

SOK Viljan

KAMPEN



Nummer 4 / 2001

HENRIC-CARLSSON



HENRIC-CARLSSON

VILJANS ALLRA FÖRSTA...

SM-GULD!!

Klubbtidning för SOK Viljan
Oskarshamn



Redaktörens sida

Dags igen för ett tangerat rekordtjoekt nummer av Kampen, 32 sidor som räcker hela julen. Det beror i och för sig på hur lång julen är. Det längsta man kan tänka sig är väl från 1:a advent till 20 dag Knut (min namnsdag!). I så fall blir den i år 43 dagar. Det kortaste är från Julafton till Annandagen, Tre dagar. Tar man ett snitt av dessa två blir Julen alltså 23 dagar och då kan Du läsa 1,39 sidor Kampen om dagen om den ska räcka hela julen.

Den andra frågan är när Julen egentligen börjar. Om den är 23 dagar menar jag. Vi får ta ett snitt av 1:a advent och Julafton. Det blir 13/12. På Lucia. Vilket sammanträffande! Och så slutar den 4/1. Skönt att få klarhet i sådant här. Julen börjar alltså i år på Lucia-dagen och slutar fredagen den 4/1. Återstår nu bara att se om Du hinner få Din Kampen innan den 13/12. Vi hoppas det. Det beror på hur mycket de har att göra på tryckeriet och hur pigga våra Kampen-utdelare är. Får du den senare blir Du tvungen att läsa mer än 1,39 sidor om dagen för att hinna färdigt innan Julen är slut. Hur mycket Du då är tvungen att läsa per dag får Du räkna ut själv.

Den största händelsen i Viljan sedan förra numrets utgivande är *privetvis* Henkes SM guld. Den näst största händelsen är Henkes SM silver. Grattis Henke till båda dessa prestationer. I Kampen kan Du (som är över 18 år) läsa om hur det gick till när Henke tillverkades. Alla (även de som är under 18 eller exakt 18 år) kan läsa kusin Karins intervju med Henke, Biggans kommentarer och Henkes eget reportage om SM-tävlingarna.

Mycket annat har dock hänt. Läs Martins reportage om USM, Bläbärskavlen och Allan Hall-avslutningen, Idas reportage om 25-manna, Fredriks spännande resa till Blodslitet i Norge, hur Kristin upplevde Dala-dubbeln, min egen jobbiga inledning av den sedan länge planerade 40-årskrisen på Lidingöloppet. Min Smäländskavle och Novembersprint, Anna S's Novemberkåsa och sist men inte minst Oves knepiga julnötter. Kanske är det dessa sidor som tar längst tid att läsa/lösa.

Nästa nummer kommer i början av april. Manusstopp förslagsvis sista torsdagen i mars. Då hoppas vi på många fina reportage från Skidsektionen.

En riktigt God Jul och Gott Nytt År önskar vi på Kampen-redaktionen genom F. Knut



DRÖMMAR -->
MÅLSÄTTNING -->
VERKLIGHET



Som liten var ju drömmen om SM-medalj stor. Att få lyckas med det är ju allmänt känt.

För att jag skulle nå detta mål jag satte upp som yngre, så har jag tränat och legat i utan att ge mig.

Innan denna SM-veckan hade jag haft fina resultat och självförtroendet var på topp. Att jag ett par veckor innan drabbades av en förkylning gjorde att man blev lite nedstämd. Men detta påverkade mig inte så mycket. För jag visste att jag hade bra chanser ändå. Att då på klassiska SM kunna pressa mig max på den tunga banan och lyckas med ett sånt bra lopp att jag blev 2:a kändes otroligt kul.

Men då hade jag ett ess kvar i rockärmen. Jag visste att jag var stark på kort och jag hade gått bra på kortloppen innan.

På kvalet kändes det omotiverat, jag sprang och missade. Men sen på kvällen innan finalen så kändes benen sega, jag hade ont överallt i kroppen. Innan jag la mig denna kvällen så la jag en lyckostjärna, som jag fått av min syster innan SM, under kudden. Den natten låg jag bara och tänkte på mig själv som segrare och att jag stod högst upp på pallen.

När jag vaknade på morgonen så hade jag ont i vaden som jag slog i dagen innan. Jag gick upp lite tidigare denna dagen och gick ut och joggade lite lätt innan frukosten. När vi sedan var på

tävlingen så satt jag lite för mig själv vid förstarten och lysade på en viss låt. Denna hade varit min peppningslåt hela veckan. När jag ska ta på mig kläderna och bege mig till starten så märker jag att jag inte har några strumpor med mig. Pappa rusade iväg och köpte ett par, så att jag kunde koncentrera mig på

uppvärmningen.

Väl ute i skogen så flöt det på bra i början. Jag kände att jag gick snabbt i de svåra partierna. Kom sedan ifatt motståndarna, en efter en. Det kändes mycket bra. Jag ökade lite till, men då släppte jag koncentrationen lite för mycket. Jag höll på att missa precis innan mål. Men eftersom jag var kylig i denna situation så gick det bra. Vid näst sista hör man Per Forsbergs välkända röst skrika att jag har en grym tid på gång. Jag kämpar då järnet mot mål för jag visste att det var ett medaljlopp. När jag var i mål så kändes det som om att detta var ett **GULDLOPP**, jag gick spik hela vägen.

På TC blev det en nervös väntan...inte för mig men utan för pappa. Jag kände det på mig att jag skulle vinna hela dagen. Så jag blev inte så överraskad. Att sedan få stå på pallen som jag drömt om i många år kändes **HÄRLIGT**. Det var en känsla man inte kan beskriva.

Så håll era drömmar vid liv. Det är bara att kämpa på. Annars kan man inte nå dem.

Henke Carlsson

INTERVJU MED HENRIC CARLSSON

Intervjun sker hemma hos Henric på ett släktkalas. Henric är jätteengagerad och sitter och spelar Yatzy under hela intervjun, men till slut så får vi den klar med Jossans hjälp.



Namn: Henric Carlsson.

Ålder: 17 år.

Familj: Pappa Stefan, Mamma Britt-Marie och systemen Josefine.

Favoritfärg? Blå.

Favoriträtt? Klyftpotatis och fläskfilé.

Lyssnar på? Tekno, fast egentligen lyssnar jag på det mesta.

Dricker? Maxim (sportdryck).

Idol/förebild? Grynet (i Grynets show).

Aktuell: SM-guld och SM-silver. Landslagsdebut! (Henric skriker Yatzy!)

Mål i framtiden? Att vinna JVM.

Styrka i orienteringen? Tekniken.

Svaghet? Bowling. (Hmmm, mycket det har med orientering att göra men Henke kom inte på något han var dålig på inom orienteringen.)

Vad är det som gör att du är på topp just nu? Jag har tränat bra under hela säsongen och träningen på Eksjö har gett mycket. Jag har också börjat träna styrka på vintern..

Hur kändes det att vinna två SM-medaljer? Overkligt, lättad att nå ett mål man satt upp och glädje såklart.

Trodde du innan att du hade kapaciteten att ta SM-medalj? Jag

visste att jag hade chans att vinna men var då tvungen att springa väldigt bra. Vilket jag också gjorde.

Hur var väntan efter målgången?

Väntan efter målgången var

självklart nervös.

Kände du dig säker på en seger efter målgången? Ja, rätt säker, eftersom jag gjorde ett prickfritt lopp och sprang jättefort så var mina konkurrenter tvungna att springa extremt bra.

Var det otäckt att flyga till

Frankrike? Nej det var god mat. (Vad har det med rädslan att flyga?? Bara undrar...)

Hur var terrängen i Frankrike?

Extremt kuperat, väldigt oframkomligt efter stormen.

Hur gick det på tävlingarna i Frankrike? Ingen kommentar.

Hur många dagar av 100 kommer du att träna framöver? 85 dagar.

Pappa Stefan vill säga till alla att nästa år slår han Henke på kort-distansen.

Karin Carlsson

LIDINGÖLOPPET

Så har min 40-års-kris kommit igång på allvar. Det känns nästan skönt att nu ha påbörjat det jag pratat om så länge.

Som alla vet så finns det, som man, två saker att välja mellan när man blir 40: Ta Klassikern eller springa efter småflickor. Annika föreslog då att jag skulle ta Klassikern...

Jag började med det lättaste. Ifall jag skulle bli sjuk på någon annan aktivitet så är ju Lidingöloppet en baggis att göra om, tänkte jag. Fast där tänkte jag nog lite fel. I alla fall gör det fortfarande väldigt ont att resa sig från en stol samt att gå nedför trappor såhär 55 timmar efteråt.

Jag hade två mål med årets Lidingölopp som gick av stapeln 6/10. Mål ett var att äntligen lyckas springa på över två timmar. Jag har varit med 4 gånger tidigare, senast 1990, och aldrig lyckats med det tidigare. Detta mål var också viktigt för att hålla igen i början. Mål två var att springa under 2.15 vilket ger silvermedalj. (De som är sämre får bronsmedalj.)

Stod tillsammans med Erik, Ludvig och 1497 till i led tre i startgrupp ett. Framför oss fanns 500 löpare uppdelade på två led. Misstänkte att det skulle bli trångt så jag pinnade på rätt

bra i början. Hade ändå inte bättre än 4.30 på första km men då är det så att det är bara de 200 som står allra längst fram som springer exakt 30 km. Alla övriga springer längre och den km som är längre är den första. Efter ca 1,5 km sprang jag om en annan som hette Lennart och som sprang med en röd lång strut runt snoppen och ett litet rött



skynke vid baken. Dessutom hade han en hatt med en liten gubbe på huvudet. Han blev väldigt uppmärksam, vilket är viktigt om man ska orka. Han sa att det är på sista milen det gäller att orka springa, inte

nu. Min andra km gick på 3.30 vilket som genomsnittshastighet hade gett en 11:e plats på tiden 1.45. Jag insåg att jag borde sänka tempot något.

Men det kändes ändå bra att springa så jag fortsatte på ca 4 min. per km. Tänkte att jag krokmar nog något mot slutet så jag klarar ändå mitt mål att springa på över två timmar. Vid 5,5 km kom jag ikapp Erik som pratade om krampkänningar. Självt hade jag lite håll men det gick konstigt nog över när jag drack. Första milen på drygt 40 min. Kändes bra. Strax efteråt blev jag omsprungnen av en som startat i andra startgrupp. Han hade således 35 på första milen och försvann snabbt framför mig.

Det luriga på Lidingöloppet är att mellan 5 och 15 km är det rätt platt men sedan mellan 15 och 25 km är det väldigt kuperat. Och där blev jag också tröttare och tröttare. 15 km passerade jag på 1.01 och 20 km på 1.23. Andra milen således på 43 minuter. Såg fortfarande bra ut. Mellan 2.05 och 2.10 tippade jag på.

Men i den branta backen precis efter 20 km sprang jag nog för fort för ovanför den började det gå riktigt segt. Km-tiderna hoppade plötsligt upp från 4.15-4.30 till nästan 5 minuter. Och där med ca 9 km kvar kom den rödstrutade killen farande till folkets jubel. Han hade rätt. Jag skulle ha sparat mer på krafterna. Vid 6 km kvar var enda gången det gick lätt att springa på sista milen. Där stod ett band och spelade västindisk musik så det sjöng i oljefaten. Ett par sådana band per km sista milen hade kanske hjälpt.

I den berömda Abborrbacken, vid 5 km kvar, fick jag gå för första gången och lika illa var det i backen vid två km kvar. Jag sprang nästan och hoppades att Erik skulle komma och springa om mig igen eftersom Ingemar hade sagt åt honom att han inte var välkommen hem om han fick stryk av mig... Och mycket riktigt. Vid drygt en km kvar kom han som ett jehu. Efteråt fick jag reda på att han varit hela 6 minuter efter mig vid 20 km. I mål var han exakt en minut före.

Tänkte ändå trots värken i benen att jag skulle kunna öka takten något på upploppet men då började det värka i lungorna också. Jag stapplade i mål på 2.13.22 och klarade silvermedaljtiden med nöd och näppe. Min sista mil tog 50 minuter. Efter att ha druckit lite la jag mig på backen och vilade och sedan var det helt omöjligt att resa sig igen. Som tur var kom det en funktionär och hjälpte mig på fötter. Annars hade jag legat där ännu. Jag kände mig minst tio år äldre än 2,5 timmar tidigare så jag blev osäker på om det var 40-års-kris eller 50-års-kris jag hade.

Ludvig då? Jo han tyckte det var trevligare att tillbringa tiden med de snygga massöserna efter banan varför han kom i mål ca en timme senare än beräknat på 3.30. Men Michael Hertin som inte tränat nästan någonting och stod i sista startled sprintade in på 2.22. En del har det i generna...

Och detta skulle således vara den lättaste delen av Klassikern. Jag får ta mig en allvarlig funderare på om det ändå inte är bättre att springa efter småflickor...

tycker
Trötte Knut



USM I LEKSAND

Efter att ha varit på USM-läger i Leksand hade jag kanske lite hum om hur man skulle bära sig åt i den jobbiga dalaterrängen. Men man kanske inte skulle lyssna på vad Kalle Dahlin sa: "Stoppa ner kartan i byxorna och kuta på norrpilen..."

Det kanske funkar för honom, men tvivlar på om det hade gått för mig. Nåväl, Viljans uttagna ungdomar, Fredrik, George och jag, åkte till Jönköping

där vi skulle hoppa på Smålands buss. Vägen upp till Leksand kunde man nästan utantill efter att redan varit uppe där en gång.

På vägen upp skulle vi 15-åringar få våra Smålands-jackor. Det blev på ett lite pinsamt då vi blev uppropade och fick gå fram och svara på lite pinsamma frågor samtidigt som man tog på sig jackan.

När vi kom fram till den lilla hockeystaden vid Siljans strand, åkte vi direkt för att äta. Man behövde ju lite att äta när man ska spendera dagarna med att springa upp och ner i Leksands backar.

Efter detta åkte vi till Orsabaden (eller så hette det Leksands camping) där vi skulle bo. Efter att ha packat in oss i stugorna så åkte vi till Leksands kyrka för USM-invigningen. 08:orna kom lite sent men fick desto mer burop, ingen gillar Stockholmare.

Vi gick sen och la oss för att vara utvilade inför "den stora dagen".



Smålands USM-trupp 2001.

Så var då dagen där när jag vaknade på morgonen. Efter frukost bar det iväg till tävlingscentrum. Det var en kall och lite gråmulen dag. Ingen höjdare för mig som

startade sent och fick stå och vänta i typ 2-3 timmar innan jag kunde gå till start. Ganska nervös var jag så det blev några rundor till toavagnen.

När jag äntligen var på väg till start så var det inte så nervöst längre. Jag såg att det var ganska öppen skog, vilket passar mig fint.

Till banan så:

1:an var ganska lätt. Man skulle upp för en sluttning och sen bara följa ett kärr och så skulle vi ha en sten. En ganska lätt kontroll som man förstår spikade... 2:an var däremot lite knepigare. Jag skulle rakt upp och mitt på sluttningen

skulle det finnas en diffus sanka med ett luet kan i. Jag gick för högt upp på slutningen och fick gå nerät igen, det var ganska frustrerande.

Van var också den ganska knepig. Man skulle upp nästan på toppen och sen följa höjden som sluttade lätt ner.

Kontrollpunkten var en punkthöjd nästan vid foten av höjden. Gick även denna gången för långt och fick den här gången kuta uppför en liten bit.

Van var en långsträcka, den gick hyfsat, men var också hyfsat trött så det gick inte så snabbt.. sträckorna 5-11 gick utan problem med ett undantag i form av en liten krok på 10:an. Sen kom jag till 12:an, som skulle vara ganska lurig. En till synes lätt kontroll. Man skulle över ett stort avlångt kärr och sen upp i ett parti med ett par småhöjder. Men det var inte så lätt, jag drog mig automatiskt åt höger vilket gjorde att jag missade kontrollen. När jag till sist tog kontrollen var det bara 2 kortsträckor kvar och i mål var jag ca 16-17 minuter efter.

Fredrik och George gick det inte så bra för. Kan inte så här på rak arm säga vilka tider de hade men det var väl ungefär lika långt efter som jag.

Efter att man duschat i kylan så bar det av tillbaka till "centrala" Leksand. Prisutdelningen ägde rum i en sporthall bredvid Leksands isstadion. Inget större att jubla för, för oss smålänningar. Discot var däremot ganska skoj. Bra musik och det var många som dansade. Vid 11-12-tiden åkte vi tillbaka till campingen och la oss. På söndagen var det dags för kavle.

Samma TC som på lördagen så nu visste man var toan fanns..

Jag skulle springa förstasträckan i mitt lag. Ingen angenäm upplevelse då regnet parktiskt taget öste ner.

Banan gick faktiskt ganska bra förutom att jag gjorde en ödesdiger bom på 6:e kontrollen vilket gjorde att jag kom ganska långt efter.

Vet inte riktigt hur jag låg till när jag kom i mål.

När alla lagen hade kommit i mål åkte vi hemåt ganska direkt.

Hemfärden var lika tråkig som uppresan. I Jönköping stod Leif Gerdin och mötte upp oss.

Jag tycker att jag får vara ganska nöjd med mitt första USM. Det var roligt med rolig terräng.

Nästa år går USM i Huskvarna vid IKHP-stugan. Så nu får jag väl lägga manken till så jag kommer med där också!

Martin S



SMÅLANDSKAVLEN

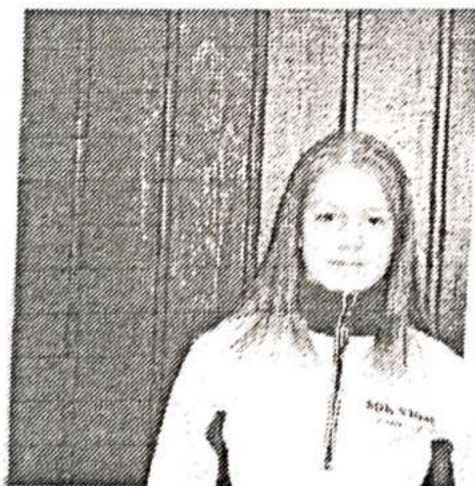
Årets Smålandskavle gick nästan på hemmaplan. Terrängen liknade också vad vi är vana vid. Att det medförde att vi gick bättre än vanligt vill jag dock inte medge. Viljan stod för flera fina lagprestationer, men vi går numera bra på det flesta kavlar. De två lag vi hoppades mest på var H18 lag 1 (med Henke C, Georg, Fredrik och Daniel) och H200 lag 1 (med Ove, Tom, Janne N och Biggan d.y.). Efter natten såg det mycket bra ut för juniorerna då Henke C tagit en klar ledning. Ove hade dock bommat en del på den mycket utslagsgivande nattsträckan, så H200-laget låg 15:e, knappt 8 min efter.

Men sedan på dagen vände det då gubbarna gick jämnt med täten och blev 8:a till slut. Vann där gjorde tyvärr Oves gamla klubb Söders SOL. Nästa år har dock Ove lovat ta revansch. Juniorerna bommade istället en del på dagen och slutade på en 19:e plats drygt 17 min efter omöjliga Järsla/Gustavsberg. Konkurrenten på Smålandskavlen är hård med lag från hela Norden. Både gubbarna och juniorerna var bästa Smålandslag. Gubbarna 34 sek före Eksjö som ledde efter natten och juniorerna knappt 7

min. före Bredaryd.

Att vara bästa Smålandslag lyckades inte seniorerna med varken på damsidan eller herrsidan. Det var också ovanligt svårt i år eftersom IKHP vann båda huvudklasserna. Båda IKHP-lagen gick loss på natten och defilerade sedan ohotade hem segrarna. För Viljans del var det tunga återbud i både dam- och herr-klassen. Men de som sprang

gjorde det bra. Herrarna (utan Våge) gick stabilt och säkert hela vägen genom Ola och Erik på natten, en krasslig Didden på korta dagen och Janne J och Thord på de längre avslutande dagsträckorna. Slutplaceringen blev 59:a.



Jossan sprang i D 21-laget!!!

Damerna (utan Maria och Anna Le) gick också bra med Anna M på natten och Jossan, Anna S och Karin B. Jossan ställde efter stor tvekan och flera dagars övertalning upp och gjorde ett mycket imponerande lopp. Tappade bara 8 minuter på täten (Karin Hellman, IKHP) på 5,4 km (två km längre än en vanlig D14-bana). En till D14 sprang samma sträcka, nämligen Jennie Runesson, OK Vivill (som delade Allan Hall-cup segern med Jossan), men henne tvålade Jossan till med 6,5 minuter. Vad månade bliva. Damerna slutade på 50:e plats.

Vi har ju blivit bortskämda med att slå Nybro på de flesta kavlar i år, men på Smålands-kavlen fick de en gruvlig revansch i huvudklasserna. Nybros damer slutade 30:e, 20 min före Viljan och herr-Nybbarna var ännu vassare och slutade på en 18:e plats nästan 28 min före Viljan.

Nu ska jag berätta hur det gick för mig. Från början var jag uttagen på 5,4 km, näst sista sträckan i H200 lag 2. Rätt tidigt blev jag uppflyttad till sista sträckan som mätte 7,4 km. Efter Våges återbud blev det dags att hoppa in i H21 lag 2. Jag hoppade direkt in på näst sista sträckans 12,0 km. Men det räckte inte med det. Ytterligare återbud gjorde att jag fick ta sistasträckan i andralaget. 14,1 km eller 2,6 ggr längre än utgångsbudet.

Att springa sista i senior-andralaget brukar innebära att man får springa längre än man är tränad för och när man kommer i mål står det en ensam klubbkompis kvar och frågar om man kan ta vindskyddet och om man verkligen måste duscha...

Så illa var det inte denna gång. Jag var inte sådär väldigt trött när jag kom i mål (inte till närmelsevis så trött som efter Lidingöloppet). Måhända hade jag sprungit för sakta, haft för stor respekt för sträckans längd. Hade inget jätteflyt. Bommade kanske sammanlagt 5 min på flera småbommar. Tappade 10 på Thord och 19 på täten.

Efter varvningen efter ca 12 km löpning började det regna men ändå var det 6 personer kvar och tog emot mig vid målgången d.v.s. två billaster. Och jag fick både duscha och slapp ta ner vindskyddet. Men det är det jag sagt många gånger. Viljan är en himla trevlig klubb att tävla för.

tycker
F. Knut

PS

Vid stavningskontroll av ovanstående text klagade datorn på "Järla" och föreslog istället "Jäkla" och "Jävla". Då undrar man om datorn inte heller gillar att Järla springer kavlar ihop med Gustavsberg...

DS

I FÖRRA NUMRET...

...av Kampen graulerade vi Jonas och Åsa Svensson till äktenskapet.

FEL!!

Jonas och Åsa har valt ett helt nytt efternamn, nämligen Bergfors.

Grattis till äktenskapet och det nya namnet!

ÄNNU EN KANONSÄSONG ÄR ÖVER

SM-guld, SM-guld.....

Det känns fortfarande lite överkligt men för den skull väldigt trevligt när man övertalar sig själv att det faktiskt är sant.

Henric Carlsson tog SM-guld på kortdistans!

Klubbens första SM-guld någonsin! Dessutom

SILVER på klassisk

distans. Kanske på sin plats att friska upp minnet över den namnkunniga skara som tagit medalj på junior-SM och ungdoms-SM tidigare:

* Ulf Rindstig 3:a USM 1978, 2:a SM natt 1982, 2:a SM lång 1983

* Jan Johansson 3:a SM klassisk 1994

* Erik Lennartsson 2:a USM 1997

* Henric Carlsson 1:a SM kort 2001, 2:a SM klassisk 2001

Apropå Janne så har han nu bestämt sig för att gå över till KFUM Örebro nästa år. Ett väntat beslut då han bosatt sig där och fått ett jobb han trivs mycket bra med. Vi tackar honom för de 1½ år han nu varit med och bidragit till den position vi har i den absoluta toppen i Småland. Janne är en positiv och väldigt lojal kille som är värd enormt mycket i en klubb. Vi önskar honom



Henke med guldmedaljen.

lycka till i Örebro och hoppas att jobbet vägar leder honom tillbaka till Oskarshamn snart igen.

Framgångarna för klubben har varit stora även i år - Henkes bästa redan nämnt. Vårt fina flyt fortsätter och vi kan nu räkna oss som Smålands näst bästa klubb om man ser till helheten. Nyförvärven från i fjol har etablerat sig väl i klubben och dom har givetvis starkt bidragit till vår nya storhetstid. På damsidan har det varit lite besvärligt i höst genom skador, sjukdomar och annat. Vi får hoppas på en läkande vinter som ger oss slagkraften tillbaka även där. Efter barnafödande brukar man ju bli bättre än innan så vi räknar med en bejublade come back av Maria någon gång på sensvåren. I våras och i somras hade damgänget i gengäld stora framgångar (54:a på Jukola och tongivande prestationer för 4:e-platsen på Tjoget bland annat).

DALADUBBELN

Daladubbeln är en jätterolig tävling där man springer i par.

Jag sprang med Frida Arnesson från Alvesta SOK.

På fredagen var jag ledig från skolan, för pappa skjutsade ner mig, Jossan och Tobbe till Växjö, där vi skulle gå på bussen.

Alla tjejkompisar satt i en klump i bussen (framför tv:n där bak!!). Men vad gör det!!

Bussen hann inte rulla långt, förrän någon säger att vi ska sätta på en film, filmen sätter igång men vart är

ljudet.....?????! Ljudet funkade inte bak i bussen utan bara där fram och nere! Det hördes lite men det var knappt. Så antingen att få ont i häcken av sitta på golvet där fram, eller koncentrera sig med jumboöron, det var bara till att välja!

Vi hade kul iallafall och schvichhh var vi Dalarna.

Tävlingen på lördagen var budkavle. Jag hade 1:a sträckan och Frida hade 2:a. Jag var lite nervös och fick stå i toakö ett antal gånger innan start! Men allt gick bra, härlig terräng men backigt.

Jag kom in som trea och Frida kom sedan in som 16, vi var nöjda! På kvällen åkte vi in till Falun och åt. Efter det hade vi myskväll nere i matsalen och såg på "Robinson".

På söndagen var det folk som började skramla och plocka i ordning redan vid kl .6.30 när bussen skulle gå 8.15! Stoor suck! Det gick inte att somna om. Vi gick upp och åt frukost sen var det dags för söndagens tävling!

Idag var var det parlöpning, 6.5 km.

Det gick rätt bra, vi kämpade på och blev 12 totalt!

Men hur mycket vi än kämpade lyckades vi inte slå Jossan och Frida Bakkman som blev 4 totalt!

Tobbe sprang med Jacob Assarsson. Dom kämpade också på, placering vet jag inte.

Men Daladubbeln ska jag åka flera gånger på, det är jättekul!!!!

Kristin



Kristin nöjd med Daladubbeln!

GRATTIS THORD OCH IRENE!!



TISDAGEN DEN 13:E NOVEMBER 2001

FÖDDES ISAK. HAN MÄTTE 51 CM OCH

3,6 KG OCH KAMPENREDAKTIONEN

SÄGER

GRATTIS!!

NOVEMBERSPRINTEN

Växthuseffekten har förlängt orienteringssäsongen. Förr i tiden var säsongen slut i och med Smålandskavlen. Och då var det ofta ca 12 minusgrader på natten (åtminstone har det varit det en gång som jag vet om). Efter den kalla otäcka Smålandskavlen hade i alla fall jag helt enkelt ingen lust att springa någon mer tävling.

Men det hade jag i år. Så första helgen i november var det alltså dags att springa Novembersprinten utanför Mjölby. Någon sprint är det dock inte fråga om utan en kortdistans-kavle. En kavle där sju av åtta sträckor har samma upplägg som mittensträckan på många ungdomskavlar. D.v.s. laget får ha två löpare på samma sträcka och den som kommer först räknas och växlar ut till nästa. Det är således tillåtet att ha 15 löpare i laget, vilket vi också hade. Bara på sistasträckan fick bara en per lag springa.

När jag först läste om Novembersprinten tänkte jag att en sådan liten skrutt-kavle kanske vi har

chansen att vinna. Det var innan jag gick in på Mjölbys hemsida och såg att det var prispengar till de tre bästa lagen och de som delade på dessa året innan var: Ronneby, Södertälje/Nykvarn och IKHP.

Jag åkte själv från svärmor i Vetlanda och körde fel två gånger på vägen till tävlingen. Först när jag skulle gå genom Mjölby och lyckades med konststycket att köra under E4:an (motorväg) utan att märka det. Sedan närmare tävlingen



på en liten liten väg där bilen framför mig (som jag var övertygad var orienterare eftersom vägen var så liten och det var tidigt en söndagsmorgon) körde rakt fram i en vägförgrening, där jag skulle ha svängt.

Kom fram till ett ställe där det stod en massa bilar och där det gick omkring träningsklädda människor. Fint tänkte jag. Verkade dock vara dåligt med parkering. En gubbe (P-vakt?) pekade längre bort men där stod det ingen

INFO FRÅN KART- O MARK

SPÅNG ÖVER SJÖBOVIKEN

Boka in den 12/1 2002 för detta bygge!

STADSPARKSKARTAN

Kartan kommer att tryckas under våren.

SSM-KARTAN

N-B Karlsson kommer att reka den planerade 12 km² stora kartan åt klubben. Han kommer att rita den klar under nästa år. Grundmaterial blir vår tidigare karta, Veteran-SM-kartan från 1986.

DM KLASSISKT 2005?

Klubben har sökt både Ungdoms-SM och Klassiska DM för år 2005. SOFT har nu utsett annan arrangör för Ungdoms-SM. Återstår nu att se vad SmOF beslutar när det gäller DM.

KARTKOSTNADER 1990-2000

Här är lite information om vad kartframställningen har kostat klubben netto, de sista 10 åren. Nedan listas de kartor som tryckts mellan åren 1990 och 2000. Läger vi för mycket pengar på nya kartor???

Kristineberg	2.600:-
Hälö-Avrö	2.000:-
Veteran-SM (omtryck)	4.250:-
Havslätt	44.300:-
Kronoparken	?
Hycklinge	5.700:-
Flinshult	59.500:-
Flathult	12.200:-
Klämna	37.000:-

Lennart Kalen



MARIA STERCKX...

...ny ungdomsledare i SOK Viljan har bland annat sprungit för OK Dacke tillsammans med förre världsmästaren Kent Olsson.

Marias första möte med SOK Viljan var en tisdagskväll då hon skulle upp till klubbstugan för att träna. Eftersom Maria vid tidpunkten bodde en våning ovanför vår svettige kampenredaktör Lennart Knutsson var det ju naturligt att hon tog skjuts med honom... Vad fick hon egentligen för första intryck av Viljan???

Hur som helst så hälsar vi Maria med familj hjärtligt välkomna till vår trevliga klubb.

JERRY "MANDEL" LARSSON...

...är i färd med att göra sin 100:e OL-tävling...fast 30 år senare.

Han har gjort 99 st sedan 1972 och planerar till våren, 2002, att göra sin 100:e.

Man kan ju dra paralleller mellan honom och japanen som gick i mål på OS 1912, fast 50 år senare...

"Mandel" är fortfarande medlem i Viljan.

Kampenred. önskar lycka till med att spräcka "drömgränsen" 100 tävlingar.

”

Följande stycke är saxat från gästboken på SOK Viljans hemsida, www.oskarshamn.se/viljan :

Namn: Ulrica Rindstig

Hemort: Östersund

Sänt: 21.40 - 18/11

Hejsan, svejsan !!

Här kommer en hälsning till er där hemma i klubben från ett snöigt Östersund. Har äntligen hittat in på Viljans hemsida och fann denna trevliga del! Som sagt ligger snön här och vi har börjat valla skidorna, spåren i Bruksvallarna ligger redan och det finns en del pistade backar. Jag jobbar och trivs häruppe och tänker nog stanna ett tag till. Men det är kul att höra vad som händer hemma i klubben så denna hemsida får nog fler besök av mig.

Ha det så bra allihop.

Hälsningar Ulrica Rindstig

”

AVSLUTNINGSHELG I ALLAN HALL CUP

Avslutningshelg i ungdomarnas egen cup, Silva Allan Hall. Sedvanlig samling på IP för oss som skulle samåka. Jag hamnade i Gunnarssons bil bredvid en Harry Potter-läsande Pontus i baksätet.

Men med lite Rally på radion så vaknade han ur bokens magi.

Framme vid Eksjö ishall (wow, en ishall!!) möttes vi av familjerna

Carlsson och

Lord som hade tagit sig dit på egen hand med sina husvagnar.

De hade de nya viljanoverallema

på sig. Vi skulle få dem nästa dag, eftersom de fanns i

Carlssons husvagn.

När vi kom fram skulle vi springa en nattävling. Det var ganska häftigt eftersom man skulle starta vid TC på en startramp. Själv skulle jag starta ganska sent, så jag fick sitta och titta på när alla de andra startade samtidigt som jag fick rapporter via mobiltelefon om att IKO vunnit med 3-0 hemma mot Rögle (men sen gick det ju tyngre som vi alla vet...).

Till slut så var det äntligen min tur att gå upp på startrampen och starta. Man skulle springa 2 banor i den bitvis öppna och fina terrängen.

Det första varvet gick bra och jag kom till varvningen på en bra placering. Sen på andra varvet bommade jag ett par minuter och kom i mål 12:a. Jag är nöjd med den placeringen och eftersom det var 2 icke smälänningar före mig fick jag poäng som 10:a.

Kristin vann förresten D 14 på nattävlingen. Riktigt bra eftersom hon bara är 13.

Vi gick sen och la oss i väntan på den

stora finalen på lördagen...



Hela gänget, med nya overaller.

...Som ägde rum på ett övningsfält. Öppen och fin terräng med många åkrar och fina tallskogar.

Hela området var i stort sett övningsfält

med olika hinder och sånt ute i naturen. Lyckligtvis behövde inte vi ta oss över dom.

Denna dag startade jag i mitten och även idag skulle vi springa 2 varv med start från en ramp. Detta var uppskattat för både åskådare och löpare.

Jag gick nästan bättre denna dag men fick ingen bättre placering för det. Men

det var en rolig bana, det tyckte nog alla.

På kvällen fanns det mycket att göra, bada eller bara sitta och lata sig. Själv valde jag att bada vilket var skoj.

Lite senare var det dags för prisutdelning med Jossan som delad segrarinna i D 14. Även bra placeringar av Fredrik, Henke O och Kristin.



Förstalaget kom 4:a på Lämmeltåget.

Efter prisutdelningen skulle ÖL-gymnasiet spexa lite. Himlans kul att se Henke C som tjej och Karin B som rörlig kontroll.

Direkt efter detta var det disco. Även detta var roligt, med risk för att bli tjatig.

På söndagen var det budkavle i Aneby. Många kände igen sig eftersom cupavslutningen gick på samma ställe för några år sedan.

Jag sprang i Viljans andralag i "stora" kavlen. I vårt lag startade Henke O och i förstalaget var det George som sprang första.

I mål först kom Eksjös Simon Elgsten, men knappt efter kom Henke i mitt lag. Som tur var så var det inte jag som skulle springa andra utan Anton och

David skulle ut på sin bana. George kom inte alls långt efter, så John med sina jättekliv var nästan ifatt mina båda lagkompisar vid startpunkten, med Pontus precis i hasorna.

In i mål på andrasträckan var John i ledningen, Pontus hade han dock tappat bort. Fredrik stack iväg på samma sträcka som jag. Själv fick jag stå och vänta en liten stund innan

David kom i mål. Men när jag äntligen kom ut i skogen så gick det ganska bra och jag skickade iväg Stina som med rappa steg sprang iväg ut i skogen.

Hur vi, eller någon annan, låg till vid det tillfället vet jag inte utan jag gick bara och duschade och efter det såg jag Kristin sprang i mål som 4:a i förstalaget. Mitt lag gick i mål som 15:e med Annika O på sistasträckan.

Detta var en rolig helg, men Viljans avslutning förra året var ju förstås bäst... ☺

Martin S

25-MANNA

Viljan kom i årets upplaga av 25-manna 55:a, trots en bom på ca 45 minuter på sista sträckan! På en av årets finaste höstdagar i september var vi 25 viljaner som sprang 25-manna söder om Stockholm. Själv sprang jag den parallella damsträckan tillsammans med Anna M, Anna S och Karin B. Trots att TC var beläget på ett stort militärt övningsfält så var det mer än trångt när flera hundra tjejer, tanter å damer samtidigt skulle ut genom den några meter breda passagen som ledde oss ut i skogen. Men efter några tacklingar, snubblande och allmänt missförstånd så kom vi äntligen ut i skogen. Jag spikade i ganska hög fart ensam första kontrollen, och tänkte "vad skönt, man kanske slipper springa i led...." Trodde jag! På väg till andra så passerade jag en väg och visste redan var jag skulle slinka in i skogen igen.

Antagligen tyckte väl alla andra tjejer också att det var ett bra vägval. För det såg ut som om ett par hundra travhästar redan trampat upp den där beståndsgränsen! Men, men vad gör väl det. Det är bara trevligt med lite sällskap och terrängen var mycket fin.

När jag som sista av viljantjejerna kom i mål så möttes vi av vår överlyckliga lagledare Maria. Hon var väldigt imponerad av att vi plockat nästan 40 placeringar på vår sträcka. Detta upptäcktes senare vara ett misstag då apparaten som visar placering över mållinjen räknade fel, vi hade därför snarare tappat placeringar. Men, men, vad gör väl det vi hade kämpat bra ändå. Så Anna och jag började vandra mot duschen. Å vi gick å vi gick å vi gick....det var ca kilometern till duschen. Det låter inte mycket men det är det i blöta kläder och full ryggsäck.



Vi blev dock lite roade när närmare ett halvt kompani fallskärmsjägare kom svävande över duschen.

Efter lång väntan på att Kalmar OK skulle gå i mål så bar det hemåt. Men utanför Västervik upptäcker vår busschaufför att tanken nästan är tom. Så vi beger oss in i Västervik i jakt efter en Preem-mack. Efter några minuters letande så ser vi den grönorangea isbjörnen. Men, tro det eller ej. Bussen går inte under taket, och vi kommer inte åt att tanka. Men tre galna kalmariter gav sig inte utan lade hela sin kroppstyngd på den stackars dieselpumpen för att den skulle ge vika och nå bussens tanklock. 45 minuter senare var vi dock klara och vände vidare hemåt. Då sa Anna M en sån fin sak till mig: ”-Ida, tänk, när vi kommer hem har vi spenderat över ett halvt dygn i den här bussen.....”

Ida Andersson

NOVEMBERKÅSAN

En mycket mörk och kall kväll i den beryktade Helgesboskogen utspelade sig Novemberkåsan. 26 tappra orienterare (varav 2 damer) samlades inne i skogsskolan för att värma upp sig innan Ulf Rindstig gick igenom lurigheterna med årets banor.

Korta var uppmätt till 2,9 km och långa till dryga 6 km, detta innan vi ritade av dem fel...

Som i gamla tider fick vi rita in banan själva under pågående tävlingstid vilket ledde till att vissa tvingades bryta eller

förlita sig på medtävlade.

Vis från förra året där första kontrollen var en brant, men där det i ringen fanns åtminstone 10 st tog jag det ”lugnt” till första. I år satt kontrollen där den skulle...? Skulle det vara så lätt i år? Åhnej tro inte det, kontroll 2 var ”rävgrytet” i ett mörkgrönt skogsparti! Här hade jag och Gewe lite flax och vi tog dessutom rätt vägval till nästa kontrollpunkt ”alen” medan far & dotter Boman trasslade in sig i djungeln.

Nu skulle Gewe och jag gena utanför kartan till en stig men det var det sämsta vägval jag någonsin gjort - och jag fattar inte hur ett ljusgrönt område kan vara så oframkomligt - döm om vår förvåning när vi spikade kontrollen!

Resten gick bra och vi blev 3:a efter Martin Svenson och Lasse Åberg KOK. Att en så knäpp tävling kan vara så kul!?!

Anna Svensson (tur det inte var ett grävlingsgryt..)



BLÅBÄRSKAVLEN

Jag, John, Stina och Kristin skulle springa Blåbärskavlen i Växjö. Tävlingen arrangerades av Växjö OK men ägde rum vid Växjö AIS klubbstuga.

De andra var i Stockholm på Skol-SM, så det var bara vi. Självt skulle jag på IK Oskarshamns seriepremiär i Mora på söndagen och de andra var för unga för att springa Skol-SM.

Med oss till Växjö hade vi pappa (Göran) som Stina, jag och Kristin åkte med, och Johns pappa (Olle) som han åkte med från Växjö. (De kunde nästa gå...).

Vi fyra skulle i alla fall ha ett lag i den lilla kavlen över 3 sträckor med Kristin på första, Stina och John på andra och så mig själv på sista.

Vi fick en bra öppning i Kristin som kom i mål runt 12:e plats, inte så långt efter.

John och Stina fick rejäl fart under fötterna och pinnade iväg ut i skogen medan jag gick in i växlingsfållan, då deras sträcka inte var så lång.

Jag fick inte stå och vänta allt för länge förrän de kom i mål 2:a!!! John spurtade om Stina och växlade över till mig.

Jag gav mig ut på en ganska lätt och kort bana. Trodde väl att jag skulle defilera in i mål men så blev inte fallet. IKHP hade en kille som jag inte alls kände igen. "Han måste vara nybörjare", tänkte jag. Och det var han nog, men han sprang som en gnu!! Ledarlaget Halmstad kom vi ifatt ganska med en gång och sen var det

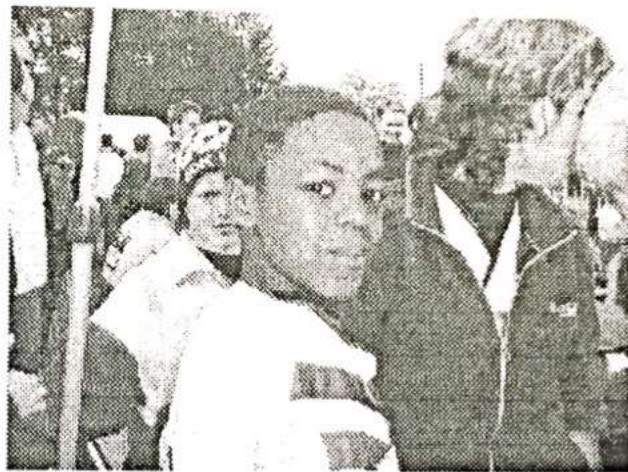
bara vi två. Han var inte så säker på orienteringen så han höll sig på stigarna, medan jag sneddade. Detta hjälpte dock inte så mycket eftersom han sprang så snabbt så var vi samtidigt vid nästa kontroll igen. När vi kom till sista kontrollen var han

ett par meter före mig och i mål var han 8 sekunder före. Hade banan bara varit LITE, LITE svårare så hade jag nog varit före honom.

Lite störande var det att hela IK HP-laget kommer och blockerar upploppet 10 meter framför mig. Skulle bara vilja ha satt en hand i ryggen på dem så att de hade ramlat. Hann dock inte fram utan de han komma i mål först.

Men detta var ju ändå en klart godkänd Blåbärskavle med tanke på att de allra bästa var i Stockholm.

Martin S



John sprang som en kanon!

Jag hade tänkt berätta lite om min och Georges resa till Blodslitet i Fredrikstad, Norge. Den stora tanken med resan var att jag skulle hälsa på en tjej från Norge, som jag träffade på 5-dagars och sen skulle vi springa Blodslitet, ett tufft långdistanslopp och avsluta det hela med att gå på fest efter tävlingen.



Fredrik



George

Vi åkte tåg till Norge, det tog ca 8 timmar och första natten sov vi på en skola och där vi var tvungna att laga maten själva

eftersom det inte finns några kök på dom norska skolorna. Det fixade vi galant med Eriks stormkök.

Och så var det äntligen lördag och tävlingsdags. Vi hade självklart koll på allt, trodde vi! Vi skulle åka buss ut till tävlingen hade vi tänkt men så blev det inte. Antingen missade vi den eller fanns det helt enkelt ingen. Så jag fick tjata på en tant som till slut gick med på

När vi kom ut till TC hade vi 5min kvar till start men vi klarade det och tävlingen gick bra. Jag blev 25:a och var 9 min efter. Jag tappade 4 min redan till första kontrollen men resten av dom 8 km gick bra. George var nog inte riktigt lika nöjd han blev 48:a, 19 minuter efter täten.

Efter duschen träffade jag äntligen min norska kompis och på kvällen

var vi på fest tillsammans. Det var en helt okey fest: Många normän, jag och George från Sverige och en kille från Australien.

Och den sista natten fick vi debutera som uteliggare för vi hittade ingenstans att sova, så vi sov på varsin parkbänk under ett tak och det gick bra det med.

Fredrik

KNÄCKER DU KAMPENS JULNÖTTER??

Håll till godo med lite julnötter, männe som tidsfördriv mellan Kalle Anka och grötrimsrus...

Första pris är gratis soppa efter tisdagsträningen, tre veckor på raken. Andra pris två veckors soppa och tredje pris en veckas soppa.
Lycka till!

1. Vi går på en värsting direkt - kommunens närmaste alptopp är som bekant Aboda Klint eller Adelboden för att använda flatlandssvenskarnas vokabulär. Hur högt över havet mäter toppen på klinten (bortsett från tornet)?
1) 156 meter
X) 142 meter
2) 128 meter
2. Historiens vingslag var inte det enda som tog tvärt emot vid Lång-KM i Målilla hisnande berg. När var det förresten som yppersta svenska eliten fick mäta sina krafter i vädermetropolen. Alltså när avgjordes SM i Målilla eller rättare sagt Järnforsen?
1) 1973
X) 1975
2) 1978
3. Visserligen vimlar det knappast av OL-klubbar i kommunen men förutom Viljan och Stjärnan har ytterligare klubbar haft orientering på programmet. Bland annat vilken?
1) Kolberga IF
X) Bråbo IK
2) Oskarshamns SK

4. Så tvära kast - patellan är en kroppsdel som skogsluffaren emellanåt kan få problem med. Vilken kroppsdel kallas patellan?

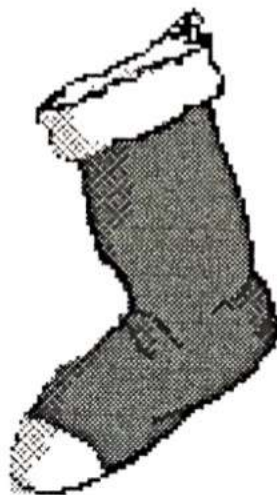
- 1) Fotleden
- X) Knäskålen
- 2) Vadmuskeln

5. Även i år så bärgades det ett antal SM-medaljer. Men vilken Viljanlöpare har fixat flest SM-medaljer till klubben?

- 1) Ulf S. Rindstig
- X) Sonja Svensson
- 2) Jan Johansson

6. Orienteringssporten utvecklas och försöker hitta nya vägar hela tiden. Nästa höst avgörs sprint-DM i O-hamn. Hur lång segrartid rekommenderas i sprint?

- 1) 12-15 minuter
- X) 9-12 minuter
- 2) 15-18 minuter



7. Ett par frågor om klassiska Tiomila går knappast att bortse ifrån i en frågesport av denna genre. Vilken av länets klubbar har den bästa manliga placeringen på Tiomila (15:e)?

- 1) Vimmerby OK
- X) Ankarsrums OK
- 2) Nybro OK

8. Att våra stjärnskott Henke (Carlsson) och Karin (Boman) fördriver dagarna på orienteringsgymnasiet i Eksjö har väl knappast undgått någon.

Men vad heter skolan de läser på?

- 1) Eksjö Gymnasiet
- X) Sanda Gymnasieskola
- 2) Höglunds Gymnasiet

9.

Breddkavlarna Tjoget och 25-manna är nästan skraddarsydda för en bred klubb med hygglig topp som Viljan. Nästa år skall en fjärdeplats försvaras på Tjoget och en 55:e i 25-manna. Var är tummelplatsen för 2002 års 25-mannakavle?

- 1) Alby, Tyresö
- X) Flottsbro skidbacke
- 2) Erstavik, Nacka

10. Nära nog kusligt säkre nattträven Tony Lövdahl har abonnerat på nattsträckor under större delen av 90-talet, men vilken är Tonys moderklubb?

- 1) Roma OK
- X) Gotlands Bro OK
- 2) IFK Sävsjö

11. "VM-året -58" hade endast en Viljanlöpare funnit nåd hos orienteringsförbundet för att få starta i klassiska SM. Vem?

- 1) Rune Lord
- X) Arne Karlsson
- 2) Ebbe Eberhardsson



Vilket gymnasium går ni på?

12. Efter Tiomila på Bogesundslandet 1971 har olika spridningsmetoder effektivt slagit sönder klungor på denna omåttligt populära kavle. Första varianten av gaffling på Tiomila var James Engman upphovsman till. Vilken namn fick denna spridningsmetod?

- 1) Farstametoden
- X) Vännäsmetoden
- 2) Motalametoden

13. I mitten av 70-talet (senvåren 1975)

spelade verkligen Kung Bore Viljan ett spratt när man körde påsktävling. Rikligt med långväga gäster skulle slipa vårformen på barmark men överraskades av djup vårsnö. Efter enveten snösvängsinsats skrapades ett TC till slut fram. I vilken by?

- 1) Djupeträsk
- X) Knartorp
- 2) Eckerhult

14. Så till kapitel träning: 45 sekundersintervaller (med exakt lika lång vila) har ett oförtjänt dåligt rykte. En intervallform som ger såväl uthållighet som erforderlig snabbhet. Vilket öknamn har denna intervallform begåvats med?

- 1) Idioten
- X) Gubbintervaller
- 2) Spädisar

15. En enda löpare har representerat GAIS i orienteringssammanhang, nämligen Ingemar "Ingo" Johansson vid 5-dagars i Blekinge 1984. Vad betyder egentligen GAIS?

- 1) Göteborgs Atlet och Idrottssällskap
- X) Gårda Allmänna Idrottssällskap
- 2) Göteborgs Allmänna Idrottssällskap

16. Efter mycket möda och stort besvär har orienteringens flaggskepp 5-dagars återigen hamnat i Småland. Vart blir centralorten år 2005?

- 1) Jönköping
- X) Anderstorp
- 2) Skillingaryd

17. Enligt undertecknad finns ett av landets vassaste områden för OL-sporten i Västerviks kommun. 1988 avgjordes också världscupen här - på en karta där det fullkomligt vimlade av branter, sankmarker och ruggigt kuperade berg. Vad heter (hette) kartan?

- 1) Hompen
- X) Överum norra
- 2) Uknadalen

18. Så lite geografi. Längs Emådalens delta höjer sig en ås som såsmåningom även når Ruda och dess vackert belägna idrottsplats. Ett av få ställen där fotbollslirare och friidrottare nära nog lever i "symbios". Hörnflaggan står nämligen ute på löparbanan... Idrottsplatsen tjänstgör även som suverän skidstadion vintertid. Vad heter arenan?

- 1) Tallåsvallen
- X) Böta kvarn
- 2) Emåvallen



Vad betyder GAIS?

19. Tyvärr var det tack och bock till Viljanlöparen Janne Johansson efter den här säsongen. Vilken

blir nästa klubbadress för denna kartläsningsvirtuos?

- 1) Hagaby GOIF
- X) Södertälje/Nykvarn
- 2) KFUM Örebro

20. Rundar faktiskt av med en friidrottsfråga; vilka sträckor innehåller en "svensk stafett"?

- 1) 3X 100 meter
- X) 4X 1000 meter
- 2) 100 meter, samt 200 meter, 300 meter och 400 meter

OVE LERNÅ

NÄR DU ÄR KLAR...

...och har knäckt Oves julnötter så skickar du den rätta raden till...

Vanlig post: Martin Svenson
Hagebovägen 26, 572 61 Oskarshamn
E-post: martin@ikoskarshamn.com
Eller lämna till: Ove / Martin / Knut



KNUT??????

Herr redaktören "linslus" ville gärna vara med på bild i en större konkurrerande tidning än Kampen. Tyvärr märkte han inte att alla andra höll på att gräva på ett dike. Vad sysslar redaktörn med?

JAAAAAAAAA!!!!!!

Äntligen har **Ethel Boman** och **Britt-Marie Carlsson** gjort som majoriteten av sina familjer: Gått över till Viljan!

Nu återstår det bara för Herr ordföranden att bjuda damerna på smörgåstårta!

VÄLKOMNA!



Var har du tårtan, Jerry?

AGNETAS
STJÄRNOR

Viljans första
SM-guld som
Henke Carlsson
fixade!

Stugans nya kök
som Rune och
byggherrarna
fixade!

Alla ni som
sprang hem
DM-medaljer!

Festkommittén
som med mental
träning hade
invigningsfest.

Arrangörerna till
Natt-KM i
Saltvik. Mysigt!

25-manna-
löparna. Lika bra
som ni var för ett
år sedan.

SÅ GÖR MAN EN SM-VINNARE

Viljan har fått sitt första SM-guld. En historisk händelse. Men hur gick det till egentligen? Kampen tänkte utforska detta från grunden. Det kan vara bra att veta för alla

orienterare som funderar på att göra barn. Vad bör man tänka på när man gör en SM-vinnare? Därför har vi frågat Britt-Marie Carlsson hur Henke blev till.

Vilken tid på året är Henke gjord?
När den knastertorra

sommaren övergick till en ännu torrare höst.

Då tog vi det för den blivande familjen mycket viktiga beslutet: **VI SATSAR PÅ EN VINNARE!**

Var var ni någonstans när ni gjorde Henke?

Dagtid i skogen var oundvikligt, eftersom vi satsade på en dagmästare. [Med den typ av manliga gener vågade man inte spekulera på någon nattmästare..]



Tänkte du/ni att nu tar vi och gör en SM-vinnare?

Att det var en mästare vi skulle göra var vi överens om, men vilken typ kunde vi inte enas om denna första gången. [Tre år senare var detta redan löst]

För att vinna SM krävs det särskild mental styrka.

Hade ni förberett er mentalt på något sätt innan?

Veckan innan det begav sig lämnades inget åt slumpen. Frukost intogs med 5 wounderbaum (tallbarrsdoft) hängade i taklampan. Jag tittade intensivt på videon "Thomas Skärmfinnaren", medan den blivande pappan studerade Willi Railos bok "Bäst när det gäller".

Rätt föda är också viktigt om man ska kunna springa fort.

Vad var det sista ni åt innan tillverkningen?

Kostuppladdningen var lite enformig, eftersom den bestod av älgblodspudding med morotssallad hela veckan.

Speciellt att tänka på är: Var positiv och tro på det Ni gör. Sätt lagom höga mål och ha inte för bråttom.

[Fast en sprintervinnare är ju inte fy skam..]

Enk har haft det lite tungt att komma tillbaka efter skadan i somras. I slutet av säsongen visade han dock att han är på gång igen. Så till våren kan vi säkert räkna med nya J-cuppoäng (vi minns den härliga helgen i Nybro i våras med 65 poäng av tre löpare på två tävlingar!). Kanske 2 löpare på junior-VM ...
Nu kan vi unna oss lite välförtjänt vila



En bild från tipspromenaderna.

eller lägre intensitet i träningen. Kanske passa på att göra något annat som man inte hinner under säsongen. T ex gå på Viljans välbesökta tipspromenader.

Träningsprogrammet drar igång på allvar igen i samband med Grötlunken. Basen i vinterträningen blir tisdagarna vid stugan, gympan på torsdagar samt längpass och teknikträningar på helgerna.

Nytt den här vintern är Oskarshamn By

Night, en cuptävling på onsdagar med start 19 december. Bosse är idékläckare bakom detta och i programmet ingår 6 deltävlingar. Tanken är att det ska vara korta och snabba banor i närområdena och med många kontroller. I cupen får man poäng för placeringar och bonuspoäng för seger på en långsträcka och för flest sträcksegrar. Allt givetvis med EMIT-systemet.

Efter Surdegen börjar ett nytt träningsprogram som kommer att innehålla mer teknikträning och som sträcker sig fram till säsongstarten. Ett par gånger under vintern kommer vi attsamla hela träningsgruppen för att utvärdera den gångna säsongen och börja titta fram emot nästa. Det är faktiskt inte så långt

kvar....

Göran Svenson



Ho-ho-ho-hockeyfrilla!!

ytterligare. Jag improviserade och ställde bilen bredvid en annan bil. Folk joggade iväg någonstans, till start? Men var fanns målet? Efter att ha frågat fick jag reda på att jag var vid Syas skidstuga. Bara att vända och möta fler av Syas skidentusiaster. Måste vara en aktiv skidklubb. Någon snö fanns dock som tur var inte.

Väl framme missade jag precis förstasträckans växel. Träffade dock en nöjd Thord som varit med fint i tätklungan, 21 sek efter. Erik plockade 19 av dessa sekunder och fem placeringar så att vi låg tvåa(!) efter två

sträckor. Sedan fortsatte det på samma sätt. Josefine sprang för tredje helgen i rad mot D21:or, spurtade ifrån Karin Boman på slutet och tappade 3 minuter på tåten. Broder Henke tog in 1.11 på tåten men hans namne var ännu värre. Henke O tog in hela 2.05 på den 2.9 km långa banan och plockade på näst sista sträckan tre placeringar så att vi låg 4:a inför sista sträckan. Vi låg aldrig sämre än 8:a (av 55 startande lag) och Janne J förde oss till en slutlig 7:e plats bara 8.37 efter ettan Ronneby och 51 sek från fjärdeplatsen (Linköping). Hur det gick för övriga i laget kan ni se nedan.



Det var första gången jag sprang tävling i Sverige i november, men antagligen inte den sista. Denna Viljaninsats gav mersmak.

tycker
F. Knut

Henke Olsson sprang bra på Novembersprinten.

NOVEMBERSPRINTEN I SIFFROR

Str	Banl	Löpare 1	Tid	Eft. Tät	+/-	Växl	Löpare 2	Tid
1	6,9	Thord Hultberg	42.28	0.21	+ 0.21	7	Bo Söderqvist	47.53
2	6,9	Erik Lennartsson	38.19	0.02	- 0.19	2	Ola Lövgren	45.29
3	3,6	Josefine Carlsson	28.54	3.04	+ 3.02	8	Karin Boman	29.04
4	3,9	Henrik Carlsson	23.18	1.53	- 1.11	3	Fredrik Rosenqvist	27.28
5	4,3	Lennart Knutsson	27.18	3.51	+ 1.58	4	Daniel Gunnarsson	27.33
6	4,3	George Gerdin	30.21	8.57	+ 5.06	7	Göran Svenson	30.26
7	2,9	Henrik Olsson	17.07	6.52	- 2.05	4	Kristin Boman	26.30
8	6,9	Jan Johansson	41.48	8.37	+ 1.45	7		