

KAMPEN



Klubbtidning för SOK Viljan
Oskarshamn

Nummer 4
2005



Oskarshamn 27-28/10 2007

UPPROP!

Så var det dags för en ny Kampen igen. Julnumret. Tiden rusar fram. Själv har jag precis sprungit vinterns första OBN (Oskarshamn By Night). Jag startade sist men hade ingen större nytta av några spår. Det var nämligen så att när jag var vilse så fanns det inga spår att titta på. Jag var nämligen väldigt vilse. På två kontroller var det nära att jag gav upp. Men skam den som ger sig. 66 minuter på 3.2 km gör 20 1/2 minut/km. Årets i särklass sämsta. Dock inte personligt rekord. Som nioåring hade jag ofta över 20 min/km på de kluriga MP-banorna (MP=minorpojkar, d.v.s. H12). Ikväll var jag 40 minuter efter segraren Erik och 15 minuter efter Sven som kom näst sist, förlåt, 5:a. Betydligt svårare än Novemberkåsan, tyckte jag. Dessutom inte gemensam start. Jag får ändå tacka Våge för ett trevligt arrangemang. Eftersom jag var sist fick jag en halv gryta glögg efter målgång och pepparkakor. Inte helt fel. Ca 14 deltagare var ju inte så dåligt heller i tre minusgrader. Novemberkåsan som i år arrangerades av Stjärnan och gick av stapeln i Påskallaviks samhälle hade deltagarrekorde med nästan 40 löpare. Där var jag betydligt mer nöjd, trots att jag blev "lurad" av Ulf Rindstig på slutet och missade tredjeplatsen (blev 6:a) på långa banan. Två Rindstigar på pallen var det förresten, då Våge vann långa banan före Tony och Ulf. Sven vann korta banan. Gemensam start var det



Redaktörens sida

också och det är alltid trevligt för oss osäkra nattlöpare. Nog om natorientering nu. Det finns faktiskt andra aktiviteter i Viljan. Tipspromenader Lex, som Birgitta SO skrivit om. SO har inget med kvinnliga grisar att göra utan betyder Svanbäck Olejnik. Sedan har Roland skrivit en hel burk artiklar om lärare, Smålandskavlen 2007 och ledare. Smålandskavlen 2005 gick i Nybro och där har jag skrivit om natorientering igen. Verkar ha snöat in ordentligt på det. Men inte helt. Gotland har jag skrivit om också, fast där är det ungefär som natorientering på dagen. D.v.s. svårt att hålla rikningen och ännu svårare att läsa in sig när man

sprungit fel. Lidingöloppet har jag sprungit och skrivit om också och där missade jag inte en enda kontroll. Det är enklare när det är snitslat, det går inte att komma ifrån. SM har Jossan skrivit om liksom Love search. Göran SI har skrivit om S Carlsson och Tord har skrivit om Havslättsmarodören. Ulrika har skrivit en fin och värmande jul-dikt. Vår serie "Hur har du det nuförtiden?" fortsätter givetvis. Det finns en och annan utflyttad och/eller f.d. viljaner. I detta nummer är det en enbart utflyttad. Gissa vem!

Skriv gärna till nästa Kampen som har manusstopp sista helgen i mars.

Till sist önskar jag er alla läsare en riktigt GOD JUL och GOTT NYTT ÅR

F. Knut

Friden inför julen håller på att lägga sig och det känns skönt att få koppla av med gröt, julbad, tomt och en och annan julklapp. Dessutom hoppas vi på rejält med snö så Janne får hålla snöskotern igång, så vi övriga kan köra en och annan motionsrunda i härliga spår.



LEDAREN

Om vi bortser från planeringen och genomförande av DM på skidor tillsammans med Misterhult så är det planering inför kommande verksamhet som dominerar vintern.

Vi inleder denna planering genom att inbjuda klubbens styrelse, kommittéer och enskilda funktionärer till en gemensam konferens i Ronneby 21 – 22 januari. Syftet med denna träff är att utvärdera det genomförda verksamhetsåret samt planera och diskutera kommande verksamhet. Alla som var med förra året var verkligen nöjda med denna typ av träff där vi hinner med att känna varandra lite mer än som hinns med på styrelse och kommitté träffar.

Det är min förhoppning att vi dubblar antalet deltagare.

En annan stor aktivitet som vi dragit igång är planeringen inför år Smålandskavlen 2007. Ja du läste rätt, det står och är 2007. Det blir sista helgen i oktober som vi ska hälsa ca 2 500 löpare välkomna att under lördag kväll och söndag förmiddag göra upp om vilka klubbar som är bäst i Norden. Under hösten har vi själva bildat oss en uppfattning om vad som krävs genom

att vi deltog vid Nybros arrangemang av årets Smålandskavle samt att vi också skickade en grupp för att lyssna av erfarenheterna som Nybro OK delgav kommande arrangörer. Vi blev imponerade och ödmjuka inför vad som gjorts och vad som väntar oss. Det är inte utan än att vi går in i detta arrangemang med stor respekt för vad som krävs av hela

klubben.

Jag är dock inte orolig. Med all den erfarenhet och framåtanda som finns i klubben så kommer vi att med gemensamma krafter göra ett minst lika bra arrangemang som Nybro. Nu drar vi igång på fullt allvar. Som ett led i detta så finns det med ett upprop i denna tidning om allmän mobilisering av medlemmar, vänner, bekanta, obekanta m.fl. som i egenskap av volontärer är villiga att på något sätt bidra till genomförande av kommunens största idrottsarrangemang under 2007. Jag tror inte att jag tar i om jag också säger länets största.

Jag hoppas därför att du läser mer om Smålandskavlen i denna tidning och svarar på vårt upprop. Vi behöver mobilisera ca 250 funktionärer.

Året tickar obönhörligt mot sitt slut. Återstår att tacka ALLA som på ett eller annat sätt bidragit till Viljans positiva ställning bland skidlöpare, orienterare och inte minst bland allmänheten.

God Jul och Gott Nytt År

Roland

CARLSSON

– DEN CARLSSON...

Tjena, de e Carlsson från O-hamn, jag skulle vilja ändra starttid på söndag om det går bra. (Och går det inte bra så startar jag när jag vill ändå!)

Så där kan det låta hos någon J-cuparrangör i Sverige när tävlingshelgen närmar sig. Det inom parentes hörs i och för sig inte men så tänker han säkert, Carlsson. Han reser land och rike runt med våra juniorer, denne Carlsson en fantastisk och (ö)känd coach. Och det ska sägas till hans försvar – det är alltid i vällovligt syfte; att anpassa starttiden så han kan följa juniorklasserna med startlista, klocka och penna. Det händer även att han får rätta speakern när det blir några minuter eller placeringar fel. Men som sagt han har också sina små egenheter. Om detta kan skrivas spaltmeter men vi väljer här de mest graverande fallen. Som anmälningsansvarig i Viljan och "klasskompis" i H 50 blir jag ibland dubbelt drabbad.

Värst är det nog på 5-dagars. Efter noggranna studier av juniorelitklassernas startlistor för hela veckan gäller det att hitta en vakansplats i H 50 kort som stämmer med uppdraget. Detta innebär i sin tur att det kan bli riktigt långa dagar på 5-dagarsetapperna och att Britt-Marie får göra extra matsäck. Det kan t ex vara tidig start, vid 9-tiden, springa och duscha innan Viljangänget kommer framåt 11. Några termosar kaffe senare är det målgång för D 18 Elit som har sen start. Framåt seneftemiddagen anländer han till lägret med en fullständig resultatredovisning

till kvällens långbord.

En annan episod utspelade sig för några år sedan på Skogsfalkens tävling. Han hade då fått med sig broder Leifs "pinne" av misstag. Trots det lyckades han ta sig förbi nollningen och starta med fel bricka och blev mycket förvånad då han diskades på g a felstämpling.

På Gotland sistlidna höst hände något liknande på lördagens medeldistans. Carlsson hade i någon "tidig upplaga" av startlistan sett att han skulle starta 13.00 men i den riktiga startlistan stod det 13.30. I alla fall lyckades han ta sig förbi pinn-kollen (känns visan igen?) och starta kl 13.00. Efter en löptid på knappa 30 minuter anlände han alltså till mål innan han egentligen skulle ha startat! Med Sportidentsystemets finess fick han då löptiden 11 timmar och 59 minuter – som det fortfarande står i resultatlistan. Som om inte detta vore nog – hände ytterligare en episod på samma tema på Gotland. På söndagen var det ånyo projekt Ändra Starttid (det var ju J-cup!) och nu blev jag målet för aktionen. Efter viss övertalning (jag tänkte på regelboken) bytte vi starttid så att Carlsson skulle hinna se upplösningen i D 18 Elit. Som "tack" för hjälpen fick jag se mitt namn under Carlssons i listan trots att jag egentligen hade bättre tid...eller hur det nu var....

Göran Svenson

Helg utan allg löroag		In 2035-10-22 15:31	
Preliminär resultatlista		Sida 8	
Pl	Namn	Klubb	Tid
H50 (39/40) Preliminär resultatlista 15:31			
34	Arvid Dählqvist	Färjåsbygdens OK	38:42
35	Robert Gustavsson	Vieborgs OK	41:03
36	Bj Davidsson	Solna OK	45:27
37	Gunnar Bergh	Sigtuna OK	46:24
38	Stefan Carlsson	BOX Viljan	11:59:37
	Ulf Slenfalk	Täby OK	Ej godk



John

Han har hunnit med att både skaffa sig ett förhållande och sedan tråkigt nog så tog det slut. Det var med flickan från Dalarna, Ylva som detta har hänt med. Men som den tjejmagnet som John är så finns det nog snart någon annan tjej som jagar honom.

grattis!

Rolf Jonsson 60 år 12/12
Stefan Engström 40 år 29/12

HUR HAR DU DET NUFÖRTIDEN?

Under denna rubrik intervjuar vi utflyttade Viljaner eller f.d. Viljaner som vi inte träffat på ett tag. I detta nummer frågar vi Ulrika Rindstig.

Hur har du det nuförtiden?

Bra.

Var bor du?

I ett hyrt hus på en bondgård i Häste på Rödön i Jämtland. Ligger ca 2 mil utanför Östersund. Flyttade ut från lägenhet i Östersund för ca ett år sedan. Trivs på landet.

Vad gör du?

Till vardags jobbar jag på Linnéan blommor i Östersund sedan 7 år. Idag har vi varit ute i skogen och gjort upp eld och myst, Mats och jag.

Det går att åka skidor här nu (27/11). Det har varit en skidskyttetävling i helgen, men det är inga mängder med snö.

Har du gjort något kul i år?

Var uppe på Blåhammarens fjällstation och jobbade några veckor förra vintern.

Det var skoj att få möjlighet att komma tillbaka dit där jag jobbade för många år sedan. Sommarsemestern spenderade jag i Oskarshamn.

Kultur, bio, bok, teater?

Det finns mycket kultur i Östersund, fast det är inte så ofta det blir av att gå på något. Var dock på ett föredrag med Kaj Pollack. Det var bra och gick ut på att man kan välja att vara glad eller sur. Läste Kajsa Ingemarssons. "Små

citroner gula" när jag var sjuk. Lyssnar gärna på böcker på CD i bilen. Lisa Marklund bl.a.

Och så vill jag gå på konsert i kyrkan nu innan jul.

Tränar du något?

Ja litegrann, mest för att må bra. Springer och gympar på Friskis. På vintern blir det en del skidåkning. Kan kliva på skidorna utanför huset och åka till ett elljusspår i närheten. Sedan blir det en del telemarksåkning fjällen. Bydalen närmast, 6-7 mil från Östersund. I Vemdalen är det fint nu men det ligger lite längre bort.

Har du familj?

Sambo med Mats sedan 5 år. Inga barn.

Vad är det bästa med att bo i Jämtland? Naturen, vintern och närheten till fjällen. Östersund är en trevlig och lagom stor stad, ungefär i Kalmars storlek.

Vad är det sämsta med att bo i Jämtland? Långt hem till Oskarshamn. Ändå åker vi hem 3-4 ggr per år.

Händer det att du saknar Viljan?

Ja, särskilt när Kampen kommer.

Vad i så fall?

Gympan, träningarna i stugan, tipspromenaderna och alla trevliga människor.

Något annat du vill tillägga?

Jag önskar alla viljaner en riktigt god jul och gott nytt år.

Knut

 Julhälsningar från
Tomten Rindstig
i Jämtland



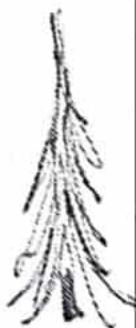
När jag tittar ner i min låda
och Kampen får skåda,
då blir jag så glad



över att få se detta "roliga" blad!
Att få läsa om allt som därhemma händer,
en liten gnista av hemlängtan i mitt
smålandshjärta tänder.

Jag längtar till skogarna kring Viljans stuga
men stigarna här på Rödön får duga.
Jag önskar att Ni alla en

gnistrande, härlig jul får
och ett roligt nytt orienterings-år!



Ma råkes! (jämtska = Vi ses)

Ulrica Rindstig

40 stycken Viljaner var det som drog iväg till våra närmaste grannklubbar österut i mitten av oktober. Förväntan lyste i mångas ögon. Att åka båt är något speciellt. Då reser man verkligen.

På en båt finns det mycket man kan roa sig med: T.ex. äta, sova, prata, lösa sudoku, kolla på DVD och framför allt stå ute och titta på havet. Jag kommer inte på något annat färdmedel som man kan stå utomhus och titta på havet i (eller på). "I" eller "på" är inte lätt. En del färdmedel är man i, t.ex. en bil, andra är man på, t.ex. en båt. Tåg och bussar kan man vara både i och på. Liksom staden. Gå i staden eller gå på staden. Vad är det för skillnad? Inte undra på att Jorge Ramos från Brasilien har uppfunnit ordet "pi" som han inte använder för att uttrycka ca 3,14 utan istället för både på och i. Så behöver han inte fundera på det. Nu funderar du förstås på vem Jorge Ramos är, trots att det inte har någon som helst betydelse för historien. Han var inte med på Gotland. Vet faktiskt inte om han varit där överhuvudtaget. Men han har en del bra idéer...

NUMMER 4 2005 • SIDAN 8 Till Gotland kom vi så strax efter midnatt och i säng i de mycket fina stugorna i Gustavsvik ett bra tag senare. Lördagens tävling var förlagd till eftermiddagen för att vi skulle få sova ut. Men, men... vår frukost serverades kl 8. Punkt. Så vi var tvungna att pallra oss upp ändå. Sedan kunde vi å andra sidan gå och lägga oss och vila frukost. Något som är mycket ovanligt när man ska springa orientering.

Så var det dags att orientera. Efter snitseln till startpunkten blev det svårt direkt. Skulle man över stängslet eller inte? Ca 30 m efter start fanns det stättor så de som ville kunde klättra över staketet utan att få en stöt. Det krångliga var att på en del banor skulle man över staketet och på andra inte. Förvirrande. Eva Lord m.fl. skulle över men stannade kvar. Annika m.fl. skulle inte över men klättrade ändå över. Till deras försvar måste sägas att det var lite kladdigt på kartan med triangel och stängselpassage nästan på varandra.

Själv lyckades jag ta mig över stängslet och hittade också första och andra kontrollen direkt men sen var det nog med flyt. För dem som inte varit på Gotland och orienterat kan berättas att det är ungefär som att springa nattorientering på fastlandet. Bristen på kupering och sikt (enbuskarna är i vägen) gör att det gäller att titta på kompassen ofta, annars är det lätt att svänga iväg och sedan är det hopplöst att läsa in sig. Delar av lördagens bana gick i ett sådant typiskt flackt område utan detaljer medan andra delar gick i mycket detaljrika områden. Där var det dock så mycket detaljer så det inte gick att läsa kartan p.g.a. det. Jag bommade 6 av tolv kontroller och sammanlagt minst 10 minuter. Slutade på 15:e plats 11 minuter efter segraren i H40. Kunde dock trösta mig med (läste jag Skogssport ett par veckor senare) att den blivande juniorcups-segrarinnan i D18 Jenny Lönnkvist bommat lika mycket på den kontroll som jag bommat mest på.

En som visste hur hon skulle göra var Jossan som kom tvåa i D18 trots att hela Sverigeeliten var på plats. Kristin var för övrigt nästan lika bra (fyra). Jag frågade Jossan hur hon gjorde i ett detaljerat område som jag bommat i och då förklarade hon att det var bara att läsa av de tre punkthöjderna som låg på rad när hon sprang in i det detaljerade området och sedan var det bara att fortsätta läsa kartan och ta kontrollen. Lät enkelt. Varför hade inte jag gjort så? Två segrar fick Viljan denna dag genom Jan-Erik Nilsson i H60 och Agneta Karlsson i D45M.

På kvällen åkte vi till Visby och gick traditionsenligt på Lilla elefanten och åt.

Tyvärr ligger den restaurangen utanför murarna. Men maten är mycket god och kanske mer prisvärd p.g.a. läget.

Sedan åkte ungdomarna iväg och lekte Laser Dome medan vi vuxna åkte eller gick längs havet (bara Annika och jag) tillbaka till stugorna och spelade ett roligt bokstavstärningsspel som Eva fått när hon köpt fem påsar chips till barnen på en annan orienteringsresa.

Dag 2 gick bättre för mig. Inte så många kontroller per km att bomma på och lite lättare var det nog. Fast en del luriga kontroller hade vi. När jag sprang mot den kontroll som såg svårast ut i ett riktigt detaljerat område tänkte jag på vad Jossan lärt mig: Läs av tre punkthöjder. Som tur var så fanns det tre punkthöjder som jag läste av precis när jag sprang in i det svåra området, trots att det inte alls var samma område som Jossan sprungit i dagen innan.

Mycket riktigt spikade jag kontrollen. Det är kul när man lär sig något. Jag slutade tvåa, ca 20 sek efter teten. Tyvärr hade dock Jossan själv glömt vad hon lärt ut. Hon kanske bara hittade två punkthöjder i rad i de detaljerade områdena... Frida Bakkman gick bäst av tjejerna i D18E denna dag och slutade 7:a.

Sedan har jag lovat att skriva att Anna-Li slog Bengt-Åke på spurten. Två segrar fick Viljan denna dag också genom Tony Lövdahl i H21 och Rebecka Mikkelsen i Ö2. Längst tid hade Stefan Carlsson med 11.59.30. Hur det gick till kan du läsa om i en särskild artikel av Göran Svensson I.

Innan båten gick hem var det dags för ett besök i Visby igen. Annika hade sprungit runt förra året och inte hittat något fik innanför murarna som var öppet på söndagen så vi gick på ett jättetrist gatukök precis utanför. Sedan hann vi gå en liten sväng också innanför murarna och hittade då minst två fik som var öppna. Detta p.g.a. att Murphy styr. Hade vi gått in och letat så hade allt varit stängt...

Att åka båt hem är inte alls lika kul som att åka bort av någon för mig outgrundlig anledning.

Tycker
F Knut



HAVSLÄTTSMOTORVÄGEN ÖH MARODÖREN

Efter en regntung morgon klarnade vädret upp till en underbar höstdag. Startfältet var för året bättre än någonsin, med långväga och närväga löpare med snabba linnen och mindre snabba collegetröjor som skull bli enormt blöta, inte på mycket på den torra banan utan i året sista havsbad.

Bland de snabba löparna märktes både blåkläder från huvudstaden som Högby linnen på vältrimmade kroppar både med och utan Lantmännen keps på huvudet.

Efter ett välriktat startskott for en frustande människoskock iväg mot första backen. Som vanligt tog en mindre meriterad löpare täten och som vanligt pumpade mjölksyran ur öronen på honom efter 200 meter då halva klungan smärtfritt passerade. Som vanligt tog även Skåne snart över tätpositionen och försvann snabbt ur författarens synfält. Undertecknad knegade på under glada tillrop från den månghövdade och i många fall frenetiskt skrikande publik. La mig på en strategisk femte plats, vilket innebar en mycket god uppsyn över drabbningarna i tätklungan. Ännu mer strategiskt hade ju givetvis varit att ligga först men det tar vi ett annat år.

Färden fortsatte över slätkrattade elljusspår, torra mossar och rödmålade stenar. Det sistnämnda är jag mycket tacksam för då jag klarade samtliga stenpassager smärtfritt. Under hela loppet fanns en hård kamp med den blåklädde Lidingölöparen och en

kvickfotade H35 från OSK. Den sistnämnda och jag lekt jojo mest hela loppet då han på de mer släta underlagen flåsade mig i nacken för att sedan raskt försvinna när blåbärsriset gjorde sitt intåg.

Efter varvningen med två skrikande 4 åringar som får klassas under gruppen frenetiskt skrikande väntade för dagen den mycket hala sista långa backen för andra gången. Hade precis lyckats passera Lidingölöpare och hoppades kunna skaka av mig OSK-löparen genom att imitera en bergsget med orienteringsskor i backen. Skorna var dock dåligt vallade och släppte vart och vartannat steg och samtidigt började mjölksyran rinna så saktliga ur mina öron. Kom så upp och försökte på ett så smärtfritt sätt som möjligt rulla nedför sista backen ner mot brukshundsklubbens gräsplan. I bakgrunden hörs förföljarna komma närmare och närmare, ska jag klara att hålla dem bakom mig. NEJ det går inte de passerar på lätta tassande steg där mitt eget steg ligger en bra bit under marknivå. Kämpar på, vill inte ta stryk av Lidingökillen, banlöparen sticker som förväntat och honom ser vi inte fören i duschen. Läger in en sista attack i havsbadet, det är en fördel att vara badkruka ibland. Men orkar inte riktigt fullfölja anfallet i på den kvicksandsliknande sandstarnden efter utträttat bad. Kommer i mål överlycklig över att det är ett helt år kvar till nästa gång jag ska plågas på motorvägen igen.

Thord

HÖRT I VILJAN

Elin står i hallen i Viljans stuga en tisdag. Hon undrar vad det står på skylten som precis är uppsatt.

Mamma svarar:

- De vill att vi ska komma hit på lördagarna och springa, bada bastu och fika.

Elin säger direkt:

- Men då kan inte jag komma. Då ska jag ju äta lördagsgodis!!

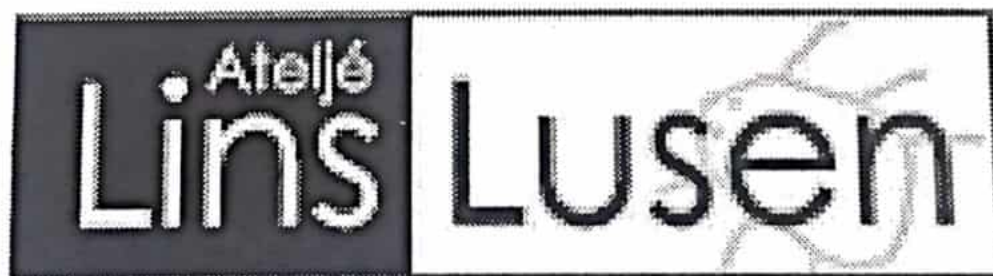
Dyker inte vi upp på lördagarna så vet ni nu vad familjen Rindstig har för sig.....

ÅRETS LINSLUS...

Klubbmedlemmen Jennie Pettersson är given som årets linslus. Kampen tilldelar henne inte utmärkelsen för att hon syns mycket på bild i vår tidning, utan för att hon verkar läsa den och dessutom verkar hon tycka om tävlingen "Linslusen". Så till den milda grad att hon öppnat en egen fotoateljé - vid namn Linslusen.

Så ska du starta eget och har brist på idéer på eventuella namn - bläddra igenom Kampen så lossnar det.

Grattis till Jennie - och lycka till. (lite gratisreklam är du värd...)



©Fotograf Jennie Pettersson

SENASTE NYTT FRÅN TIPSFRONTEN....

Servicekommitte´ns huvuduppgift är att organisera Viljans tipspromenader, med allt vad det innebär av övertalnings- och organisationsförmåga och en stor portion tålamod, för att övertyga Er alla, att ni är jätteduktiga då ni hjälper till med tipset – för det är ni !

Höstens tipspromenader har haft ett rekordhögt deltagarantal, denna höst, ca 240-280 st per söndag. Så taket är nog nått, både för stugan, skogen och inte minst för köket!

Vi tillhör troligen , en av de mest inkomstbringande kommittéerna inom klubben. Tack vare sponsorgruppen har både OKG & SKB valt att sponsra varsin tipspromenad, med en vacker summa till klubben. Även SISU har bidragit !!! Ett stort tack till Er !

Nu går höstens promenader mot sitt slut. Fredag-kväll, den 9/12 avslutar vi säsongen med tipspromenad i ljus. Kom till stugan och upplev något utöver det vanliga. Glöm inte fick- eller pannlampa. Tag gärna med grannen !!!

Vi är även i full gång med planeringen för våren 2006. Avgörande, för att promenaderna blir av, är att ni medlemmar ställer upp vid förfrågan av oss, om en helg under våren. Vi har tipsansvariga för våren, men inte köksansvariga ! Ring oss omgående, om Du kan tänka Dig att ställa upp, en söndag för att dela på ansvaret i köket kl. 09.00-13.00.

God fortsättning på december, vi ses till våren !

Birgitta SO 842 65

Marie L 143 53

Janne A 845 88



Full fart i tipsspåren.

SJÄLALANDSKAYLEN

2005

Den första delen av denna bok handlar om min uppväxt i ett litet landsbygdsläge i norra Sverige. Det var en tid då livet var enkelt och närheten till naturen betydelsefull. Jag minns de långa somrarna och de korta vinternätterna som gav en känsla av att tiden gick långsamt. Det var en tid som präglade mig djupt och som jag fortfarande ser tillbaka på med nostalgi.

Jag fick jag spränge i det yngre gymnasiet HITT. Det var något som gav mig en känsla av utmaning och framgång. Det var en tid då jag lärde mig mycket om mig själv och om världen omkring mig. Det var en tid som präglade mig djupt och som jag fortfarande ser tillbaka på med stol och glädje.

Det spränge blev på något sätt en del av mig och gav mig en känsla av att jag var en del av något stort. Det var en tid som präglade mig djupt och som jag fortfarande ser tillbaka på med stol och glädje.

Det var en tid som präglade mig djupt och som jag fortfarande ser tillbaka på med stol och glädje. Det var en tid då livet var enkelt och närheten till naturen betydelsefull. Jag minns de långa somrarna och de korta vinternätterna som gav en känsla av att tiden gick långsamt. Det var en tid som präglade mig djupt och som jag fortfarande ser tillbaka på med nostalgi.

En annan del av min historia handlar om min tid i skolan. Det var en tid då jag lärde mig mycket om mig själv och om världen omkring mig. Det var en tid som präglade mig djupt och som jag fortfarande ser tillbaka på med stol och glädje.

Det var en tid som präglade mig djupt och som jag fortfarande ser tillbaka på med stol och glädje. Det var en tid då livet var enkelt och närheten till naturen betydelsefull. Jag minns de långa somrarna och de korta vinternätterna som gav en känsla av att tiden gick långsamt. Det var en tid som präglade mig djupt och som jag fortfarande ser tillbaka på med nostalgi.

HIMMEL 14 2005 - HINDAL 13

bästa länslag. Därmed befäster Viljan sin position som Kalmar läns orienteringsmetropol, när det gäller gubbar...

Arrangemanget var riktigt bra. Det blir inte lätt för oss att matcha det om två år. Förutom att allt fungerade som det skulle så blev jag imponerad av att det fanns bastu. Det har sedan länge givetvis varit standard på Jukola och på sista åren även funnits på Tiomila. Men på Smålandskavlen var det mig veterligen första gången. Riktigt skönt var det att krypa in där på natten efter att ha gjort sitt i skogen.

Vissa problem hade jag således i skogen men betydligt större sådana när det gällde att hitta

förläggningen.

För att vara riktigt säker på att hitta dit åkte jag och Stefan C (som inte skulle sova över) dit innan tävlingen. Till Madesjö kyrka hittade jag norrifrån så det skulle inte vara några problem att hitta till Madesjö skola heller, tyckte jag. Men sedan gäller det att ha ögonen öppna ändå så man inte åker förbi skylten, vilket vi lyckades göra. Efter att ha åkt runt en del kom vi

dock tillbaka igen och den här gången gick det bättre. Ca 10 minuters bom.

Sent på natten drog så vi som skulle övernatta (Jossan, John, Markus och jag) tillbaka till skolan. Nu hittade jag ju så nu var det bara att köra. Trodde jag. Tog av en väg för tidigt från 25:an och sedan kände jag inte igen mig alls. Åkte igenom hela Nybro och kom ut på norra sidan innan jag hittade något som jag kände igen. Minst 10 minuters bom till. Dessutom på samma kontroll. Tur att det inte gick så illa i skogen.

Tycker

F Knut



Janne, Roland och Tom.

SMÅLANDSKAVLEN 2007

– en utmaning för oss
alla!

Visste du att:

- tävlingen lockar ca 2 500 aktiva.
- man tävlar lördag kväll (nattsträckor) och söndag morgon, förmiddag.
- tävlingen direktsänds via Internet.
- lockar deltagare från hela norden, finnarna deltar med ca 450 löpare.
- ca 1 200 löpare sover över i skolsalar på "hårt underlag".
- det serveras 900 frukost.
- parkeringen ska klara 15 bussar, 50 minibussar och 350 personbilar.
- det läggs ca 75 olika orienterings banor.
- det går åt 1200 hamburgare och 260 liter kaffe.
- det serveras 500 matportioner.
- det finns både svensk och finsk speaker.
- herrar elit springer 5 sträckor där den längsta är 14,5 km.
- damer elit springer 4 sträckor där den längsta är 8,5 km.

Detta var ett litet axplock om vad det handlar om. Den 27 – 28 oktober 2007 är det vår tur att åter arrangera den 65:e Smålandskavlen. Senast vi hade tävlingen var 1993 med tävlingscentrum vid Scania och banorna



Smålands Kavlen

Oskarshamn 27–28/10 2007

på kartan "Storskogen".

Vi är igång med planeringen och allt talar för att arenan kommer att byggas upp vid Elajohallen och tävlingsterrängen blir på Gunnarsöbladet och terrängen ned mot Sörvik.

Arbetet just nu går ut på att förbereda för kartritning, säkerställa lokaler samt ta första kontakt med företag och organisationer som vi hoppas på ett eller annat sätt ska stötta oss.

Dessutom sonderar vi rekryteringen av ca 250 funktionärer som krävs trots att det mesta är datoriserat. Vi behöver personal för ett stort antal funktioner t.ex. förläggning på skolor, serveringar av olika slag, start och mål, parkering mm mm. Därför kära

läsare – du som läser detta:

Fyll i bifogad "blankett" intresseanmälan och lämna den till Stefan Bergh eller skicka den på adress:

Stefan Bergh
Triangelgatan 6
572 41 Oskarshamn

eller lyft telefonen och anmäl dig till Stefan Bergh, 0491-830 60, 070-6283727 eller

Roland Nilsson, 0491-180 86, 0709-603 479

eller gå in på vår hemsida: www.sokviljan.se och fyll i motsvarande uppgifter eller

skicka ett mail med motsvarande uppgifter till Stefan.Bergh@okg.eon.se

Det är nu min och mina medarbetares förhoppning att du svarar på detta utrop och gör din intresseanmälan så gör du livet lite enklare för den projektgrupp som arbetar med tävlingen.

Som sagt – vi behöver 250 volontärer och vi behöver just dig under sista helgen i oktober 2007. Kan du? – det finns uppgifter för alla! Tack på förhand!



Oskarshamn 27-28/10 2007

SM

Årets SM var beläget i Dalarna kring Hedemora. Vi var tre stycken som representerade Viljan på tävlingarna, Frida, Kristin och jag själv. Vi bodde i en liten by som hette Herrgård, där i den lilla byn bodde vi på ett elevhem som Anders B hade varit och "lärt sig jaga". Så det var en mycket rörd Anders som kom tillbaka till den lilla byn, som nu mest innehöll folk från Somalia som skulle lära sig om skogen i Sverige. Vi anlände så att vi hade en dag att förbereda oss på. Då joggade vi lite och förberedde oss för vad som skulle ske. Det här med SM är väldigt speciellt när man kommer upp i juniorklassen. Det är ju inte som en vanlig tävling där du vistas på målområdet och går till start därifrån. Nej, nu får du åka en bit ifrån målområdet och parkera, därifrån går du till en samlingsplats. Där finns alla deltagare som ska springa. Övriga, coacher med mera får gå ner till målområdet. När man sedan känner att du ska bege dig, får du först springa till förstarten, där finns klocka och du checkar brickan, på din starttid får du därifrån springa iväg till starten, du har då ca. 700 m att springa på runt 8 min. Så du hinner inte vara länge vid starten innan du ska springa iväg. Detta är en ganska annorlunda procedur som man inte är van vid på de vanliga tävlingarna. Så det är bra om man läst på vad som ska hända innan man kommer dit. Vi kände oss väl pålästa eftersom vi hade coacher som hade skrivit ut fina PM till oss. Vi sprang kvalet till långdistansen på lördagen och alla kom vidare till finaler

Frida fick dock smärtor i magen som inte ville gå över och som ingen visste vad det berodde på så hon kunde tyvärr inte springa varken finalen eller natten som gick på tisdagen. Resultaten blev då att jag tog en 14:e plats och Kristin blev 15:e.

Natten var svart. Det var upplagt så att man hade tre slingor, som man mellan varje kom in och växlade. Ute i skogen var det klurigt och diffust och vi missade en hel del, jag och Kristin, så vi placerade oss en del placeringar ner och det fanns lite deppiga miner när vi åkte hem.

Vi hade sedan några lugna dagar på elevhemmet och åkte iväg till Borlänge och badade på Paradisbadet. Vi var dock ganska ensamma där så vi kunde åka hur mycket vi ville i rutschbanorna. Sedan konsumerade vi en hel del ostbågepåsar, det blev SM:s favoritintag.

På fredagen var det dags för oss att springa kort-SM-kval, Frida hade då frisknat till och placerade sig bra. Frida och jag gick vidare till finalen, medan Kristin tråkigt nog missade den med en placering.

På finalen så hade vi en bra hejklack som tog emot oss när vi kom i mål. När jag kom in ledde jag, men kände att det fanns

mycket som de bättre kunde ta på mig, eftersom jag hade gjort en hel del missar. Så en efter en kom in framför mig, jag hamnade tillslut på en 6:e-plats som jag är väldigt nöjd med. Frida kom

placeringen efter alltså på en 7:e-plats. Så kvällen var bra. Och vi var positiva till kommande dagens stafett. Men det ville sig inte riktigt. Kristin som alltid gör topplopp på förstasträckorna råkade ut för ett dåligt lopp. Hon kom in långt efter på en 45:e-plats. Jag och Frida hämtade upp en del platser och i mål kom vi tillslut på en 15:e plats. Det som är ganska unikt med vårt lag är att vi kommer kunna springa med samma lag i två år till. Så nu har vi haft ett lärdomsår av stafetten och hoppas att det ska gå bättre nästa år. Resan hem blev en sovande historia som det alltid brukar bli....

Josefine



LIDINGÖLOPPET

Vi var ett gäng från Viljan som sprang Göteborgsvarvet i våras och på middagen efter detta evenemang sa vi att vi alla skulle åka hem och anmäla oss till Lidingöloppet. Men av olika anledningar var det sedan bara jag som anmälde mig. 11 dagar innan själva loppet var Annika i Viljans stuga och sprang 5 km och tyckte att det gick ovanligt lätt varför hon kom på idén att hon kanske skulle vara med på Lidingöloppet. Dock inte 3-milen men väl 10 km i klassen K50. 4 dagar innan loppet sprang hon 7,5 km vilket var det längsta hon sprungit dittills och eftersom hon lyckades med det så bestämde hon sig för att försöka. Jag hade ju lite längre tid på mig att träna och det gick väl hyfsat. Sprang 2 mil några gånger. Dock var jag rädd för kuperingen eftersom jag bara sprungit på okuperade (OBS ej ockuperade) stigar i Oskarshamnstrakten.

En till omständighet som dök upp var att det var ovanligt varmt. Rena sommarvärmen fast det var 24:e september. Det gällde således att dricka ordentligt.

Annika startade kl. 09.50 men det var varmt redan då. Hennes mål var att ta sig i mål men hon sprang bättre än både hon och jag trodde och hade tiden 1.07.56. K50:s silvermedaljt看id var 1.05 så det var inte långt från den. Bästa damen var Rose Marie Enmalm, IF Start, på tiden 44.09. Det var dock jobbigt, sa Annika. Och det är ju också den mest kuperade sista delen av 3-

milen som utgör banan för de som springer 10 km.

En annan Oskarshamnare som sprang bra på den sträckan var Janne Johansson d.ä. som sprang i mål på tiden 48.49 i klassen M60. Bäst var Stig Jonsson, Kisa, på tiden 41.50.

Bäst placering av alla från Oskarshamn hade, så vitt jag vet, Sofie Barkstedt som kom 11 i klassen F19 på tiden 15.58. Den banan mätte 4 km. Bäst där var Sofia Berneståhl, Sävedalen, på tiden 15.09.

12.30 var det dags för mig. Jag stod i led 1C tillsammans med ca 1500 andra löpare. Framför oss fanns elitledet med 200 och led 1B med 300 löpare.

Jag hade två mål. Det viktigaste var att springa i jämn fart. 2001 hade jag inte alls lyckats med det utan sprang alldeles för fort i början. Det var inte alls kul sista milen då jag blev omsprungen hela tiden. Det andra målet var att springa fortare än 2001 då jag hade tiden 2.13.22. Räknade ut att jag inte fick springa fortare än 43 minuter på någon mil och inte saktare än 45. D.v.s. mellan 4.20 och 4.30 min/km. Plus att jag inte skulle dra på mig mjölksyra uppför. Hellre låta folk springa om mig i backarna. Klarade jag inte 2.13 så skulle jag åtminstone under 2.15 som är silvermedaljt看id i huvudklassen.

Lufsade så åstad. Efter bara ett par hundra meter såg jag Janne Johansson d.y. F.d. Viljanorienteraren som numera springer för KFUM Örebro. Vi pratade lite och kom fram till att vi hade ungefär

samma mål så vi kunde ta sällskap. Vilket vi i stort sett också gjorde ca 8 km. Janne sprang dock fortare än mig uppför men jag fortare än honom utför. Efter 8 km klagade han på magont och sedan såg jag inte honom mer. Strax därefter var det en i publiken som hejade. Det visade sig vara Charlotte Dillström. Precis efter att hon hejat på mig, hejade hon på sin kille Fredrik som jag fått stryk av med 5 sek på Göteborgsvarvet. Vi tog sällskap ett par km, sedan tyckte Fredrik att det gick för fort. Jag hade dock hållit mitt schema och passerade 10 km på 43,30. Sedan kom det ett flackt parti där det är lätt att springa för fort. Jag blev också omsprungen av många där men lufsade på i mitt tempo. Började bli lite seg dock. Kände mig lätt febrig. Skulle jag orka? Vid varje vätskekontroll tog jag

två muggar vatten, drack dryget en och hällde resten över mig. Det senare för att hålla huvudet kallt.

Efter 15 km blir Lidingöloppet mer kuperat, men lustigt nog gick det lättare att springa. Antagligen för att jag började springa om folk trots att jag själv sprang något långsammare än på första milen. Andra milen tog 44,40 vilket fortfarande var godkänt men det fick inte gå mycket saktare än så på den tredje om jag skulle slå resultatet från 2001. Nu började värmen ta ut sin rätt. Många såg riktigt trötta ut. I uppförsbackarna sprang jag ungefär lika fort som de omkring mig. På slätt och utför sprang jag om hela tiden. Det är några riktigt jobbiga backar på sista milen och de kilometrarna där det fanns uppförsbackar gick på ca 5 min/km



medan de med nedför och slätlöpning gick på runt 4. Abborrbacken vid 5 km kvar är den mest kända men den vid 2 km kvar är nästan lika lång och kanske ännu jobbigare eftersom den kommer senare.

Nöjd sprang jag i mål på tiden 2.12.46. På det kom jag 258 vilket var betydligt bättre än 2001 då jag kom 444. Sista milen gick på 44.30 så jag lyckades med båda mina mål. Jag var dock en bit efter bäste Oskarshamnare Christer Freij som sprang på 1.56.52 och kom 50:e på det. Ännu längre var jag efter Silas Sang från Kenya som vann årets Lidingölopp på tiden 1.37.39.

Direkt efter målgång träffade jag Kent Krawe som kom i mål 18 sek efter mig. Vi hade inte sett varandra på hela loppet trots att vi båda sprungit med jämn fart. Efteråt gick jag in och kollade på sträcktider på Lidingöloppets hemsida och då visade det sig att jag låg efter Krawe på alla passeringar. Vid den sista, 5 km innan mål, var jag 57 sek efter så jag måste ha sprungit om honom alldeles på slutet.

Om man jämför med 80-talet då jag sprang Lidingöloppet 4 gånger på tider mellan 1.54 och 1.59 så har toppen blivit mycket tunnare på 2000-talet. Jag kom aldrig bland de 100 bästa då men i år hade jag kommit ungefär 50:e. De allra bästa är lika bra idag men de som inte blir stjärnor verkar inte vilja lägga ner lika mycket tid på träning.

Charlotte och Fredrik träffade vi efteråt. Fredrik hade slagit nytt pers och kom i mål på tiden 2.18.11 vilket han var nöjd med trots att jag fått min revansch. Janne Johansson d.y. träffade jag inte men han hade 2.25.04.

Vi bodde på ett vandrarhem som visade sig ligga precis intill en teater där Ronny Eriksson och Anna-Lotta Larsson spelade en pjäs som hette Kärleksånger. Vi kollade om det fanns platser kvar och det fanns det så vi bestämde oss för att gå på den. Inte ofta man är så kulturell. Pjäsen var bra. Både rolig och tänkvärd. Summa summarum en trevlig helg trots att det tog några dagar innan vi kunde gå normalt igen...

Knut





**God Jul
och gott
nytt år
önskar
Viljan!**

EN LÄRANDE DAG

"Jag har för första gången lärt mig passa kartan. Jag fattar! Kul!" En kommentar som fälldes av en av de 45 lärare som deltog i studiedag orientering. Dagen var en följd av vårt gemensamma projekt "Handslaget – samverkan skola och förening" som just nu pågår. I projektet deltar Rödsle, Norra och Kikebo rektorsområden.

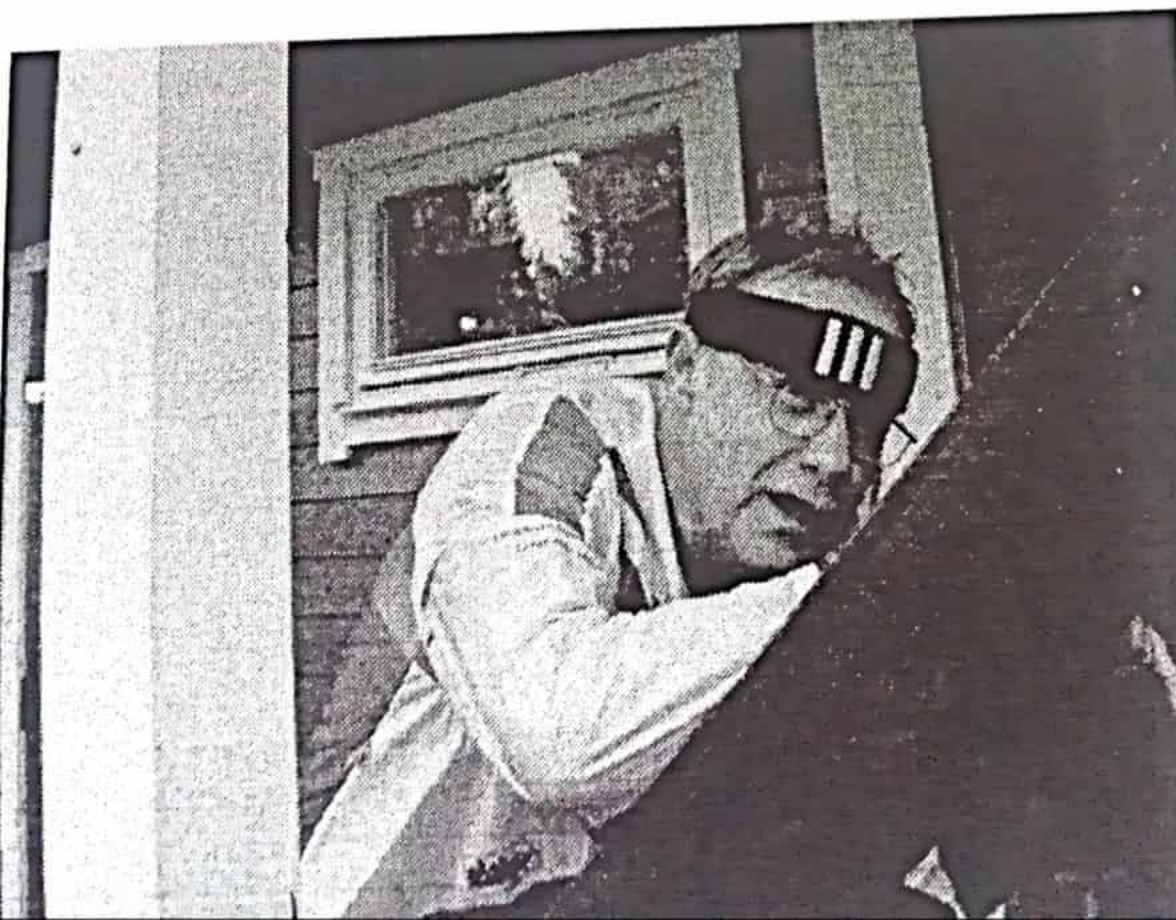
Dagen inleddes med en kort presentation av Viljan, Skogsäventyret och innehållet i vårt gemensamma projekt. Sedan delades lärarna upp i tre grupper där de praktiskt fick pröva på

- Sylves och Göran G kunskaper som skogsexperter
- Annas och Marias miniorientering

där lärarna själva fick skapa kartan
- Rolands teoretiska genomgång av kartor samtidigt som förmiddagsfikat smakade bra.

Efter ca 20 min per station så hade alla grupper en grundläggande skogs- och kartkunskap. Nu vidtog det spännande ögonblicket då alla grupperna samlade tilldelades en kompass och en ny karta. Efter en mycket avancerad förklaring av Roland att det är "Rött mot Rött" som är hemligheten så var alla mogna att i grupp med några kontrollerande viljaner i släptåg ta sina första staplande steg med en "passad karta" ut i lätt terräng i anslutning till stugan.

Alla återvände lyckliga över att ha avslöjat hemligheten med passad karta.



Nu delades skaran upp i två grupper för att tillämpa kunskaperna karta - kompass.

Denna övning genomfördes som "Stjärnorientering", dels på skolgårdskartan som motsvarades av vår karta över stugan med tomt, dels en lär-karta som var en del av Flathultskartan uppförstorad.

Det var en fröjd att se med vilken koncentration lärarna löste dessa övningar. Efter byte av station var det nästan hopplöst att avbryta och återsamlas till lunch. De ville så gärna "ta alla kontrollerna".

Lunchen anlände med bil och Gunvor och Rune såg till att allt serverades på ett civiliserat sätt med riktiga tallrikar och bestick.

Efter lunchen vidtog en avslutande tillämpad övning där deltagarna fick välja på en lätt bana på 1,5 km eller en lite längre och svårare på 2,5 km. Många lärare som på morgonen anmält sig till den korta växlade nu upp och valde den längre banan.

Genom att vi nyttjade vårt elektroniska tidtagningssystem så blev det av någon konstig anledning "lite tävling" så att

de flesta både sprang och joggade.

Vi från Viljan blev positivt överraskade över hur snabbt och rätt lärarna sprang våra banor.

Dagen avslutades sedan med lite diskussion om användbarheten av orientering i skolan samt en liten enkät om hur de upplevt dagen.

Utfallet av enkäten visade att de var mycket nöjda. Eller vad sägs om omdömet 4,92 i en femgradig skala på frågan "Ditt helhetsintryck av dagen?"

Under frågan "Detta vill jag också ha sagt:" hittade vi bara positiva kommentarer som t.ex.

- Jag har verkligen blivit inspirerad.
- Tack för en härlig dag - flera sådana
- Finns det nybörjarkurser för vuxna
- Jag trodde inte att jag kunde, att det var tråkigt. Men jag kan och det var roligt
- Jag är svettig - skönt!

Tack alla som bidrog till en härlig dag vid stugan. Att solen strålade denna sensommardag i mitten av september var heller inte helt fel.

Roland

knep å knåp på **sista säkra**

HÄR ÄR FACIT FRÅN ÅRETS KNEPIGHETER!

JFY 876

Lennart K

TWU 968

Milton L

ACN 437

Örjan L

PDO 757

Tomas P

FTT 057

Agneta K

GPM 788

Anna S

OBN 955

Göran S 2

FZU 103

Göran G

SCH 252

(har bytt)

Bengt-Åke B

TWT 744

Jan-Erik N

SOA 215

Tom L

ODR 591

Våge R