

# KAMPEN



Klubbtidning för SOK Viljan  
Oskarshamn

Nummer 3  
2006



**SILVER-  
KRISTIN**

*Blev tvåa på SM-natten!*



Så är vi då äntligen här i näven på dig igen, ärade Viljanmedlem, om än något försenade.

Det har hänt mycket sedan sist, inte minst med tanke på att det var längre sedan än vanligt ni läste en färsk Kampen.

Vi kan först och främst konstatera att vår "Farbror Knut", som vanligtvis brukar pryda denna sida, valt att spendera några månader utomlands tillsammans med sin "Tant Annika".

I hans ställe har jag fått hoppa in som tillförordnad redaktör. Men jag måste dock medge att jag inte på långa vägar kommer upp i de timmar Knut lägger på sin Kamp. Det är en av många förklaringar till att ni denna gång alltså fått hålla ut extra länge för att få läsa Kampen.

Helt utan Knut blir vi dock inte. Han har själv skrivit om alla sina asfaltslopp innan avfärden till Spanien och vad han gör i Spanien berättar han om i vår avdelning "Hur har du det nuförtiden?".

Givetvis handlar detta nummer av Kampen inte helt och hållet om Knut, även om han brukar skriva de mesta av texterna vanligtvis. Josefine rapporterar bland annat från SM och O-ringen. Det har också hunnits med en hel del DM liksom ett Tjoget.

Kristin Boman har dessutom hunnit med att både ta sig till ungdoms-EM och även att plocka hem en SM-medalj till Viljan. STORT tycker vi i Kampenredaktionen, varav tre fjärdedelar aldrig varit i närheten

av den bedriften. Givetvis belönar vi Kristin med framsidan och det hängivna Kampen-fanet noterar då att det blir andra gången i rad som hon pryder framsidan på vår klubbtidning. Är det kanske något slags klubbrekord i sig? Vi ber att få återkomma i frågan till nästa gång.

Är Kristin på framsidan även av det numret så kan vi nog då, om inte tidigare, utropa henne som klubbmästare. I och med det lär Kristin även ligga bra till i året "Inslus"-tävling, som hon själv vann förra året.

En annan person vi tar oss en närmare titt på några sidor längre fram är Jan-Erik Nilsson som nu varit anställd av Viljan i över ett år. Åsa har intervjuat Janne och vi får vet hur mycket han egentligen gör om dagarna. Det är när man läset sånt som man tänker "Hur gjorde vi innan?".

Är det någon som har något bra svar på det så är ni välkomna att höra av er till Kampenredaktionen, för vi har då inte en aning.

Eftersom vi blev lite försenade med detta nummer så är det snart dags för årets sista också, vilket vi brukar sikta på att få ut innan jul. Knut är inte tillbaka då - så vi vill gärna se just DINA alster i vår KLUBBTidning. **Manusstopp för Kampen nummer 4 / 2006 är fredag 8 december.**

Ta nu inte i för mycket i skogarna, det är inte bra har jag hört...

Martin Svenson, t.f. Kampen-red.





## OMSTART VAR ORDET I TJOGET

Efter ungefär halva tävlingen tog Tjoget utanför Långasjö slut för Viljans del. Stefan Olheden drabbades för första gången i karriären av en felstämpling (överhoppad kontroll) i gryningen på sträcka 10. Sedan var det bara att ställa in sig i omstartskön för de som ville fortsätta springa. Så långt i tävlingen låg Viljan på 14:e plats och det fanns en del att glädjas åt:

\* Erik Lennartssons offensiva löpning på sträcka 1 i come backen för Viljan. Han jobbade flitigt i täten och efter en liten bom på slutet växlade han mitt i klungan, 30 sekunder efter sträcksegraren.

\* Jakob Bergsten plockade 14 placeringar på sträcka 3.

\* Thord Hultberg gjorde ett kanonlopp på sträcka 4 och tog ytterligare 5 platser.

\* John Sjöäter lekte med konkurrenterna på sträcka 6 och växlade 4:a!

\* Frida Bakkman avslutade lördagen i sin Tjoget-debut(!) med att springa in som 5:a. Sen satt hon hela natten bland knotten som skogs-speaker, vilket hon skötte med den äran.

## ASFALT

Den stora nackdelen med asfalt är att det är ett skitunderlag att springa på. Jag tror inte att människan är gjord för att springa på asfalt. Detta uppvägs dock i tävlings-sammanhang i någon mening av:

- att det finns publik efter banan som i bästa fall hejar
- att det finns folk runt omkring som man tävlar med, vilket jag personligen tycker inspirerar mycket. Jag har svårt att hålla tempo när jag springer själv. Kanske därför jag aldrig blivit någon stjärna i individuell orientering.
- att det ibland finns band längs banan som spelar. Musik är alltid kul.
- att det ofta är en folkfest i samband med ett större asfaltlopp.
- att det är lätt att hitta. Jag brukar

bomma betydligt mindre på asfaltlopp än på orientering.

Den här sommaren hade Annika fått smak på asfaltlopp av någon av mig outgrundlig anledning och jag hängde på.

Det började 15/7 med:

### Victorialoppet i Borgholm

Detta lopp mätte 9,2 km. Damerna sprang för sig och herrarna för sig. Så jag hann se Annika starta och också heja på henne efter 1 km dit det gick att gena innan det var dags att förbereda mig för start. Jag hade innan start sett att Lennart "Rosa Pantern" Hansson skulle vara med. Han hade jag knappt fått stryk av både på Lidingöloppet och Göteborgsvarvet. Han är ca 10 år äldre än jag är och springer alltid utklädd till



publikens förtjusning. Fjädrar och Rosa pantern-dockor och inte så mycket mer brukar vara utstyrelsen. Den som vill veta mer kan besöka [www.rosapantern.com](http://www.rosapantern.com). Jag tänkte att jag skulle försöka springa tillsammans med honom för att åtnjuta publikens hejanden. Sagt och gjort. Kom ikapp honom efter ett par km. Då sprang vi i Slottsskogen på större stigar där det inte fanns någon publik. Jag sprang faktiskt om honom och ifrån litegrann. Men sedan efter ca halva loppet passerade vi Borgholms centrum med massor av publik. Mycket riktigt hejade människorna. Men både Rosa Pantern och jag visste att det var honom de hejade på så han ökade farten rejält och jag blev akterseglad och kom sedan aldrig riktigt ikapp igen. Ett par km senare stod det en kille och fotograferade sin tjej på andra sidan gatan. RP sprang då över gatan och ställde sig bakom tjejen så att han skulle bli med på bilden till deras stora förtjusning. Då tog jag in lite men kom ändå inte riktigt ikapp. Nästa gång jag tog in var på upploppet då jag märkte att Ove Lernå var speaker och sa att jag gjort en bra prestation. Men då var Rosa Pantern redan i mål sedan någon halv minut eller så.

Jag hade tiden 34.28 vilket ger en km-tid på 3.45. Något som jag var mycket nöjd med. Drygt 8 minuter efter Japhet Korir som vann före "Oskarshamns-kenyanen" Patrick Koech. Annika hade precis under 56 minuter på samma bana, något som jag tror också hon var nöjd med.

#### **Hamninloppet i Oskarshamn**

Två veckor senare var det dags för Hamninloppet, ett betydligt mindre lopp.

Både kortare (5,2 km) men framför allt färre deltagare. På Victorialoppet var det ca 1500 och på Hamninloppet ca 100. Bansträckningen gjordes om för ett par år sedan och är nu rätt trevlig, med mycket kupering och riktningssändringar i Kolbergaområdet. Start och mål på Brädholmen. Vi laddade upp med att sova för lite och åka en tur med briggen Gerda på förmiddagen. För övrigt mycket trevligt men kanske inte den optimala uppladdningen. Varmt var det också, så det gick inte sådär jättebra. Tord m.fl. försvann i fjärran rätt fort. Jag hade en hård kamp med tvåan i damklassen som jag till slut ändå sprang ifrån. Km-tiden var inte bättre än på Victoria-loppet vilket den borde ha varit med tanke på ban-längden. Annika var rädd att komma sist eftersom det var så få med, men hon slog flera stycken, varav en på spurten. Vann gjorde Patrick Koech före Jonas Andersson. Priser till de främsta plus lottning. Vi (som håller på att flytta och slänga grejer) ville egentligen inte vinna något pris och därför gjorde vi det båda två. Jag vann dock en fruktkorg, ett bra pris som det går att äta upp under flyttbestyren. Annika vann ett badlakan och det kan ju passa på Gran Canaria, så helt fel var det ändå inte.

#### **EM-loppet i Göteborg**

Ytterligare en vecka senare var det dags för EM-loppet i Göteborg. En kvartsmara med start och mål på Ullevi och samma bana som EM:s maratonlopp med den lilla skillnaden att de sprang fyra varv och vi ett. Det var den deltagarmässigt största tävlingen med ca 4000 män och kvinnor. Vi åkte



tillsammans med en kollega till Annika, Maria Maas och hennes man Haiku, som dock inte sprang. De kan vara presumtiva orienterare i Viljan.

Det där med att ha starten inne på Ullevi var inte så lyckat. Det blev väldigt trångt i starten. Nu startade inte tiden förrän vi sprang under startskynket, men efter det skulle vi ut genom maratonporten och då stod det still. Nåja, mer än en minut tog det inte för mig från startskynket till jag kunde börja springa. Jag hade två mål. Ett var att springa under 40 minuter och det andra var att springa under 4 min/km. Också denna dag var det väldigt varmt och starten var redan kl. 14, alltså när det var som varmast. Märkte rätt fort att jag inte skulle klara 40 minuter. Fick rikta in mig på 4 min/km vilket borde bli ungefär 42 minuter, tänkte jag. I mål hade jag 42,10. Nu gällde det att räkna lite noggrannare. 10 549 meter mätte loppet, vilket jag efter ett tag (huvudet var segt i värmen) kom fram till borde bli 42,12. Jag hade alltså klarat mål 2 med minsta möjliga marginal.

Dessutom slog jag Rosa Pantern visade det sig med flera minuter. Han måste ha fått en väldigt dålig start. Vann gjorde Japhet Kipchirchir Kipkorir från Mölndal på 31.36. Patrick Koech var trea några sekunder efter och Jonas Andersson 6:a, knappt två minuter efter.

Väl i mål gick jag ut för att ta kölapp till 10 min. gratis massage precis utanför Ullevi. Kom fram till att jag skulle hinna ta en massage och sedan ta nya kölappar till Maria och Annika innan de kom. Det hann jag också men jag såg sedan aldrig varken Maria eller Annika. Det var väldigt mycket folk och jag visste ju inte heller exakt när de skulle komma. Gav upp och gick och duschade. I duschen fanns det inget kallvatten varför jag var ungefär lika svettig efteråt. Sedan tog jag nya massagekölappar och till slut fick jag tag på Annika och Maria så de fick sin massage ändå. De hade haft det jobbigt i värmen men kommit i mål till slut. Maria slog Annika med några minuter och var nog den som var mest nöjd av de båda. Hon är å andra sidan 25 år yngre...

Både Annika och jag hade sämre och sämre km-tid för varje lopp som gick, men å andra sidan har vi blivit äldre och äldre för varje lopp, så det kanske inte är så konstigt...

Knut



## EN HEL DRÖS MED DM-MEDALJER

Två DM-titlar gick till Viljan vid medeldistansen i Målerås med Lessebo OK som arrangör i ett makalöst fint orienteringsområde. Kristin Boman var helt överlägsen i D 18 och Anna Svensson tog sin första DM-titel i Viljandress och dessutom blev det dubbelseger i D 35 genom Maria Rindstigs andraplats. Vidare silver till Sonja Svensson i D 80, brons till Josefine Carlsson i D 20 och Våge Rindstig i H 35 samt en hel rad "nära medalj"-platser; 4:a John Sjösaeter, Jan-Erik Nilsson, Hasse Svenson, Ethel Boman samt 5:a Lennart Kalén (7 sekunder från brons!) och Allan Håkansson.

Man kunde summera en mycket fin första DM-helg för Viljan med totalt 6 DM-titlar. Två löpare mäktade med dubbla guld, nämligen Kristin Boman och Anna Svensson. Frida Bakkman, som inte sprang medeldistansen tog nu sitt andra raka långdistansguld medan John Sjösaeter med ett kanonlopp knep sin första DM-titel i karriären och drygade samtidigt ut ledningen i Vetlanda Team Sportia Cup.

Alla deltagande Viljanlöpare fick fina placeringar i Bottnaryds natt-DM. DM-titlar gick

inte helt oväntat till John Sjösaeter och Kristin Boman. Silver dessutom till Josefine Carlsson och brons till Våge Rindstig samt en fin sjundeplats till Jakob Bergsten.

Kristin Boman, Josefine Carlsson och Frida Bakkman upprepade på ett övertygande sätt sin DM-stafettseger i Ålem. För Kristin var det fjärde raka DM-guldet på en dryg vecka och för Frida andra. Nu återstår bara ultralång av DM-tävlingarna. I övrigt blev det en rad medaljplaceringar; nämligen silver i H 70, D 35 och H 60 samt brons i H 50.

Kristin har genom årets tre individuella DM-titlar (hittills!) tagit ett par rejäla kliv uppåt i Viljans DM-statistik. Hon är nu delad 4:a (med Jan-Erik Nilsson) trots bara 7 år i klubben. Före är bara Henric och Josefine Carlsson samt Sonja Svenson.



**DM-guld till: Anna Svensson, John Sjösaeter, Kristin Boman och Frida Bakkman.**

## HÖRT I VILJAN

### John flirtade med fel

En paff Jossan får under SM-veckan ett oväntat SMS. Numret var okänt för telefonen, så det visade inte vem det var som skickat.

I SMS:et stod:

”Hej Sötis. undrar bara har vi nått på G?”

Glad och förvånad, skickar jag genast numret till 118118.

Vem kan detta vara, något kändes lite konstigt eftersom jag hade pojkvän. Och tillbaka får jag SMS:et, numret tillhör John Sjöäter. Ojoj, så nu skickar jag tillbaka till John och säger att nu har han nog skickat fel.

Johns svar är att det inte var han utan en kompis.

Jag började fundera på om han kanske har samma system som Göran att han skickar massutskick på telefonen, och skickade samma SMS till alla i telefonboken, någon mer som fått ett likadant SMS av John?

Josefine

---

### Ask-ungen, inte Ask-kungen

Under en sagoläsningstund i husvagnarna på DM-tävlingarna inträffar dessa kloka ord av Elin Rindstig, då hon tillrättavisar Josefine.

- Hon heter faktiskt Ask-ungen, inte Ask-kungen, du säger ju fel. Hon är ju svart av askan, därför heter hon Askungen.

Helt rätt Elin, fel av mig.

---

### Tuva Lövdahl blev imponerad av sin mamma.

En tisdagskväll i somras stod Tuva 4 år på parkeringen vid vår klubbstuga.

Mamma Anna var på väg ut på en träningsrunda på sin cykel. Anna körde iväg i full fart på vägen som går från stugan. Samtidigt startar Magnus Pettersson sin bil och kör bakom Anna. Eftersom Anna cyklade mitt i vägen kunde inte Magnus köra om henne.

*Tuva utbrister förvånad att Mamma cyklar fortare än bilen.*

Vi visste att Anna var vältränad men inte så vältränad!

Agneta



## ALLAS VÅR JAN-ERIK

Han gör ett otroligt arbete för klubben. När vi andra har tränat färdigt och ägnar oss åt annat tills det är dags att träna nästa gång har Jan-Erik Viljans Stuga och skogarna däromkring som sin arbetsplats.

På vår fråga om vad han gör en vanlig arbetsvecka svarar han:

”- Det varierar. Jag hjälper till där det behövs”. Nyligen grävdes det ner en kabel för extra belysning vid stugan. ”- Då fick man vara där och ösa”.

Men som ni vet har han hand om massor av saker. Ett synligt exempel är ungdomskurserna, där Jan-Erik skriver ut kartorna, sätter ut kontrollerna och tar in dem efteråt. Kampen red vet att han förra veckan också fick korrigera banläggningen.

Dessutom är han behjälplig vid vårt skolprojekt Handslaget, har hand om Bingolotterna, skriver ut kartor till torsdagsträningarna, röjer motionsspår och tar hand om fastigheten (målar, klipper gräs, reparerar sånt som går sönder, och håller ordning inne så det är fint när dagisbarnen kommer) m.m., listan kan göras lång. I vintras var vi kända i hela Oskarshamn för våra fina skidspår. Ni kan ju gissa vem som spårat.

Nu inför tävlingarna är det mycket förberedelser.

Att han är en stor tillgång för klubben



framgår också när några klubbmedlemmar beskriver Jan-Eriks insatser:

”Han planerar och ligger steget före. När man behöver hjälp med något har Janne redan tänkt på detta, ibland är han redan klar eller så är det påbörjat”, ”Han säger aldrig nej, även om uppgifterna hopar sig”, ”Det han gör är alltid bra, och är alltid klart i tid” .

Jan-Erik började orientera 1957, då en orienteringskurs anordnades vid Kikeboskolan (den var nästan nybyggd då). Han drogs med av både bror och syster som redan höll på. Sedan dess har han varit Viljan trogen. Efter några års uppehåll som senior har det bara blivit mer och mer orientering. Han har bla tagit 7 individuella DM-guld, samtliga i ”mogen ålder”.

Han är som ett årgångsvin, han blir bara bättre med åren.

Åsa Bergfors

## EM

European Youth Championships  
Slovenien 2006

Efter en lyckad avslutning på vårsäsongen satte jag mig på planet från Kalmar till Arlanda, målet var nått, jag var på väg till EM i Slovenien.

Tävlingarna var mellan den 29 juni till 2 juli. Sverige skickade 4 killar och 4 tjejer, 17- 18 år. När mitt plan landade på Arlanda för att möta upp de andra i truppen kåkade vi på flygplatsen innan planet mot Paris och sedan vidare till Ljubljana skulle lyfta. När vi landat på kvällen var det buss från huvudstaden till Skofja Loka, där vi bodde i ett slags vandrarhem under mästerskapet. Eftersom vi kom dit rätt sent kollade vi bara runt lite och sedan gick för att sova.

Dagen efter var det träning för att kolla in terrängen till tävlingarna. Joggade runt och försökte kolla in allt som såg annorlunda ut och som var konstigt mot vad man är van vid hemifrån. Var höga ormbunkar som försvårade sikten, detaljrika sluttningar men knappt någon kupering. Skulle mest likna stafettens terräng. Gick även på em. runt i byn för att kolla in området till sprinten. På kvällen tågade alla deltagare iväg med flaggor o skyltar till byn där det var dags för invigning med tal och lite uppträdelser.

### Fredag - sprint

Efter att vaknat på fredagsmorgonen och fått i sig frukost fick vi testa på att springa en sprint och se hur starten skulle se ut till kvällen. Det som skilde var startproceduren där man när sista



pipet hördes fick springa igenom en elektronisk start, så tiden började rulla exakt och likadant när man sprang i mål behövde man inte målstämpla utan sprang bara igenom, precis som skidåkarna brukar ha om ni sett det på tvn. Blev en lång väntan till kvällen innan man fick ta på sig tävlingskläderna och kila bort och sätta sig i karantän. Det var upplagt ungefär som på ett SM med förstart och tidsstart. På banan fanns mycket vägval och någon långsträcka, jag gjorde några misstag och tappade lite tid. Var väldigt varmt på kvällen så när jag kom i mål orkade jag knappt knyta av skorna, men efter att tryckt i mig lite kex och sportdryck vaknade man till liv igen. Det blev en silvermedalj till Sverige på sprinten genom Erik Liljeqvist. Jag blev 33a.

#### **Lördag - långdistansen**

Vi bussades ut till tävlingen. Vi skulle högt upp i bergen och springa så bussarna körde på de smala serpentinvägarna med branta sluttningar om man kollade ut genom fönstret. Man mötte rätt många bilar på vägen upp och fick backa och krångla för att komma förbi. Min busschaufför kände nog sig väldigt bra på sin sak för hans mobil ringde och han började snacka i den och rättade bussen med en hand i de skarpa krökarna. Jag var dock inte så säker på att han var så bra som han trodde, men jag kom fram överlevande.

Långdistansen gick i negativ kurvbild. Stora gropar istället för höjder kan man säga. Jag tappade tyvärr bort mig på en långsträcka och mina ben kändes inte så fräscha efter gårdagens sprint, så jag kom i mål rätt besviken på mitt lopp som

jag slutade på en plats som 21a. Inga medaljer för Sverige denna dag tyvärr.

#### **Söndag - stafett**

Sista tävlingsdagen, hade blivit tilldelad förstasträckan i Sveriges lag. Sprang tillsammans med Lina Sundqvist och Elsa Jansson. Jag var taggad idag och benen kändes på nytt pigga innan starten. Starten gick och det flöt på på banan. Kontrollen innan varvningskontrollen får jag något hjärnsläpp och uppfattar att jag springer på en helt annan stig en vad jag var på. Vilket resulterade till att det till slut stod en förvirrad Kristin ute i skogen som inte förstod någonting om vart hon befann sig. Efter många minuter förstod jag vad jag hade gjort och kunde springa och växla till Lina efter att ha tappat många minuter. Lina och Elsa plockade upp oss och vi slutade till slut på en 8:e plats. Killarna var EM- mästare i 2 timmar innan de fick det tråkiga beskedet att de var felstämplade och guldmedaljen rycktes ur händerna på dem.

#### **Måndag - vilodag och hemresa**

Ledarna frågade vad vi ville göra idag, vi kunde träna eller åka till Medelhavet och sola och bada. Inte så mycket tvekan på vart det bar av!

Sol och bad och glassätande blev det innan vi var tvungna att lämna stranden för att åka till flygplatsen.

Detta var en mycket kul resa!

Kristin Boman

*vi gratulerar...*

60 år	Christer Ragnheden	19-nov
60 år	Rolf Johansson	16-dec
60 år	Hans Törngren	23-dec
40 år	Rickard Johansson	07-dec
30 år	Niklas Pettersson	25-dec
20 år	Jonas Lord	01-nov

### **SPARA PENGAR TILL VILJAN**

**Hej alla Viljans medlemmar!**

**Ni som tränar; spara plastfickorna och lämna dessa i stugan. Många bäckar små blir en stor å.**

**G G**

## Regler från -55 står sig ännu

Redan i Skogssport årgång 1955 fanns det förslag till regler för att stoppa hängning. Dessa regler hade Hällefors OK nyligen publicerade i klubbbladet Hokus, och Skogssport kör, 38 år efter första publiceringen, en repris på materialet som står sig lika bra i dag, eller?

1. Endast en löpare får ställa upp till tävling. Metoden är hundra procentigt effektiv och synnerligen bekväm för funktionärerna som kan roa sig med luffarschack eller virkning. Deltagarna springer nyinstiftade "eremitklassen".
2. Deltagarantalet fördubblas och de båda startar från var sitt håll. Risk föreligger dock i detta fall att de båda möts på vägen varvid de givetvis måste diskas.
3. Varje löpare kamoufleras efter årstiden, varigenom inte ens deltagarnas mor skulle känna igen dem, om hon av oförklarlig anledning skulle befinna sig ute i skogen.
4. Tävlade får ej vara "du" med varandra.
5. Varannan löpare springer barfota.
6. Fallgropen. "En i taget" utplaceras med jämna och ojämna mellanrum. Gropens "lock" bär endast en i taget. Löpare som försöker ta sig upp petas ner av funktionär.
7. Obligatorisk klädsel "krinolin". Två löpare kan då knappast komma så nära varandra att det stör.
8. Magnetmetoden. Varje magnet har 25 meters kraftfält. Metoden förhindrar även "raka spåret" då kompassen blir oduglig. Deltagarna bör istället förses med två kartor samt proviant för tre dagar.
9. Sabotagemetoden. Denna metod är en av de allra bästa därigenom att den sätter extra sprätt på tävlingen. Arrangemanget går ut på att göra samtliga deltagare förb...de på varandra. Särskilda bråkmakare väljes varje år och fördelas på distrikten. Bäst sker dessa val vid årsmötet, där det ger sig självt vilka som är lämpliga.
10. Den absolut bästa metoden. Tävlingen arrangeras precis som vanligt, men ingen får starta förrän den framförvarande har kommit i mål. Tävlingen kan visserligen inte arrangeras förrän semesterperioden har förlängts eller under storstrejk - men i gengäld bör full sämja med markägaren uppnås.



## ETT 5-DAGARS MED NÄRHET TILL ALLT, GÅR DET?

Ja det visade funktionärerna till årets Öringen i Hälsingland att det gick.

Gångavstånd till etapperna, till cortstorget och prisutdelning. Det funkade fint.

5-dagars som är en familjetävling och så underbar att vara med på, känna klubbgemenskapen, ja just det, klubbgemenskapen.. Det var väl den som blev lite drabbad av just detta nära avstånd till etapperna. Nu var det inte längre fullt med folk samlade kring Viljans vimpel, det tunnades snabbt av eftersom det var så nära hem. Men väl hemma på "våran gata" så fick man känna på det igen.

Små tossiga ungar som sprang fram och tillbaka, både mellan husvagnar, toaletter och flygrakan där man kunde måla med kritor.

På kvällarna tog vi fram och bildade det sedvanliga långbordet där det diskuterades om dagens banor och resultat, och inte minst pyjamasparty. För om man var tillräckligt liten och hade pyjamas på sig då kunde man nog få vara med, på något sätt så lyckades pappa få Elin att säga att även han fick

komma, men detta tog hon givetvis tillbaka sedan när hon märkte att då ville ju alla andra också komma och då hade det blivit väldigt trångt i husvagnen.

Under veckan fick vi följande framskjutna placeringar:

Etapp 1: Kristin 10, Frida 14, Allan 4, Ethel och Sven 5, Maria och Pär 8.

Etapp 2: Våge 5, Ethel 7, Anna-li 11.

Etapp 3: SEGER Våge vann en fin seger, Melker 2, John och Ethel 6, Frida 11, Jag 15, Kristin 14.

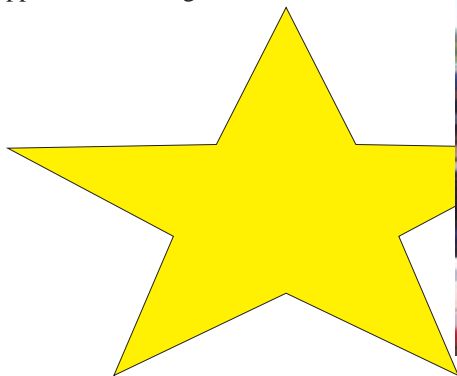
Etapp 4: Frida 9, Kristin 10, Våge 1, John 15.

Etapp 5: totalresultat, Våge 5, John 5, Frida 14, Kristin 12.

Att tillägga finns även att Frida vann den hårda tjejklassen i SM i sportidentstämpling och att Elin vann tevkningstävlingen hos renen Aske.

Med hopp om att det blir ännu fler viljaner kring långbordet nästa år.

Josefine







## SM I SKÅNE

Långdistansen var belägen i skogarna norr om vånga.

Det var ganska lätta banor där det mest gällde att kunna kuta på allt vad benen klarade av.

Mina egna ben ville dock inte detta, det blev nog lite av en sm chock de fick känna av, de stoppade mig mer, än bar mig framåt i skogen, även orienteringsyran slog till och jag började med att dra kontrakurs ut från startpunkten, sådana saker man inte vill ska hända en sådan här dag.

Så tyvärr fick jag inte chansen att ge mig ut i terrängen dagen efter på finalen. Då fick jag med tungt huvud sätta mig och heja på mina två andra duktiga flickor som hade gått vidare.

Som sagt, Kristin och Frida tog sig till

final. Tord och jag gjorde det ej.

Vi var sju stycken coacher som satt och hejade och förde tider över våra 2 final brudar på söndagens final.

Så måtte de då gå bra..

Men det blev inte helt på topp, Frida fick inte till något kanon lopp och slutade på 20:e plats. Kristin gick bättre och knep en 9:e plats.

Nu fortsatte SM veckan med två dagars vila innan den mörka natten skulle avgöras.

När mörkret smög in över Kullaskogen och dimman låg tät bland träden likt ett täcke, samlades sveriges elit orienterare för att göra upp om de ädla medaljerna. Par start på tc, gör natten ganska speciell i sitt upplägg. Det blir två slingor med varvning inne på tc. Terrängen på natten var minst sagt krävande.



Detta klarade Krisin av galant, kroppen kändes fin och hon kämpade på i de dryga uppforsbackarna och sprang in på en kanon bra andraplats. En dryg minut efter segrande Elsa Jansson, som Krstin bor granne med på elevhemmet i Eksjö. Syster Karin hade tagit sig upp ifrån Malmö och var och hejade på Kristin och oss andra.

Tyvärr var det endast Kristin som lyckades göra ett bra lopp.

Så nu blev det istället att börja ladda om inför fredagens medel-kval.

Jag som var kvar i våra stugor som vi hade under SM-veckan fördröjde tiden med att bada i poolen, spela volleyboll, fotboll och jogga omkring i den härliga skogen.

De andra två brudarna laddade upp på olika ställen, Frida hemma, och Kristin hos Karin i Malmö.

Men på torsdagen samlades vi igen och laddade upp inför den stundande medeldistansen.

Medeldistansen låg bara 15 min bilväg ifrån vår stuga. Och med alla dessa coacher och bilar som vi hade till förfogande gjorde att vi kunde åka ut i precis den tid vi ville.

Så nu var det bara att göra ett bra lopp och springa på vad man hade och sedan hoppas på att komma vidare.

Frida gjorde ett kemp great lopp och tog tredje platsen i sitt heat. Jag och Kristin vill dock inte briljera så mycket, utan vi fick sitta och bita på naglarna och vara nervösa tills sista gubbe i våra klasser hade kommit i mål. Först då var vi säkra, för vi båda tog oss vidare som sista löpare. Usch vilken jobbig väntan

det var, men oj så skönt det var när det var över. Så nu fick vi ladda alla tre för lördagens final.

Ostbågar, film och massage var konseptet.

När finalen nu skulle dra igång, va jag förste man på hela tävlingen att få ge mig av. Eftersom man tar resultatlistan från kvalet och vänder upp och ner på den och därav startlistan till finalen. Alltså först ut i spåret igen, precis som på lång kvalet, men denna gången tänkte jag ta det lugnt och säkert till första. Upp för berget, förbi branten som jag valt som sista säkra, nu var det ca 50 meter till kontrollen, en sänka i ett grönområde. Nu skulle jag bara in och ta den. Men detta var visst enklare tänkt än gjort. Efter 1.5 min. kom jag tillbaka till samma brant igen, tog riktigt igen, och där satt den. Ett par steg ifrån där jag tidigare varit. Är detta det som kallas fartblindhet? Så nu gällde det att bara panga på hela banan runt sedan. Det blev någon små miss till, men annars bra. Och det märktes även när man kom imål och fick höra andra tider, de t bomades mycket ute i skogen.

Men farten räcker inte till längre och tillslut var jag riktigt långt efter segrarens tid. För mig fick det bli en 17:e plats. Frida grejade hem en 13:e platsen. Kristin fick inte heller till något topp lopp och kom på 19:e plats.

Vad var felet? hade vi ätit för lite ostbågar eller varför gick det inte kanon för?

Detta var frågan vi ställde oss, så det blev en trip in till affären för att köpa mer ostbågar. För nu skulle laddas, inför söndages stafett!

Under lördagen hade även viljans herrlag, Roland och Göran dykt upp.

Så nu blev det fullt i våra stugor.

Söndagen kom, resorna ut till tävlingen var planerade in i minsta detalj, banorna skulle nog passa oss viljaner bättre än vad det gjort tidigare eftersom det skulle bli rejält kluigt ute i skogen.

Starten gick, och det gick uppför. Första stäckorna sprang Kristin i tjejlaget, och Melker i herrlaget. De kom in på 41 respektive 53 plats. Kristin hade en kämpig dag och benen ville inte alls bära henne. Men det kan bli så ibland, speciellt när det är safett och många vill mycket. Men vi har ett år till på oss. Vi fortsatte med mig och Tord på andra sträckan, vi kom in som 26 och 54, tredje som var sista för oss sprang Frida in på en 20 plats. Herrarna hade Erik på tredje (62)

och avslutade med Tony på sista som höll placeringen 62:a in i mål.

På herrsidan är det kul att viljan har med ett lag igen. På tjejsidan så vet vi att vi kan så mycket mer, vi har ju tävlat mot de här tjejerna, (ikhps som vann) mycket i höst, och vet att vi kan slå dem när vi väl är på topp.

Så det är bara att "bryta ihop och komma igen" som har blivit ett så välbekant uttryck sedan skidkungen Elofsson sade det.

Så nu gör vi det och kommer tillbaka som kanon kulor nästa år. För då, ja då få de andra passa sig!

Josefine



## 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 Lennart "Knut" Knutsson.

*Hur har du det nuförtiden?*  
Jotack, jag mår bra.

*Hur länge har du varit ifrån Viljan?*  
Drygt en månad i skrivande stund sedan vi åkte från Oskarshamn.

*Hur känns det att vara utan Viljan?*  
Har knappt hunnit tänka efter men när jag gör det så saknar jag givetvis en hel del människor och även själva orienterandet i skogen. Här finns det inte mycket skog, vilket mycket beror på vädret. Har regnat en eftermiddag hittills.

*Hur många människor har du masserat hittills?*  
Nio stycken olika. En del av dem flera gånger. Annika har jag nog masserat ca 10 ggr. Hon var med på några av de praktiska lektionerna i början eftersom vi är ett ojämnt antal deltagare på kursen.

*Berätta lite mer om din utbildning?*  
Mycket bra men rätt intensiv kurs är det. Innan vi är färdiga ska vi förutom att kunna massera även kunna namnen (på latin) på kroppens alla ben och muskler.

En vanlig dag i skolan börjar 8.30 och sedan är det teori fram till lunch. Hittills har vi haft rätt mycket rörelseapparaters anatomi, d.v.s. vi får lära oss var alla ben och muskler i kroppen sitter och vad de heter. Sedan har vi

haft fysiologi också, d.v.s. lärt oss hur kroppen fungerar. Grundmedicin heter ett annat ämne och handlar om kroppens alla organ och vilka sjukdomar som finns i dem. Det är helt fantastiskt att kroppen fungerar så bra som den gör på de flesta när man tankar efter. Anledningen till att vi lär oss så mycket annat är förstås att vi ska veta när och hur massage hjälper mot olika besvär och när det är direkt olämpligt att ge massage.

På eftermiddagen är det massage eller något annat mer praktiskt ämne när vi normalt får ta på varandra. Det är eftermiddagarna som är bäst givetvis. Jag ska ha mina första kunder på onsdag. I utbildningen ingår också att träna på gym min. 10 ggr. Detta för att vi ska kunna ge träningstips. Jag som aldrig varit på gym förut fick rätt mycket träningsvärk efter första passet i fredags.

*Tränar du något?*  
Jag brukar springa en halvtimme längs havet varje vardagsmorgon i gryningen innan skolan börjar mest för att få igång huvudet. Och så blir det val gym en gång i veckan då.

*När får vi se er igen?*  
Det beror på när ni kommer hit och hälsar på...

I Sverige blir det någon gång under 2007 om vi lever då.

Martin S







*Hälsningar från O-ringen 2006  
Vi ses väl 2007?*