jag kunde inte förstå hur det kunde hänga ihop. Kanske man skulle ha tagit med sig solkräm i alla fall, tänkta jag. När herrarnas start hade gått tänkte jag att det nog var bäst att gå och lägga sig. Men Fredrik tyckte det var vekt för han skulle inte sova något på HELA HELGEN!

Morgonen dagen efter klockan 04.00

Jag kan inte sova mer. Det enda man hör är någon speaker som vrålar något på finska. Jag traskar ner till tältet där Mille står och kokar korv. I ett hörn sitter Fredrik i en brasse.

- Fredrik! Inget svar

- Fredrik! Fortfarande inget svar det enda man hör är någon som snarkar.

Klockan 08.00 vaknar Fredrik och övertygar alla om att han bara har vilat en liten stund. När jag väl hade sprungit min sträcka på omstart och Fredrik hade vaknat så åkte vi hem. I bussen så sov fredrik. Och mina skor som var mörkt bruna när vi åkte ner var ju inte samma färg när vi åkte hem, Fast vad då ..(censur)-brun är väl också en fin färg!(eller?)

Ludvig Jutterdal

RESULTAT FRÅN 10-MILA 2000

Str	Banlängd	Namn	Tid	Efter tät	+/-	Växling
Ungdomar						
1	3,6	Daniel Gunnarsson	20.57	1.33	-1.33	7
2	3,0	Fredrik Rosenqvist	20.52	0.31	+1.02	3
3	3,6	Karin Boman	26.44	5.41	-5.10	12
4	5,1	Henric Carlsson	37.38	8.34	-3.24	7
Damer						
1	6,5	Maria Eklund	55.29	2.48	-2.48	31
2	5,4	Charlotte Dillström	53.52	12.49	-10.01	43
3	6,5	Marie Boman	63.15	24.33	-11.44	37
4	5,4	Anna Magnusson	62.25	45.46	-21.21	69
5	7,0	Anna Svensson	63.20	46.42	-0.56	61
Herrar lag 1						
1	10,9 D/N	Lennart Knutsson	79.03	7.13	-7.13	195
2	11,7 N	Erik Lennartsson	110.33	35.55	-28.42	220
3	5,9 N	Sten Gunnarsson	53.43	44.10	-15.28	207
4	11,7 N	Tony Lövdahl	126.15	1.28.36	-44.26	209
5	15,9 N	Våge Rindstig	132.12	1.26.40	+1.56	186
6	5,9 D	Melker Pettersson	43.07	1.29.38	-2.58	174
7	12,6 D	Andreas Nilsson	88.08	1.38.01	-8.23	145
8	12,6 D	Göran Svenson	117.03	2.18.40	-40.39	152
9	5,4 D	Michael Hertin	41.37	2.28.59	-10.19	140
10	15,1 D	Bo Söderqvist	128.43	3.00.36	-31.37	142
Herrar lag 2						
1	10,9 D/N	Ola Lövgren	100.48	28.58	-28.58	304
2	11,7 N	Stefan Olheden	128.05	1.15.12	-46.14	300
3	5,9 N	Lennart Kalén	72.19	1.42.03	-26.51	291
4	11,7 N	Stefan Carlsson	146.19	2.46.33	-64.30	295
5	15,9 N/D	Leif Carlsson	161.20	3.13.25	-26.52	295
6	5,9 D	Anders Möller	70.59	3.44.15	-30.50	295
7	12,6 D	Jonas Svensson	128.34	4.33.04	-48.49	285
8	12,6 D	Jonas Jensen-Tornehed	146.58	6.43.38	-70.34	272
9	5,4 D	Ludvig Jutterdal	68.38	6.20.58	-37.20	271
10	15,1 D	Martin Andersson	Brutit			

Månadens profil: Maria Eklund

Började orientera: 1979. Jag sprang min första tävling vid Nybro Oks klubbstuga i Svartbäcksmåla. 1980 sprang jag vilse i Emmaboda, blev livrädd och slutade med orientering ett tag.

Har sprungit för: Ålems OK 1979-1980 1983-1986, Nybro OK 1987-1999 och SOK Viljan 2000-

Meriter: 1984 2:a skol-SM Stockholms stadion 400 m. (Jag friidrottade mycket fram till 16-årsåldern)

1997 1:a lång-DM D21, 1998 3:a DM D21, 1999 18:e kort-SM D21

Min styrka i orienteringen:
Löpnigen

Så mycket tid lägger jag ner på orienteringen: Förra året tränade jag omkring 225 timmar, sedan är man ju iväg nästan varje helg på olika tävlingar.

Jag laddar innan en tävling genom att: Jag trivs bäst med att vara hemma kvällen innan. Gärna äta en god middag med Våge. Det gör mig lugn.

När jag inte orienterar... jobbar jag som klasslärare på Kikeboskolan. Klassen ska börja i 6:an i augusti och jag har fått följa dessa barn ända sedan ettan...KUL! Jag gillar även att baka och pyssla om i hemmet

Tumkompass eller vanlig?: Vanlig, men jag har funderat på att testa tumkompass.

Födelsedag: 23 augusti 1969, på gränsen mellan lejon och jungfru.

Favoritfärg: Blå

Äter helst: Fondue. MUMS! (Men se till att ha T-röd hemma till brännaren. Sist skulle vi hålla oljan varm med hjälp av värmeljus... Inte så lyckat...)

Godis?: Visst äter jag godis!! Röda rallybilar är nog den absoluta favoriten...

Kaffe?: Eftersom jag lever ihop med en "kaffoman" (=Våge) kan jag säga att det blir en hel del fika... Jag tar helst te men tycker mer och mer om kaffe..

TV?: Vad är det? Jag hinner nästan aldrig titta. Det finns så mycket annat jag hellre gör.

Häpnadsväckande: Jag har aldrig sprungit femdagars... En merit som elitorienterare...

Sommarens höjdpunkt: Våges och mitt bröllop på midsommardagen i Döderhults kyrka. Tänk att få byta namn till Rindstig.....

Grattis önskar Kampen-red.
genom

Ida Andersson



TRÄNINGSVILJAN

Vårsäsongen är över och vi går in i en ny grundträningsperiod under några veckor. Med grundträning menas att träningarna mer inriktas på längre distanser och styrka. Några etapper på Ostkustleden ligger i planeringen liksom backrundorna i Hjortberget. Vi behåller samtidigt våra snabbhetspass, så vi inte tappar formen till Jukola och Tjoget.

Vårens tränings-ol har varit mycket välbesökt och vi har fått många givande träningsmoment. Det har medfört att Viljan allt som oftast funnits med i toppen på vårens tävlingar. Tränings-ol programmet för hösten ligger nu klart och där finns ytterligare en nyhet till den redan införda teknikbanan. Det är vårt alltmer växande seniorstall som efterlyser en lite längre bana på träningarna för att bättre möta konkurrensen på tävlingarna. Vi inför en "Långbana" på vissa förutbestämda träningar.

Under juli gör vi ett uppehåll med den organiserade träningen, men du som är hemma tränar vid Stugan på tisdagar och vid Hjortberget på torsdagar. När augusti kommer återupptar vi hårdkörningen med tuffa tempo och ol-pass, så vi blir rustade inför stundande mästerskap.

Glöm inte att anmäla er till Midsommarlägret på Böda Sand. Det blir traditionellt firande med en hel

del träning. Information och anmälan till Göran Gabrielsson.

För Ol-sektionen/ Våge Rindstig



KLUBBRESAN

Årets klubbresa går till Gotland 20-22 oktober. Omröstningen, som bl. a. genomfördes på internet, utföll med 29 röster för Gotland, 17 för Tyskland och 2 för Närke. Vi kommer att springa SOK Svaides lördagstävling (klassisk) och Gotlands Bro OK:s långdistans på söndagen. Övernattning blir som vid tidigare Gotlands-utflykter på båten. Någon aktivitet på lördags-eftermiddagen ska vi försöka ordna så att det passar dom flesta. Priset för resan blir starkt subventionerat. Mer om detta och övrigt om resan kommer i höst.

Göran Svensson





*Bakre raden: fr.v. Marie Boman, Anna Magnusson, Karin Boman, Maria Eklund, Anna Svensson, Charlotte Dillström, Ida Andersson (med det konstiga håret).
Främre raden: fr.h. Göran "Biggan d.y." Svensson
Kristin står bakom Karin och syns inte på bilden.*

SONJAS VANDRINGSPRIS FÖR DAMER 2000

De 6 bästa resultaten (OK Stigen 29/4 är ej med)

Pl	Namn	1	2	3	4	5	6	Totalt
1	Kristin Boman	100	100	100	97	94	88	579
2	Maria Eklund	102	100	94	94	93	92	575
3	Anna Svensson	105	95	95	92	92	90	569
4	Marie Boman	100	93	93	92	92	91	561
5	Karin Boman	100	96	95	90	89	79	549
6	Josefine Carlsson	100	100	94	94	81	70	539
7	Ida Andersson	74	73	66	65	65	63	406
8	Anna Magnusson	86	84	83	68	56		377
9	Eva Lord	76	76	67	57	56		332
10	Sonja Svensson	89	82	74	42	19		306
11	Stina Lord	82	76	47	27	19		251
12	Annika Andersson	63	58	10	10			141
13	Charlotte Dillström	84	47					131
14	Gunvor Lord	66	49					115
15	Annica Olsson	59	10					69
16	Linnéa Lennström	67						67

UTTAGNINGAR

Våra duktiga ungdomar håller sig väl framme nu när det börjar bli dags för uttagningar. Följande är uttagna till

Götalandsmästerskapen i Pelarne 12-13 augusti:

D 16 Karin Boman

D 14 Josefine Carlsson

H 14 Henrik Olsson

Martin Svenson (1:e reserv)

H 16 Henric Carlsson

Daniel Gunnarsson

H 15 George Gerdin

Fredrik Rosenqvist

Mattias Olsson (4:e reserv)

Till **USM-läger** i Eksjö 7-9 augusti åker följande:

D 16 Karin Boman

H 16 Henric Carlsson

Daniel Gunnarsson

H 15 George Gerdin

Fredrik Rosenqvist

Mattias Olsson

Regionsläger i Halmstad 18-22 juni:

H 14 Martin Svenson

Tobias Gunnarsson (2:e reserv)

Rikslägret i Idre 25-30 juni:

Henric Carlsson, Daniel

Gunnarsson, George Gerdin, Fredrik

Rosenqvist, Mattias Olsson, Karin

Boman, Martin Svenson, Tobias

Gunnarsson, Jonas Lord, Henrik

Olsson och Josefine Carlsson.

Göran Svensson

DM I BANLÄGGNING



Klass 1, t o m 18 år

Plac.	Tävlandens namn	Klubb
1	Måns Lennermo	Nässjö OK
2	Simon Lennermo	Nässjö OK
3	Daniel Gunnarsson	SOK Viljan
5	Tobias Gunnarsson	SOK Viljan
6	Georg Gerdin	SOK Viljan

Klass 2, äldre än 18 år

Plac.	Tävlandens namn	Klubb
1	Per Lenander	Växjö OK
2	Sten Gunnarsson	SOK Viljan
3	Tony Lövdahl	SOK Viljan
6	Sonja Svensson	SOK Viljan

ANMÄLAN TILL
SOMMARTÄVLINGAR

Datum	Tävling	Anmälan senast
1-2 juli	OK Dacke 2-dagars	19/6
4-6 juli	Åhus 3-dagars	26/6
8-14 juli	Gotlands-paketet	20/6
11-12 juli	Tjust 2-dagars Ankarsrum	2/7
12-14/7	Fjäll-OL Bydalen	24/6
14-16/7	Hallands 3-dagars	29/6
14-16/7	Eskiltuna-veckan, 3-dagars	20/6
17-19/7	Ostgöta 3-dagars	4/6
4-5/8	Ungdomens 10-mila, Skövde	25/5
5-6/8	43-kavlen, Linköping	21/5

TRÄNING-OL fr o m 1 juni 2000

Dag	Dat	Kl	Aktivitet	Ansvariga
Söndag	4/6		Tränings-OL	IF Stjärnan
Lördag	10/6	10.00	Pingst 2-Dagars	Henric, Stefan C
Söndag	11/6	10.00	Pingst 2-Dagars	Erik L, Anders M
Söndag	18/6		Tränings-OL	Håkan J, Kent P
Fr-sö	23- 25/6		Midsommarläger Oland	Göran G
Torsdag	29/6		Tränings-OL med Teknikbana	Jonas J, Lennart K
Torsdag	6/7	18.00	Havslättsmarodören	Ola
Lör-Sön	8-9/7		Tjoget	Emmaboda-Verda OK
Torsdag	3/8		Tränings-OL	Jan J, Bernt J
Torsdag	10/8		Tränings-OL med Långbana	Martin, Göran S
Torsdag	17/8		Tränings-OL med Teknikbana	Våge, Maria
Torsdag	24/8		Tränings-OL	Melker, Jennie
Torsdag	31/8		Tränings-OL med Långbana	Ola, Mille
Torsdag	7/9		Tränings-OL	Ingemar, Stefan L
Torsdag	14/9		Tränings-OL med Teknikbana	Anna, Tony
Tisdag	19/9		Tränings-OL	Fredrik R, Ludvig
Torsdag	28/9		Tränings-OL	Jonas S, Åsa
Torsdag	5/10		Tränings-OL Kortdistans	Stefan, Tomas P
Tisdag	17/10		Natt-KM	Sten, Tobias G
Tisdag	24/10		Natt-träning	Vakant



EN STRÅLANDE VÅRSÄSONG

Vårsäsongen, som pågått i drygt två månader (och faktiskt pågår ännu) har varit mycket framgångsrik för Viljan. Våra nyförvärv har staplat segrar på varandra och även gamla Viljaner har visat framfötterna. Många har fått en nytändning den här våren och vi upplever en härlig stämning i klubben. För de flesta av elitlöparna pekar rankingkurvan spikrakt uppåt. Erik Lennartsson ligger efter två deltävlingar **3:a i Silva Junior Cup**. När ni läser detta har ytterligare två deltävlingar avgjorts och då kanske placeringen är ännu bättre. Erik klarade också av strapatserna på lång-SM med den äran.

Ungdomarna jagar på i segerjakten och är nu uppe i hela 29 segrar. Av dessa har **Kristin Boman** tagit 8.

Även på kavlarna har det gått över förväntan, särskilt för damerna.

61:a-platsen på 10-mila kommer vi att minnas länge, liksom de kämpainsatser som utfördes där.

Ungdomarnas strålande 7:e-plats tycker jag är något enastående i den konkurrensen. Den "magiska natten" på 7-manna, när nästan alla Viljanlöpare kom in i täten, minns vi också med välbehag. Eriks "lek" med seniorerna visade ytterligare att han är tillbaka i "gammalt" (97-98) gott slag.

Nu kommer för de flesta en period med lite andhämtning, samtidigt som kvalitetsträningen byts ut mot lite mer grundträning så att vi inte tappar kondition till hösten. Ett mål som inte ligger så långt bort (1 månad) är **Tjoget 8-9 juli**. Där borde vi kunna ha minst 2 lag. Om alla kan vara med borde vi få ett ganska starkt lag, där våra nya damer kommer att spela en betydelsefull roll.

Göran Svenson



VI MÅSTE VISA VILJAN

En liten tanke om vikten av **att synas**. SOK Viljan är numera en klubb som hörs och syns. Vi har en ganska stor elitverksamhet och många duktiga ungdomar. Då är det också väldigt viktigt att vi kan "sälja oss" till sponsorer och att vi ger en positiv bild även hos allmänheten. Vårt "varumärke", dvs klubbjackan, tävlingsdräkt eller flaggan måste finnas med i alla sammanhang där vi dyker upp. På prisutdelningar och i samband med all fotografering är det **obligatoriskt** med klubbens färger (jag vet att alla inte fått sina overaller än, det är en trist detalj i sammanhanget). Även i andra sammanhang är det önskvärt att våra klubbfärger syns. Jag tänker på terränglopp, stadslopp,

Havslättsmarodören och jippon av olika slag där det också är bra att allmänhet och massmedia får en bild av vår breda verksamhet. Vi får hjälpas åt att få marknadsföringen att fungera. Det bästa är om alla **alltid har klubbjackan med sig** (eller på sig) och i krislägen måste man försöka låna.

Samtidigt måste vi tänka på att ställa upp för massmedia. Att vi även där visar en positiv attityd och tar dom chanser att synas som ges. Vi har för närvarande ett ganska bra och organiserat samarbete med massmedia och kan därigenom få ut mycket om orientering till allmänheten.

Göran Svensson



RESULTAT TERRÄNG-KM SÖNDAGEN 21/5 2000

Långa banan

Plac		Plac i klass	Tid
1.	Andreas Nilsson	1.H21	27.13
2.	Lennart Knutsson	2.H21	28.05
3.	Göran Svensson	3.H21	28.51
4.	Tony Lövdahl	4.H21	29.40
5.	Conny Carlsson	5.H21	31.10
6.	Tom Lindström	1.H50	31.28
7.	Jan-Erik Nilsson	2.H50	32.09
8.	Mats Gustavsson	6.H21	33.23
9.	Jonas Jensen	7.H21	33.58
10	Bernt Johansson	3.H50	36.53
11	Jerry Svensson	8.H21	36.54

Korta banan

Plac		Plac i klass	Tid
1.	Daniel Gunnarsson	1.H16	15.49
2.	Henrik Carlsson	2.H16	16.11
3.	Fredrik Rosenqvist	3.H16	17.20
4.	Maria Eklund	1.D21	17.30
5.	Anna Svensson	2.D21	17.54
6.	Martin Svensson	4.H16	20.31
7.	Annika Andersson	3.D21	25.57



SOK VILJANS RESULTAT VÅREN 2000

Klass Plac Namn

IF Rigor, Kungsbacka, landslagstest 1 april

H 20 E 41 Erik Lennartsson

OK Skogsfalken, klassisk, elit 1 april

D 10 4 Lisa Olheden
 H 10 1 John Sjöäter
 D 12 4 Kristin Boman
 10 Stina Lord
 D 14 1 Josefine Carlsson
 H 14 5 Henrik Olsson
 H 14 L 4 Jonas Lord
 D 16 10 Karin Boman
 H 16 3 Henric Carlsson
 11 Daniel Gunnarsson
 13 Fredrik Rosenqvist
 D 18 E 5 Anna Magnusson
 H 18 7 Ludvig Jutterdal
 D 20 E 2 Marie Boman
 D 21 E 1 Maria Eklund
 H 21 L 2 Andreas Nilsson
 3 Våge Rindstig
 D 35 2 Eva Lord
 H 40 5 Stefan Olheden

OK Skogsfalken, klassisk 2 april

D 10 1 Lisa Olheden
 H 10 3 John Sjöäter
 D 12 1 Kristin Boman
 4 Stina Lord
 D 14 1 Josefine Carlsson
 H 14 12 Tobias Gunnarsson
 H 16 2 Henric Carlsson
 7 Fredrik Rosenqvist
 11 George Gerdin
 13 Daniel Gunnarsson
 D 20 1 Marie Boman
 D 21 L 2 Anna Svensson
 D 35 3 Eva Lord
 H 40 6 Stefan Olheden
 H 45 1 Göran Svensson

Halmstad OK SSM 8/4

D 14 3 Josefine Carlsson
 H 14 5 Henrik Olsson
 27 Tobias Gunnarsson



D 16	9	Karin Boman
H 16	18	Henric Carlsson
	31	George Gerdin
	33	Fredrik Rosenqvist
	38	Daniel Gunnarsson
D 18	13	Anna Magnusson
H 18	4	Erik Lennartsson
D 20	12	Marie Boman
D 21	11	Maria Eklund
	13	Anna Svensson
D 12	1	Kristin Boman

(ej
SSM)
H 17-
20 (ej
SSM)

Torsås OK klassisk 8/4

H 10	1	John Sjösäter
H 21 L	7	Andreas Nilsson
D 50	4	Annika Andersson
H 65	2	Allan Håkansson

Målilla OK klassisk 9/4

H 12 L	1	Daniel Adolfsson
H 14	1	Martin Svenson
D21 L	1	Maria Eklund
	3	Anna Svensson
H 21 L	3	Våge Rindstig
H21	4	Sten Gunnarsson
D 35	2	Eva Lord
H 40	3	Stefan Olheden
H 45	4	Lennart Kalén
D 50	5	Eva-Britt Johansson
H 50	5	Hans Svenson
H 55	3	Jan-Erik Nilsson
D 70	2	Sonja Svenson

SSM ungdomsbudkavle 9/4

6	Småland lag 2 (Josefine Carlsson)
8	Småland lag 3 (Henric Carlsson, Karin Boman)
10	Småland lag 4 (Henrik Olsson)
32	Småland lag 14 (Daniel Gunnarsson)
33	Småland lag 12 (George Gerdin)

35	Mixat lag (Kristin Boman)
36	Småland lag 13 (Tobias Gunnarsson, Fredrik Rosenqvist)

Halmstad OK, kort, elit 9/4

D 20 E	5	Marie Boman
H 17-	2	Ludvig Jutterdal
	20	

FK Göingarna, klassisk, J-cup 15/4

H 18 E	2	Erik Lennartsson
D20 E	26	Marie Boman

Nybro OK, klassisk, AH-cup 15/4

D 10	4	Lisa Olheden
H 10	9	John Sjösäter
D 12	8	Stina Lord
	9	Kristin Boman
	13	Annica Olsson
H 12 L	4	Daniel Adolfsson
D 14	12	Josefine Carlsson
H 14	5	Henrik Olsson
	6	Martin Svenson
H 16	2	Daniel Gunnarsson
	4	Henric Carlsson
	9	George Gerdin
	12	Fredrik Rosenqvist
D 18	7	Ida Andersson
D 21	1	Maria Eklund
H35 M	3	Tomas Petersson
	5	Johannes Bygdéus
H 40	4	Stefan Olheden
H 45	1	Stefan Carlsson
H 55	4	Jan-Erik Nilsson
H 60	4	Göran Gabrielsson

FK Göingarna, kort, 16/4

H 18	7	Erik Lennartsson
D 20	6	Marie Boman

Nybro OK, klassisk, elit, 16/4

H 10	6	Pontus Gunnarsson
D 12	3	Kristin Boman
D 14	2	Josefine Carlsson
H 14	1	Henrik Olsson
	3	Martin Svenson
	12	Tobias Gunnarsson
H 16	1	Henric Carlsson

	3	Daniel Gunnarsson
	5	Fredrik Rosenqvist
D 18 E	7	Ida Andersson
D 21 E	3	Anna Svensson
	4	Maria Eklund
H 45	2	Göran Svenson
	5	Stefan Carlsson
H 55	2	Jan-Erik Nilsson
D 75	2	Sonja Svenson

7-mannakavlen Härlöv 20-21/4

H 16	7	SOK Viljan lag 1 (Daniel Gunnarsson, Henrik Olsson, Henric Carlsson)
	16	SOK Viljan lag 2 (Fredrik Rosenqvist, Martin Svenson, George Gerdin)
Damer	10	SOK Viljan lag 1 (Maria Eklund, Marie Boman, Karin Boman, Anna Svensson)
	31	SOK Viljan lag 2 (Anna Magnusson, Petra ?, Ida Andersson, Charlotte Dillström)
Herrar		SOK Viljan (Erik Lennartsson, Ola Lövgren, Våge Rindstig, Melker Pettersson, Göran Svenson, Jonas Jensen-Torhed, Bo Söderqvist)

Gårdsby, IK klassisk 22/4

H 18	1	Erik Lennartsson
H 21 L	3	Andreas Nilsson
	9	Bo Söderqvist
D 21	3	Charlotte Dillström
H 45	4	Stefan Bergh
H 65	4	Bengt-Åke Borgemo

FK Åsen, klassisk, elit 22/4

D 12	1	Kristin Boman
D 16	3	Karin Boman
D 21E	9	Maria Eklund
	11	Anna Svensson

IK Vista, klassisk, AH-cup 23/4

D 12	1	Kristin Boman
	14	Annica Olsson
D 14	1	Josefine Carlsson

H 14	2	Henrik Olsson
	14	Martin Svenson
D 16	4	Karin Boman
H 16	6	Daniel Gunnarsson
	7	Henric Carlsson
	9	Fredrik Rosenqvist
	11	George Gerdin
D 18	7	Anna Magnusson
H 20	2	Erik Lennartsson
H 21	2	Sten Gunnarsson
H 45	2	Göran Svenson

Pan, Kristianstad, kort 23/4

D 21	7	Maria Eklund
	9	Anna Svensson

Pan, Kristianstad, klassisk, elit 24/4

D 20 E	4	Marie Boman
--------	---	-------------

OK Berget natt 26/4

H 21	1	Erik Lennartsson
------	---	------------------

Per & Kersti Cup, AH-cup 29/4

D 12	4	Kristin Boman
	17	Stina Lord
D 14	4	Josefine Carlsson
H 14	19	Henrik Olsson
H 16	13	George Gerdin

Per & Kersti Cup, budkavle 30/4

HD 12	18	SOK Viljan (Kristin Boman, Linnéa Lennartsson, Annica Olsson, Stina Lord)
H 14	3	SOK Viljan (Henrik Olsson, Josefine Carlsson, Martin Svenson)

Norrhult SOK, klassisk 30/4

D 75	2	Sonja Svenson
------	---	---------------

10-mila 29-30/4

Ungd	7	SOK Viljan (Daniel Gunnarsson, Fredrik Rosenqvist, Karin Boman, Henric Carlsson)
Dam	61	SOK Viljan
Herr	142	SOK Viljan

Annebergs GIF, kort 1/5

D 12	1	Kristin Boman
D 16	3	Karin Boman
H 16	1	Henric Carlsson
H 21	7	Erik Lennartsson

OK Älme, klassisk 6/5

H 14	7	Henrik Olsson
------	---	---------------

SOK Aneby, kort 6/5

D 14	5	Josefine Carlsson
H 16	3	Fredrik Rosenqvist

Moss OK, Norge, kort 6/5

H 18	2	Erik Lennartsson
------	---	------------------

Markaryds FK, klassisk 7/5

H 14	11	Henrik Olsson
------	----	---------------

Ålems OK, klassisk 7/5

Inskoln	5	Jakob Bergsten
	7	Anton Lord
	9	Emma Brenander
	16	Sofia Brenander
	19	Filip Olsson
H 10	2	Pontus Gunnarsson
D 12	1	Stina Lord
	3	Linnéa Lennartsson
	4	Annica Olsson
H 12	5	Daniel Adolfsson
	7	Viktor Zander
H 14	4	Tobias Gunnarsson
	5	Martin Svenson
	9	Jonas Lord
D 16	2	Josefine Carlsson
H 16	2	Fredrik Rosenqvist
	5	George Gerdin
	7	Mattias Olsson
D 18	2	Ida Andersson
H 18	1	Henric Carlsson
	3	Daniel Gunnarsson
D 21L	1	Anna Svensson
	2	Maria Eklund
H 21L	2	Våge Rindstig
	3	Andreas Nilsson
	4	Tony Lövdahl
	5	Lennart Knutsson
H 21 M	3	Tomas Petersson
D 35	1	Eva Lord
H 40	1	Stefan Olheden

H 45	1	Stefan Carlsson
	2	Leif Carlsson
H 55	1	Jan-Erik Nilsson
	4	Tom Lindström
H 65	2	Allan Håkansson
D 70	3	Sonja Svenson
Ö 1	4	Henny Gerdin
	5	Therese Kjellin
Ö 2	1	Kristin Boman
Ö 4	3	David Zander
	4	Åke Zander
Ö 5	3	Bernt Johansson

KFUM Örebro, kort, elit 13/5

D 12	1	Kristin Boman
	10	Stina Lord
D 14	1	Josefine Carlsson
H 14	16	Martin Svenson
D 18E	22	Ida Andersson
H 18E	9	Henric Carlsson
D 21E	18	Anna Svensson
D 35	10	Eva Lord
H 45	6	Göran Svenson
	9	Stefan Carlsson

Hagaby GoIF, klassisk, elit 14/5

D 12	9	Kristin Boman
	22	Stina Lord
D 14	10	Josefine Carlsson
H 14	9	Martin Svenson
H 16	2	Henric Carlsson
	18	George Gerdin
	22	Fredrik Rosenqvist
D 21E	15	Anna Svensson
D 35	9	Eva Lord
H 45	3	Göran Svenson

Sundsvall lång-SM, prolog 20/5

H 20	22	Erik Lennartsson
------	----	------------------

Sundsvall lång-SM 21/5

H 20	38	Erik Lennartsson
------	----	------------------

Sundsvall j-cup 21/5 (ingående i lång-SM)

H 18	11	Erik Lennartsson
------	----	------------------



TJOGET 8-9 JULI

OBS! Detta är ett diskussionsunderlag, alltså **ingen laguttagning**. UK mottager tacksamt synpunkter och bekräftelse på om ni kan vara med eller inte.

Str	Banlängd	Lag 1	Lag 2
1	7,1 D	Michael Hertin	Stefan Bergh
2	3,7 D gul	Fredrik Rosenqvist	Ida Andersson
3	2,6 D vit <14	Henrik Olsson	Kristin Boman
4	7,9 D	Lennart Knutsson	Anders Möller
5	2,6 D vit	Karin Boman	Martin Svenson
6	6,2 D	Göran Svenson	George Gerdin
7	4,0 D dam	Anna Svensson	Charlotte Dillström
8	8,0 N	Våge Rindstig	Ola Lövgren
9	5,9 N	Tony Lövdahl	Lennart Kalén
10	7,7 N	Erik Lennartsson	Jonas Svensson
11	6,3 G	Sten Gunnarsson	Stefan Lennartsson
12	2,8 D gul	Maria Rindstig	Josefine Carlsson
13	7,5 D	Melker Pettersson	Jonas Jensen-Tornehed
14	3,9 D gul	Leif Carlsson	Anna Magnusson
15	6,4 D	Daniel Gunnarsson	Jan-Erik Nilsson
16	7,8 D	Andreas Nilsson	Hasse Svenson
17	6,2 D	Henric Carlsson	Martin Andersson
18	2,8 D gul	Marie Boman	Tobias Gunnarsson
19	4,8 D	Stefan Carlsson	Mattias Olsson
20	7,7 D	Bo Söderqvist	Stefan Petersson

Övriga tillgängliga löpare

Namn	Klass	Namn	Klass
Tom Lindström	H55	Eva-Britt Johansson	D50
Stina Lord	D12	Jennie Lind	D21
Roland Nilsson	H50	Fredrik Sturek	H21
Jan Andersson	H45	Staffan Andersson	H50
Ingemar Lennartsson	H45	Anton Andersson	H16
Göran Gabrielsson	H60	Arne Karlsson	H65
Allan Håkansson	H65	Karl-Erik Pettersson	H50
Bengt-Åke Borgemo	H65	Johannes Bygdéus	H40
Rune Lord	H65	Stefan Engström	H35
Annika Andersson	D50	Erik Höckerfelt	H18
Göran Svensson II	H55	Eva Lord	D35
Håkan Johansson	H45	Jonas Lord	H14
Sören Olsson	H40	Pontus Gunnarsson	H10
Agneta Nilsson	D21	Helen Gunnarsson	D35
Tomas Petersson	H40	Åsa Hermansson	D21
Jerry Svensson	H40	Linnéa Lennartsson	D12
Bernt Johansson	H55	Annika Olsson	D12
Milton Lövgren	H60	Daniel Adolfsson	H12
Gustav Jutterdal	H16	Pär Johansson	H21

Aterbud: Stefan Olheden, Mariann Henriksen, John Sjöäter, Ludvig Jutterdal.