

KAMPEN

Klubbtidning för SOK Viljan
Oskarshamn

Nummer 2
2008

FRÅN SOMMARENS HETTA
OCH VARMA TÄVLINGAR...



...IN I KYLAN OCH
GRUNDTRÄNINGEN!

Jag känner att jag får börja det här numret med att be om ursäkt för detta dröjsmål. När jag tog mig an uppgiften att fixa ihop Kampen så var jag inte förberedd på hur mycket tid jag skulle behöva lägga ner på mina studier, och tyvärr för er alla som sitter och väntar på ett härligt nytt nummer så har ni nu fått lida.. Men jag hoppas att lite fin läsning ska göra er glada igen :)

Tävlingarna för 2008 är avklarade men med planeringen för SM 2009 som SOK Viljan nu ska vara med och arrangera så har planeringen börjat för länge sedan och nu på riktigt tagit fart. Jag som kommer vara på "andra sidan" kan bara hoppas att jag kommer få uppleva ett toppen arrangemang. Redaktörens sida det brukar inte vara några missnöjda miner när Viljan har tävlingar. Men nu är det stort på gång, jag hoppas ni alla känner den känslan av att det verkligen är en häftig tävling som kommer och att det då behövs att även de som arrangerar är på topp, för att det ska bli lyckat. Mer om SM tar även Roland upp i Ledaren har ordet.



och bodypump innan vi tog oss in i ishallen. Och det måste varit bland det häftigare i IKO:s historia (säger jag som egentligen inte har någon vidare koll). Men att få se dem vinna mot AIK med 6-1 var häftigt.

Men åter till vad Kampen har att erbjuda i detta nummer..

Du kommer få ta del av Fridas och mitt äventyr i Skara Sommarlands värld, något som skulle vara värt en klubbresa kanske?

Du får även läsa om Jukolas spänning (hörde rykten om att "tanterna" skulle kontra med ett lag även dem till nästa år så passa er gubbar), SOL-Skolan, Midsommarfirande på Böda, en massa roliga berättelser från 5-dagars och Marie Boman berättar om när hon genomförde Klassikern.

Jag hoppas ni nu kommer få en härlig vinterträningsperiod.. Många har ju redan startat upp denna genom lägret i Skidtunneln i Torsby.. och visst hoppas vi på snö så att vi kan dra på oss skidorna även utomhus och åka några varv på de läckra spåren vid klubbstugan!

Glöm inte skicka in bidrag till nästa nummer.. Stora som små, vi vill ha allt!

Ha det gott, stort som smått!

Josefine

Så då fortsätter jag med att berätta om en annan häftig upplevelse, den fick jag vara med om strax innan smålandskavlen. Jag kom hem till Oskarshamn efter en praktik period, och gick med pappa till Arena Oskarshamn för att träna ett hårt pass med spinning

Kampens redaktion består av:

Josefine Carlsson, Åsa Bergfors och David Svenson. Material skickas med fördel till redaktören på e-post: josefine_ca@hotmail.com

Den myggfria perioden närmar sig men innan dess så ska vi hinna med en hel del trevliga aktiviteter. Det är med glädje jag ser tillbaka på sommaren och fina tävlingar. Inte minst O-ringen i Sälen med helt sannslösa drygt 60 startande från Viljan.

Att vi alla njöt av bra boende i Kläppen, härliga etapper i kulturförklarad Vasaloppsterräng och inte minst oförglömliga fjälletapper är bara förnamnet. Har själv genom åren sprungit ca 200 femdagarssetapper och ingen går upp mot Hundfjället fjärde dagen med lift och äkta fjällterräng. Jag är övertygad om att alla som var där håller med. Vi hade dessutom tur med vädret hela veckan.

Ser också tillbaka på våra två egna tävlingar i aug. med totalt nästan 600 deltagare. Åter igen en arrangörssuccé. Att helgen efter tävla i Östergötland gjorde kontrasten mycket påtaglig och det var flera som spontant kom fram och berömde våra arrangemang. Det är bara att konstatera att vi är väl rustade med en bra grundorganisation, ambitiösa och noggranna ansvariga för olika delområden med plikttrogna och duktiga medarbetare.

Vi kommer att summera upp alla detaljer och nu inse att det är ”skarpt läge”. Mina vänner, nästa höst så är det SM I MEDELDISTANS som vi ska genomföra på vårt allra bästa sätt. Vi inleder detaljplaneringen genom att den 27 september studera årets arrangemang.

Vad kommer då att skilja sommarens tävling och SM nästa år? Det tillkommer några funktioner som t.ex. ”Förstart”,



Ledaren

med egen parkering. Vi ska ha en betydligt större media bevakning och Internetservice. Dessutom krävs kontrollvakter mm. För att säkerställa en fullödig service för tävlande, media, publik m.fl. så behöver vi FOLK (Läs medhjälpare i betydligt större omfattning.)

Slutsats, om du inte var med vid Överby så boka redan nu upp den 11-12 september 2009. Just du behövs!!!

I detta sammanhang är det speciellt glädjande att notera att vi passerat 400 medlemmar. Ja du läste rätt – 400 medlemmar.

Har du noterat och prövat på vårt nya naturpass Kul på Hjul? Om inte så finns det fortfarande möjlighet att testa cykelrundor såväl i staden som på landsbygden där du kombinerar foton med platser. Dessa paket finns bl.a. i stugan. Intresserad, läs mer på vår hemsida.

Noterar att ungdomsträningen med ”Vuxengrupp” traditionsenligt startat upp. Lite längre fram drar tipspromenaderna igång. Notera också gärna att Viljan arrangerar en Zontävling söndagen den 21 september vid Gunnarsö. Då får även klubbmedlemmar starta och det finns klasser för alla.

Tittar vi längre fram mot årsskiftet så håller vi också i år tummarna för att våra skidåkare äntligen ska få en vinter värd namnet. Jag vet att Janne vill köra scootern många dagar under vintern. Vi ses i skogen och om några månader också i skidspåren.

/Roland

Sommarland- sprinten 2008

ÄNTLIGEN kunde jag vara med på tävlingen jag så länge suktat efter att kunna springa. De 2-3 tidigare åren har det alltid varit JVM-tester samma helg, men nu har jag gått och blivit gammal senior och äntligen kunde även jag få testa på orientering i vattenlandet. Jag, Jossan, Fredrik och Anders startade vår resa mot, det för mig geografiskt svarta hålet, Västergötland på lördagsmorgonen. När resan startade hade vi redan hunnit träna och tävla vid Lessebos klubbudkavle så vi var pigga och fräscha när bilen rullade från Januarivägen vid 11-snåret. Första anhalten var Eksjö där vi skulle gratulera de nybakade studenterna som skulle springa ut, samt uppleva nostalgi. Precis när vi kom fram träffade vi på Kristin och Emil, så även de följde med ut på pizzaätandet efter studenterna hoppat upp på flaken. Det är som ett måste vi har numera när vi lämnat stan.

Så fort vi vistas där, är det pizza/kebab på någon av de goda pizzeriorna samt en glass på Cahn's. (Så ett litet tips tills ni åker igenom staden; Kebaben är godast på

grillen men Via har goda pizzor samt finast utsikt.)

Så efter vi tryckt i oss lite mjukglass bar det vidare, målet var Attorp, som ligger utanför Molla, som ligger utanför Ljung, som ligger ca 3 mil norr om Borås. Lite västgötsk geografi kan jag men det beror på att vi skulle hem till Fredrik och som ni nog kunde ana av beskrivningen så ja, han bor på landet, MEN han är ingen bonde.

Tyvär så ringde Fredriks mamma precis när vi skulle åka från Eksjö och Fredrik var ärlig och sa att vi åker härifrån nu. Sedan kom han på att han skulle ha sagt att vi var i Jönköping för annars skulle de tycka att vi kom hem för tidigt. Så för att restiden skulle vara mamma-trolig stannade vi på A6 och shoppade lite.

Väl i Attorp skulle Anders träna (igen), det gäller att ligga i om man ska vara på topp, medan vi andra satt och roade oss med Björn-Gustavsson-klipp på datorn, samt det viktigaste i uppladdningen, leta upp kartan inför sprinten.

Det såg ut att bli riktigt kul när man såg kartan, och för att kunna springa riktigt bra laddade vi upp med grillat á la Sture & Maggan. Det var GUTT!



Jossan, Afrika-Linnea och Frida kramar Sommarlands maskotar.

Upp och hoppa kl 06 dagen efter. Packade i ordning och gick ner till det dukade frukostbordet. En rejäl tallrik med gröt eller yoghurt är det som behövs innan man packar in i bilen. Vi fick sitta lite trångt eftersom vi var en för mycket och tyckte det var onödigt att ta två bilar då Jossan och Anders skulle till Mariestad efteråt.

När bilen rullade in på parkeringen steg pulsen, vi nästan slet ut väskorna och småsprang bort mot ingången där man hämtade klubbkuvertet med biljett och nummerlapp.

Otåliga som 5-åringar ställde vi oss i den långa kön som ledde oss innanför grindarna. Där valde vi ut en fina plats att sitta på precis vid upploppet.

Kl var nu 08.15 och killarna startade kl 9 så de började byta om, men jag och Jossan startade inte förrän tjugo i tio, så vi gick för att leta upp den nyss hemkomna Afrika-Linnea som varit borta i 8 månader.

Eftersom vi startade så sent passade vi på att tjuvkika på killarnas start. Alla verkade vara eniga vid startpunkten men några stycken sprang kontrakurs. Detta stärkte min och Linneas tidigare filosofi om vad årets tävling bjöd på; spegelvänd karta. Men de

sprang fort och verkade inte ha mycket problem men speakern avslöjade sig genom att säga att man var ju tvungen att tänka lite tvärtom. Så de sista minuterna innan start gick åt att komma in i tänket. ”Ska jag höger spring vänster, och tvärtom”.

Dags att gå in i startfällan, den första tävlingen på året jag var nervös inför

förutom tiomila, men det skulle bli skoj.

PANG!

Jag tog ytterfil och tjänade många platser så jag hade spets vid startpunkten. Men jag stressade och vågade inte komma in i mitt tänk som jag klurat på innan så jag hängde på lite folk som såg säkra ut. Framme vid vågbassängen såg jag kontrollen och gjorde en hängspurt in mot den så jag var först. Vidare mot tvåan låg jag i täten halva sträckan, sedan strulade det till sig med alla bassänger, men jag fick den som tvåa i klassen. Nu var det dags för en fjärl och jag gjorde några extra vingar på min. Sprang först åt



helt fel håll, tillbaka till tvåan, så Jossans rygg och tänkte att jag hänger på. Men vi kom snett lik förbaskat. Hittade trean till slut, mot fyran som ett spjut, den hade jag sett innan. In till bo-kontrollen som var nummer 5. Nästa vinge, jag blandade ihop siffrorna, sprang till 7:an, spikade den, kom på det sprang till 6:an tillbaka till

7:an och upp till boet igen, Jossan var hack i häl. Sedan tog vi olika vägval till 9:an, jag tog det sämre, men läste bra tills jag var hundra meter från kontrollen. Då tänkte jag att jag fattar inte vart den ska var så jag hänger lite folk, kom till en kontroll, visste att det inte var min men började leta på angivelsen vilken jag kommit till.

Nummer 11, ok då visste jag vart jag var. Sprang till 9:an. Denna fjärilen gick lite



bättre men hade redan tappat alldeles för mycket, simmade så gott jag kunde ut till 16, utan en tanke på alla läskiga fiskar som fanns i dammen.

Därefter var det gemensamt till mål, så jag bara låg med och spurtade sedan in på en 12:e plats. Sammanfattningsvis så var det för egen del roligare innan loppet än efter. Men det var första gången, och det verkar bli bättre gång för gång. Hörde ju de rutinerade rävarna efter loppet: ”Ja, det var lite klurigt när jag såg kartan men sedan förstod jag ju att 1:an satt vid vågbassängen så då

sprang jag dit”. Självt hade jag inte en aning om vart någon bassäng var. Så det blir till att komma igen nästa år.

Efter prisutdelning, för de som behärskade kartan lite bättre, var det bara att leka, minst lika roligt som för 10 år sedan, om inte roligare.

Vad gäller min taktik under loppet är det inget ni bör lära er av. Denna taktik med hängning etc får endast användas på sommarlandssprinten. Så nästa år tycker jag vi försöker 10dubbla Viljans deltagarantal.

/Frida



Ett stort och varmt TACK till alla som bidrog till att våra tävlingar För-SM och sOLkuststafetten blev en enda stor succé!

/Tävlingsledningen

Jukola – 7 bröder – eller 7 gubbar....

Jukolakavlen i Finland är världens största stafettorientering. Den lär ha sitt ursprung från 7 bröder, jag minns inte hela historien. I alla fall är man i herrklassen alltid 7 löpare. Damklassen heter Venlakavlen och har 4 sträckor. Tillsammans handlar det om runt 14 000 löpare i denna gigantiska tävling. Den är gigantisk på många sätt, inte minst arrangörsmässigt, där den vida överträffar svenska motsvarigheten 10-mila. Allt är minutiöst planerat och inget lämnas åt slumpen. Allt från minsta campingruta, toarulle, kontrollställning till storbildsskärm och trackingsystem sitter precis där det ska. Att det regnade under en stor del av herrtävlingen i år hade liksom ingen betydelse, allt fungerade ändå. Även stämpling med Emit fungerar i Finland – och i regn!



Herrlaget

Från Viljan åkte i år inte 7 bröder men i alla fall 2 brödrapar och sammanlagt 7 gubbar – 6 gamla och en lite yngre. Plus ett betydligt yngre damlag. Vi tävlade i två olika divisioner kan man säga – damerna i elitklass omkring placering

100 och vi gubbar satsade på att komma bättre än hälften av de 1400 lagen vilket vi klarade med bred marginal och fick placering 505. Detta ska i fortsättningen mest handla om gubblaget, vilket har sin egen historia från det att den galna idén kläcktes tills vi klev av bussen i Norrköping på vägen hem.



Damlaget

Idén kläcktes förmodligen av yngre broder Carlsson och bestod i ett mejl med en tänkt laguppställning och en fråga: ja eller nej? Hur Stefan lyckades med detta är för mig en gåta men han fick in betydligt fler svar (7) än jag får på mina viljanet-mejl på ett helt år! Och alla svaren var ja! Laguppställningen stod sedan pall hela vägen så när som på en Bergsk gubbvad som ersattes med äldre broder Svenson.

När första steget var taget så inleddes träningsplaneringen. Samtliga kommenderades ut på ett antal långpass i skogen under våren. Ingen vågade annat än att springa långa banan på träningsorienteringarna (någon enstaka fuskare kunde urskulda sig med tidsbrist). Sen påbörjades reseplaneringen och kontakt togs med

OK Pan som hade ett beprövat koncept. Större (yngre) delen av damlaget förordade bestämt detta alternativ före OK Orions. Som skäl framhölls framför allt den goda buffén på Silja Europa. Men jag tror det lika gärna kan ha varit de unga vackra Pan-seniorerna som attraherade med både charm och sångröst. Resan blev i alla fall mycket lyckad och vi åt och drack gott på båda resorna. Tony och Anna såg lyckliga och



harmoniska ut när dom för första gången var utan barn i fyra dagar!

Så till tävlingen. Damerna sprang som sagt i bästa vädret och tävlingen var mycket intensiv och intressant att följa från den fina arenan. Frida öppnade starkt och växlade 85:a, Jossan avancerade till 68, varefter Annas gumvad spökade till en 87:e-plats efter tre sträckor. Kristin gjorde ett nästan prickfritt lopp – så när som på en kontroll, där det blev en jättebom. Hon kom i mål som 117:e men då ska vi komma ihåg att 900 lag startade.

Herrstart med 1400 lag mitt i natten i regn. Den ljusa finska

natten var i år inte så ljus utan det behövdes pannlampor. Leif gjorde några stora bommar och blev sen väldigt trött, växlade på placering 1097. Ändå 300 lag efter oss och det fanns dom som höll på tills det ljusnade på första sträckan – 5 timmar och 26 minuter! Detta gav ett gyllene läge för ungtuppen i laget – Tony – att glänsa. Han plockade 408 placeringar på andra sträckan – ett svårslaget rekord! Nu var vi på G. Stefan O hade hand om långa natten som gick mot gryning. 2 timmar och 14 minuter och ytterligare 38 platser plockade. Sen kom sprintsträckorna (8 km) med Lennart först som sprang upp till placering 590 och det fanns fortfarande lag som sprang på sträcka 2! Hasse tog ytterligare 17 platser, nu hade vi etablerat oss i skiktet mellan 500 och 600 – där skulle vi stanna. Stefan C – som tagit ut laget efter eget huvud men som ändå till slut inte fick den kortaste sträckan – sprang nu näst sista och gjorde ytterligare ett ryck upp till 537 (36 platser). Innan Stefan kom fick jag emellertid vara med om mitt livs största omstart – 1000 lag enbart på sträcka 7! Plus några hundra vardera på sträcka 5 och 6, ja det fanns t o m omstartande på



sträcka 2. Det blev förstås en väldig rusning men genom ett högt startnummer (som var en fördel denna gång) hade jag nära till startpunkten och kom iväg bra. Sen var det bara att ställa in sig i ledet och hålla reda på gafflingarna. När Helena Jansson (som förmodligen stått betydligt längre bak) kom sprintande förbi uppför en backe efter 4 -5 km började jag inse att tempot i min klunga var lite för högt så jag bytte ner mig.

Jag fick då även springa en del själv innan vi kom ihop med 6:e sträckan, men där var tempot och orienteringskunnande något sämre. När jag kom in för varvning efter ungefär 2

timmars löpning undrade ett par fundersamma bröder Carlsson hur det var med mig. Inga problem, svarade jag

som visste att jag bara hade 6 – 7 minuter kvar att springa. Dom trodde jag hade 3 km kvar av mina 14.

Helt klart blir det Jukola även nästa år. Jag tror även att Viljan är med, kanske t o m ett lite yngre lag vågar utmana oss. I gubblaget pratas det nu om Lidingöloppet, 10-mila 2009 – ja

snart kommer nog även fjällorienteringen på tal. Det var i alla fall länge sen vi var så många så gamla som var så bra tränade. Så vem vet....

/Göran Svenson, sträcka 7



Jukola ett kanon arrangemang

SOL-SKOLAN

Ungdomarna hinner knappt sluta skolan innan det är dags att springa iväg med ryggsäcken till skolorna igen. Men nu packas inte ryggsäckarna med skolböcker utan med kläder för träning och bad.

Det var dags för SOL- skolan (Sol - Orientering - Lek) som vi nu skulle genomföra för andra gången.

Vi var ett gäng på ungefär 15 barn och så Jossan och jag som skulle försöka hålla koll på barnen och lära dem allt vi kan.

Vi ledare blev lite sena första dagen pga. hemresa från Jukola. När vi kom till Gunnarsö så hade Roland, Jan- Erik och John haft lite introduktion på förmiddagen. Vi kom precis lagom till sprinten som skulle tränas på Gunnarsö Camping. Där var det slingor som var av både lätt och svår karaktär. Efter det var det dags för bad i Gunnarsö där många tyckte att det var lite för kallt i vattnet för ett hopp i det blå.

Vi samlades nästa morgon på Gunnarsö igen där vi hyrt en stuga att byta om och vara i ifall det skulle komma regn. På schemat idag var kompassen. Alla fick en kompass och fick en liten information om hur den fungerar för att sedan testa på det i praktiken. Vi gick därför ut i skogen på Gunnarsökartan där barnen fick själva med kompass springa och stämpla vid en kontroll i taget. Det fanns ca 25 kartor med startpunkt och en sträcka till en kontroll. Det kämpades på bra i skogen och det var många som förstod hur kompassen fungerade. Efter allt

svettades var det dags för mat uppe i restaurangen på Gunnarsö, där vi inte bara fick mat utan även en glass till efterrätt.

Efter maten sjunkit ner var det dags för "masken". En övning som både hade vanliga sträckor med kontroller, men även linjeorientering vissa bitar där man fick se om man kunde hitta kontrollerna som satt ute längs linjen. Efter att alla klarat det galant var det dags för fika och en samling för vad som skulle gälla och packas inför kvällen och morgondagen. Det var nämligen dags för att åka till Viljans stuga för övernattnings.

På kvällen hade vi olika poänglekar där lagen fick kämpa för att samla ihop så många poäng man bara kunde. Vi grillade korv tillsammans och alla fick göra sin egen pinnbrödsdeg. Det ordnades skattjakt där båda lagen lyckades hitta en skatt vid krysset på kartan. Skatten kunde sedan ätas till film eller till kortspel. Det var sedan läggdags för att orka med morgondagen, tog ett tag innan det blev tyst, men det är väl så det ska vara på ett läger.

Sista dagen var det dags för en övning som är lite krånglig att förklara. Men den är smidig för de som har hand om träningen för kontrollerna blir både uthängda och inplockade. Alla har hand om att hänga ut en kontroll på banan. Starten ges med signal av ett horn eftersom var och en står vid sin kontroll ute i skogen. När signalen hörs ska alla sedan springa banan som nu är uthängd. När man kommer tillbaka till

sin egen kontroll igen ska man plocka in kontrollen och fortsätta plocka in nästa också tills kontrollen man kommer till redan är inplockad, då är det dags att sticka hemåt. Efter mycket bra kämpande av alla gjorde vi pastasallad tillsammans och gick sedan ner på ängen för att spela brännboll och leka. Vi genomförde efter alla lekar det sista passet som var "hitta röset", kontrollplock där man skulle hitta snitselband som hängde vid vissa av alla rösen som finns runt stugan.

Efter fika med bulle och saft var det dags att packa ihop och åka hemåt, även för oss ledare. För de som inte sett finns bilder utlagda på Viljans hemsida från lägret.

/Kristin



Midsommarfirande på Böda

Årets Midsommarfirande på Böda Sand Camping gick till som det brukar. Man drack och åt, sov och tränade och upprepade samma procedur nästa dag, och nästa igen.

Jag bodde tillsammans med Jakob och Anton i Jakobs nya tält (med tillgång till Lord/Svensson-husvagnen), som vi liknade vid ett valkadaver. Vi tog oss till Öland och campingen först med färjan från Oskarshamn och sedan med cykel till campingen efter ett sedvanligt stopp vid Valles varuhallar utanför Byxelkrok. Det hände inte så mycket på torsdagen; vi kollade lite på området och satte förstås upp vårt tält. Temperaturen i havet lockade inte till bad. Kommer jag ihåg rätt så regnade det även på torsdagen. Det festades förstås också på kvällen vid långbordet. När långbordsfestandet var över för oss tre, d.v.s. när maten var uppäten, drog vi oss till husvagnen för att öva inför den kommande konserten.

Fredag, och helgens första träning. Träningsbanorna var lagda på Ramsnäs-kartan, på västkusten. Anders



Boman (som hade hängt ut kontrollerna) hälsade välkommen och garanterade strax innan den gemensamma starten på långa banan gick att ingen av kontrollerna satt rätt. Det var inte riktigt så illa. Den första kontrollen som satt fel var den första på banan och alla som var där beslutade tillsammans att "här ska den vara, nu har vi varit här" och fortsatte sedan mot andra kontrollen, vilken jag missade med 100 m och fick vända. Vidare söderut mot, för mig, okända delar av kartan och sedan norrut igen.

På väg mot den tionde kontrollen kände jag att jag hade fått skoskav. Jag försökte springa vidare ändå, det var ju bara tre kontroller kvar efter den tionde. Men en bit efter tionde gjorde det för ont för att springa. Jag började först att gå men sedan tänkte jag att det nog skulle gå att springa utan skor i det mjuka på de mjuka sandåsarna med blåbärsris. Så jag tog av mig den vänstra skon och satte fart igen. Men när jag sprang över den asfalterade vägen norr om samlingen för att ta de tre sista kontrollerna kände jag att det var obekvämt för högerbenet att ta emot innan vänsterbenet, så jag tog av mig den högra skon också och sprang sedan vidare. Jag blev lite okoncentrerad och missade elfte kontrollen rejält, och en löpare från en av de andra klubbarna som var där som jag stötte på tittade lite fundersamt på mig. Jag kunde läsa in mig en kort bit från tolfte kontrollen efter en stund och struntade i den elfte. Sedan tog jag den trettonde och sprang mot mål. Det var lite plågsamt att springa på grusväg den sista biten

mot mål utan skor och det var betydligt skönare att springa i skogen.

Tillbaka på campingen så duschade vi, för havet lockade ännu inte, och försökte oss på att stämma och spela på Jakobs ukulele, men det gick inte alls bra, så vi höll oss till gitarr, melodika och tamburin. Barnen blev midsommar-fina och fick kransar till Midsommardansen som leddes av campingpersonalen. Vi sysselsatte oss också med att leka på stranden. Vi byggde sandlott som började med ett stort hål i sanden tills vattnet syntes. Det blev inget vidare slott men ett hål och lite murar blev det i alla fall.



När långbordet började arta sig så spelade vi några sommarsånger för dem som redan då hade bänkat sig där och inväntade maten. Det blev grillat, trots lite regnstänk (men vi är ju vana vid det vid det här laget), och sill och till efterrätt gräddtårta med jordgubbar. De flesta hade i alla fall tårta, vår var mer som en hög med grädde toppad med jordgubbar och mörk choklad, men gott var det. Under efterrätten fick vi för första gången under helgen höra skämtet om de polska jordgubbsplockarna, som någon fick SMS:at till sig och läste upp vid bordet. Senare fick Anton samma

SMS och ytterligare en gång fick vi höra det. Senare på kvällen underhöll Eva Lord med sitt dragspel och en del dansade vals i mörkret. Vi ungdomar drog oss tillbaka till husvagnen för att bl.a. spela kort med Jakobs jättekortlek som han trodde att han hade tappat bort tills han upptäckte att den låg i husvagnen sedan O-ringen förra året. Jag har för mig också att det var under fredagen som vi provade campingens nya pool och soldäck. Själva poolen var inget vidare eftersom vattnet var kallt. Vi höll oss mest till de varma duscharna och solstolarna där vi diskuterade högteknologiska ämnen i en timme eller två.



Lördag. Träning nummer två var lagd på Böda Sand-kartan av Leif Carlsson men ingen av oss tre var med på den. Jag avstod eftersom jag hade skoskav sedan fredagens provning och Anton och Jakob avstod också. Medan de övriga tränade har jag för mig att vi lekte på stranden igen, den här gången började vi, rättare sagt Anton och jag (Jakob och John sov i Antons solstolar), med två hål som till slut blev en Midsommarstång. Ytterligare ett

besök i Valles varuhallar blev det också under dagen och det var på lördagen som golf-KM inofficiellt avgjordes. De som deltog var antagligen de gamla vanliga, d.v.s. Leif, Manfred och de där. Vilka som vann vet jag dock inte.

Återigen blev det dags för långbord och den här gången blev det lax för vår del har jag för mig. Under kvällen blev vi underhållna med en ordlek som gick ut på att man skulle klura ut vilken geografisk plats som beskrevs i en klurig mening. Man skulle dessutom gå runt bland husvagnarna för att se alla femton kluringarna. Britt-Marie Carlsson var hjärnan bakom tävlingen. Det blev lite strider kring vad som skulle godkännas som svar och John försökte infiltrera några av de andra grupperna åt oss men lyckades inte. Bortsett från det så gick det fredligt till.

Jakob var den enda av oss tre som faktiskt badade i havet. Han och John tog nämligen ett nattdopp innan det var läggdags.

Söndag. Den tredje och avslutande träningen gick på Ångjärnsudden-kartan. Stefan Olheden var banläggare och hade ordnat fint med TC.

Parkering med bra vägvisning och en riktig starttriangel. Den här gången var jag med och sprang igen, med plåster på skoskavet, och det gick mycket bra, bortsett från bom på första (knappt en minut), och liten miss på femte, där jag tog hjälp av Tord. Orientering på Ölands sanddynor går oftast mycket bättre för mig än orientering på Blekinges sanddynor. Det var en hel del som passade på att ta ett dopp i havet

direkt efter loppet men jag avstod och höll mig till campingens varma duschar istället.

Innan det var dags att cykla hemåt, mot Byxelkrok, hann vi med att testa lite golfutslag också. Det var roligt att pröva på även om det inte gick så bra. Jakob var den som lyckades bäst eftersom han "är född med en golfklubba i handen två år gammal" och har golfgener i släkten.

Under natten till söndagen hördes högljudda smällar norr om oss. Konstigt nog var det ingen annan än jag och Ethel Boman som hörde dem. Vi vet inte riktigt var det var men det kan mycket väl ha varit gevärsskott. Jag har också för mig att någon yngre person hittades sovande i Lövdahl/Svenssons husvagn under natten men jag vet inte så mycket om det. Det och allmänt högljudda campinggäster var det som märktes av Midsommarfirandet, annars verkar det som om det var en relativt lugn helg på Böda Sand Camping.

Vid ungefär klockan tre på eftermiddagen cyklade vi mot Byxelkrok och färjan som gick vid fem och längtade redan då till nästa års midsommarfirande på Öland.

/David



O-Ringen, igen...

Jaha, då har man varit på O-Ringen igen. När jag nu räknat efter så blev det mitt 18:e som tävlande. Därutöver har jag varit med 6 gånger. Totalt 24 O-Ringen, inte dåligt.



Jag har upplevt O-Ringen på många olika sätt. Som barn, tonåring, tjuvåring, småbarnsmamma, tonårsmamma och nu som ”vuxen” D45:a med barn som klarar sig själv. Jag har tältat och bott i husvagn, både på Centralorten och utanför. Nu har jag även bott i stuga med diskmaskin, lyxigt värre.

1968, då jag var 6 år, var jag på mitt första O-Ringen i Borås. Något tävlande var inte aktuellt. Klasser för små barn, som knatteknat, var ännu inte uppfunnet. Vi bodde i tält, som de flesta andra. På dagarna lekte jag med kompisar och busade med de stora killarna (bröderna Carlson m fl)

1974 sprang jag mitt första O-Ringen i Kristianstad. Jag tävlade i klassen D-12B. Viljan bodde inte på Centralorten på den tiden utan ordnade med egen camping.

1978 i Västergötland hade vi övertalat Viljan att bo på Centralorten. Som tonåring ville man ju bo bland kompisarna och vara där allting hände. O-Ringen hade blivit ett jättearrangemang med många kringaktiviteter, som t ex disco. Mina föräldrar fick nog jaga in mig en och annan kväll.

Totalt sprang jag åtta O-Ringen (samt två femdagars i Schweiz) fram till 1984. Då lurade jag med mig pojkvännen till Anderstorp på en introduktion i orientering. Tro det eller ej men han blev inte avskräckt och är numera min lagvigde.

Efter uppehåll för barnafödanden mm köpta familjen husvagn 1999 och åkte till O-Ringen i Dalarna. Alla tre barnen var med och tävlade, den minsta i inskolningsklassen. Jag och gubben sprang också. Semesterveckan gav mersmak och vi har varit med varje år sedan dess. De stora barnen har fått andra intressen de senaste åren, men den yngste hänger fortfarande med.

Tänk att får tillbringa en semestervecka i Borås, Kristianstad, Malmköping, Eksjö, Rättvik, Haninge, Ransäter, Skara, Örebro, Uppsala, Söderhamn, Anderstorp, Borlänge, Hallsberg, Märsta, Skövde, Uddevalla, Göteborg, Skillingaryd, Mjölby eller Sälen. Vilket spännande sätt att få se Sveriges alla hörn. Aktiv semester för alla åldrar och avkoppling i trevligt sällskap. Kan det bli bättre? Det får nog bli O-ringen nästa år igen.

/Eva L

O-Ringen

Den 19 juli lämnade jag tillsammans med mor och sambo Småland för att åka upp till Sälen. Vi tog det lugnt och var inte framme förrän mitt i natten. Vi möttes av spöregn och vi hittade knappt vår stuga, men efter en stunds letande kom vi till ro och kunde sova åtminstone några timmar. Söndagen spenderades uppe vid o-ringentorget i Lindvallen, och jag och Jens shoppade inne i TeamSportia-tältet. Jens passade på att köpa sina första orienteringsskor, så nu har han officiellt slutat springa i gamla fotbollsskor från nittiotalet. På måndagen var det sedan dags för den första etappen. Jag var ordentligt nervös och lyckades springa bort mig ordentligt. Förra året sprang jag D21 motion, men detta året hade jag och min gamla barndomsvän Stina bestämt oss för att ha en intern tävling i den vanliga D21-klassen. Den första dagen var riktigt svår. Jag bommade på nästan varje kontroll, och riktigt stora var bommarna på åtminstone tre kontroller. När jag sprang i mål var jag arg som ett



bi. Så den andra dagen bestämde jag mig för att ta det lite lugnare. Då gick det också lite bättre, och jag var lite nöjdare när jag kom i mål. Efter

de två första dagarna flyttades TC upp till de fina fjällen, och tredje och fjärde etappen var underbart fina att springa. Den tredje etappen innehöll lite riktigt klurig orientering i början, med nästan enbart höjdkurvor att gå på. Den fjärde etappen gick högst upp på fjället med en otrolig utsikt. Den sista dagen flyttades TC ner till Lindvallen och



terrängen var riktigt tung, återigen med väldigt svår orientering. De fem dagarna har verkligen varit lärorika orienteringsmässigt, och jag tror att jag främst har blivit väldigt mycket bättre på att läsa höjdkurvor. Efter den sista etappen firade vi tillsammans med familjen Häggbrink genom att grilla och dricka gott. Det blev både kyckling, fläskfilé, renskav och nyfångad fisk, så den energi vi gjort av med under veckan fick vi definitivt tillbaka. O-ringensveckan har varit min enda riktiga semester i sommar, och det har minsann varit en riktigt härlig semester. På eftermiddagarna efter etapperna har vi hunnit med Norgebesök, minigolfande, vandring och givetvis härligt slappande. Varje kväll har det varit långbord med riktigt mysig stämning samt grodutdelning, och som ett stort plus i kanten har det ju också varit riktigt sommarväder. Nästa år är det dags att bege sig till Eksjö, och både jag och sambon längtar redan.

/Malin

5- dagars ur en ”orienteringshatares” syn.

Ojdå. Det här börjar inte bra, men sanningen är att jag har hatat eller snarare avskytt orientering ända sen jag gick skolan. Detta klargjorde jag när jag svarade på en utvärdering om vad jag tyckte om mina ämnen i skolan. På en fråga stod det ”Vad tycker du om orienteringsämnena?” och jag svarade ” Jag hatar det !!”. Min lärare blev väldigt förvånad då jag varit så aktiv på lektionerna. Man jag visste inte att orienteringsämnena förkortades OÅ. Senare kan jag även dra mig tillminnes att jag faktiskt gjorde som i Telia-reklamen när vi hade orientering på gymnastiken. Jag sprang en bit och sen genade jag så jag befann mig ca 200 meter från mål och väntade ivrig med en nål på mina klasskamrater. Idag ångrar jag det lite för ända sen jag träffade Stefan så har mitt hat för sporten svalnat ganska mycket och jag har insett hur nyttigt det är att kunna orientera sig i skog och på mark. Men nu tillbaka till 5- dagars. Jag har ALDRIG varit med om detta, jag har bara hört från vänner hur fantastiskt härligt och roligt det är. Att stämningen är så bra och att det är en riktig folkfest. Att stämningen skulle vara bra kunde jag tänka mig innan, eftersom hela klubben skulle vara samlad. Men folkfest *hrm...* det trodde jag

inte. Tji fick jag. Jag kan inte annat än att hålla med. Det är verkligen en folkfest. Det var otroligt !!! mycket folk under detta års O-ringen. Att bara tänka på att ca 21000 orienterare var anmälda och att det första dagen sprang ca 23000 är helt enormt för mig. Jag vet dock inte om att det hade varit mysigare att vara på detta arrangemang med en husvagn, som en del hävdar det är. Men men man ska aldrig säga aldrig. Kanske får ni se familjen Elfstrand / Petersson med husvagn om två år.

Många kramizzar Annica Elfstrandhelt



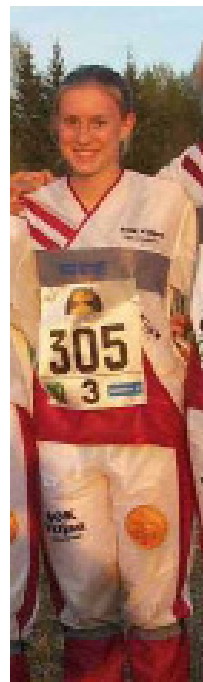
Klassikern

Förra sommaren bestämde vi (jag, min sambo Viktor och vår kompis Per) oss för att försöka genomföra en svensk klassiker med start på Lidingöloppet - 07. På söndagen den 13:e juli, precis en vecka innan invigningen i Sälen, simmade vi i mål i Vansbrosimningen alla tre, mycket glada och stolta över att ha tagit oss igenom alla fyra loppen för att få ett eget klassikerdiplom att hänga på väggen.

Det hela började med Lidingöloppet och löpträning tills man inte ville se joggingskorna mer. Lördagen den 29/9 anlände vi till Lidingö där det regnade och regnade. Startfältet var mest gyttna och så även den första delen av banan. 30 km var riktigt långt, särskilt om man sprang lite för fort den första milen. Varje skylt med antalet km kvar och en sol som hade hittat fram, gjorde att det kändes lite bättre. En åskådare som pratade i telefon sa högt o tydligt: "Du skulle se, de har lera upp till knäna!" Detta fick oss som sprang förbi att le lite extra. Jag tog mig uppför Abborrbacken och väl över mållinjen lovade jag mig själv att jag aldrig skulle behöva springa loppet igen. Dagen efter började funderingarna på om man kanske skulle ställa upp i nästa års lopp, det var ju ganska roligt trots allt.

Från okt till mitten av feb rullade rullskidorna många mil då Göteborg inte bjöd på sitt bästa vinterväder. Några mil på snö hann det också bli norröver innan det var dags för söndagens Öppet spår. Anlände till Sälen dagen innan och lämnade in

skidorna för vallning då ingen av oss ansåg sig ha ens i närheten tillräckliga kunskaper i detta ämne. Sedan var det bara att vänta till kl 3.40 följande morgon då var det dags att äta frukost och bege sig till starten för att hämta skidor och känna av atmosfären. Kl. 7.00 gick startskottet och startledet började åla sig framåt. Kl. 7.05 bryter jag min stav. Som tur är hade jag inte passerat startbågen där tiden startar, så det var bara att ta av skidorna och springa upp till sporttältet och köpa nya stavar. 15 min senare var jag på plats igen i startfällan med skidorna på och 5 min senare passerar startlinjen och tidtagningen startas. Det var en härlig känsla att äntligen få ge sig iväg. När jag passerade skylten med 88 km kvar till Mora frågade jag mig själv vad jag höll på med. 7 timmar senare hade jag hunnit med soluppgång på myrarna i några minusgrader, strålande solsken, slaskig snö runt Hökberg och stora vattenpölar samt regn sista biten in i Mora.



Efter skidåkning var det med glädje som vi ställde undan rullskidor och pjäxor för att ta fram cyklarna. Själv fick jag ett litet avbrott med i cyklandet då det blev en sträcka i 10-milalaget och det gällde att få fart på benen efter allt skidåkning.

Efter 200 mils cyklande och utan en enda punktering var det dags att åka till Motala. Vår startgrupp skickades iväg kl. 3.02. Det började bli gryning och det var riktigt mysigt att få ge sig av. Vi hann en mil innan jag fick min allra första punktering sen jag köpte cykeln. Grabbararna, som hade praktiserat konsten med slangbyte några fler gånger än mig, såg till att vi snart rullade igen. Kontroll efter kontroll betades av under bra väderförhållanden, men Vättern är låååång. 10,5 timma höll vi på och killarna orkade faktiskt med en liten spurtuppgörelse på slutet också för att kora den ultimata kampen.

Hela vintern hade vi alla, olika mycket, tränat på att försöka behärska frimmets ädla konst. Tre veckor innan Vansbrosimningen var det utomhuspremiär för den nyinköpta våtdräkten och lyckligtvis flöt man som en kork och dräkten höll framförallt värmen som annars kunde bli ett problem.

Ända sedan man var liten och passerade Vansbro upp till fjällen så berättade pappa stolt att: "Här barn, här har pappa simmat" och samtidigt peka på tallen som rundas efter 2 km simning. Det var en härlig känsla att själv få runda tallen och veta att det var bara 1 km kvar. Det gjorde inget att det var motströms sista biten och med ett stort leende klev jag upp ur Västerdalälvens vatten och bara njöt av att ha klarat av en svensk klassiker.

/Marie Boman

Härlig Vinterträning

Nu startar grundträningen för 2009 års tävlingar upp.

På SOK Viljans hemsida, www.sokviljan.se kan du som vanligt hitta all den information som du kan tänkas behöva för att komma förberedd inför nästa vår.

Under tisdagarna finns det natt banor i klubbstugan och soppa serveras fram till mitten av mars. Under tisdagarna finns även chans till stavgång i hjortberget för de som hellre vill komma i form för Vasa Loppet och dyl. Sedvanlig gympa på torsdagar i rödsleskolan och lördagspasset i stugan eller med vissa tilläggs förslag.

På söndagar finns ju så klart tipspromenaden som är vår mest besökta aktivitet.

Fler roligheter som finns att se fram mot är Grötlunken, Lucialöpet i Äspötunneln och Lusse racet, sedan börjar vi närma oss det nya året.

