

KAMPEN



Klubbtidning för SOK Viljan
Oskarshamn

Nummer 4
2003



Viljan

TOMTEMOR PÅ STEJN

TOMTEMOR TACKAR
TOMTAR OCH NISSAR
FÖR ALL HJÄLP MED
JULKLAPPAR OCH
GLÖGG. TACK TILL
ALLA SOM SKÄNKT
PAKET.



Vi var 11 som inte kunde motstå Oves lyriska inbjudan till dagens uttagningspass, vilket började med att vi kl. 09.17 åkte buss från Åsa till Bergfors utan stadsdelen till Paskallavik. Tack vare detta evenemang så räddade vi antagligen den bussturen eller kanske hela KLT från känka.

Jag förstod aldrig skillnaden i Oves inbjudan mellan de "magiska" bergshällarna norr om Paskallavik och de "grymma" hällarna söder om Klämnakartan. Jag tyckte de såg rätt lika ut. Men visst var det lucker terräng och det mesta var jungfruliga marker för mig trots att det var löpavstånd hemifrån. För mig tog passet 2.14 och då var det bara Våge och Anna S som hoppade av tidigare (de hade tagit med bilen en bit).

Med tio pers som tränar 2.14 eller längre en vanlig dag redan i slutet av november så kan det ju bara bli succé på tiomila nästa år...

Annars är säsongen slut nu och visst saknar jag tävlingarna och hela den sociala biten runtomkring. Men å andra sidan har gympan kommit igång och tipspromenaderna. Båda har varit ovanligt välbesökta i höst med över 60 pers på något gympapass och tipspromenaderna har sprängt 300-vallen med 315 deltagare 2/11.

Vad handlar detta nummer av Kampen om då undrar Du kära läsare kanske. Bland reportagen kan nämnas USM, 25-manna, Gotland, Smålandskavlen och

Novembersprinten. Sedan har vi fått bidrag från Skidsektionen och Triathlonkommittén. Och undrar du vem som vann CeGe-priset, damprijet, vem som är rankad etta i Sverige, vem som plockar mest svamp, vem som är ihop med vem och kanske vem Du själv är ihop med så finns det bara en sak att göra: Läs detta nummer av Kampen!

Avslutningsvis ett citat från Ulf Lundells "Bättre tider":

"Vi går mot öst, vi går mot väst, vi går mot ljus, vi går mot liv, vi går mot fest!" Glöm inte Viljans 60-årsfest 24/1. Anmälan senast 2/1. Inbjudan ska bifogas denna Kampen. Om Du inte fatt någon, så ring Eva Lord eller kolla på hemsidan.

Redaktörens sida

Till festen ska vi göra ett jubileumsnummer. Till det behöver vi gamla bilder. Har Du några trevliga sådana att låna ut så hör av dig till Martin eller mig innan jul.

Ytterligare ett datum att minnas är torsdagen 28/3. Då är det nämligen pressstopp för Kampen nr 1 2004. Innan dess.

Är lagom mycket i jul och glöm inte att utåna Grötlunken, Sylvesterloppet och Särdegen vilttar på Dig.

F. Krut

I KONTR-

I detta nummer har vi tagit med en som är en stjärna trots att hon inte är infödd i sporten och inte börjat träna orientering förän på senare tid.

Hon har visat sig vara en man kan lita på. Även en bra kompis som passar in i gänget, en riktig solstråle. På orienterare.nu heter hon just solstråle.

Namn: Anna-Li Jonsson

Ålder: 14 år och fyller den 17 april.

Skostorlek: 38-39

Vilken är Anna-Lis styrka inom orienteringen, då?

- Jag är för det mesta bra på att läsa in mej på kartan så att jag vet var jag är, men ibland är jag helt borta och de funkade inte alls. En annan sak är att jag gillar att springa i skogen.

Nu ska vi få veta vilket som är hennes roligaste orienteringsminne:

- Tjoget var kul. Då satt jag vaken hela natten. (Minns vi inte att John sa exakt samma i sin intervju. Jag drar nog slutsatsen att det är det roligaste.)



- LL-RINGEN

Vilken är din högsta önskan?

- Att jag ska bli bättre och bättre på orientering vilket även är mitt mål. Sen har jag också som önskan bl.a. att det ska gå riktigt bra för mig.

Vilken kompass använder du:

- Vanlig Silvakompass, jag har även Silvaskor.

Anna-Li tycker det var svårt att veta vilken sida hon brer på knäckebröd, för det brukar variera.

Godaste maten:

- En svår fråga men jag tror det är wokade grönsaker med curry i kokosmjölk och ris till.

Vad äter du innan en tävling:

- En banan en stund innan start.

Hur laddar du upp inför en tävling:

- Jag försöker ta det lite lugnt dagen innan.

Håller du på med någon annan sport än orientering:

- Nej, orientering är min enda sport.

Tack för intervjun Anna-Li!
Jossan

SOK VILJANS TÄVLING 4 APRIL -04

- dags att dra igång...

Nu är vi i gång med förberedelserna inför vår tävling den fjärde april 2004. Undertecknad som är tävlingsledare har efter en viss uppstartsvända börjat "nysta" i lite tåtar här och där. Efterhand som tiden går kommer jag att försöka få ut information om det som rör tävlingen. Denna gången är det lägligt i Kampen och nästa gång kanske via nätet och med anslag. Det är viktigt att så många som möjligt vet så mycket som möjligt om tävlingen. Det blir liksom lite roligare då, tror jag.

PLATS

Tävlingen skall gå i Djupe-träsk. På samma plats som hade tävlingen i våras.

TYP

Vi har inga elit-klasser men däremot har vi blivit tilldelade

TEAM SPORTIA CUP, vilket betyder att smålandsungdomarna kommer hit. Det är kanonbra. Stefan C har lobbat en del för detta, kanonbra.

MARKÄGAR-EN/NA

Är tillfrågad och svaret är positivt, bra jobbat Ingemar. Ev. återstår någon men vi räknar med att vi löser detta.

SEKRETERIATSBOSS

Blir som sig bör Bosse, med Söderqvist till efternamn.

Han har en oerhört viktigt jobb eftersom dagens tävlingar står och faller med tekniken (nästan).

Bosse behöver datavan personal. Är det du?

TC-BOSS

I vår låter vi Karl-Erik P vila från ansvaret men han kommer säkert att hjälpa till under Stefan Carlssons ledning. Vår viktiga el-gubbe Pär J har redan bokat in datumet.

BANORNA

Måste ju också kollas in. Faktum är att vi här har en hel del banor som redan är lagda. Men kan de användas, vad behöver vi komplettera är frågor som måste besvaras. Lennart Kalén och Jonas Bergfors är några som grunnar på detta.

FLER SOM ÄR KLARA

- Manfred tar hand om parkeringen.
- Jan-Erik funderar på det här med måleriet.
- Hasse tar sin vana troget hand om resultatservicen.
- Roland är speaker om han hinner hem från fjället (kommer hem på lördag kväll ¾)
- Allas vår Mille & Göran har redan börjat fundera på det här med dusch och sanitet.



Nu startar vi klockan för vårt arrangemang...

jans tävling.

är inte rädd för att föreslå under-
ad "att jag skulle gärna vilja..."

möjlighet tycker jag att detta är
gt. Vi får ju då en bredare
görstrupp i framtiden.

vi är många som gör lite blir det
e med allt. Att erbjuda sig att hjälpa
r en god gärning.

n. Stefan Olheden

- En grill, vem kan fixa en sådan? Visst borde vi väl ha en i Viljan.
- En bra sekretariatsvagn. Vem känner till en sådan? Den fjärde april går det nog åt.
- Duscheriet är viktigt denna årstid. Hur kan vi göra det "gosigt"?
- Bra väder, gärna sol och 14 grader plus.

BINGOLOTTO

du kan du som vill
ödja vår förening
öra det ett enkelt
ätt. Börja
renumerera på en
ingolott (eller
arför inte två) i
eckan, då lär du
ldrig sitta lottlös.
nformation om hur
let fungerar
ommer ni att få
nart i era
prevlådor, eller
kontakta vår
bingolottoansvarige:



**BINGO
LOTTO**

KAMPEN OM SVAMPEN

Våge kom tillbaka från OL-träningen smått chockad torsdagen den 4 september. Han hade aldrig sett så många gula kantareller på ett och samma ställe förut....Mörkret föll snabbt den kvällen, men eftersom jag fortfarande är mammaledig fanns ju chansen att plocka svamparna tidigt på fredagsmorgonen. Största "hotet" var nog Göran G som hade lovat att plocka in kontrollerna från torsdags-träningen....MEN hur morgonpigga var han, det var frågan?

Elin och jag lyckades få med oss farfar Sylve som sedan några år tillbaka är pensionär. Dessutom äger han en förträfflig Citroen (Våge håller inte med) som går att höja upp när vägen börjar övergå till stig. Farmor Elisabeth tyckte vi skulle åka klockan sex men eftersom vår lilla pärla – Elin – sover till sju åkte vi halv nio.

Vi skulle nästan ända fram till Rungeln men Citroenen gick som ett spjut över stock och sten. Hmm...Det var tur att vi inte tog Alfian för då hade vi fått gå nästan två kilometer...Vi gick in 200 meter från vägen och där var det verkligen GULT i mossan. Vi var lyriska alla tre, speciellt Elin som plockade svamp efter svamp och la i korgen. När svamparna var upplockade satte vi oss på ett berg och fikade. Gott var det och mysigt att sitta och lyssna på alla fåglar och andra skogsljud. Men plötsligt hörde vi något helt oväntat. Några

grenar bröts, steg närmade sig och en liten barnröst gjorde sig hörd. Mitt i svampstället, som nu var helt länsat, stod Anna och Tuva!!! De hade parkerat två kilometer bort (de kör ju Suzuki som inte heller den är terränggående) skumpat fram med vagnen över stock och sten och de sista 200 meterna vägrade Tuva att gå så Anna fick bära....Mycket kamp för så lite svamp!! Efter en stund smög de iväg genom skogen, Tony hade visst sett något mer ställe...Vi plockade ihop fikaten och började känka ut all svamp mot bilen. TUNGT! Farmor Elisabeth är nog allmänt känd som en god sakletare, hon



Elin är rätt klädd i jakten på det gula guldet.

har ju letat rätt på både nycklar och Enitbrickor som ni kanske vet? Men den här dagen fick Sylve ta över rollen som den störste "fyndaren". Inte nog med att han lyckades hitta det fantastiska kantarellstället, mitt i skogen på väg ut till bilen hittade han först en liten gummistövel storlek 19 och några meter längre bort även en bilnyckel till en silvergrå Suzuki.... OJOJO! Han blev dagens hjälte må ni tro! För vem vill trava fram och tillbaka

på en "bökgig" väg, beredd på kamp för lite svamp!!

Maria

PS. Har hört talas om att även Åsa Bergfors var ute på fredagen för att plocka "det gula guldet". Göran G var nog aldrig med i kampen? Till sist ett litet tips! Nästa gång åker vi klockan sex.....DS.



Elin plockar svampen tillsammans med farfar Sylve.

GRATTIS!!

Erik Florby 75 år 1/11
Bo Lundh 60 år 3/11
Örjan Skatt 30 år 11/11
Kristina Andersson 50 år 15/11
Sune Karlsson 60 år 2/12

Margita Gunnarsson 60 år 9/12
Agneta Carlsson 50 år 7/12
Ulf Fransson 40 år 10/12
Tomas Jonsson 40 år 15/12
Christer Solstrand 50 år 28/12
Sonja Svenson 80 år 30/12

NOVEMBERSPRINTEN

Samlagen den 9/11 var det dags för årets sista viktiga tävling. Viljan har deltagit i denna speciella kväve ett antal år nu. Men det är var det dåligt intresse och som vanligt en del åberod sista dagarna. Nå när vi åkte de dryga 20 milen genom ett novembergrött Småland och Östergötland till Mjölby, så tänkte jag att nästa år ska vi nog inte vara med. Men när vi sprungit färdigt hade jag andra tankar...

De tre speciella sakerna med Novembersprinten är:

1) Stiftklämmor (väcker vissa nostalgikändor...)



Smått nostalgiska stiftklämmor.



2) Prispengar: De tre bästa lagen får 10000:-, 5000:- resp. 3000:- till sina klubbar. Dessutom 1000:- i spurtpris vid varvningen på förstasträckan och 1000:- till den klubb som kommer först i mål på omstarten.

3) Klubbarna får springa med två löpare på alla sträckor utom åttonde (=sista). Den som kommer först till växeln växlar till nästa eller nästa två löpare.

Efter alla avlopp hade Viljan två löpare bara på första sträckan. Alla andra sprang själva. Dessa två var Bosse och Daniel som pinnade på bra och växlade 29:e, bara 4 ½ minuter efter täten, Daniel 15 sek. före Bosse. Första och andra sträckan var gafflade men löpare från samma klubb hade samma gaffling. Även 5:e och 6:e sträckorna var gafflade. Övriga sträckor raka. På alla gafflade sträckor var det dock bara två kontroller som var gafflade varför det blev en hel del klunglöpning. Men liksom på Tjoget så blir det till slut spridning och Henke som sprang sista såg ingen annan löpare som sprang samma sträcka. Vilket var tur då han hade en farlig H40 bakom sig, Håkan Svensson (vilken för övrigt vann DM Grand Slam i H21!). Håkan tog in tre av de fem minuter som Henke gick ut före honom.

I Viljan var det ingen som gjorde några större misstag. Den enda som var lite missnöjd var faktiskt Henke som småbommade en del. Men det spelade ingen roll för även om han hade gjort sitt livs lopp så hade vi fått samma placering: 6. Vi var nämligen drygt 10 minuter från 5:e platsen.

Andra sträckan sprangs av Erik med den äran. Han plockade från 29:e till 19:e. Det var kul för honom att få göra ett bra lopp sista gången i Viljandressen för denna gång. Nästa år springer han för Lidingö. Jossan håller på att forska i om

bytet beror på någon Lidingötjej. Det kan i och för sig också bero på att Erik bor på Lidingö för närvarande. Hur eller hur så önskar vi honom lycka till i den nya klubben och välkommen åter till Viljan närhelst hemlängtan blir stor.

Följande två sträckor gick också mycket bra. Tredje sträckan sprangs av Stina som växlade

18:e, fjärde Markus som växlade 12:a och sedan var det min tur.

Jag sprang ut i en klunga och det gick lite fort i början för alla i klungan sprang förbi första kontrollen som var gemensam. Efter denna bom på knappt en minut drog jag klungan fram till 7:e kontrollen utan misstag: Sedan kom två Bredarydslöpare i ett helt annat tempo och jag behövde inte dra mer. De tog in på täten medan jag tappade 1 ½ minut och växlade som 9:a.

Det kändes skönt att gå bra på årets sista riktiga tävling. Går man dåligt då så får man nämligen gå och gräma sig hela vinteruppehållet vilket är hela 3 månader och 26 dagar långt innan vi drar till Åhus...

Efter mig sprang Anders Persson med den äran. Trots tidigare förkylning och träningsuppehåll så kämpade han sig



John var den enda som plockade tid på täten.

runt, bommade inget och höll placeringen.

Ingen Viljan tappade placeringar men bara en plockade tid på täten, John som förde upp Viljan från 9:e till 6:e plats på näst sista sträckan. Sedan vara det "bara" för Henke att bevaka placeringen, se ovan. John grundlade också att vi blev bästa Smålandslag då han sprang ifrån både Eksjö och Bredaryd rejält.

6:a är Viljans bästa placering hittills i Novembersprinten!

Därför var det ett glatt gäng som åkte hem på eftermiddagen och vi var alla fast beslutna att vara med på Novembersprinten även nästa år. Häng med du också!

Tycker
F. Knut

DU SOM VILL FIRA



SONJA SVENSON

80 år



KOM TILL
VILJANS STUGA
SÖNDAGEN DEN 28/12 KL 16.00

**- OBS! - INGA PRESENTER! - OBS! -
MEN TA GÄRNA MED GAMLA GLADA MINNEN!**

OBS! För beräkning av kaffe etc behöver vi din anmälan senast 22/12

VÄLKOMMEN!



Lasse
Tel 15407

Hasse
Tel 83457

Göran
Tel 13448



LEDAREN



Orienterarna går nu in i den lugna återhämtande perioden medan skidåkarna stressar upp sig inför en snörik vinter med mycket skidåkning. Skidsektionen har en utmärkt målsättning att bevara skidkulturen i klubben. Med detta menar de om jag uppfattat det riktigt att se till att spåren är röjda, det finns träningar för skidåkarna samt när snön plötsligt är här så finns utrustning och planering för att snabbt få spåren uppkörda.

Färdiga tävlingsarrangemang finns också, främst för ungdomar, klara att med kort varsel genomföras.

Vi har genomfört en utvecklings- och planeringsdag i stugan. Detta har blivit lite av en tradition i klubben. Under dagen genomfördes en tillbakablick på det genomförda året där såväl positiva saker lyftes fram som sådant som vi inte helt lyckats med och som bör utvecklas. Det är ingen tvekan om utan att våra ledare har en mycket hög ambitionsnivå och att man blir oerhört imponerad när man lyssnar till allt det positiva som hänt under året. Det finns dock en påtalig risk med denna höga nivå. Risken är att vi "bränner" ett antal ledare då det är mycket lätt att de som är "duktiga och ambitiösa" får mer och mer uppgifter. Plötsligt så orkar de inte mer och detta är mycket olyckligt för den enskilde som för klubben.

Ledarvård och breddning av antalet händer, fötter och hjärnor som leder och utvecklar vår verksamhet är därför utan

tvekan styrelsens viktigaste uppgift och utmaning inför kommande år. Under denna rubrik bör vi också diskutera hur vi är organiserade och hur vi fördelar arbetsuppgifter och metoder för att genomföra vår ambitiösa motions och tävlingsverksamhet.

Har du som läser detta idéer och tankar om hur vi i styrelsen kan "vårda" och skapa god "arbetsmiljö" för våra ledare och funktionärer så berätta detta gärna för undertecknad eller någon annan i styrelsen.

Ett stort TACK till alla som bidragit till ännu ett strålande verksamhetsår. Nu blickar vi framåt mot ännu ett fantastiskt år med nya utmaningar och möjligheter.

En riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR önskar vi oss alla i SOK VILJAN!

Roland

SMÅLANDSKAVLEN 2003

Ljust på natten...

Så är man åter igen uttagen att springa en nattsträcka på Smålandskavlen.

Denna gång som sistaårssenior!

Denna gång i min gamla gymnasiestad Eksjös övningsskogar väster om Ränne-slätt.

Inkvarteringen var på Eksjö garnison tidigare Ing 2 där flera av våra löpare tillbringat ofrivillig tid. Men ett plus till armén är i alla fall värmen på rummen eller logementen som det heter där.

För ute var det allt annat än varmt.

-3 grader hur ska detta gå? Jag med mina fingrar! Dusch ute!!

Men man är ju fortfarande senior, så på med lejonklorna!

Mina lagkamrater drar på sig långkalsingar och långa strumpor, själv tar jag bara nylon.

Det var ju det där med senior.

Bäst att passa på!

I alla fall var vi varma när vi lämnar rege-mentet för TC

vid Risan. Efter en kort rundtur på målområdet bar det iväg fullt laddad till start. Målsättningen var sedan länge glasklar, och jag skulle vara bäste viljan på natten.

Några stretch och lite barn-

snack med Micke Hertin sen iväg. Micke var en av fyra som startade samma minut som jag. Vi sågs en bit ut på banan innan våra vägar skildes åt. Denna kavlemetod med individuell start men bibehållen kavlekänsla är något jag gillar skarpt. Så med fokus på orienteringen och målsättningen i tanken öser jag på allt jag tål i den varierande terrängen. På slutet i det klart tuffaste partiet börjar baklåren så smått krampa, men det håller till mål. Och i mål får man höra att jag klarat min målsättning och då känns baklåren plötsligt inte så stela och allt är toppen. Att duschen är helt nerfrusen och det blir norsk omklädning spelar heller ingen roll.

Målsättningen var avklarad!

Nu var Henke inte långt efter mig så vårt utgångsläge inför dagen var fint. Andralaget med Tony och Daniel skötte sig också fint på nattsträckorna.



Våge sprang sista Smålandskavlen som senior i år.

...men mörkt på dagen.

Söndag morgon och ännu kallare. Vid start Thord Hultberg för Viljan lag 1 som gör ett stabilt lopp och håller så när placeringen. Thord lämnar över till Didden som inte får ut allt av sitt kunnande utan tappar en del. Tappar än mer gör Erik på sista som får se sig distanserad av såväl Nybro som Kalmar. Till slut ändå en klart godkänd 82:a plats. Andralaget med Tobias, Markus och Fredrik kämpar sig i mål på en 167:e plats av 220 startande lag.

Tyvärr så kom inte vårt framgångsrika D-16 lag till start. Skador och sjuk-

domar satte stopp för dem. Istället fick vi rikta blickarna mot H-200 laget med Stefan O, Allan, Ove och Knut som efter jämna lopp slutade fin 6:a. Grattis till avklarad målsättning som var att slå tidigare klubbrekord.

D-120 och H-180 blev till slut 7:a respektive 8:a.

Till slut vill jag uppmuntra alla ungdomar att träna inför nästa Smålandskavle så John slipper springa med Målilla...!!

Tack för ordet/
Våge Rindstig

HÖRT I VILJAN

Under denna rubrik ska vi försöka samla in olika citat från tiden som gått sedan förra Kampen kom. Det svåra är att komma ihåg allt roligt som sagts. Så ni får gärna inkomma med bidrag så kanske det kan bli en hel sida så småningom. Här kommer två citat som jag minns:

På väg hem från en tävling någon gång i höstas.

John: "Vem är det egentligen som är ungdomsledare?"

(För den som händelsevis inte känner till det så är det Stefan Olheden...)

På gympan efter säsongens första "biptest", som vanns av en till synes utmattad Tord liggande på golvet: "Varför slutar jag innan jag blir trött?"

Nästa nummer hoppas vi på fler och ännu roligare citat...

E Knut



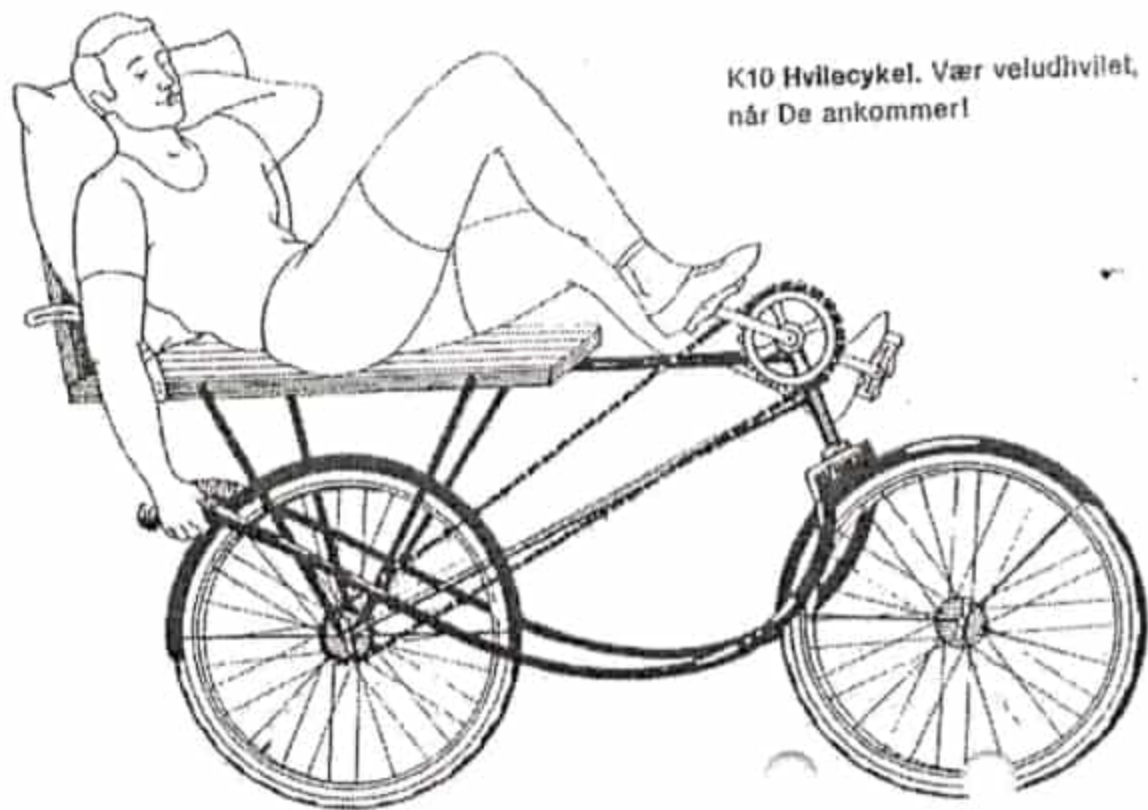
Varför slutar du innan du blir trött, Tord?

VILJAN TRIATHLON

För Viljan Triathlon gäller det att vi börjar förbereda oss inför nästa år. Bland annat har vi undersökt vad som går att förbättra på materialsidan. Mest finns nog att hitta inom cykelvärlden, tex den danska hvilecykeln på bilden som ser ut att kunna ha stora fördelar genom att man knappt blir trött tills det är dags för att börja löpsträckan.

Vi ordnar dessutom spinningpass i simhallen ett antal fredagar under vintern. Det är kl 18 den 19/12, 9/1, 23/1, 6/2 och 20/2. Det anslås också i veckoprogrammet. Välkomna att anmäla er till Mats på tel 180 21.

Triathlonsektionen



K10 Hvilecykel. Vær veludhvilet, når De ankommer!

Viljan



Triathlon



Junior-VM i orientering går år 2004 i Ryssland. Redaktör-Knut lär Jossan hitta dit - men, äh, det borde väl inte vara några problem?

JOSSAN BÄST I SVERIGE

Lagom till detta nummer av Kampen blev slutsummeringen av årets säsong klar. Då tänker jag på Sverige-listan som togs i bruk på allvar i år. Det är en rankinglista för alla klasser från HD 16 och uppåt. Poängen räknas på de 7 bästa resultaten exakt ett år bakåt i tiden. Josefine Carlsson står överst i D16-listan, strax före "omöjliga" Malin Sand, OK Tisaren. Jossan lyckades inte på USM men sett över hela året är hon bäst i Sverige. Hon har vunnit 17 tävlingar i år, däribland full pott på DM och det kanske mest meriterande; J-cupseger i D 18 i Ångermanland i våras. Förra året vann hon 13 tävlingar,

sammanlagt alltså 30 under sin tid i D 16.

Ungefär samtidigt i november som Jossan blev Sverige-etta kom ett inte lika roligt besked; Erik Lennartsson hade bestämt sig för att nästa år springa för elitklubben IFK Lidingö. Det var nog ändå ganska väntat och det är bara att önska Erik ett hjärtligt lycka till! Det är ett gyllene tillfälle för en av Viljans allra största talanger att satsa fullt ut i riktigt hård konkurrens och se hur långt han kan nå. Att få kämpa om en plats i ett 10-milalag som kan vara bland de 5 bästa i mål är en extra utmaning som

ökar motivationen. Vem vet, om ett par år kanske vi har Erik tillbaka i Viljandressen ett par hundra platser högre på rankinglistan! Då har vi gjort en vinst på lång sikt även om vi idag ser oss försvagade i vår fina H21-position i Småland.

Summeringen av året avspeglas ju också i våra poängpriser. Ganska väntat är Sverige-ettan Jossan även Viljan-etta på damsidan, vilket gav seger i Sonjas dampris. Eftersom det var fjärde året i rad tog hon även hem priset för alltid. På herrsidan är det stenhård kamp i Ce-Ge-priset mellan Ove Lernå och Henric Carlsson som den sistnämnde vann i år. Nästa år vinner någon av dom priset för alltid.

Vi ser tyvärr ett minskat intresse bland våra juniorer, där några kanske t o m är på väg att lägga kompassen på hyllan. Ett faktum som skapar en del frågetecken hos oss ledare;

- har vi försummat juniorernas utveckling?
- kan vi göra saker annorlunda för att öka intresset?
- kan vi prioritera andra saker?

Dom här frågetecknen tänkte vi försöka rita ut vid en "återsamling" strax före jul. Där bjuder vi in alla mellan 15 och 25 år som sprungit för Viljan och som antingen flyttat eller lagt av och givetvis alla som håller på också. Det blir ett lättare träningspass för dom som vill och så en liten fest. Däremellan ett snack om det som har varit och hur framtiden kan bli. Kanske kan vi få lite tips på hur verksamheten ska vara

anpassad för att passa så många som möjligt i det här gänget. Man måste ju inte vara elit för att vara med i Viljan. Det är ett härligt gäng vi haft de senaste åren och vi tycker det är synd om det splittras. Kanske kan man fortsätta träffas ibland, kanske träna eller göra något annat ihop. Om man kan springa några tävlingar per år så är det ju kul om man försöker vara med samtidigt, typ vissa kavlar. Det är ju samtidigt viktigt med den sociala gemenskapen inom idrotten och en del kanske kan bli ledare i framtiden eller på annat sätt vara en resurs i klubbarbetet. Det viktiga är att man har något positivt med sig från sin idrott och att man kan tänka sig att komma tillbaka i någon form längre fram i livet. Martin utvecklar sina tankar om varför han trappat ner i höst på annan plats i det här numret.

För både dom riktigt aktiva och dom som tar det lite lugnare finns det nu ett träningsprogram för resten av vintern. Programmet är gemensamt för hela klubben med både orientering, skidor och triathlon. Sen är det fritt att välja att vara med på det som passar. De senaste årens succé OBN (Oskarshamn By Night) finns med och dessutom en ökad satsning på långpass i stort sett varje lördag. Gympan är populärare än någonsin och så kör vi månadssamling ungefär en gång i månaden.

När detta skrivs är det drygt tre månader till OL-premiären – samma helg som Vasaloppet.

Göran Svenson

MÅLET: ATT BLI EN BRA MOTIONÄR!

Ta en koll på bilden här intill. Den är min stora inspirationskälla just nu. Nu när det går tungt på orienteringsfronten. Den är från 2002. Mitt sista år som ungdom – ett fantastiskt år. Hårt arbete gav det resultat jag ville ha (Tack pappa!!!). Femtonde på USM (bilden), åtta på SSM och sexa på GM. Ett fantastiskt år.

Men den tiden är över. Upp som en stjärna, men ner lika snabbt igen. Då gick det lätt. Nu är det tungt. Tungt för att det inte är som då. Då det gick lätt.

Allt förändrades när man blev junior. Allt blev så mycket allvarigare på något sätt. Man skulle träna för att skaffa sig rankingpoäng och komma med på juniorcup tävlingar och elitklasser och fan och hans moster. Jag blev trött och fullproppad – orkade inte mer. Jag bestämde mig för att skita i allt vad press hette och bara köra mitt race i mitt tempo. Mitt race i mitt tempo – det skulle bli min melodi.

Första steget kom i Härnösand. Längre tider får man ju leta efter. 100 minuter (inte en timme, utan HUNDRA minuter) på sju kilometer. I och med det var jag också sist bland de godkända. Men då sprang jag ändå elitklass. Alltid en tröst.

Jag drömmer fortfarande om att bli "bra" igen, men har samtidigt insett mina begränsningar. Jag har varken tid



eller ork att träna så mycket som det krävs. Däremot skulle jag kunna börja träna lite mer än vad jag gör nu. För det är inte så svårt.

Jag har satt upp ett mål:

Jag ska ha en kondition att snacka om när det drar ihop sig till femdagars i sommar. För att uppnå det ska jag träna mer än vad jag gör nu, alltså minst en gång i veckan. Min inspiration hämtar jag från mitt fotografi.

Det kommer kräva blod, svett och tårar men jag ska nå mitt mål – jag ska inte vara en vanlig motionär, jag ska vara en bra motionär!

Tack för ordet!
Martin

Här kommer en favorit i repris. Det är Melkers serie "Nisse" från 1991 års tredje upplaga av Kampen.

BY: Melker

Nisse springer för OL-klubben OK SKÄRMEN. I bland springer de tävlingar.

NISSE

DEL 2

Nisse springer i klassen H1A. Han är nervös innan han har startat.

Men när Nisse har startat tar han fart på benen.

Så här ser Nisses bana ut idag.

När Nisse kommer hem tar han sin älskningsrätt spaghetti och kötttillsås.

Nisse vinner tävlingen och får ett fint pris.

är du i form idag Nisse

Du är duktig

Nisse spitar alla kontroller och springer allt vad man kan på upploppet

Nisse älskar "Putte"

Art. H. K. P.

SLUT

Forts: följer

USM

Så laddade vi var när vi åkte mot Stockholm för att springa USM.

Vi som representerade klubben var:

Stina: Att komma bland dom tjugo.

Kristin: Ville komma bland de fem.

Josefine: Att komma bland dom tre.

Men våra mål gick inte riktigt vägen. Det enda målet som gick bra var att Småland lät väldigt bra.

De flesta deltog med att skrika och heja så att vi skulle överrösta Stockholmarna. Det gick ganska bra på invigningen men på tävlingsdagen gick det inte fullt så bra, antar att alla smålänningar var för nervösa och koncentrerade för att hålla på med sådana saker.

Tävlingen bjöd på fruktansvärt risig och snårig terräng lite mer än halva banan, sen kom den in i den fina och lättlöpta delen. För min del gick det bra första delen då det var svårt och "rackigt", sedan släppte jag koncentrationen och bara sprang, vilket resulterade i att jag tappade från 1:a-platsen på dryga hälften av banan till en 8:e-plats. Efter det loppet var jag inte så nöjd, det var inte heller Kristin. Hon missade också sin målsättning

och kom på en 15 plats. Stina var lite ifrån sin och kom på 25:e plats.

På kvällen åt vi, sedan var vi på prisutdelning och disco. Det resulterade i en trevlig kväll.

Morgonen bjöd oss på fint väder, vi skulle ut till samma tävlingsplats, enda skillnaden var att idag var det kavle.

Stina och Kristin kubbade på bra i skogen och kom bland de första in.

Jag fick springa ut i ledningen med tre lag 20 sek efter mig.

Vid fyran kom Malin Sand ifatt mig och sprang ifrån - jag orkade inte hänga med. Även ett stockholmslag passerade mig då jag missade sista kontrollen. Så på tredje plats kom mitt lag.

Prisutdelning och sedan var det dags att åka hem.

Ifrån ett inte jättelyckat USM.

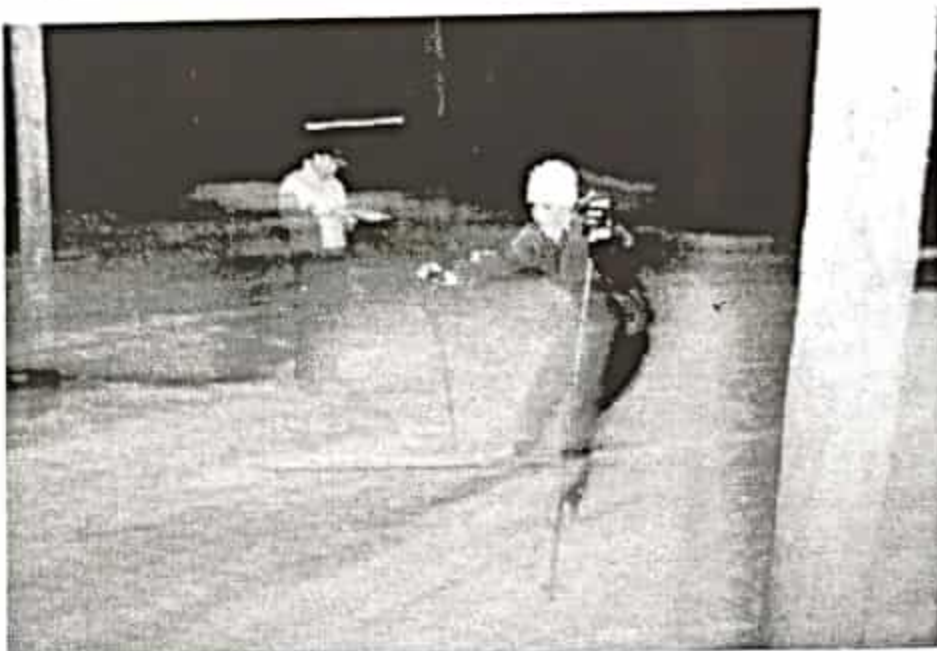
Josefine



Kristin, 15:e på USM.

SKIDVERKSAMHET

Jodå vi lever, tro inget annat. Trots att snön fortfarande är märkbart grön så bedriver vi lite verksamhet. Vi har under vår och hösten färdigställt 2,5 km spåret vid vår förtjusande klubbstuga, vilket jag hoppas ni har märkt.



Hjortberget har synats åtskilliga

gångar av närsynta gubbar med krökta ryggar, samtidigt petande med konstiga pinnar i backen. Vet i sjuttan vad dom håller på med, kan vara något förberedande för vårens löksättning kanske. Skämt å sido så har dessa härligt kämpande gubbar verkligen legat i de onsdagskvällar vi har hållet på med stavgång i backen.

Rullskidorna har plockats fram på söndagarna för att få sig en omgång runt omkring Knipefloe. Detta har visat sig vara en bra samlingsplats då det finns en hel del vägalternativ runt detta vägskäl, men för en viss person alldeles för korta turer. Denna person härjat fram på ett helt främmande sätt. Vi har försökt att hänga på men det är omöjligt.

Jag tror han är av norskt ursprung. Han har det klingande namnet Ove "Frånskjutet" Lernå.

Ser vi framåt så tänker vi anordna resor ner till Nybro för att åka på deras konstsnöspår om så tillåter (dvs om vi inte har snö här). Håll ögonen öppna och läs annonser på vår hemsida samt i tidningarna.

Vi inom sektionen ligger startklara med spårslädar och skotrar, så fort det lär bli lite vit på backen skall ni få spår att åka i - det lovar vi och i år skall vi köra KM när vi vill. Då kommer inga invändningar om att vi har ju träning där och där att gälla, så hör sen.

VI SYNS I SKIDSPÅREN!!

GOD JUL



önskar skidsektionen..

LOVE SEARCH

Att vara skrivare av denna sida är något mycket bra, tänk vad man får veta. Så fort det händer, ja nästan innan det händer till och med.

Fick ett anonymt SMS en dag om två som blivit tillsammans. Tyvärr är de inte de längre men du kan ändå läsa om det här nedan. Jag tar gärna emot information från er om vad som händer eftersom jag fått det lite svårare nu när ja inte längre bor på hemmaplan. Ska försöka bättra mig även med att skriva ut efternamnets första bokstav m.m. eftersom jag har hört att det uppstått lite missförstånd...

Anna-Li J

Eftersom Kampen inte kommer ut så ofta så kan jag här bara meddela ett par som inte längre är något par, Anna-Li och Kristoffer.

De träffades några gånger, men nu är det inget mer med det, eller?

Så nu kanske John kan få sin vilja igenom och få ett vinterläger i Eksjö, så att det inte blir i Ålem där Anna-Li och Kristoffer träffades.

För John S har Terese Klintberg (Eksjö SOK)

Han vill nu att Viljan i stället ska ha läger med Eksjö.

Han kallar sin Eksjöflicka för TC, så man vet ju inte riktigt om han menar att han saknar Terese eller tävlingscentrum när han pratar om att han saknar TC. Jag förutsätter dock att det är Terese. John och TC tog en svängom på cup-avslutningsdiscot och dagarna efter blev de tillsammans.

Martin S & Lena Bengtsson? (OK Vilse)

Ja du, hur är det egentligen med det här. Lena har ju varit här många gånger på olika lov och Martin har varit hemma hos henne ett antal gånger. De säger att de bara är vänner, men visst börjar man undra nu när det upprepar sig så här.=) Så av mig är tolkningen så här: Martin och Lena (även kallad Bodil) har varit vänner så länge att det börjar slå gnistor, dom känner varandra väldigt väl, träffades på regionslägret som dom var på vid 14 års ålder. Så det är några år sedan.

Linnea J

Jag vet inte riktigt vad pojken hon spanat in heter. Hon går i sin systers spår och har även hon hittat en från Ålems OK. Dom är inte tillsammans, vi får se om det händer något till nästa Kampennummer.

Kristin B & ?

Eftersom det tog slut för Kristin och hennes stockholmare så hoppas vi på Kampenredaktionen lycka till med någon annan. Helst orienterare, för det anser undertecknad som den bästa sorten.

Ja, då kanske undertecknad ska nämna att det tog slut med min stockholmare också.

Men för att inte vara singel allt för länge så skaffade jag mig en ny, en Eksjöbo. Även han orienterare som ni kanske förstår. Niki heter han och är utbytestudent från Schweiz och ska vara i Sverige i 2 år.

Josefine

EN STOR ROS.....



...GÅR TILL GUNVOR LORD!



Motivering:

För att hon gör ett himla bra jobb i stugan genom att frakta bullar, kakor, kaffe, fler kakor och sådant hela tiden. Det äts förbaskat mycket nu på söndagarna när stugan vimlar av sugna tipsgångare. Visst är det ett jobb som ingen tänker på. Dessutom ansvarar hon och maken Rune för att stugan är i ordning för barnen på måndagsmorgnarna. Ja, så tänkte Mariann Henriksen.

TOMTETÄVLING!!

Håll utkik efter de små Viljantomtarna i detta nummer av Kampen. Räkna dem!

Rätt siffra (ja, fel också) sändes med fördel till Kampenredaktionen.

Ledtråd: tomtarna på framsidan räknas också...

Pris till vinnaren:
hemligt paket....



GÅATLAND

Så var det dags för årets andra klubbresa. Det gick ju inte att enas om vart vi skulle åka så det blev både Belgien och Gotland. Bara jag, T. Annika och P. åkte på båda. (Kanske bäst att tala om att vi tre inte fick någon rabatt andra gången, så Du inte tror att vi suger ut klubben genom att åka på subventionerade klubbresor stup i kvarten, eller heter det stup i ett? Stup i kvart i ett kanske...)

Första etappen var kanske den mest spännande. Att på en halvtaskig karta ta oss per cykel från båten till vandrarhemmet Traume i skogen sju km från hamnen kl. 01.30 på natten till lördagen var spännande. Jag åkte först och Göran S1 sist och så kommunicerade vi per mobil. Och så vitt jag vet så kom alla fram. En prestation så god som någon om än något Traumatisk.

Andra etappen var kortdistans. Inte svårt att hitta dit då tävlingen gick av stapeln halvvägs tillbaka till färjan. Dock körde vi efter skyltarna till parkeringen vilket var dumt med cykel. Bättre att ställa cyklarna vid målet. Ca 10 min bom. Helgens första. Kortdistansen var ovanligt lite skum för att vara på Gotland. Kartan stämde, kontrollerna var inte särskilt gömda och bara delar av terrängen var typiskt Gotländsk. Själv bommade jag bara ca 15 sek och vann med 2 sek. Jag slog också Annika Andersson som hade samma bana med ca 2 minuter. Annika vann D 21. Det var värst vad hon har blivit bra tänker

Du kanske men då ska Du veta att det finns många Annika Andersson. Den här kommer från Sundsvall. En annan kommer från Göteborg och är rolig i TV. En tredje bor med mig och är rolig hemma. Vann denna dag gjorde också John i H14 (mest känd för att han var bäst i vår husvagn på 5-dagars i Uddevalla). Ytterligare segrar till Anton Lord och Anna Magnusson. Tvåa i H45, 9 sek från segern kom Johns bonuspappa SOL-heden. Tvåa var också Anna-Li i D14. Hon går från klarhet till klarhet. Vad månne bliva av henne? Även många andra presterade fina resultat. Kolla på Viljans hemsida eller i stugan.

På kvällen cyklade vi till Visby och gick på Lilla Elefanten och åt. Eftersom vi var osäkra på vägen gick vi in på Sunes Elefant och frågade. Inte visste jag att det fanns så många elefanter på Gotland.

Ettapp 3 var den klart tuffaste. Vi gick upp ca 06.42 för att hinna äta, städa och cykla ett par km till bussen som 08.00 tog oss till TC för Gotlands 2-mil. Där var vi nästan först av alla och fick sitta och frysa ett bra tag. Först ut med gemensam start var H21 och D21 kl. 10.00. Viljan representerades av Christoffer och Tony i H21 och Anna S och Ida A i D21. Jag sa åt Anna S att hon skulle göra som vid Viljans stuga, springa ifrån Annika Andersson. Och det gjorde hon faktiskt också. Annika som förutom kortdistansen dagen innan vann långdistansen året innan. Anna blev till slut tvåa i damernas huvudklass. Inte illa.

Vid första varvningen hände det en hel del. Vi fick se Ida A strippa (för varmt med supertröja). Några minuter senare kom Christoffer i täten på första klungan i H21. Efter att ha stämplat vid varvningen sprang han dock inte ut på andra slingan utan tillbaka åt det håll han kom ifrån. Han har hoppat över en kontroll tänkte vi. Sedan vände han igen och sprang med full fart rakt mot oss vid Viljansskärmen. Vad händer, tänkte vi. Jo, han hade slagit sönder kompassen och var på väg för att ta fram reservkompassen som han hade i ryggsäcken. Lite drag tappade han där men tog sig i mål på fina 2,19 och en sjunde plats på den 2 mil långa banan. Ida kämpade sig också runt de 14 km och kom 15:e.

Knut på Gåatland - här 2000.



Själv mindes jag när jag tre år tidigare kom sist på Gotland 2-mil på tiden 3,05. I år sprang jag H40 trots den lite tråkiga individuella starten. Det är av någon anledning bara HD21 och HD18 som har gemensam start. 12 km räckte mer än väl. Dock gick det mycket bättre än för tre år sedan. Första 14 kontrollerna eller 10,5 km gick jag helt rent. Men då var jag för trött för att både springa på i samma fart och tänka. Valde dumt nog att fortsätta springa på och sluta läsa kartan. Vilket gjorde att jag kom 250 m

snett mot nästa kontroll. Lätt hämt på Gotland eftersom det inte finns några höjder att "hålla sig i". Skärpte mig något och tog två kontroller men sedan kom det en till treminutersbom på sista bombara kontrollen då jag läste fel på ett nedrasat stängsel och en stig. Grämdde mig när jag på resultattavlan fick se att jag kom tvåa, 1,5 min efter. Hade varit bättre att bomma i början, för då hade jag hunnit glömma det i någon mening. John vann igen och blev den ene dubbelsegraren. Anna M vann också båda dagarna i klassen D 21 M. M står för Magnusson. Stefan Bergsten vann Ö4.

Återstod så bara etapp 4. Att cykla tillbaka till båten från platsen där vi klev på och blev

avsläppta av bussen. Nu var det dagsljus och en ganska lätt etapp utan bommar. Men det var kallt i Gotlands längsta nedförsbacke ner mot hamnen. Med den nordostliga vinden i ryggen kom vi dock hem 20 min tidigare än beräknat. Slutet gotländskt allting gotländskt som i alla gotländska sagor...

F. Knut



25-MANNA

Fredagen den 10:e oktober var det dags igen för att åka upp till den Kungliga Hufvudstaden för att roa oss. Och då är det inte frågan om teater, konsert eller musikal. Nej givetvis är det orientering som gäller när vi Viljaner åker till Stockholm för att roa oss...

Årets 25-manna samlade 340 startande lag d.v.s. 8500 löpare, varav ca 8450 sprang någon sträcka. Viljan hade ett högt ställt mål: Att få den bästa placeringen i Viljans historia. 56:a kom vi både 2000 och 2001.

Vår vana trogen så missade vi på vägen dit. Vår minibuss rekade ordentligt norr om stan. Bl.a. mötte vi den stora Viljan/Kalmar bussen på ett ställe och det var

de som körde åt rätt håll, fick vi reda på senare. De hade dock också hunnit med en bom tidigare. Vi var vid gott mod. Dåligt genrep brukar ju betyda bra premiär, enligt teaterfolket.

När vi väl kom till tävlingen dagen därpå gick det mycket fort, antagligen det snabbaste 25-manna genom tiderna. Segrande lag, Södertälje/Nykvarn hade 5,1 min/km totalt och Viljan var drygt en halv minut sämre med 5,6 min/km. Många gjorde nog årets bästa km-tid just på 25-manna.

Niclas Jonasson heter suveränen som fört sitt lag till seger tre år i rad. 2001 för Leksand och de två senaste åren för Södertälje/Nykvarn. Han måste känna sig oslagbar. Och det var nära att det blev hans fall då han gjorde en



87, 87, 87, 87.. Sträcka fyra sprangs av Stina Lord, John Sjösaeter, Anna-Li Jonsson och Jan-Erik Nilsson. Där gjorde debutanten Anna-Li ett riktigt suveränt jobb!

25-MANNA-STRÄCK-KVARTETTER



Sträcka tre: Åsa Bergfors, Anna Lernå, Josefine Carlsson och Kristin Boman.



Sträcka fem: Thord Hultberg, Våge Rindstig, Tony Lövdahl, Bosse Söderqvist.



Sträcka sex: Stefan Carlsson, Lennart Knutsson, Ove Lernå, Stefan Olheden.



SLUTSTÄLLNINGAR VANDRINGSPRISER



*Segrande syskon
- Henke och
Jossan Carlsson.*

SONJAS DAMPRIS

Slutställningen 2003

Plac - Namn - Poäng - Årspoäng

1	Josefine Carlsson	605	15
2	Kristin Boman	598	14
3	Anna Svensson	553	13
4	Anna Lernå	539	12
5	Ethel Boman	519	11
6	Stina Lord	474	10
7	Britt-Marie Carlsson	461	9
8	Mariann Henriksen	407	8
9	Sonja Svenson	397	7
10	Eva Lord	392	6
11	Annika Andersson	318	5
12	Anna-Li Jonsson	278	4
13	Ida Andersson	269	3
14	Åsa Bergfors	246	2
15	Linnéa Jonsson	135	1
16	Marie Boman	131	
17	Anna Magnusson	130	
18	Ida Svensson	56	
19	Lisa Olheden	54	

CE-GE-PRISSET

Slutställningen 2003

Plac - Namn - Poäng - Årspoäng

1	Henric Carlsson	399	20
2	Ove Lernå	396	19
3	Våge Rindstig	384	18
4	John Sjöäter	383	17
5	Marcus Enberg	355	16
6	Göran Svenson	351	15
7	Allan Håkansson	345	14
8	Thord Hultberg	339	13
9	Jan-Erik Nilsson	330	12
10	Jonas Bergfors	329	11
11	Fredrik Rosenqvist	306	10
12	Bo Söderqvist	304	9
13	Lennart Knutsson	289	8
14	Stefan Olheden	266	7
15	Christofer Fogel	249	6
15	Stefan Carlsson	249	6
17	Martin Svenson	214	4
18	Bengt-Åke Borgemo	212	3
19	Hans Svenson	199	2
20	Lennart Kalén	186	1

AGNETAS
NYÅRSKARAMELLER

JOSSAN bäst i
Sverige i DT5.

Alla Viljans
KÄRVEFÖR-
SÄLJARE



TOMTEMOR &
TOMTEBARNEN
vid julskyltningen.

STAFFAN
Återkommande PR för
klubben vid Fallebo
gårds julmarknad.



Tjugonde
KNUT - vår
redaktör.

ALLAN
Mästare på deltaga-
nde vid tränings-OL

Årets julklapp
VILJANMÖSSAN

MARIAS
tomtegröt.

segersnurr på upploppet och tvåan Kalevan Rasti med Thierry Guergionn spurtade in bara 4 sek efter.

Viljan startade med våra två starkaste löpare Erik (som nu tyvärr lämnat oss, snyft) och Henke C. De sprang mycket bra. Efter två sträckor hade Viljan en km-tid på 4,98. Ändå var vi inte i täten utan på 68:e plats 5,27 efter. Täten gick således på 4,61 min/km. Svårt att fatta. Även om det var lite enklare än en H21E bana så var det ändå flera kontroller som gick att bomba.

Damerna på sträcka 3 plockade upp till 53:e plats och sedan fortsatte det i samma stil. Nämnas bör Anna-Li Jonsson som började orientera igår (ungefär, tiden går fort när man är gammal som jag) och redan är säkerheten själv på kavlar. Hon var med och förde upp laget till 42:a plats på str. 4. Som bäst låg vi 35:a, efter gubbsträckan (sträcka 6). Efter sista damsträckan (som Anna S sprang) låg vi 45:a och hade vårt mål inom räckhåll.

Men sistasträckan återstod och det är alltid en sträcka som det är mycket svårt att plocka placeringar på men lätt att tappa, då de flesta lag har sin bästa löpare där. I täten idel VM-löpare. Och Didden dröjde någon enstaka minut längre än vi hoppats och genast var det nervöst i lägret. Men så kom han och saken var biff. Vi hade lyckats med vårt

mål. Ingen hade gjort någon större bom och vi blev 53:a! Därmed blev vi också näst bästa Smålandslag (efter IKHP som kom 5:a) och var bättre än tävlingens bästa andralag (Södertälje/Nykvarn igen som kom 54:a).



"Didden" förde Viljan till 53:e plats på sin sistasträcka.

Sedan var vi några tappra som stannade kvar och sprang 25-mannakorten med juniorcupsavslutning. Den enda som gick riktigt bra där var Kristin som vann D 16. Grattis!

År 2004 har vi som mål att komma 52:a på 25-manna. Men innan dess ska Viljans herrar komma 61:a och damerna 60:e på Tiomila.

Träna på!

Tycker
F. Knut