

SOK Viljan

KAMPEN



DM-GULD I MASSORI



**D16, H50 OCH H65
TOG GULD I KALMAR!**

Klubbtidning för SOK Viljan
Oskarshamn



Portrait of a young man, likely the subject of the text.

Main body of text, appearing as faint, illegible lines across the page.

Small text box at the bottom right corner, containing illegible text.

VILJAN TRIATHLON KM

Efter att ha kommit igång med triathlonträningen på västkanten kom första formprovet vid

klubbmästerskapet en tisdagskväll i slutet av juni. Vi var sju som hade samlats för genomföra loppet på den numera klassiska Eckernbanan med sträckorna 400 m simning, 25 km cykling och 6 km löpning. Det var en skön kväll och vattentemperaturen var 21 grader, så det inkomna önskemål att ersätta simningen med en löpsträcka fick avslås. Kent och Annika som skötte tidtagningen kunde notera att Ola W visade bäst form redan från början. Han kom in på 1:15 vilket är mycket bra, helst utan någon draghjälp. God tvåa blev Lennart, som efter ett kort stopp för att kedjan hoppat av på cykelsträckan, visade vikten av löpstyrka genom att passera undertecknad. Roligt var också att Martin som kom och provade för första gången på hängde med fint till och med cykelsträckan. Vi får hoppas det kan locka ännu fler till kommande år.

Klubbmästare blev alltså Ola, som är ny medlem i Viljan. Att det var välförtjänt visar hans placeringar i de övriga tävlingarna under sommaren. Bästa resultatet kom redan veckan efter då han vann i Sävsjömarodören.

Viljan



Triathlon

Klubbmästardiplomet kommer att utdelas till Ola vid lämpligt tillfälle under hösten.

Efter loppet var det korvgrillning och lite samkväm för att planera kommande träning och tävlingar.

Mats

OSKARSHAMN TRIATHLON

Årets höjdpunkt för Viljan Triathlon var den 10 augusti. Det var som vanligt fint sommarväder, och i år hade även Havslättsbadet blivit så varmt att våtdräkt inte fick användas. Nytt för året var att herrar och damer startade samtidigt, och att sträckorna ändrats till 300 m simning, 25 km cykling och 5 km löpning. Tyvärr var deltagarantalet mindre i år än tidigare. Kanske behöver en uppdelning mellan tävling och motionsklass införas för att få mer bredd, vilket ju är det viktigaste syftet med arrangemanget. Vi var i alla fall nio stycken från Viljan som var med, vilket gjorde oss till bästa klubb i deltagande. Vann gjorde Roberto Sjöo från Mönsterås. Ola blev åter den från Viljan som lyckade bäst med en sjunde plats. I solen och värmen blev loppet ganska så tungt för de flesta, men det fina prisbordet, ostkakan och slutligen grillning på Havslätts loge gjorde att vi snart återhämtade oss.

Mats

MARTINS DAGBOK FRÅN 5-DAGARS 2002

FREDAG 19 JULI

Avresa till 5-dagars. Jag, Fredrik och pappa har i vanlig ordning lånat husvagn av vår underbara (?) ordförande Jerry.



Tampereen Pyrintö vann Ungdomens 10-mila.

Framme på campingen. De flesta har redan kommit. Vi sätter upp förtältet och får nästa omgående gå och lägga oss för i natt ska vi springa ungdomens 10-mila, Fredrik förstasträckan och jag andra.

Vaken igen, kl 23.50. Vi ska ta buss upp till Billinge hus där TC är.

LÖRDAG 20 JULI

Fredrik sprang bra på förstasträckan och jag fick gå ut ganska så bra med. Nerverna spökade dock och i mörkret sprang jag ner i fel sänka och virrade. Blev helt ställd när jag kom fram till kontrollen och såg att det var ett nummer fel mot det jag skulle ha. Resten av banan tog jag det ganska lugnt. Kanske lite för lugnt, för de flesta sprang ifrån mig. Eller, nej förresten. De bommade ju så jag kom ifatt dem igen... : -) På slutet hade jag ganska bra fart på mina gamla ben också.

Jag växlade över till George på tredje sträckan. Hur det gick för honom vet jag inte eftersom vi åkte hem ganska så snart efter duschningen så man skulle vara utvilad då första

etappen på årets 5-dagars skulle gå av stapeln på söndagen. Så här gick det i alla fall, rent statistikmässigt:

(str. namn - placering i mål)

1. Fredrik - 11
2. Martin - 29
3. George - 25
4. Mattias - 25
5. Henke C - 10
6. John (& Pontus) - 8
7. Jonas - 11
8. Tobias - 10
9. Henke O - 10
10. Daniel - 19

Killarna blev alltså 19:e lag. Detta efter en upphämtning utan dess like av Henke på femte sträckan.

Vi hade ju förstås också ett damlag. De blev 39:a efter följande placeringar:

1. Kristin - 15
2. Jossan - 2
3. Annika (& Lisa) - 15
4. Stina - 32
5. Karin - 39

Vann Ungdomens 10-mila gjorde Järila IF i killklassen och Tampereen Pyrintö i tjejklassen.

SÖNDAG 21 JULI

Etapp 1. Dagens bästa resultat stod Kristin för när hon vann sin klass D 14. Bra resultat även av de båda "Henkarna". Olsson 6:a i H15 och Carlsson 8:a i H18E. Även ålderdamen Gunvor Lord lyckade bra med en tredjeplats.

MÅNDAG 22 JULI

Etapp 2. TC på samma ställe som etapp 1, fast spring i ett annat område. Dagens bästa placering kommer genom Jossan som blir 4:a i D15. Även öppenspringande Mariann blir 4.a i Ö6. Anna Magnusson följde upp gårdagens 11:e-plats med en 9:e idag i D20.

TISDAG 23 JULI

Etapp 3. Dagens bästa resultat står Gunvor för. Hon blir än en gång 3:a. Även i de öppna klasserna blir det två 3:e-platser genom Leif G och Mariann. Elitlöparen Henke blir 12:a och "elitgubben" Göran S I blir 7:a i H50.

ONSDAG 24 JULI

Vilodag. En välbehövling vilodag där vi ("ungdomgänget") drog till Skara Sommarland. Efter att bland annat kört go-cart i ösregn (JAG VANN!) gick vi och åt tacobuffé på ett ställe där. Det var gott, och bäst av allt var ju förstås att man fick äta hur mycket man ville!!

Ikväll är det den s.k Kalasturnén här i Skövde. Det är några från Viljan som är

där. Dock inget som lockar mig, då sover jag hellre...

TORSDAG 25 JULI

Etapp 4. Etappseger blev det idag genom Gunvor som alltid går säkert och bra. Själv gjorde jag veckans bästa lopp och slutade 22:a i en terräng snarlik Gunnarsö. Andra bra placeringar stod Göran SI (4:a), John (9:a) och Anna M (6:a) för.

FREDAG 26 JULI

Sista etappen, och därmed också jaktstart. Något som jag hatar!! Det känns som om alla bara springer ifrån mig, inte så bra för självförtroendet. Nåväl från min blygsamma 58:e-plats hade jag ändå som mål att gå under 50. Kanske lite överambitiöst då det visade sig att jag endast lyckades plocka en enda plats... Med frustrationen och besvikelsen bubblades i öronen fick jag ändå veta att min far kommit 6:a totalt, trots ett inte allt för perfekt lopp. Det mest glädjande var ändå att se Leif G som kom två i Ö2. I och med det slog han alla hårdatsande elitlöpare med hästlängder. De mäktade bara med platser som 22, 54 och 58.. Skärpning!

LÖRDAG 27 JULI

Hemresa. Fredrik tog med sin norska flickvän, Hege, med hem. Väl hemma läste jag igen tidningarna och sen kunde jag inte hålla ögonen öppna längre.. zzzz...

Martin

GUBB & GUMM 10-MILA

3-4 augusti var det dags för oss gamla gubbar och gummor. Om man jämför med vanliga Tiomila så är banorna kortare, löparna något långsammare, vädret normalt bättre (och särskilt i år ...) och arrangemanget betydligt bättre. Det roligaste tycker jag är att jag träffar många gamla kompisar som jag bara träffar en gång om året på gubbtiomila.

Viljan mönstrade 2,9 lag i år, vilket var 0,6 fler än ifjol. Måhända kan vi få ihop 3,0 lag eller varför inte 4,0 lag nästa år. D43-kavlen deltog vi inte i, men i övriga tre klasser hade vi lag eller nästan lag.

Först ut var HD60 där det inte gick lika bra som ifjol men rätt hyfsat ändå. Göran S II, Annika och Bengt-Åke tog sig in på en 2:a plats, bland 43 startande lag.

Sedan var det dags för H55 där vi år hade ett bättre lag än på länge med ett riktigt ess (Göran S I (uttalas "esset") på sista). Det räckte dock inte för att ta sig in på tiobästalistan men ändå till att bli bästa svenska lag(!) på elfte plats och därigenom intervjuade av speakern och så och det...

De som sprang innan Göran var broder Hans på första (som kom in med tåtkontakt) och därefter i löpordning Tom, Roland och Jan-Erik. Ett stort GRATIS till denna fina placering.

Men hur kan det komma sig att finnarna har tio lag som är bättre än de bästa svenska i denna kavle? Många teorier förekommer. Vissa tror att finnarna uppger fel åldrar på sina löpare. Själv tror jag mer på kombinationen av att finnarna fortsätter att träna hårt längre upp i åldrarna och

att deras klubbar är så stora så att det inte blir någon konflikt om 50-åringarna. Alla finnar som är över 50 springer H55-kavlen eftersom de har tillräckligt med löpare ändå som kan springa H43. Bland de svenska lagen är det, tror jag, vanligare att duktiga 50-åringar springer 43-kavlen för att få ihop bästa möjliga lag därstädes och sedan får det bli som det blir med H55.



-10 mila..

I H43-kavlen hade vi ett fullt lag ända tills Stefan Bergh blev sjuk. Så vi kastade in på sommaren Smålandsboende P-O Ivarsson från Haninge. En H50-man som faktiskt slog Göran S I på 5-dagars. Han sprang även för Viljan i vårt andralag på Tjoget på ett förtjänstfullt slätt.

Jag sprang första och det var kul. Ifjol sprang jag första både på vanliga Tiomila och på Jukola men kände att jag inte hängde med riktigt. Det var dock inga problem nu. Trots att vi stod längst bak i starten och att jag därigenom fastnade i den granplantering vi skulle igenom direkt efter start. Sedan var det bara att börja springa om. En del tvekan och småbommar gjorde att jag inte kom upp i absoluta toppen men dock på 6:e

plats, 15 sek efter. Andra sträckan läptes av Öve på ett ännu bättre sätt. Han växlade tvåa efter att ha dragit nästan hela vägen men ramlat vid sista kontrollen. Vi låg bland det tio bästa ända fram till sträcka 6 genom i tur och ordning natträven Lennart Kalén, längranatten-specialisten Michael Hertin, natträven Leif Carlsson (som dock hade lite dag på slutet och bommade då ...) och lagets yngste Jonas Bergfors.

Sedan tappade Stefan Olheden (mest p.g.a. att tätlagen nu satte in idel f.d. landslagsse) så att vi låg 22:a men med häng på 14:e plac. Sammanlagt låg vi 23 min efter täten efter 7 sträckor. Sedan var det dags för P-O Ivarsson som gjorde ett bra lopp, höll placeringen på ett ungefär, och

stämplade vid alla kontroller men stämplade lite för kort tid vid en kontroll på slutet, varför vi blev diskade. Detta är Sport-blanta stora nackdel. Man kan stämpla utan att bli registrerad. Det var inte först gången det hände för Viljan men det är lika trist varje gång.

En tröst i bedrövelsen var att sista sträcka-Bosse blivit förkyld under natten och därför var rätt glad när vi meddelade att han inte behövde springa. Stefan Carlsson på näst sista gick skapligt så med en frisk Bosse och ett bättre stämplingssystem hade vi säkert klarat en 20:e placering. Det fixar vi dock med råge nästa år och då vill vi gärna se ett D43-lag på startlinjen också! F.Knut

BINGO LOTTO

®

BINGOLOTTO

Nu startar en ny säsong med Bingolotto. Flera kunder/försäljare har dragit sig ur och vi måste hjälpas åt så att klubben får behålla sina inkomster. Vi tar med tacksamhet emot nya kunder/försäljare.

Bli onödigt rik, spela på Viljans bingolotter!

// Stefan Carlsson



40-ÅRSKRISDEL 3: VÄTTERNRUNDAN

Materialsport

Racercyklar är dyra och klena. Jag köpte en cykel för 5000:- på utförsäljning i Motala (fjölårets modell av Merida 900). Förstod senare att vill man ha bra kvalitet så måste man upp 10 000:- till. Under de 97 mil som jag tränade fick jag två punkteringar och två ekerbrott. Köpte nya däck och ett nytt bakhjul för att minimera risken för att något sådant skulle hända på Vätternrundan. Längsta träningspasset jag körde var 91 km långt, dvs inte ens en tredjedel av Vätternrundans 30 mil. För att undvika Rödstjärten hade jag ett par månader innan loppet köpt en stor sadel med hål i mitten och ett par veckor innan nya fina dyra cykelbrallor. Det är inte gratis att ha 40-års-kris...

Starten

Fredag eftermiddag 14/6 åkte vi upp till min farbror Hans som bor i Motala. Vi hämtade nummerlappar, åt pasta och gick och la oss strax innan kl. 21. Klockan ringde 01.00. Upp och koka gröt. Annika åt ingen frukost (eller vad det heter mitt i natten) men gick upp en timme senare och skjutsade ner mig till starten. Där nere var det lugnt. Hade gott om tid att pumpa cykeln på

verkstaden och köra in när starten gick till innan det ca 03.05 vara dags för mig och 69 andra cyklister att gå in i vär fälla. Varannan minut släpptes 70 cyklister iväg och fick åka med MC-eskort ut ur Motala. Min grupp startade 03.20. Första gången jag skulle växla (efter ca 30 m) så hoppade kedjan av. Lätt panik infann sig. Tänkte att det är väl ungefär som att tappa en stav i Vasalopps-starten, dvs en mycket stor tidsförlust. Så var det dock inte här.

Stannade och petade på kedjan och sedan iväg och var ikapp klungan igen efter ett par hundra meter. Inga problem.

Sadeln

Efter några km när MC:n släppte iväg oss så kom jag dock inte med i den stora

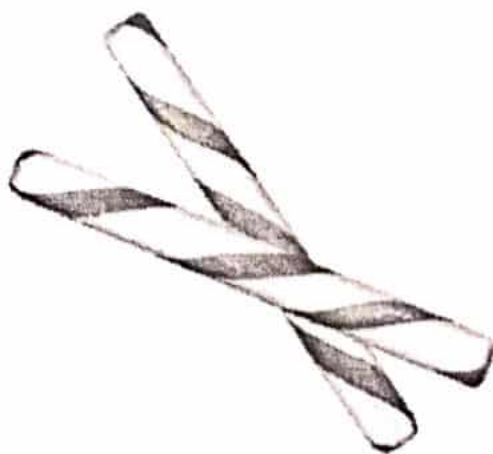
förstaklungan. Rätt snart hittade jag ett par cyklister som verkade jämna med mig. Vi växeldrog och såg ofta den stora klungan framför oss men kom aldrig riktigt ikapp. Efter 10-15 km kom det fyra stycken snabbåkare och körde om, antagligen de första av de som startat två minuter efter oss. Jag kände mig pigg och hakade på. Efter ytterligare någon km kände jag att sadeln satt löst. Kändes som att den skulle kunna hoppa av när som helst. Jag hade verktyg med mig för att kunna laga en punka men inte någon insexnyckel att skruva fast sadeln med, så jag fortsatte och hoppades att den inte skulle ramla av före första vätskekontrollen efter 43 km. Vågade



dock inte satsa för fullt och tappade snart kontakten med de fyra (vilket nog var lika bra, de åkte lite väl fort). Tillbaka i min tremannaklunga drog jag en bit i sned rätt kraftig motvind över ett gärde när jätteklungan kom. De två övriga i min lilla klunga hakade på men jag orkade inte så jag blev själv. Kändes rätt tungt i motvinden men det var inte långt kvar till vätskekontrollen, eller depån som det heter på cykelspråk.

Hästholmen

hette första depån och där stannade jag och fick sadeln fastskruvad. Folk tog det väldigt lugnt i depån och det smittade av sig på mig. Man ställde ifrån sig cykeln, gick och tog sig lite att dricka och/eller äta och pratade lite med övriga. Stannade dock inte jättelänge. Kände mig pigg och på hugget. Precis när jag kom ut på vägen igen kom det en liten klunga och körde förbi. Hade inte en chans att få upp farten tillräckligt för att haka på. Man skulle behöva backspeglar på cykeln för att veta när det kom en lämplig klunga. Nu kom de så snabbt så att jag knappt hann öka farten för att kunna haka på. Fick köra själv någon mil. Ja helt själv var jag inte men alla jag körde ikapp körde på tok för sakta för att det skulle vara läge att ta sällskap. Till slut kom det dock en liten klunga som körde på i lagom fart. Jag hakade på. Vi växeldrog någon mil i lagom fart.



Sen kom en stor klunga. Någon i den stora klungan kände någon i min klunga så de ropade till honom att haka på. Något som gjorde att även vi övriga fick chansen att öka farten så mycket så vi kunde hänga med. Sen låg jag i den klungan i flera mil. Det gick lite för fort men jag behövde inte dra någonting. När man ligger i en klunga så blir man som i ett tåg eller en egen lite värld. Trots att jag hade en tung halvdålig cykel så kunde jag i klungan rulla om folk i andra klungor som trampade. De vi åkte om satt helt enkelt på en rälsbuss medan vi åkte X2000. Lustigt.

Gränna

I stora klungor får man vila i nedförsbackarna eftersom de som åker först då har betydligt större luftmotstånd. Men när det är platt och uppför får man kämpa för att hänga med. På kullerstenarna i Gränna var det tydligen någon snabbåkare som tog över i täten på klungan för jag fick köra precis allt vad jag orkade för att hänga med. 40 knyck på kullersten kan inte vara bra för min klenta cykel tänkte jag, men den höll faktiskt. Strax efter Gränna var nästa depå (Gyllene Uttern) men de flesta i klungan körde förbi den och så även jag. Sedan följde dock några kraftiga uppförsbackar där jag drog på mig mjölksyra och var någon mil senare tvungen att släppa klungan. Vid nästa depå tänkte jag definitivt stanna.

Jönköping

Efter 109 km (dvs 18 km längre än jag någonsin kört tidigare) var det dags för depå och kolv och mos. Satte mig på en bänk bredvid en kille och började prata. Vi åkte båda Vättern för första gången och höll båda på att ta Klassikern kom vi underfund med. Strax innan vi ätit färdigt fick jag för mig att fråga var han kom ifrån. "Oskarshamn" blev svaret. Frågade dock aldrig vad han hette men listade ut efteråt att han måste heta Kent Svensson ifall någon känner honom.

Medvind

Hela västra sidan av Vättern hade vi sedan medvind, vilket inte kändes helt fel. Uppför de beryktade Bankerydsbackarna stod jag upp och trampade (vilket var väldigt bra för att vila baken och ryggen). Eftersom jag inte låg i någon klunga så kunde jag ta det i min egen takt uppför så det var inga större problem att ta sig upp. Sedan kom jag med i ett antal klungor, en del gick lite för sakta, andra lite för fort. De klungor som gick för tok för fort hade jag lärt mig att släppa. Det var inte heller så farligt om jag fick köra själv en bit, eftersom vinden var i ryggen. De två som jag körde med i början såg jag flera gånger under loppet. Ibland körde de förbi mig och ibland körde jag förbi dem, det berodde på om jag eller de för tillfället satt på X2000-tåget. Några mil innan Hjo kom jag med i den perfekta fyrmannaklungan där vi växeldrog och körde jämnt och lagom fort. Men så



kom Hjo och ny matkontroll och jag tappade bort min klunga. Åt dock inget skrovsmål igen. Var fortfarande mätt sedan Jönköping. En banan och en bulle och så påfyllning av honungsvatten i en flaska.

Rätt klunga

Eftersom jag inte hade sällskap med någon från start så kom jag iväg ensam från de flesta depåer och det tog några km innan jag hittade rätt sällskap igen. Ut från Boviken (efter 23 mil) körde jag själv en bit innan jag passerade en klunga där det låg en kille med något högre nummer på sin nummerlapp än jag hade. Han hakar säkert på tänkte jag vilket han också gjorde.

Vi två växeldrog en bit men sedan kom det två orangea åkare med betydligt högre nummer som visade sig åka för Oskarshamns cykelklubb och ville vara med i vår grupp. Vi växeldrog men det gick för fort när de andra Oskarshamnarna drog, så efter ett tag släppte jag och då släppte den andra killen också och väntade in mig. Sen åkte vi ikapp en klunga som körde lite för sakta men det var rätt skönt att ligga i den och "vila" ett tag. För en liten bit senare vände vi söder ut igen och fick kraftig motvind över Hammarsundsbroarna. På andra sidan den stora bron var det depå och där stod Annika och farbror Hans och hejade. Trevligt, jag gick av cykeln och tog en rejäl paus (bortåt 15 min).

Sista biten

Sedan var det bara 38 km kvar. Vinden mojnade så den sista biten blev inte lika jobbig som jag fruktat. Orkade faktiskt köra på i ungefär samma tempo som när jag börjat loppet. Det tror jag berodde på att jag tagit många och långa pausar och att jag ibland kunnat vila benen i klungor och nedförsbackar. Kändes skönt att kunna dra på lite på slutet så att jag kom i mål strax innan kl. 14 på tiden 10.39. Enligt cykeldatorn (som stannar varje gång cykeln stannar) hade jag kört 9 timmar och 30 min och på en snitthastighet av 31,4 km/h. Dvs jag hade tillbringat sammanlagt ca 1 timme och 10 minuter i de olika depåerna längs banan. Räknar jag in stoppen sjunker medelhastigheten till 28 km/h vilket jag tycker är helt OK för en glad motionär som jag. Men någon mer Vätternrunda tror jag inte att det blir för min del. Det var allt lite för långt och Jukola är ju betydligt roligare, det går inte att komma ifrån. Men något kortare lopp som inte krockar med orientering kanske det kan bli i framtiden. Knut

40-ÅRSKRIS DEL 4: VANSBRO

Så var det dags för 40-årskrisens avslutning, nämligen Vansbrosimningen, simloppet som ökat tiodubbelt sedan de kom på den eminenta idén att inför begreppet "En svensk klassiker" Således var det 3762 som deltog i årets lopp (tjejsimmet och kortsimmet oräknade) vilket var rekord.

I förberedelserna ingick att låna våtdräkt eftersom det oftast är rätt kallt i vattnet i Vansbro. Av Jonas Bergfors fick vi låna två våtdräkter. Tack Jonas! Annika var nämligen också anmäld.

Våtdräkt innebär inga problem med kylan tänkte jag innan jag testade den i havet utanför Bergkvara. Det var inga armar på min dräkt och i det ca 10-gradiga havsvattnet domnade armarna bort direkt. Kunde vara kvar i vattnet ca 30 sek. Hm, kallt ändå alltså...

I Vansbro försökte vi köpa ullfett för att smörja in på de delar av kroppen som inte täcktes av våtdräkt, men det var fler som kommit på den idén så ullfettet var slut. Annika hade så ont i axeln så hon funderade på att inte starta. Efter negativt svar på förfrågan om det gick att få pengar tillbaka vid ej start så beslutade hon i alla fall att starta.



Vid starten lyckades vi köpa det som vara kvar i en ullfettburk av en tjej som startade långt före oss. Det räckte till både Annika och mig liksom ett par gamla orienteringskompisar

från min gamla modersklubb Kvarnsveden som vi också träffade vid starten. Onödigt stora burkar kan man tycka.

På huvudet skulle alla ha en badmössa med nummerlapp på. Den var mycket svår att få på mitt tjocka huvud men till slut gick det. Starten skedde gruppvis

med 20 min mellanrum från båda sidor av Vanån där det enligt uppgift var 17 grader varmt. Jag startade 20 min före Annika och höll långt ut till vänster i starten och fick därför ytterkurva direkt efter start men det var nog bra för det var inte alls trångt där.

Sen var det bara att simma på. I Vanån var det nedströms. Skyltarna om hur långt det var kvar kom väldigt ojämnt. Jag upplevde det som att de längsta 200 m var ungefär lika långa som de kortaste 600 m. Efter 2 km var det dags att svänga upp i Västerdalälven där det var motströms och en grad kallare vilket kändes.

Kom ikapp en del trötta människor från startgruppen innan. En var så trött så att han bara slutade att simma och började sjunka. De som var närmast började hojta och hjälpte honom i land där personal tog hand om honom och skickade iväg honom i ambulans hörde jag senare. Han klarade sig dock oskadd, såvitt jag vet.

I Västerdalälven var det trångt eftersom alla simmade så nära kanten som möjligt för att undvika strömmen. När det var ca 50 meter kvar skulle jag försöka mig på en spurt, då krampen slog till så det inte gick att röra på ena benet. Tog mig dock i mål på förvånansvärt snabba 62 min, jag som knappt kan simma. Visserligen 67% nedströms och en del hjälp med baksug av andra simmare men ändå, är det verkligen 3

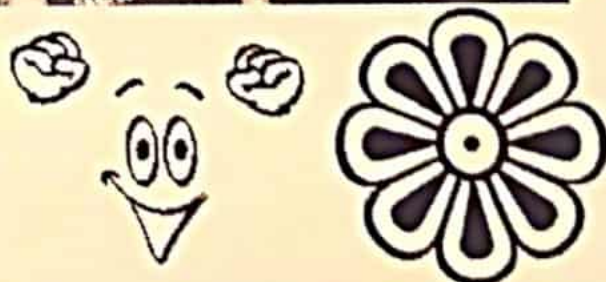
km? I så fall har jag aldrig simmat så fort förut.

Annika reagerade på samma sätt när hon fick reda på att hon simmat på 59 min och alltså som väntat slagit mig. (Det hade gått mycket bättre med axeln än hon trott.) Jag tror dock att jag skulle slå henne på löpning, skidor och cykel men se där vågade hon inte ställa upp.

Totalt sett hade jag 20 tim, 29 min och 8 sek på sammanlagt 423 km klassiker vilket ger en medelhastighet av 2 min 54 sek/km vilket är mycket bra på alla discipliner utom cykel.

Således är 40-årskrisen över. Känns nästan lite tomt. Vad ska jag hitta på nu? Börja förbereda mig för 50-årskrisen kanske...

Knut





ÖSTGÖTA 3-DAGARS

Östgöta, Östgöta, vad är väl som Östgöta. Jo, förresten, 5-dagars. Men i kategori flerdagarstävlingar, förutom 5-dagars. Så är Östgöta 3-dagars den bästa! Fint väder, oftast.

Bra terräng, alltid! Campingen oftast bra, det var den i år. Strålande väder på en lite dammig åker. Bad inte alls långt ifrån. Och de "goa" grannarna!

Orienterarna.

Tävlingen låg bara ett litet stycke ifrån campingen, gångavstånd. Det var samma mål varje etapp, dock inte samma start!

När jag inte "lagade" mat med Filip så sprang jag. Resultaten blev fina efter första etappen. Tre segrar genom Henke C, Ove och mig.

Långt in på kvällen var vi sedan vid badplatsen. Badade, solade, badade, grillade, badade, torkade, och sov zzz, dock inte på badplatsen utan i husvagnen.

I den stekande solen gav vi oss iväg till en andra etapp. Vi kom hem med ett guld efter denna dag genom Henke C. Efter en laddande kväll, som bestod av 2 liter glass och godis. Så var vi laddade att ta emot en tredje etapp. 2 slutsegrar blev det! Genom Ove och Henke C. Denna dagen var även Ove kvar på prisutdelningen! Så skyndade vi oss till husvagnen för att plocka ihop och åka direkt till sommarens stora tävling, 5-dagars!

Jossan



TJUST 2-DAGARS

Sommarens tävlingar startar, och Tjust är en bra början för att komma igång inför de stora tävlingarna längre fram. Viljan kom dit med lite (som Stina säger) många. Det gick också ganska bra i hettan som då var i området Västervik.

Viljan tog några segrar dels genom mig, Ove och Jan-Erik.

De flesta åkte hem efter tävlingen. Jag och en kompis stannade och sov i tält, och i husvagn sov John, Marianne, Stefan och Vanda. Erik var också där och sov i tält med sina lumparpolare. Annars tror jag inte att det var några fler viljaner (förlåt om jag glömt någon!)

På kvällen var vi inne och åt en pizza på stan. Köpte en glass som jag inte tyckte var så god!

Men jag slumrade i alla fall till ganska så fort på kvällen, för att ladda till nästa etapp.

Fint väder och det kändes skönt att gå upp morgonen där på, även om det varit lite svårt att sova i tältet för att det blev för varmt.

Även idag gick det bra för många, dock inte för mig. För mycket löpning, i stort sett stig hela banan. Ändå gick det att missa på det lilla som var svårt, som jag då gjorde.

När jag kom i mål ledde jag, men sen kom Märta och slog mig med 5 min. Idag blev det ännu fler segrar av Viljanerna, Annika, John, Henke O och några till. Priset till de stora var Västerviks senap och korv, och när Martin och jag hörde att Karin Boman inte hämtat sitt pris gick vi självklart och hämtade det till henne. Antagligen hade de inte så stor koll vid pris bordet, för när vi kom tillbaka sa Stefan Olheden att han redan hämtat Karins pris. Men Karin kunde ju smaska dubbelt så mycket, så det gjorde ju inte så mycket! Jaha, och så åkte vi hem.

Jossan



I VINNARCIRKELN

Denna gången i vinnar cirkeln är det vårt stjärnskott Kristin Boman som är profilen. Hon inledde 5-dagars med att slå ut

konkurrenterna och vinna, med 1 minuts marginal. Detta är Kristins andra etappvinst, och vi hoppas på fler. Kristin går för övrigt mycket jämt och säkert och kommer få fler fina segrar med sig innan hon slutar i D 14.

Förstås måste vi ju få veta hennes hemligheter så att vi kan ta efter, så jag ställde henne några små frågor.

Vilken är din favorit uppladdnings mat och dryck? Vad som finns i kylskåpet. Någon bra mat som ser bra ut!

Vilken storlek har du på fötterna? Nästan 40, hon tycker de är stora men jag lugnar henne med att John har 40-41 och han är 2 år yngre! Vilken är din styrka inom orienteringen?

Jag är ganska jämn i både orientering och löpningen. Det känns bra med orienteringen går jämnt och fint.

Hur länge har du orienterat?

Jag har sprungit knatteknat en del när jag var mindre. Vid ungefär 7 års ålder började jag springa själv. Håller du på med någon annan idrott än orientering på fritiden?

Ja, jag spelar handboll. Det har jag gjort i 4 år. Men det blir mest på vintern. Vilken är din största merit?

Mina 2 etapp segrar på 5-dagars är mina bästa resultat.

Vilka mål har du inför framtiden? Så klart att bli bäst. Jag vill ju bli så bra som möjligt!

Har du någon idol inom orienteringen? Jag ser upp till eliten. Självklart Simone Luder. Men jag har inte någon riktig idol. Karin Hellman har ju

blivit himla duktig, men jag ser upp till alla landslags deltagarna.

Jossan



PREMIÄR FÖR SPRINT

Vi fick äran att arrangera världspremiären i sprint-DM, vilket avhölls i stadsparken på en mycket fin nyritad karta. Tävling blev utan minsta överdrift en succé. Konceptet med en kort, spännande och intensiv tävling togs emot med öppna armar av både löpare, publik och massmedia. Rolands engagerade speakerbevakning höjde betyget ytterligare ett snäpp. Här var det verkligen kamp om sekunderna som Roland förmedlade från lastbilsflaket. Han kunde med egna ögon se löparna vid två varvningar och med hjälp av radorapporter precisera startnumren och därmed skicka ut dramatiken i högtalarna. "Ledarstolen" var också ett lyckat grepp som ytterligare skärpte fokus på dom allra bästa. Med seedad lottning (med dom bästa sist) hade detta kanske fått ännu bättre effekt.

Sprint-orienteringen har säkert kommit för att stanna, det höjdes många röster för det under tävlingen. Herrsegraren Mattias Karlsson föredrar visserligen lång och svår orientering i hård skogsterräng, men tyckte ändå sprint var roligt när han ändå var här och han behärskade ju även detta till fullo.

Arrangemanget flöt perfekt utan några missöden och tävlingen var över på mindre än två timmar. Summa summarum ett enkelt och smidigt arrangemang med ett begränsat terrängområde.

Natt-DM vid Kristinebergsskolan fungerade också helt enligt ritningarna. En kontroll försvann ett par timmar före start men kunde ersättas i tid. Kontrollerna i närområdet fick bevakas under tävlingens gång. Banorna var mycket utslagsgivande, dvs ganska svår nattorientering, vilket gav stora tidsdifferenser i en del klasser. Mattias Karlsson, IK HP, som vunnit alla fyra individuella DM-titlarna hittills i år,

tyckte det var en mycket bra bana, även om han bommat lite och var en bra bit över idealtiden.



Mattias Karlsson i ledarstolen.

Deltagarsiffrorna är väl det enda som var negativt den här helgen. 250 respektive 350 anmälda är ganska lite på DM. Det långa avståndet för många klubbar är säkert en

förklaring (Växjö hade c:a 600 på natt-DM i fjol). Sprinten var ju första gången så där finns säkert möjlighet till ökning kommande år.

Nu tar vi sats mot nästa evenemang – SSM i april 2003. Då bör det i alla händelser bli betydligt fler deltagare. Tävlingen kommer att avgöras i området som användes för veteran-SM 1986. Även då behövs det givetvis många funktionärer. Så därför, TACK alla för fina insatser i år och välkomna igen till våren!

Göran Svenson

MEDALJER I MASSOR

Medaljer i olika valörer fortsätter att strömma in även den här säsongen. Viljans ungdomar och juniorer har hittills (2/9) sprungit hem 46 segrar. Av dessa svarar kvartetten Josefine, Henke C, Kristin och John för 35. I mästerskapsväg har vi i skrivande stund klarat av DM-tävlingarna och även GM i början på augusti. På GM var det faktiskt Viljandominans då Jossan vann, Kristin kom 2:a och Martin 6:a (bäste smålänning). I DM klassisk var det stor uppvisning av Kristin och Jossan som båda vann och tog viktiga poäng i ungdomscupen. Eftersom vi själva arrangerade två DM-tävlingar gick vi säkert miste om en del medaljer där. Men på budkavlen i Tvärskog var det dags igen. D 16-laget med Jossan som iskall avslutare sprang hem DM-titeln. I laget ingick dessutom 14-åringarna Kristin och Stina samt OSK:s löpartalang Sofie Barkstedt. Sofie började med Tjoget och verkar tycka det är kul med orientering. Med den stora löpkapacitet som hon har finns det helt klart stora möjligheter även i orientering för henne om hon vill. Närmast kommer Sofie att springa 25-manna och Smålandskavlen och kanske även några individuella tävlingar när friidrottssäsongen är slut i början av oktober. I DM-kavlen kunde vi kamma hem ytterligare två titlar, nämligen i H 50 och H 65. Herrjuniorlaget, som blev 2:a, imponerade och där var det roligt



att se George tillbaka på banan igen. Eriks urstarka förstasträcka och Henkes fina avslutning får oss att drömma om SM-medaljer igen.

SM-tävlingarna i Västmanland är kanske redan avgjorda när du läser detta. Erik, Henke och Fredrik kommer att springa alla distanserna (sprint, klassisk, kort och kavle). Karin, som varit skadad, börjar med sprint och så får hon se hur kroppen känns för fortsättningen. På korten springer dessutom Anna M och Ida samt Daniel som även är med och slåss om en plats i kavlelaget med Fredrik. Vem som än springer tillsammans med Erik och Henke så är det ett bra lag. I kavlen har vi dessutom ett D 20 och ett H 21-lag. På ungdoms-SM i Huskvarna 14-15 september är Jossan, Martin och Henke O uttagna, medan Tobias är reserv än så länge. Vi håller tummarna för våra SM-löpare.

Nästa stora budkavle blir 25-manna i Tumba, dit vi anmält ett lag. Laguttagningen pågår och vi hoppas givetvis att kunna åka med bästa laget. Speciellt viktigt är det att alla våra tjejer kan vara med eftersom det ska vara minst 7 damer i laget. Innan nästa Kampen kommer ut har vi även hunnit springa Smålandskavlen och eventuellt avslutats säsongen på Hyltes 2-mil och/eller Novembersprinten i Mjölby.

Göran Svenson

BANLÄGGNING, FORTSÄTTNINGSKURS IB

Lördag 9/11 har Ålems OK bokat upp Göran Bergander för denna kurs. För att gå kursen bör man ha skickat in de lagda banorna från 1A kursen Göran Bergander.

Efter 1B kursen erhåller man banläggarkort.

Kursen kommer förmodligen att hållas i Ålems klubbstuga.

Intresserade kontaktar Lennart Kalén, kartsektion.

Information om kursen, ring Stefan

Olsson Ålems OK

0499-44087 hem eller 0491-786750 jobb.

Lennart Kalén



INTRESSERAD AV KARTRITNING???

Önskemål finns att vi ska rita en mindre karta över Norrtorn, Lilla mark och Länsmansängen.

De som är intresserade av att reka ett mindre område, ring Lennart Kalén, kartsektion.

mvh

Lennart Kalén

TJOGET

Oj, vi har glömt att skriva om årets stora klubbgemenskapshöjdpunkt (24 bokstäver) Tjoget. Jag får kasta in några rader. Vad jag kan minnas så var det fint väder, bra arrangemang och båda Viljans lag gick bra. Förstalaget kom på en hedrande 6:e plats. Inte så mycket sämre än fjolårets rekordplacering 4 i placeringar räknat men i tid skiljde det 62 min upp till 4:e plats och 35 min upp till 5:e plats. Rätt utspritt således men det ska det väl vara efter 20 sträckor.

Vad minns jag mer? Stefan Bergh och Sofie Barkstedt gick klart över förväntan och så minns jag Henke Carlssons ryck från Bredaryd som legat klistrade vid våra hälar i flera sträckor. Det ska dock tilläggas att det är tillåtet att hänga i Tjoget så det var en bra taktik av Bredaryd att hänga ett sådant bra lag som Viljan... Alla i Viljans lag gick bra och det är det som ger utslag i det s.k. långa loppet. Andralagets placering 39 var även den en av de bästa i Viljans andralags historia.

I maratontabellen är nu Viljan (1) uppe på 14:e plats efter att i år ha passerat Gyngge. Än är det 156 poäng upp till Nybro (seger ger 20 poäng) men fortsätter trenden från de två senaste åren så är går vi förbi Nybro år 2026, då med Kajsa, Rasmus, Filip, Tuva och Elin i laget. Om Du vill veta lite mer i detalj hur det gick för Viljans bägge lag i år kan du se det nedan.

Knut

TJOGETRESULTAT

Leg 1

1	7141	Fredrik Aderskvist	53.54	5.26	+ 5.26	40
2	3860	Martin Sunnå	24.27	1.10	- 2.16	18
3	2830	Torn Elvén	16.48	8.02	+ 1.82	15
4	7120	Tord Hultberg	41.48	4.35	- 0.27	15
5	3436	Sofie Barkstedt	17.80	6.24	+ 1.59	12
6	8180	Stefan Beigh	42.04	3.21	+ 3.13	6
7	4110	Anne Svendsen	36.27	9.98	+ 6.38	11
8	7570	Erik Larriartsson	68.39	15.56	+ 6.57	11
9	5220	Ola Lövgren	42.19	17.44	+ 1.48	12
10	4920	Tony Lewné	40.18	17.39	- 0.05	9
11	6250	Gus Lernå	45.56	16.20	+ 1.19	7
12	2510	Isa Andersson	24.27	17.42	+ 1.22	9
13	7640	Lennart Knutsson	52.36	15.09	- 2.33	6
14	3840	Jan-Erik Nilsson	30.18	19.12	+ 4.03	7
15	4950	Stefan Ohlén	37.46	23.15	+ 4.03	7
16	8000	Henric Carlsson	46.04	24.25	+ 1.10	6
17	6360	Meiker Pettersson	48.38	33.56	+ 9.31	6
18	2500	Karin Boman	19.55	36.54	+ 2.58	6
19	5190	Goran Sverstedt	43.18	51.17	+ 14.23	6
20	7880	Andreas Nilsson	57.32	63.34	+ 12.17	6

Leg 2

1	7140	Michael Hertin	51.09	5.41	+ 5.41	51
2	3860	Tom Lindström	25.31	4.19	- 1.22	40
3	2630	Lisa Ohlén	23.50	13.13	+ 8.54	58
4	7320	Daniel Gunnarsson	57.08	26.05	+ 12.52	54
5	2400	Annika Andersson	27.59	38.13	+ 12.08	58
6	6180	George Gerdin	49.57	42.53	+ 4.40	52
7	4110	Eva Lord	46.47	59.55	+ 17.02	60
8	7570	Bo Söderqvist	57.36	57.85	- 2.00	50
9	5220	Leif Carlsson	44.29	61.53	+ 3.58	46
10	4970	Stefan Carlsson	46.21	67.54	+ 6.01	43
11	6250	Stefan Petersson	50.33	71.12	+ 3.18	42
12	2510	Mariann Henriksen	22.52	70.59	- 0.13	40
13	7640	Stefan Lennartsson	69.50	85.37	+ 14.38	42
14	3830	Ingemar Lennartsson	39.11	99.06	+ 13.29	43
15	4930	Roland Nilsson	52.06	116.59	+ 17.53	42
16	8000	P-O Ivarsson	57.41	129.46	+ 12.47	42
17	6360	Hans Svensson	56.40	147.19	+ 17.33	41
18	2500	Sören Olsson	21.41	152.08	+ 4.49	40
19	5190	Mattias Olsson	42.46	165.59	+ 13.51	39
20	7880	Håkan Johansson	64.39	185.09	+ 19.10	39

AGNETAS
STJÄRNOR

Loff Gerdin. Bista
vuljan på 5-dagars!

Kristin - etappseger
på 5-dagars.

Gunvor - etappseger
på 5-dagars.

Agneta Nilsson. Hon ville
så gärna ha en stjärna..

Viljans 6:e-plats på Tjoget.

Alla DM-segrare.
GRATTIS!!

(Agnetas stjärnor är den här gången skrivna av Martin...!)