



Undrar om Stefan Carlsson (till vänster) återhämtar sig efter de tuffa tävlingarna i Åhus??

Vi har ett trevligt minne av Stefan från hans tid i OK Pan!!!

Mats säger: "Nog att vi är kända för god "mad" i Åhus, men att de skulle komma så här utsvultna till träningslägret!"

Mannen till vänster säger: Jag har älskat Viljan sedan urminnes tider..

Välj en passande bildtext. Svar till Kampenredaktionen.

REDAKTÖRENS SIDA

Nu är det dags för den nya tidens första Kampen. Den nya tiden börjar nu när Kampen digitaliseras. Nej, Du behöver inte vara orolig Du som inte har någon dator. Den kommer fortfarande i pappersformat. Det nya är att den görs i datorn och lämnas till tryckeriet på diskett och att alla bilder är digitala. Nu kan vi inte programmet riktigt (Page Maker) så ni får ha överseende om detta första nummer ser konstigt ut. Vi hoppas dock att det blir snyggare och snyggare i framtiden.

Innehållet då. Jo vi har fått in lite ditt och datt: Reportage från Åhus, Brunnskavlen och skid-KM. Vår egen tävling (1/4) ur olika synvinklar (ovanifrån från tävlingsledaren och inifrån från sekretariatet). Ni som missade Anna Lernås referat om hur man förebygger skador och sjukdomar kan läsa maken Oves referat i Kampen. Årsmötet och Invigningen av utbyggnaden av Viljans stuga refereras det från.

Månadens profil har börjat säsongen på ett övertygande sätt. Vem det är får Du veta om Du tittar inne i tidningen.

Idag (söndag 8/4) kan vi glädjas åt Viljans första seger i en deltävling i Silvas juniorcup. Det var Erik Lennartsson som slog till trots att han är yngst i H20. Yngst i H18 är Henric Carlsson som blev trea. Mer om juniorernas framgångar kan Du läsa i Göran S1:s positiva text om hur det står till just nu i Viljan.

Vadvi trots idoga försök inte fått in något reportage från Åhus. Nasaloppet Stefan Carlsson var uppe och akte oppet spår i 34 gradig kyla. På själva Nasaloppssöndagen var det inte så kallt som det fruktats (ca -15?) och Viljan hade åtta åkare som tog sig i mål. Bästa var Bertil Nilsson som kom 2803 på tiden 6:19.

Nästa år ska jag själv stå på startlinjen eftersom jag planerar att få en 40-årskris. Då är det bara fysiska aktiviteter som gäller för att bevisa för omgivningen men framför allt för mig själv att jag fortfarande inte rostat ihop helt.

Apropå det: Ska vi inte bli ett gäng som åker till Litauen och springer Veteran-VM? Det är inte alla är det går så nära. Anmälan går ut 1/5 och tävlingen går 1-5 juli. Alla får vara med och alla går till final. Den som inte kommer med till A-finalen får springa B-final eller C-final eller D-final eller E-final om det är så många tävlande. E står i detta fall inte för Elit men det behöver man ju inte tala om för någon om man skulle råka hamna i den.

Fast innan Du anmäler dig tycker jag Du ska läsa detta nummer av Kampen. Presstopp till nästa nummer är torsdagen 7/6. Skriv något till dess!

Farbror Knut



BRUNNSKAVLEN

Vid anrika Ronneby brunn gick årets upplaga av Brunstskavlen (som den kallas i folkmun, folkmunnen är ofta lite snuskigare än den officiella munnen). Snöfria marker bjöds vilket var ovanligt då, 25/3. I norra Polen låg det ca 3 dm snö, i Skåne lite mindre och i Oskarshamn var det också snö som Du käre läsare kanske minns.

Själv debuterade jag i gubb-klassen på en vanlig kavle. (Till de vanliga kavlarna räknas alla utom DM-kavlen och Gubb-tiomila där jag sprungit gubb-klass förut.) Vi ställde upp med ett bra lag. H45-stjärnorna Biggan d.y. och Leif C. kompletterades av mig som inte är någon stjärna i min klass men ovanligt ung för att vara gubbe. Från Thord Hultberg hörde jag dock att Värend hade ett antagligen ännu vassare lag och Ove Lernå påstod att Vilse ibland hade väldigt bra gubb-lag. Spännande värre alltså.



Leif sprang första och ledde andra klungan ut från startgärdet. Men i mål kom han solo och först trodde jag att han var först men Didden hade koll på att två lag kommit tidigare. (Från speakern hördes inget.) Dessa två visade sig vara Vilse och Orion som kommit 1 1/2 minut tidigare. Biggan, på andra sträckan, trodde att han gick

ut först enligt Leif. Biggan gick också bra och sprang om Orion. Så var det dags för mig. 3 min efter Vista och 1,5 min före Orion gick jag ut. För Orion sprang den gamle f.d. världsmästaren Kent Olsson.

Det kändes bra att springa och första och andra kontrollerna satt där de skulle men sedan började jag fundera på om vi hade segerchans och som på beställning kom en panikbom på två minuter på tredje. På väg till fjärde såg jag Kent som således passerat mig vid tredje. Jag trodde segerchansen var borta och funderade inte mer på det och då gick det bra. Inga fler bommar att tala om.

Vid tredje sista stämplade jag strax före en Kalmar-löpare som (fick jag reda på senare) låg femma på tredje sträckan i H21. Han trodde förstås att jag också sprang H21 och hade sprungit ikapp honom. Vi hängde sedan mer eller mindre ihop och sprang på bra. På väg ut från näst sista mötte jag så Vilse-löparen som jag inte sett tidigare på hela banan, så jag förstod att vi hade vinstchans. Kalmars löpare spurtade på och låg före mig på mål-snittsln och sprang så in i växlingsfällan. Döm av hans förvåning när han såg att jag sprang in i den andra fällan (målfällan). Han var tvungen att fråga en funktionär om han sprungit in i rätt fälla.

Speakern sa inte ett knyst om någon gubb-klass så jag tänkte att vi vann nog ändå inte. Inte heller annonserades prisutdelningen ut så

den missade jag också.
Jag kan inte minnas att jag vunnit någon budkavle förut så det var lite antiklimax att speakern var så tyst om detta.

Som tur var, var Leif och Biggan mer på alerten och hämtade en Pissebarometer från prusbordet åt mig också. Kan vara bra att ha ifall man får prostatabesvär, vilket ju är rätt vanligt förr oss gubbar.

Men hur gick det för övriga lag då, undrar Du, som är måttligt intresserad av gamla gubbar. Jo H16-laget (Fredrik, Martin och George) vann trots att George missade växeln. D16-laget (Kristin, Stina och Jossan) kom 7:a trots att ingen av dem är äldre än 14 år. H21 lag 1 stämplade fel men lag 2 slog Nybros lag 2. Fast det må erkännas: Hade Håkan Pettersson sprungit i Nybros lag 2 så hade nog vårt andralag fått stryk.

D21 lag 1 (Anna L, Anna S och Maria) stod dock för den största prestationen och kom 2:a bara 15 sek efter segrande Eksjö. Även D21 lag 2 slog Nybro lag 2 men inte heller där sprang Håkan Pettersson.

Knut



Så här skulle det sett ut, när Martin växlade till George!



TIPSPROMENADERNA LÄGGS NED!

Men bara över sommaren....
En del kommer säkert att sakna de trevliga söndagarna med kluriga frågor och god fika i Viljans fina stuga. Några kanske tycker det är skönt att nu få tid till annat t.ex. att springa en och annan orienteringstävling.

Summerar man säsongen 00/01 så har det nog varit lite sämre än tidigare. Detta beroende på ett ganska så "taskigt väder" både vad gäller hösten och förvintern. I höstas var det mest regn och senare kom en och annan snöperiod som sammantaget gjort att vi inte haft de där topparna i antalet deltagare.

Dock vill jag understyrka att vi fortfarande har en mycket bra kvalitet på vårt tipseri och det är många som lägger ner ett jättefint jobb i stugan under denna aktivitet. Samtidigt vet jag att det ger oerhört god PR för klubben.

Framöver skall tipspromenaderna ligga under nya servicekommittén. Vad detta kommer att innebära för framtida tipspromenader återstår att se, men vi tror nog att det finns mer att göra. Tack än en gång alla ni som kämpat med frågor och kaffeservering.

Stefan Olheden

PROFILEN, KRISTIN BOMAN



Namn: Kristin Boman.

Ålder: 12 (ska fylla 13 i sommar).

Klass: D11.

Horoskop: Kräftan.

Längd: 165 cm.

Familj: Ethel och Anders och mina syskon Marie och Karin.

Förebild/idol: Ska det vara någon inom sport blir det nog Magdalena Forsberg. Jag tycker hon är fantastisk i alla lägen, hon kan verkligen fokusera på det hon gör.

Musiksmak: Pop.

Favoritfärg: Blå och lila!!!

Favoritprogram: Sunset Beach och Ally McBeal.

Bästa bok: Olika Tvillingböcker.

Äter: Nästan allt. Fast favoriträtt är Tacos!!

Dricker: För det mesta mjölk, på helgen festar man till det med lite läsk.

Jag började orientera när jag var 6-7 år. Men jag var med min familj och sprang knatteknat ännu tidigare. Min bästa egenskap tror jag är att jag orkar och kan läsa kartan på lite svårare sträckor.

Jag ser nog 5-dagars som en stor

Det jag vill förbättra inom orienteringen är väl att lita lite mer på kompassen än vad jag gör. Min värsta bom gjorde jag nog när jag sprang D10 i Örebro. Jag blev osäker och frågade en gubbe som visade mig på fel stig. Rätt som det var stod jag utanför kartan och visste inte alls var jag var. Till slut lyckades jag komma i mål i alla fall. Jag har inte direkt några mål inom orienteringen utan det är bara att gå ut och göra mitt bästa, och att köra jämet!!!! Jag trivs jättebra i Viljan. Det bästa och roligaste är väl att träna och tävla ihop med dem som är lika gamla som jag, och som är från samma klubb. Jag ångrar absolut inte bytet till Viljan!!

TA DET LUNGT!

Inte i skogen, men väl på vägen till och från klubbstugan!!!

Försök att inte köra fortare än 30-40 på vägen, det minskar både slitaget på vägen och olycksriskerna!!!

Jerry Svensson



ÅHUSRESAN

Den 10:e var det dags för årets första tävling. Vi var två minibussar och en hockeybil som begav oss nedåt i landet. På nedvägen stannade vi i Tingsvåda by.

Vår tränare på natt-TC var det bara att byta om och bege sig ut i snöyran. Det var en kall kväll men man blev varmare ju längre löppet led. Jag var lyckligt före George till första kontrollen, 1-2 sekunder eller så, men ändå... Fast sen sprang han ju om det svarar mig med ca 15 minuter...

När alla hade kommit i mål (det tog ett tag) åkte vi till vårt vandrarhem där vi skulle sova. Fast egentligen var det en gare för sommarkollon. Efter att ha läst allt snuskigt som stod på sajter somnade man.

På morgonen vaknade man inte allt för tidigt, det var ju inte så långt till TC.

När man till sist kom upp ur sängen det är frukost begav vi oss till TC.

Efter ett rätt bra löpp kom mitt lag på 10 minuter efter. Fast när jag kom in från andrasträckan stod George vid startar om unnlappet och bara stirrade... mer när hann precis när jag skulle vänta.

Det var en god middag på Åhus Strand hos tvillingarna Mats och Max. De fick en viljanmössa av oss som de hängde runt i hörnen på sitt älghuvud, så nu vämmar de ihag oss...

Såndagens tävling sprang jag inte, jag hade min nansen. Den sen gick jag ju det blev kall... inte bra. Jag, pappa, Stina, Fredrik och George åkte tidigare eftersom nanna, Fredrik och jag skulle till hockey. Vi hann fram och IK vann

med 6-1 mot Gislaved. Men jag började bli mer och mer hängig under matchens gång, och när jag kom hem hade jag 38.8 i feber, hopp sant...

Martin Svenson

VI MÅSTE SYNAS!!

Vi måste än en gång påminna vikten av att använda Viljans färger vid tävlingar och andra tillfällen då vi syns utåt. Detta är viktigt både för klubben, men även för de sponsorer som hjälper oss ekonomiskt eller på annat sätt.

Använd Viljan-overallen så mycket som möjligt!

Nu är kanske säsongen över för Viljans vintermössa, men ni vet väl om att det finns kepsar med Viljans klubbmärke på att köpa i stugan för endast 30:-!!! Skaffa en sådan och visa våra färger på ytterligare ett sätt!!

Jerry Svensson



VI GRATULERAR:

Arne Karlsson 70 år 6 april

Milton Lövgren 60 år 29 dec.

Pelle Nilsson 30 år 25 feb.



SKID-KM

På Ebba dagen 6 mars hände något historiskt, vadå undra vän av ordning. Jo då kördes äntligen ett KM på skidor. Havslatts elljusspår var platsen där ett antal av hela 17 st deltagare sammlades för slåss om de ädla KM-tecknen.

Vad undertecknad kan minnas har det inte körts något KM sedan början på 80-talet (för att inte missförstånd ska ske av undertecknads ålder menar jag 1980-talet).

Havslätt bjöd upp med ett perfekt före med bra spår så de yttre förutsättningarna kan inte varit bättre, sedan hade vi ju även tillgång till den mycket välkända tidtagaren Manfred *URien* Oljenik.

Efter att denna eminenta tidtagare fått alla knappa och minnen på sitt ur att stämna fick vi fram nedanstående resultatlista och därmed åtta st nya klubbmästare.

Nu är det bara att hoppas att kung bore även han har kommit upp på spåret så att dom som inte fick vara med i år kan knipa ett tecken nästa år.

Resultat.

D21 10 km

Maria Rindstig 38:20

D16 5 km

Kristin Boman 28:30

H18 10 km

Anders Möller 47:47

H21 10 km

Peder Karlsson 40:09

Conny Karlsson 46:07

Stefan Lennartsson 48:21

H40 10 km

Kjell Adolfsson 42:44

Stefan Olheden 45:28

Thomas Pettersson 46:19

Jerry Svensson 47:25

H45 10 km

Stefan Bergh 35:26

Christer Solstrand 36:20

Mats Gustavsson 49:07

H50 10 km

Jan Johansson 37:07

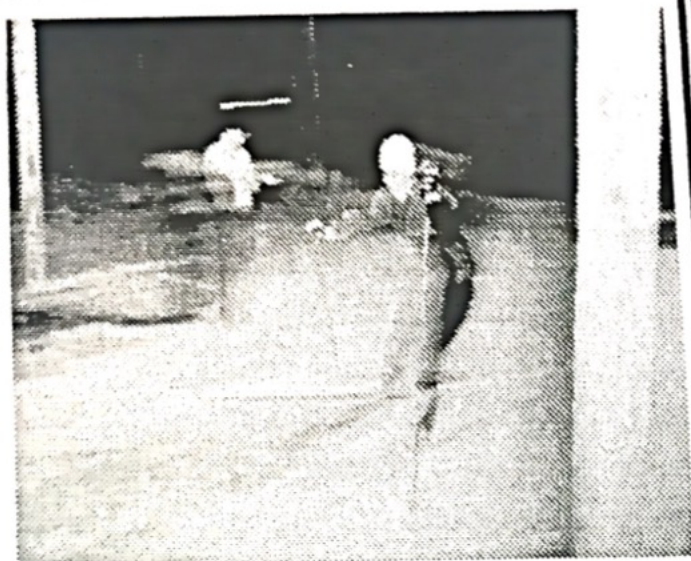
Håkan Svensson 40:13

H55 10 km

Jan-Erik Nilsson.

Skidsektionen

Stefan B.



Ett historisk ögonblick för Maria Rindstig.

ÅRSMÖTE

SOK Viljan höll den 25 februari sitt 58:e årsmöte och för första gången i den utbyggda klubbstugan Lingham. Ordföranden Jerry Svensson omvaldes för 11:e gången.

Mötesordföranden Bo Hasting kunde leda ett lugnt årsmöte utan någon större debatt varken om val eller andra beslut. Jerry Svensson konstaterade i sitt inledningsanförande att Viljan är en mycket aktiv klubb. Mycket av det gångna årets verksamhet har kretsat kring klubbstugan som fått en rejäl ansiktslyftning och där etapp 2 av ombyggnaden snart inleds. Såväl i fråga om arrangemang som eget tävlande har man varit mycket aktiva och framgångsrika. Under år 2000 fick man hela 13 nyförvärv till klubben och framgångarna lät inte vänta på sig.

Förra årets valberedning hade föreslagit en ändring i klubbens organisation. Efter beredning i styrelsen och på ett klubbmöte hade årsmötet ett modifierat förslag att ta ställning till. Beslutet innebär att stugkommittén får en lite annan inriktning under nytt namn, fastighetskommitté. Vidare delas bredd- och motionskommittén upp i tre, nämligen breddkommitté, servicekommitté och spårkommitté. Två gånger om året kommer alla klubbens funktionärer att samlas för planeringsdag/arbetsmöte som en del i det nya arbetssättet. Det första mötet blir redan den 10 mars.

Efter årsmötet hölls prisutdelning för klubbmästerskap och utmärkelser. Nämnas bör här följande pristagare:
* Josefine Carlsson fick motta Föreningssparbankens pris, sedan hon av ungdomskommittén utsetts till bästa ungdom år 2000.

* Erik Lennartsson erhöll ett stipendium av Smålands Skogskarlaras Klubb för alla sina framgångar.

* Josefine Carlsson tilldelades Sonja Svensons dampris.



Josefine Carlsson fick mottaga 2 priser.

Valen innebar som sagt inga sensationer utan valberedningens förslag kunde godkännas fullt ut.

Styrelsen har därmed följande utseende för 2001:

Jerry Svensson, ordförande, Jan Andersson, vice ordförande, Håkan Johansson, sekreterare, Ann-Katrin Pettersson, kassör, Ola Lövgren (OL-sektionens representant), Stefan Bergh (skidsektionens representant), Stefan Carlsson (ungdomskommitténs* representant), samt suppleanter Eva Lord och Jonas Svensson.

OL-sektion

Bo Söderqvist, Ola Lövgren, Leif Carlsson, Anna Svensson, Maria Rindstig, Göran Svensson I, Lennart Knutsson, Ove Lernå.

Skidsektion

Stefan Bergh, Håkan Svensson, Johannes Bygdéus samt 1 ledamot vakant.

Ungdomskommitté

Sten Gunnarsson (sammankallande), Stefan Carlsson, Eva Lord, Ann-Louise Gerdin, Sören Olsson.

Breddkommitté

Jonas Svensson (sammankallande), Jonas Jensen-Tornehed, Annika Andersson, Stefan Petersson, Anders Rotviker.

Servicekommitté

Stefan Olheden (sammankallande), Jan Andersson, Ann-Katrin Pettersson, Mariann Henriksen, Gunvor Lord, Birgitta Svanbäck-Olejnik.

Spårkommitté

Manfred Olejnik (sammankallande), Stefan Bergh, Håkan Svensson.

Fastighetskommitté

Bo Hasting (sammankallande), Arne Karlsson, Rune Lord, Jan-Erik Nilsson, Sten Borgemo, Tomas

Petersson, Lennart Petersson.

Kart- och markkommitté

Lennart Kalén (sammankallande), Göran Svensson II, Ingemar Lennartsson, Tony Lövdahl, Håkan Johansson, Melker Pettersson.

Informations/PR-kommitté och klubbtidningsredaktion

Roland Nilsson (sammankallande), Lennart Knutsson, Göran Svensson I, Anders Möller, Karin Carlsson, Ida Andersson, Agneta Nilsson, Martin Svensson.

Sponsorgrupp

Karl-Erik Pettersson (sammankallande), Ann-Katrin Pettersson, Stefan Olheden, och Jan Andersson.

Övriga funktionärer

Utbildningsansvarig Jerry Svensson.
Statistikförare OL Jonas Jensen-Tornehed.

Statistikförare skidor Håkan Svensson.

Arkivarie Arne Karlsson.

Revisorer Hans Törngren, Kent Petersson.

Revisorsuppleanter Tom Lindström, Gun Gabrielsson.

Klädansvarig Våge Rindstig

Ansvarig lokalt aktivitetsstöd Ludvig Jutterdal.

Valberedning Håkan Johansson. Ett namn tas fram av styrelsen.

Kontaktman pensionärgruppen Rune Lord.

Göran Svensson



INGET APRILSKÄMT!

Viljans tävling den 1 april blev inte något skämt, utan en succé! Tack alla Ni som hjälpte till att göra det till den succén.

Vissa av oss har jobbat länge med tävlingen och då tänker jag främst på oss i tävlings-ledningen och banläggarteamet med Lennart Kalén, Melker Pettersson, Jonas Jensen-Tornehed och Sten Gunnarsson. Banorna fick idel beröm, liksom terrängen vi bjöd på. Många var rent lyriska!!

De flesta funktionärer har väl annars varit mest aktiva de sista veckorna inför tävlingen. Ett "heldatoriserat" sekretariat med Jan Andersson, Stefan Bergh och Leif Gerdin bakom tangentborden fungerade fint. Starterna ansvarade "Farbror Knut" för den ena och Leif Carlsson för start 2. Inga problem här heller!

Målet sköttes traditionsenligt av Jan-Erik Nilsson och Lennart Pettersson. För speakerservicen fick vi testa en ny förmåga, Stefan Carlsson fick med kort varsel hoppa in då Roland fått förhinder. Stefan skötte detta utmärkt! Se upp Roland!!

Resultaten sattes upp av Hasse Svenson och medhjälpare. Mille och Göran Gabrielsson hade fixat till inomhusduschar i fd Primos lokaler på industriområdet. Detta gjordes med tanke på en ev ruskvädersdag. Serveringen hade fullt upp hela dagen i kalvkätten, under Mariannes och Gunvors ledning. Våfflorna var mycket omtyckta och åtgången var stor.

Trafik- och parkeringsansvariga var Manfred och Tomas P som mottog alla bilar på parkeringen vid Åsavägen. Sjukvården sköttes som vanligt av Röda Korsets Första Hjälpen-Grupp med Bengt Eckardt i ledningen. De hade några skadade att ta hand om under tagen, vilket visar på vikten av goda sjukvårdsresurser i samband med tävlingarna.

Hoppas jag nu inte glömt någon av de stora områdena, men alla är lika viktiga för att hela arrangemanget skall lyckas.

ETT STORT TACK TILL SAMTLIGA FUNKTIONÄRER

Jerry Svensson



Vy över en liten bit av TC.

TÄVLINGEN I SIFFROR

- * 654 st anmälda i 55 olika klasser.
 - * 576 st kom till start.
 - * 522 löpare fullföljde sina banor.
 - * Ca 34 000:- in i startavgifter
 - * Serveringen sålde för ca 3000:-
 - * Förbundet vill ha 1500:- i tävlingsavgift.
 - * Bantryckningen kostade ca 2600:-
 - * Nummerlappar, ca 1000:-
 - * Priser inköptes för ca 1200:-
 - * Hyra av tälten IP-skogen ca 800:-
 - * + div andra småutgifter
- * Tävlingen bör ge ett netto på ca 25000:-

RAPPORT FRÅN SEKRETARIATET

Jaha då var en viljan tävling än en gång lagd till handlingarna.

Så för er som inte fick vara med i arbetet med sekretariatet i år heller tänkte vi ge er en inblick i hur en sådan tävling förbereds i Jannes tävlingscentrum på Södra vägen.

Fjorton dagar före första start gör datorn sin debut i sekretariatets högborg, då läggs tävlingen upp i SportIdents databas. Tävlingsledare, banläggare mm får sina identiteter kända. Banor läggs in, i år utfördes detta via diskett då den eminente banläggaren Lennart K hade förberett detta åt oss (heder åt en sån kille).

Sedan dyker då anmälningarna upp via alla möjliga invägar, mail, fax, telefon, postlåda mm. Dessa läggs sedan in i datorn genom gedigert knappande och växlande mellan arkiv och anmälan, under denna procedur brukar ett och annat vackert ord krypa över FISKARNS läppar, dessa lämpar sig inte för tryck i denna tidning. Under tiden som inknappandet pågår, börjar datorsnillet Gerdin sin uppbyggnad av nätverk, sladdar, maskiner, hubbar, ettor och nollor osv. Så håller han på tills bordtennisbordet inte syns längre.

Nätverket startas upp och allt ser bra ut även i år, sen kommer de alltid återkommande problemen med dessa skrivare som vi får låna av Scania (tack för resten). De har nämligen en

tendens till att alltid felfungera, men till tävlingsdagen är det nog löst det också.

Första veckan har gått och de anmälda löparna är på plats i sina klasser, uppbyggnadet av startboxar till de båda starterna fixas i programmet och klasserna läggs in i dessa boxar. Därefter utförs en lottning och vips har vi fått en startlista, ut med diskett till Rolle och startlistan ligger ute på vår hemsida. Är det inte fantastiskt?

Nu skall även klubbstartlistor köras ut och stoppas i kuvert för distribution via postverket till berörda klubbar. Kvällarna går och ett digert arbete fortgår med kontrollerande av tävlande mm, allt som oftast avbryts detta av ilska telefonsignaler med efteranmälningar, ändringar av brickor och klasser.

De inlånade SportIdent enheterna dyker upp från våra grannklubbar, ett register för dessa skapas för ordning och reda måste det vara. I år gick det åt 113 st för att genomföra vår tävling.

3 dagar återstår till dagen D och det är dags att köra en provtävling, detta för att kolla att allt är ok. En kopia på vår-racet skapas för detta ändamål. Leffe kopplar in masterenheten och vi börjar programera alla kontrollenheter som ingår i tävlingen, ett ljudligt pipande hörs i en timmas tid och golvet täcks av kontroller. Nya pinnar skall knytas till de löpare som kommer att ingå. Vi testar enligt banuppläggningsen, dvs det blev 30 banor som skulle springas under en

timmas tid på Jannes övervåning. Spänningen stiger, Lefle tömmer och checkar sin bricka och ger sig av ut i övervåningen. Med raska steg närmar han sig mål, i med pinnen i avläsningsenheten. Hurra det funkade i år också. Så fortsätter vi tills alla banor är sprungna.

Då är det dags att lägga upp utsättarbanor enl de mallar som vi får från banläggarna, dessa skall användas vid utsättningen av kontrollenheterna på söndagsmorgonen. 9 st banor blev det till årets tävling. Dom fixar Janne i ett nafs.

Så kommer helgen och hela nätverket skall transporteras ut till tävlingscentrat på lördagen, 6 st datorer 2 skrivare samt enheter mm. Sekretariatet intar den uppställda vagnen som bitr. tävlingsled. Olheden har fixat dit (undra hur han fick dit den? Kan Vanda hjälpt till).

Efter att allt har monterats upp samt kontrollerats på nytt, är det dags att programmera kontrollenheterna igen en sista gång så att dom är klara att sättas ut tidigt söndag morgon av alerta viljan löpare.

Sen vet ni ju hur det hela förlöpte, det gick ju bra den här gången också. Alla fick sina tider och ingen har hittills protesterat.

Så går det till att jobba med en tävling i ett sekretariat nu för tiden. Vill ni vara med så finns nog chans att köra nästa års tävling.

Janne A. Leif G. Stefan B.

VILJANGYMPAN

Vi vill tacka alla som har deltagit så flitigt på Viljängympan i vinter. Vi har varit upp emot 55 personer som mest, men snittet ligger nog på 35-40 och det tycker vi är jättekul! Det är roligare för oss ledare ju fler vi har framför oss. Särskilt kul att vi har kunnat värva några nya medlemmar, som förhoppningsvis även kommer testa lite orientering i vår. Välkomna till hösten igen, då tar vi nya tag.

Maria och Anna



Snart 50-årskris? Leif Carlsson.

VALBORGSMÄSSO-AFTON

Tjabba !

Kan ni bara skriva en rad om att det planeras för Valborgsmässofirande. Det hela tilldrar sig i och omkring stugan i Linghem.

Hur och när kommer att meddelas senare.

Tilläggas kan att vi har en raket kvar hemma i Jannes källare....

Hälsn. Stefan å servicekomm. vägnar

TRÄNINGSSKOR, BANAN OCH STRETCHING

Väl uppbyggda träningsskor, banan och stretching.

Så kan man väl ungefär sammanfatta Anna Lernås föreläsning en lördag i februari.

Ser du numera ovanligt många träningsskor av "löparmodell" på Viljanlöparnas fötter har manne några fått ut lite av föreläsningen. Nästan alla orienterare kör nämligen i ol-skor på långpassen. Fullt naturligt för att få bra fäste på ett slipprigt vinterväglag förstås, men inte alltid det bästa för kroppen. Skorna har på tok för dålig uppbyggnad för att fungera stötdämpande vid alla fotisättningar som krävs på ett långpass upp emot två timmar. Anna rekommenderar därför vanliga "löparskor" eller terrängmodellen om ni så vill.

Träning, träning och åter träning, men så måste man också stoppa in en och annan vilodag. Det är först på vilodagen du blir bättre. Ett måste för att orka träna mycket är att du har planerat i förväg när och vad du ska träna, fundera lite på hur ditt övriga "schema" ser ut - vilka dagar passar dig bäst att träna?

Efter träning och tävling är stretching viktigt värre. Men minst lika viktigt är att kroppen får i sig näring per omgående. Helst med mycket kolhydrater och proteiner. En banan direkt efter passet är perfekt, eftersom

många har svårt för att äta riktig mat efter tuff ansträngning. Sedan skall man fylla på förråden ordentligt. Pasta, bröd, ris - långsamma kolhydrater med andra ord. Chokladkakan är god och ger snabba kolhydrater - gör att blodsockret får en topp, som tyvärr rasar lika snabbt tillbaka. Tycker du nu att du är värd godis, så komplettera med godis, men glöm inte bort det andra.

Anna gav också praktiska övningar i sin information om stretching. Här ingick de flesta kroppsdelar. Viktigt är att få med de stora muskelgrupperna och här är modellen att få så stort avstånd mellan muskelns ursprung och fäste som gäller.

Vader, låret fram och bak.

Rumpmuskler, rygg, höftböjare och ljumskar är det du ska stretcha regelbundet. Stretching skall aldrig göra ont...

Alltså hög tid att skrota kexchokladen, luggslitna ol-pjucken och stela oböjliga muskler. Saknade av ingen - åtminstone inte det sistnämnda.

Ove Lernå



Anna Lernå

Invigning av utbyggnaden av Lingham

Efter sedvanlig tipspromenad var det på söndagen den 14 januari dags för invigning av utbyggnaden på Lingham, SOK Viljans klubbstuga. Mycket folk hade samlats, uppskattningsvis ett 80-tal, och de firade med smörgåstårter, kaffe och dricka. Bland gästerna märktes särskilt Håkan Karlsson, före detta fritidschef, som invigde genom att klippa av en girland gjord av grankvistar. Märktes gjorde även Peter Wretlund, som överlämnade en blomma från kommunen. Ett särskilt tack gick till Rune Lord som bidragit med mycket ideellt arbete och engagemang. Omkring 1200 arbetstimmar har sammanlagt lagts ner på utbyggnaden, fördelat på 51 personer. Rune Lord som varit med på så gott alla arbetspass, gläds åt att det aldrig varit problem med att få ihop folk till att hjälpa till.

Efter att tipspromenadsäsongen är över inleds nästa etapp. Då väntar ombyggnad av köket, som ska bli större och modernare; omläggning av golvet i storstugan; byggnation av handikapptoilet; större omklädningsrum för damerna och större kapprum. Det väntas bli klart lagom till tipspromenaderna börjar i höst.

Kort historik om Lingham

De äldsta delarna av Lingham byggdes 1904 av smeden Jonas Jonsson. SOK Viljan köpte den 15 juli 1952 Lingham med tillhörande 1,64 hektar mark för 6750 kr av dåvarande ägaren Tobias

Jonsson. Gunnar Adolfsson i SOK Viljan var då en av de mest drivande krafterna bakom köpet.

Från styrelseberättelsen för 1952: "Under året har klubben förvärvat fastigheten Lingham i Döderhults socken, som klubben ämnar iordningställa till en friluftsgård." Startskottet för en rad om- och utbyggnationer blev ett startkapital på 5000 kr från Lions 1969. 1970 byggdes klubbens första egna dusch- och omklädningslokaler. Året efter byggdes storstugan om och ytterligare året efter sattes ny panel upp utvändes. Duschlokalerna blev så flitigt använda, att man redan sex år senare byggde ut dem

1994-95 byggdes ett nytt förråd och skotergarage. Den nya utbyggnaden påbörjades i maj 2000 och avslutades i september samma år. Nog kan man väl säga att målsättningen från 1952 att göra Lingham till en friluftsgård har lyckats?!

Tack Rune Lord för efterforskningar och kunskaper i Linghamens historia!

Anders Möller



Rune Lord, för länge sedan.

RIVSTART PÅ OL- SÄSONGEN

Säsongen har börjat med en rivstart. Sejrarna duggar lika tätt som i fjol och vi har en san härlig kampanda i ganget.

Den nyligen avverkade Ronneby helgen gav eko i både radio, text-TV och tidningar. Det är förstas Annas kamp med europamästarriman som uppmärksammats mest. Dessutom fick vi tre segrar i elitklasser. Detta följdes upp med lika fina lopp i kavlen där damerna bara fick ge sig på absolut sista kilometern.

När detta skrivs har jag från datorn (tyvärr förkyld och gav mig själv startförbud) sett ett strålande facit från första deltävlingen i Silva Junior Cup i Nybro. Sammanlagt 27 poäng av tre Viljan-löpare i en och samma tävling - det måste vara något sorts rekord! I hårdast tänkbara konkurrens tog Erik en 5:e-plats, medan Henke och Karin båda blev 8:a. Dessutom kanonresultat i 14-klasserna: dubbelseger i D 14 genom Jossan och Kristin samt överlägsen seger för Henke O i H 14. Som om inte det vore nog blev resultaten ännu bättre i Nybros kortdistans - också i juniorecupen. Erik 1:a - en historisk seger - och Henke C 3:a. Jossan upprepade sin seger.

Nu när vi går in i april skärps förstas konkurrensen ytterligare och det blir tuffare och svårare tävlingar. Men det borde inte bli några problem. Det känns som dom flesta har tränat minst lika bra som förra året. Första riktigt stora

budkavlen bli 7 manna i början av påskhelgen, där vi siktar på två herrlag och ett damlag plus två ungdomslag. Sen är det bara två veckor till 10-mila och där blir det förmodligen exakt lika många lag, bara med lite fler loppare i varje. Kavlarna kanske redan är avverkade när ni läser detta och då vet vi om t ex om damerna rent av lyckades överträffa sin 6:a-plats på 10-mila.

När tävlingssäsongen börjar "på allvar" med j-cup, elitserie och stora budkavlar får vi skärpa koncentrationen ytterligare och vässa formen successivt. Jag hoppas alla tagit till sig vad Anna L lärde ut i sitt föredrag om skador (se artikel i Kampen), så att vi slipper den biten under säsongen. Det är mycket vunnet om vi kan vara friska och hela och på så vis få flera effektiva träningstimmar och bättre både fysisk och mental uppladdning inför tävlingarna.

Lycka till med tävlandet och som avslutning en liten minnesbild av en av klubbens största framgångar under år 2000.

Kan vi överträffa det i år?



Göran Svenson

VECKANS BANA

- * Den 10 april börjar veckans bana.
- * Det är i regel teknikträning som ungdomskommittén lägger och elitgruppen hjälper till och hänger ut.
- * Skärmarna sitter ute i nästan två veckor med början på tisdag eller onsdag.
- * Kartor kommer att finnas i lådan utanför stugan.
- * Man kan springa veckans bana när man vill.
- * Se vidare i träningsprogram och veckoprogram ang datum och plats.



SKOGSPLANTERING

I år återkommer en kär gammal vän, efter några års dvala, nämligen **skogsplanteringen**. För att klara klubbens budget är det tänkt att vi ska skapa ny tallskog på ett hygge strax söder om Oskarshamn. Arbetsgivare är AssiDomän Forestry, i dagligt tal fortfarande kallat Domänverket. På två lördagar ska vi kunna plantera 10 – 15 000 plantor och därmed går det åt mycket folk. Boka därför in lördagarna **12 maj** och **19 maj** så att vi klarar detta åtagande. Tyvärr får inte ungdomar under 16 år vara med eftersom plantorna är behandlade med ett preparat mot skadeinsekter. **Anmäl dig till Göran tel 769329** på en, eller gärna två, lördagar. Mer information kommer på nätet och under Idrottsbrevlådan.

Göran Svenson

Välkomna nya medlemmar: Kristina Wickman, Sofia Wickman, Torbjörn Strömbäck, Jan Johansson, Johan Rosenqvist, Bo Malm, Christina Gunnarsson, Marinette Tonentschuk, Lise-Lotte Hagman Dahlfjärd, Susanne Tvingsjö och Göran Träff.

TACK TILL VÅRA SPONSORER!!



FÖRENINGSSPARBANKEN



SCANIA



OKG

Sista sidan