

# **KAMPEN**



Klubbtidning för SOK Viljan  
Oskarshamn

Nummer 1  
2009



## **Skrinnare ut ur dimman**

Hej alla 419 läsare - så många medlemmar är vi nämligen i Viljan, men många "tjuvläser" kanske över axeln på någon medlem och det är bara positivt. Nu är vi "på banan" igen i vår lilla Kampen-redaktion. Av olika anledningar har vi ett par år bara orkat med två nummer per år men nu är bågen spänd igen och målet är två nummer innan midsommar - varav du just nu läser det första - och sedan två till innan jul. Jag kan redan nu förvarna om nästa nummer som kommer att bli ett SM-nummer. Därför blir det inte så mycket SM i detta nummer mer än det vanliga att vi behöver funktionärer och så.

Redaktionen är som sagt ganska liten och det finns plats för fler. Men man måste inte vara "redaktör" för att skriva. Vi som gör Kampen - Göran, Josefine och David - håller oss med några trogna frilansare. Således kan du i detta nummer läsa Tords betraktelse över DM Grand Slam och Marias reseberättelse från skidtunneln i Torsby. Vidare har vi come back för vinjetten "Vad gör du nu för tiden?" där vi ställt frågor till gamle Kampen-redaktören Martin Svenson, som fortfarande är vår "chef" som sammankallande i klubbens info-kommitté.

Viljan kommer att synas extra mycket i år inför SM. Därför är det bra att vi har jackor och västar med SM-loggan på och under våren får vi nya träningsoveraller som lyfter vår klubb lite extra. Programbladet för SM kommer att gå ut till alla hushåll i Hultsfreds, Vimmerby och Oskarshamns kommuner. Dessutom kommer vi att under ett par veckor ha information på den stora ljustavlan utanför Arena Oskarshamn. Som om inte det vore nog har vi text och bilder om Viljan i nästa nummer av IK Oskarshamns magasin Nedsläpp som kommer ut i början av april (gissa vem som är redaktör där...!). Vi har också vilda planer att få synas på storbildsskärmen på G & B Arnea i Målilla men där är inget klart än. En annan kanal där vi syns är Attraktiva Oskarshamn ([www.oskarshamn.com](http://www.oskarshamn.com)), där Sofie Gunnarsson - boende i SM-byn Flinshult - hjälpt oss en hel del med sponsring och marknadsföring. På Oskarshamns egen Oskarsgala i början av april presenteras två pristagare från Viljan, du kan se dom i detta nummer av Kampen. Vidare kan ni titta på Smålandsnytt (SVT) hemsida under sportbilder där vi finns representerade med ett par häftiga bilder.



Redaktörens sida

I detta nummer kan du som vanligt läsa Ledaren av ordförande Roland och hyllning av jubilarer i klubben som är ständiga inslag. Vårläget i Västervik skildras liksom vinterläget i Målilla och säsongspremiären i Åhus. I vinter har vi haft två vattengympapass för klubben, Jossan förklarar varför och Manfred berättar om de nya pannlampor som inhandlats. Givetvis blir det en rapport från årsmötet och så berättar vi om upplägget med klubbmästerskapet där handicap nu införs och klubbresan som genomförs i samband med KM. Vidare blir det

något om en kort men intensiv skidsäsong, den fortsatta succén med tipspromenader och lite bilder från verksamheten, hämtat ur vårt digra fotoalbum på hemsidan.

Ja, hemsidan förresten, du har väl märkt att vi bytt hemsida i vinter? Vi ligger nu under Idrott online, vilket gör hemsidan enklare att administrera och att fler kan jobba med den. Men det finns samtidigt vissa begränsningar och en del buggar tillsammans med en överbelastad support. Detta blir säkert bättre efter hand. Använd gärna gästboken och tyck till om hemsidan eller annat i klubben också för den delen.

Mina första rader som "chefredaktör" är därmed till ända och jag kan bara uppmana er att maila, skicka eller ringa in era bidrag till nästa nummer som alltså kommer ut i juni. Manusstopp är 1 juni och adressen är [049113448@telia.com](mailto:049113448@telia.com).

Med hopp om en framgångsrik och rolig vårsäsong!

Göran

#### Kampens redaktion består av:

Göran Svenson, Josefine Carlsson och David Svenson. Material skickas med fördel till redaktören på e-post: [049113448@telia.com](mailto:049113448@telia.com)

Vi har i dagarna genomfört vårt 66 årsmöte och mot den bakgrunden så är det på sin plats att sammanfatta 2008.

Det årets stora händelse blev utan tvekan upplevelsen O-ringen i Sälen med fjällorientering på två etapper. Ca 23 000 startande och här bidrog Viljan med en stor trupp på drygt 60 löpare.

Frida Bakkman och Josefine Carlsson har som första årets D21 etablerat sig i klassen och dominerat DM. Glädjande är att Tord Hultberg tagit ett steg framåt och tog hem Grand Slam i H21.

Trots att vi har fokuserat på SM så vi ändå ökat antalet startande på orienteringstävlingar under året. I övrigt har året kännetecknats av:

Planering inför SM i medeldistans i orientering.

Tävlingen har också fått Elitserie- och Juniorcup status. Tävlingscentrum är Flinshults by. Samarbetet sker med klubbarna i Hultsfreds och Vimmerby kommuner. Dessa klubbar har tilldelats Stafett- resp. Natt-SM. Vi har genomfört studiebesök på årets medeldistans i Södermanland

- IT verksamheten där klubben fortsätter att utveckla datoranvändning med stöd för såväl träningar som tävling.

- Samarbetet med kommunens skolor har utvecklats ytterligare ett steg och klubben har beviljats nya stöd genom Idrottslyftet

- Bra ungdomsträning i orientering med totalt 30 - 40 ungdomar uppdelade på olika grupper.

- Tack vare mycket goda ledare så har gymnastiken på torsdagar fått en nytändning och det har under hösten varit över 70 deltagare i Rödsleskolans gymnastiksal

- 65 års jubileum firades med en mycket välbesökt fest som kombinerades med en OL-gala där "Gyllene stenen" utdelades i många kategorier. Bl. a. fick Tord Hultberg priset som bästa manliga orienterare och Frida Backman som bästa kvinnliga orienterare. Årets hedersnämmande gick till Gunvor och Rune Lord. Efter omröstning bland klubbens medlemmar utsågs Jan-Erik Nilsson till "Årets Viljan"

Vår utmärkta klubbanslagning är som vanligt i centrum för klubbens verksamhet. Dagtid huserar barnomsorgen och våra äldregrupper. Tipspromenadernas popularitet håller i sig med mellan 150 till 300 deltagare varje söndag då oväder inte håller folket hemma. Succén för tipspromenaden i mörker längs av marschaller upplysta stigar fortsätter och lockar över 300 i alla åldrar.



## Ledaren

Naturpasset är ännu ett motionsarrangemang som enligt tradition genomförts med utvecklat cykel- och ett skogs- alternativ. Det nya cykelpasset "Skoj på hoj" där foton kombineras med kontroller över ett betydligt större område än tidigare år blev lyckat. En nyhet var också att Naturpasset har haft lokala sponsorer. Viljan behåller platsen som en av Smålands främsta klubbar med 307 (171) sålda paket. En ökning med 85%

Bristen på snö har varit skidåkarnas stora bekymmer. Inte en enda tävling kunde genomföras i Småland. Noterbart är att Vasaloppet trots detta kördes av 9 åkare från klubben. Glädjande är att skidverksamheten har genomfört en klubbresa under hösten till Skidtunneln i Torsby.

Ännu ett år har vi haft mycket stor och förtjänstfull hjälp av vår "anställda" Jan-Erik Nilsson på heltid. Under årets sista skälvande dagar lyckades vi lösa frågan om en fortsättning under huvuddelen av 2009. Detta innebär att vi har verksamheten tryggad fram till SM. Men det är och kommer att förbli vårt ideella arbete som är grunden och förutsättningen för all verksamhet i klubben.

Och så en blick framåt – jag säger bara SM i Flinshult den 11 – 12 sept. Har du inte redan fått förfrågan att hjälpa till så hör av dig till Stefan Bergh, 076-128 1842, [stefan.bergh@okg.eon.se](mailto:stefan.bergh@okg.eon.se). Det finns hur mycket som helst att göra och det är bara en bråkdel av jobben som kräver orienteringskunskap.

Sedan ska vi ju få lite tid över så vi kan njuta av årets 5 dagars i Eksjö, genomföra sommarens Naturpass där det populära "Skoj på hoj" återkommer mm mm.

Är då allt bara frid och fröjd. Så är det naturligtvis inte utan styrelsen har mycket viktiga frågor att bita i. Hur löser vi ungdomsverksamheten? Hur ska arrangemangsverksamheten se ut efter SM? Hur löser vi verksamheten då Jan-Erik går i pension? Det blir en het sommar så vi kör så det ryker!



## 49 940 meter orientering

Vad driver någon att springa mil efter mil orientering över snåriga hyggen, i blöta träsk och i branta backar tätbevuxna med 25 åriga granar som borde ha röjts/gallrats för länge sedan. Detta samtidigt som temperaturen i vissa fall inte ens når över nollan eller att regnet öser ner. Tanken har slagit mig!

I det här fallet var målet att bli odödlig. Kanske inte lika odödlig som Gunde Svan, Ingemar Stenmark eller Emil Wingstedt med VM titlar, inte som Henric Carlsson och Erik Lennartsson med SM-medaljer, utan på ett lägre plan men än dock komma med i listorna. Kanske är det ett onödigt mål, då man redan är odödlig via tre (oftast) underbara barn men varför inte försöka, försöka att vinna DM-grand slam. Komma med i historieböckerna tillsammans med världsmästare, svenska mästare och så jag.

Målet för 2008 var att kamma hem en DM-medalj och såg chansen på sprint-DM i Hultsfred, långt från alla snabba IKHP löpare, vilket borde ge ett startfält som passade mig, tyvärr var löpformen inte så god, vilket innebar en mycket retlig fjärdeplats, 18 sekunder från bronset men en ny tanke formades – DM-grand slam.

Vad är DM-grand slam? En poängtävling för juniorer och seniorer i Småland där varje DM-placering ger en förutbestämd poäng och flest poäng efter 5 deltävlingar vinner och får mottaga plakett ur SmOF basens hand och "hela" 500 kr i form av ett presentkort på Team Sportia i Vetlanda. Noterbart är att endast anmälningsavgiften till de 5 DM tävlingarna nästan uppgår till samma summa, orientering är en glamourös sport!

Andra deltävlingen, natt-DM i Anderstrop. Lång resa med husvagn, fru, tre barn och en svärmor. Camping på en åkerplätt (vi var de enda gästerna) och med en fritt springande 2 decimeters hund, massor av gäss och en katt sittande utanför husvagnen, skrikande som den inte fått mat på flera dagar. Dock var det en underbar sommarnatt, som gjord för nattorientering, men med en terräng, sämsta tänkbara med extremt mycket hyggen och grönområden och gamla vindfällan och ... Men vädret var bra och en femte plats och nya poäng till potten.

Tredje deltävlingen, dag-DM i Bredaryd. Hade laddat ordentligt med en heldag på Gekås i Ullared och det märktes, då orken tog slut, kan eventuellt ha berott på backarna också (vem vet). Det är intressant med väggen, hur hela kroppen skriker av smärta, bönar och ber om att bara få lägga sig ner och äta godis, kakor, nötter, listan kan göras lång men huvudet manar på. Kom i mål trots att 200 m före mål var nära att bryta men nya poäng inkasserade. Väl i mål äts allt som kom i min väg, barnens



godis, Jossans godis påse (innehållet och inte påsen), gräset på åkern, allt gick ner. Hemresan var dock hemsk med kollapsad mage och 3 timmars bilresa.

Fjärde deltävlingen, medel-DM i Huskvarna. Deltävlingen som gjorde att hela projektet var möjligt, IKHP arrangerade och fick inte springa, chansen fanns att rycka ifrån. Vad gör man då, ett uruselt lopp rent tekniskt med flera minuters bom, men ytterligare några poäng till potten. Dock var dagen inte slut, som föräldrar ska barnen och frun ha sitt, vilket innebar att jag var ensam på tävlingen med två barn där Isak ska ut på inskolningsbana och Klara på knatteknat och barnpassning.

Femte och sista deltävlingen, ultralång i Hylte, drygt 20 km i tuff Hallands terräng. Förutsättningarna före start var enkla, gå runt och grand slam är säkrat. Loppet genomförs extremt kontrollerat, inga onödiga steg, inga onödiga backar, väl avvägda vägval, allt för att spara energi. I mål kom jag, trött men nöjd.

Tillbaka till första frågan, vad driver någon att springa sammanlagt nära 5 mil orientering? Svaret i det här fallet är inte målet, visst är det roligt att vinna men den stora drivkraften är vägen. Det är vägen som är intressant, upplevelserna, konkurrenterna, bommarna, spikarna, gränserna som testas, hur psyket testas, träningskamraterna. Det är det som ger minnena.

Vinna DM-grand slam 2009? Varför inte!



### Viljan dominerade DM 2008

Som ni kunde läsa på föregående sida tog Viljan hem DM Grand Slam i H 21 2008 genom Thord Hultberg. Det var även i övrigt ett mycket bra DM-år för Viljan. Josefine Carlsson vann också DM Grand Slam efter fina insatser under säsongen, vilka bäddade för att Grand Slam var avgjort redan innan ultralång-DM i november. Här var det bara Josefine och Frida Bakkman som kunde ta hem slutsegern och båda valde att avstå sista deltävlingen och Josefine blev därmed "mästare i kavaj" i D 21 och Frida tvåa.

På de enskilda deltävlingarna i DM var Frida bäst med två titlar, nämligen natt och medeldistans och därtöver fyra på långdistans. Josefine tog silver på sprint och var dessutom trea på natten, fyra på medeldistans och sju på långdistans. Thord Hultberg tog brons på ultralång.

Som om inte detta vore nog så tog D 21-laget med Josefine och Frida samt Anna Svensson hem stafetten med hela 19 minuter. Man ledde i stort sett från start till mål och Josefine ryckte med 10 minuter på andra sträckan. Sen kunde Frida defilera ifrån ytterligare 9 minuter på slutsträckan.

Till detta kan vi lägga följande medaljskörd i de äldre klasserna:

Allan Håkansson guld i medeldistans och silver på sprint  
Tony Lövdahl guld på sprint och natt  
Göran Svenson guld på sprint och silver på ultralång  
Ulla Nilsson guld på sprint  
Leif Carlsson silver på natt  
Jan-Erik Nilsson brons på medeldistans



### Curlingseger

SOK Viljans stolta curlinglag tog hem segern i årets motionscurling genom seger mot Rabbabäcken i finalen med 7-6. I laget fr v Stefan Bergh, Leif Carlsson, Stefan Olheden, Stefan Carlsson och längst fram skippern Jan Andersson.

### Frida öppnade med dubbelseger

Frida Bakkman öppnade vårsäsongen på allra bästa sätt. Hon vann båda Orions tävlingar 21-22 mars. Lördagen var det medeldistans i D 21 Elit och söndagen långdistans i D 21. Segermarginalen blev 2 minuter båda dagarna. Stefan Carlsson debuterad i sin nya klass H 55 och vann direkt.





## Säsongspremiär i Åhus i vanlig ordning

Så var orienteringssäsongen inledd på riktigt! OK Pan-Kristianstads tre tävlingar Pan-natten, Skåne-mixen och Pan-våren inledde orienteringssäsongen för SOK Viljans sex man stora trupp.

Som vanligt inleddes tävlingshelgen redan på fredagskvällen med natt-orientering enligt stjärnmodellen. Det går till så att man besöker en kontroll flera gånger med en slinga av två-tre kontroller mellan varje besök. Dessutom är det gemensamstart.

Jag sprang min första natt-tävling i H18 och tyckte att det var skönt med gemensam start. Även om det hade varit minutstart, så hade man inte känt sig ensam i skogen, eftersom tävlingsområdet var relativt litet. I området där de flesta klasserna hade sina "bon" var det mycket ljus och rörelse hela tiden. Åter till loppet: Jag kom iväg bra och vi fem som startade i min klass var i härlarna på varandra till de tre första kontrollerna. Därefter var det en långsträcka till det första boet och därifrån har jag inte sett någon av de andra i klassen. Det var gafflat genom att man sprang

slingorna ut från kontrollen i boets centrum i olika ordning. Allt gick bra tills jag var inne i första boet men mellan kontrollerna där blev det lätt så att jag bara sprang och trodde att jag skulle hitta tillbaka lätt. Därför lade jag nog två minuter i varje bo på att hitta till mittpunkten från "stjärnspetsarna". Det var lätt att komma bara lite snett ut från mittpunkten ibland också, då tog det helt stopp när jag upptäckte att det inte stämde. Hur som helst var jag tvåa i mål, en minut efter segraren, så nöjd får jag vara. Det var inte bara mitt resultat som ledde till champagne-firande senare på lördagkvällen utan Göran Svenson vann sin klass H55 med nästan nio minuter.

Fredagen avslutade med kvällsmacka på Hotell Åhusstrand, där vi bodde. Vi bodde i riktigt fina stugor som Stefan Carlsson ordnat bra åt oss. Gemensam TV, TV på rummet, internetuppkoppling, dusch och fullt utrustat kök m.m.

På lördagen var det dags för Skåne-mixen, där vi hade två lag anmälda i propagandaklassen. Ett yngre lag (Erik Lennartsson, Martin Lindström, David Svenson) och ett äldre (Göran Svenson, Tomas Pettersson, Hans Svenson). Efter en ordentlig frukost begav vi oss till TC Balsberget som användes på till stafetten och söndagen individuella tävling. Skåne-mixen och Pan-våren användes även som SSM för juniorer, så det var gott om smålänningar på TC och i startfältet. SSM stafetten vanns av Smålands förstalag följt av Smålands andralag och Skånes förstalag på tredje plats.

Åter till Viljans insatser. Erik och Göran gick ut på första sträckan i propagandaklassen. Martin och Tomas skulle ut på andra och nog skulle det ta en 40 minuter för dem på förstasträckan. Martin och jag tog det lugnt och Martin började värma upp och göra sig i ordning när de varit ute en halvtimme ungefär. Vi gick ner mot växlingsfällorna från tältet och vem

mötte vi där? Jo Erik Lennartsson. Vi hade nog resonerat lite som så här, Martin och jag: Erik har ju inte syntts till i Viljans stuga särskilt ofta på sistone, så han kan ju inte vara så vältränad. - Har du kommit!? sa jag och vände mig



till Martin som var fäst i sina mentala förberedelser. Erik hade med sig kartan och Martin fick den. Jag sprang iväg och tömde hans pinne och så fick han ge sig iväg när han hade fått av sig överdraget. Göran hann komma i mål innan Martin kom iväg så Tomas gick ut ca en minut före honom. Löpstarke Martin gick om Tomas, mellan fjärde och femte kontrollen, i den relativt lättlöpta bokskogen. Dessutom slog han sin personliga kilometer-tid i orientering. Martin kom i mål ca fem minuter innan Tomas och växlade ut mig på sistasträckan. Hasse växlad sedan ut av Tomas men kom aldrig ifatt mig.

Värt att nämna är att Martin inte var den enda i stafetten, eller i klassen, som missade sin växling. Eksjö SOKs John Sjöäter, (var har vi hört det namnet förut?) hade också missbedömt sin lagkamrats förmåga och var sen till växling åtminstone lika

mycket som Martin. Eksjös lag kom trots detta på tredje plats och FK Boken tog förstaplatsen.

Viljans lag slutade på åttonde (Lag 2, det yngre) respektive 19:e (Lag 1, det äldre). Lag 2 kom i mål efter 112:15 och "gubbarna" ca 14 minuter efter.

På lördagskvällen var det då dags för mat och samkväm på Åhusstrand. Pan-tvillingarna Mats och Max höll i det hela som vanligt och det inleddes med förrätt vid ankomst. När den fått sjunka var det dags att hylla de som placerade sig i toppen av resultatlistan på fredagskvällen. Eftersom Göran vunnit och jag kommit tvåa blev vi uppkallade att bli hurrade för, tre gånger tre hurra, och förstas få champagne. Jag fick dock nöja mig med fruktjuice. Sedan var det då huvudrätt och när den fått sjunka: Ålabingo. Det var egentligen inget annorlunda, bortsett från att vinsterna var ål och spettekaka, och så var det ju Mats och Max som höll i det. Det förhöjer stämningen avsevärt. Efter ålabingot ordnades det dans i receptionen för de som ville. Tävlingsinriktade som vi är gick vi förstas hemåt för att ladda inför Pan-våren.



Vi laddade med en ordentlig frukost igen och gav oss iväg till TC. Vi var i lagom tid och starten låg precis runt tältknuten. Jag skulle springa i H18 SSM men Martin var iväg först av oss då han var efteranmäld.

10.11 gick jag ut och jag kände mig bra laddad och visste lite om hur terrängen var sedan dagen innan. Loppet gick i stort sett felfritt men det var tungt i backarna. Banan gick ut i ett parti som jag inte besökt dagen innan. Det var lättlöpt svagt uppför några kontroller och sedan ökade lutningen. Det kändes som att det var mycket stig och väglöpnig och där det inte var det så var det uppför i skogen. Jag höll ett bra tempo för att vara mig på 7,8 km och lyckades t.o.m. tappa nummerlappen, vilket jag aldrig har råkat ut för tidigare. Det kändes häftigt på något sätt när jag upptäckte att den inte satt kvar. Det måste ju betyda att man har sprungit hårt och tufft. Jag var ungefär femte man ut i min klass och jag gick om alla som startade innan mig. Måns Sandgren från OK Orion var nämligen ifatt mig vid näst sista kontrollen och han var först i mål av oss och i

klassen enligt speaker Per Forsberg. Mitt slutresultat (31:a) är inget att tala om men jag är nöjd med loppet i stort.

I Viljan i övrigt var Hasse tia i H60, Göran trea i H55, Tomas 19:e i H50 och Martin 33:a i H16.

Efter tävling begav vi oss hemåt efter en mycket trevlig säsongsinledning, både i skogen och hos Mats och Max.

David

### Skogsplanteringen tillbaka

En för många kär aktivitet återkommer i år, nämligen skogsplanteringen. Vi har i några år haft några mindre åtaganden åt Bengt Karlsson utanför Kristdala. Bengt vill att vi kommer och planterar även i år, då han varit nöjd med resultatet. Men i år blir det en utökning genom att Karl-Erik Pettersson i Viljan också ska plantera ett hygge på sina marker i Knartorp. Boka redan nu in några kvällar eller någon lördag i maj så återkommer vi med närmare detaljer. Vi har tänkt att jobba i tre grupper där OL-sektionen, skidsektionen respektive pensionärsgruppen har ansvar för att samla folk. Förhoppningsvis sprider vi därmed jobbet på betydligt fler händer än vanligt och därmed går jobbet lättare. Att det ger klirr i klubbkassan behöver vi väl inte nämna....



## ÅRETS.....

### ORIENTERARE



- Frida vann 2 individuella DM-guld
- Efter en strålande juniorkarriär har hon nu tagit ett stort steg mot senioreliten
- Många fina resultat i hårdaste konkurrens, bl a elitserien och SM
- Rankad 40:e i Sverige och 2:a i Småland
- Siktet är inställt på SM på hemmaplan i Flinshult i september

### Frida Bakkman

### LEDARE



- Göran har skapat en av landets bästa hemsidor för klubben. Dessutom är sidan alltid aktuell [www.sokviljan.se](http://www.sokviljan.se)
- Göran leder klubbens orienterings- och träningsverksamhet på ett utmärkt sätt.
- Göran sköter också klubbens informationsverksamhet
- Göran arbetar också engagerat med planeringen inför SM medeldistans i höst.
- Är också en mycket duktig orienterare i sin klass.

### Göran Svenson

*Pristagarna presenteras på Oskarshamns egen "Oskarsgala" den 3 april på Forum*

### DU BOKAR VÄL IN 11-12 SEPTEMBER?

Då arrangerar SOK Viljan SM i medeldistans i Flinshult. Vi hoppas du vill hjälpa till som funktionär. Det finns många arbetsuppgifter och ju fler vi är desto lättare går det. Många uppgifter kräver ingen orienteringskunskap, så tveka inte att anmäla dig till Stefan Bergh, tel 830 60 om du kan vara funktionärbåda eller någon av dagarna.



## Vad gör du nu för tiden...

.....Martin Svenson, tidigare chefredaktör för Kampen och ledamot i Viljans info-kommitté?

### Vad gör du nu för tiden och var bor du?

Jag är fortsatt stolt heltidsanställd på IK Oskarshamn. Mitt jobb tar mycket tid och är i mångt och mycket även min fritid. Bor numera tillsammans med min sambo Matilda i Påskallavik och där trivs jag alldeles utmärkt och laddar mina batterier. Ser fram emot en fin sommar i natursköna Påskallavik.

### Det ryktas att du ska bli speedwayspeaker i Målilla...berätta.

Det stämmer. Jag kommer vara speaker under Dackarnas elitseriematcher, under SM-helgen i Målilla och även under Grand Prix-deltävlingen. Matilda är uppfödd med speedway i och med att hennes pappa Ove varit ordförande där i ett 20-tal år. Förra året ryckte jag in när Dackarnas knattelag körde matcher och på den vägen är det.

### Och så ska du bli pappa?

Ja, vi går och väntar på att vår sötnos ska komma till världen. 12 mars är beräknat datum så vi borde vara stola föräldrar när Kampen tryckts.

### Hur går det med orienterandet - blir det nåt O-ringen i år igen?

Jag har inte orienterat sedan O-ringen i Sälen och har inte anmält mig till Eksjö ännu. Får väl se hur det går med familjen, kanske kommer och springer någon av dagarna i alla fall.

Intervjun avslutas av en stolt (blivande) farfar som önskar lycka till med blöjbyttandet!

## Ungdomsläger i Målilla

Helgen 21/2-22/2 hölls ett ungdoms- och juniorläger, i Målilla, i MOK's och SMOF's regi. Nästan decimeterdjup snö hade fallit och från Viljan deltog två ungdomar, Martin Lindström och Ricky Segerlund.

Lägret inleddes på lördagen, efter incheckning, med kontrollplock och linje-OL. Därefter lunch och sedan dags för nästa träningspass, sling-OL, i Järnforsen. På på kvällen, efter middagen, var det skridskoåkning på isbanan i Målilla och sedan fritid och kvällsmat innan läggdags.

Söndagen innehöll endast ett träningspass i form av stafett med SportIdent. Lägret avslutades vid 13-tiden i gymnastiksalen i skolan. Logi enligt lägernormer i skolsalar på luftmadrass eller liggunderlag.



## Årsmötet

SOK Viljan höll sitt årsmöte tisdagen den 24 februari i klubbstugan Lingham.

Ordf Roland Nilsson inledde med en sammanfattning av det gångna året. Han avslutade med att blicka framåt och uppmärksammade särskilt klubbens stora utmaning för år 2009: Arrangerandet av SM i orientering!

Därefter delades diplom och andra utmärkelser ut till förtjänta medlemmar.

Roland Nilsson valdes om till ordförande för 1 år

Att ingå i styrelsen omvaldes Eva Lord och Anna Svensson på 2 år.

Övriga i styrelsen med 1 år kvar är sedan tidigare Stefan Carlsson och Jerry Svensson, samt Göran Svensson I och Jan Johansson från orienteringssektionen respektive skidsektionen.

Orienteringssektionen utgörs av Göran Svensson I, Tord Hultberg, Stefan Carlsson, Martin Lindström, Manfred Olejnik och Maria Rindstig.

I skidsektionen ingår Jan Johansson, Håkan Svensson, Ulf Fransson och Tonney Gunnarsson.

## ÄNTLIGEN BLEV DET LITE....

Efter förra vinterns totala snöbrist var det säkert många som hade gett upp hoppet om att få åka på den vita nederbörden. Träna stakåkning på fina isar kunde vi göra redan före nyår och i mitten av februari hade vi så mycket snö så att det gick att köra skidspår både vid stugan och ute vid Havslätt. En intensiv skidsäsong för våra åkare blev följden av denna hastigt påkomna vinter. Vi genomförde vårt eget KM den 21:a februari med drygt 20 åkare på plats, vilket var långt över förväntan med tanke på att inbjudningen bara var ute några dagar före.

Håkan Svensson och Janne Johansson åkte tävlingar i bl.a. Nybro och Alstermo. Ett tiotal skidåkare från Viljan genomförde Vasaloppet eller Öppet spår. Resultaten från samtliga tävlingar finns på Viljans hemsida. Mistraloppet som vi skulle arrangera tillsammans med Misterhult kunde vi inte genomföra. Kanske skall vi till nästa år försöka att köra ett långlopp helt i egen regi, varför inte ett Dalenloppet i den fina Döderhultsdalen med start och mål i anslutning till Herrgården. Det tänkta konstsnöspåret vid Arena Oskarshamn kom aldrig till stånd. Precis i dagarna före innan natursnön kom ville fritidschefen att vi skulle lägga ut isskrapet på det tänkta spåret, men då var det inte läge för detta eftersom det var åkbart på ett naturligt sätt. Men nu vet vi att kommunen är intresserade så vi får jobba på detta projekt till nästa säsong.

Jan Johansson



Mats-Olof Lingersjö klubbmästare i H 21 och Maria Rindstig

1:a och Marie Mikkelsen 2:a bland damerna.



## ...VINTER



## Skidresa till Torsbytunneln

Vi var drygt 30 skidentusiaster som i slutet av november samlades på IP för att åka buss till Torsby och skidtunneln. Tunneln invigdes våren 2006 och är världens längsta av sitt slag.

Alla var vi förväntansfulla!! Några hade varit tidigare men för de flesta skulle det bli premiär.

Hur ser snön ut därinne?

Hur kallt är det?

Vad vallar man med?

Är det trångt?

Det är väl inga backar i en tunnel?

Frågorna var många men OJ va' nöjda vi var när vi på fredagskvällen åkt första passet! Det var härlig

skidåkning med rejäla uppförbackar och utmanande, svängiga nerförbackar. Vallningen behövde vi inte

lägga ner vår själ på. - 2 grader och fina spår gjorde det lättvallat. Det fanns plats för alla eftersom spåret

var 8 meter brett, avsett för både skate och klassisk

åkning. Tjusningen var också den att man kunde åka

det 1,3 km långa varvet antingen med- eller motsols.

Det var så roligt att möta bussresekompisarna lite då

och då! Några hade "järnkoll" på varvtiderna, andra

åkte mest för välbefinnandet. Någon (ingen nämnd,

ingen glömd) åkte ett varv då och då, men stod mest

och tittade på vid varvningen och kollade in alla

andras varvtider.... **Åk mer, prata mindre** löd rådet

från oss lyriska. Då skylldes det på dålig valla och

begagnade skidor som behövde stenslipas.....Men

Håkan GW, det var ju kul att du fick till det sista

dagen i alla fall! Då hade du ju våra tider att gå på!

Resan var lång, drygt 50 mil, men det var värt

besväret. Det blev en mycket trevlig helg som vi sent

ska glömma.

TACK Janne J för att du, tillsammans med Viljans

skidsektion valde att satsa på den här resan! Hoppas

det blir en tradition!

Maria

### Rapport från tipseriet:

I flera publikationer har vi skrivit om hur bra det funkar och hur glada och nöjda alla våra tipsare är för dessa söndagar då tipsverksamhet och kaffe utgår från stugan i Linghem.

Så om detta hade vi inte tänkt skriva om nu för det har inte ändrats.

Det börjar gå mot säsongsfinal, sista tipsrundan är den 29 mars och kanske har inte ens Kampen kommit ut då så i så fall har tipspromenaderna slutat för denna säsong.

### Ett Vasalopp varje söndag

Antalet tipsare som gått hittills i år (t.o.m 8 mars) är 1784 stycken. Detta gör 223 per gång.

Om vi i snitt går 4 km så nöter vi på stigarna med 892 km varje söndag. Det är ett Vasalopp som tillryggälägges varje söndag.

### Hela kommunen har gått

Gör man mera summeringar från vår statistikavdelning så har det sedan 2002 vandrat 27912 personer. Det är hela Oskarshamns kommun å lite till. Fortsätter man och funderar så har dessa använt 9304 bilar (3 pers i varje) för att ta sig till Linghem. Antalet mil som avverkats i skogen blir ca. 11165, snart tre varv runt jorden....ojoj så mycket det blir. Är det konstigt att stigarna slits ända ner till hälleberget?

60% av dessa dricker kaffe (2 dl per man/kvinna). Detta blir 3349 liter kaffe, å bullar, å kakor, å toapapper, å saft ååååhhh....ja det finns mycket man kan räkna på och visst imponerar siffrorna.

### Hur man får mest rätt...

Om man gör som GW Persson (han i efterlyst) och kollar på statistik så har man mest rätt om man chansar på en tvåa (2) i tipsraden. Av årets tipsrader har alltså en tvåa varit mest gångbart med 36%.

Visseligen ligger krysset nära på 35% men att chansa på en etta är för losers eller risktagare. Ettan har bara 28%-ig gångbarhet. Detta är ett tips (special for you) och får inte spridas i vidare kretsar.



### Hur blir man bättre...

En ständig fråga för en orienterare men få förunnat att lyckas med.

Men vad gäller tipspromenaderna så vill vi gärna bli lite bättre här också. Dock ser vi inte alltid hur eller med vad för alla tipslappar.

Därför vill vi gärna att du kära läsare skickar ett tips till oss i servicekommittén på något som vi kan göra för att bli just bättre/trevligare/kuligare etc.





## LITE BLANDAT

### Nya pannlampor

#### KM och klubbresa i pingst

Årsmötet har beslutat om ett nytt upplägg för Viljans klubbmästerskap efter förslag från OL-sektionen. I ungdoms- och seniorklasser är det ingen skillnad mot tidigare utan man tävlar i sina vanliga klasser. Seniorklass börjar numera vid 17 år så juniorklasserna försvinner men man tävlar på ganska korta banor – 7-8 km för herrar och 4-5 km för damer. Den stora skillnaden blir för de äldre, dit vi då räknar de som passerat 40. Här införs handicap och man tävlar i en herrklass över c:a 4 km och en damklass, c:a 3.

Handicaper bygger i princip på 0,5 minuter/km i skillnad mellan respektive åldersklass. Således 0,5 min mellan H 40 och H 45 vilket blir 2 minuter på en 4 km-bana. Som exempel blir handicaper mellan Våge och Allan 14 minuter på hela banan i årets klubbmästerskap. Det blir en spännande fight. Avsikten är också att höja statusen på KM och öka spänningen. Tidigare har det varit lite tunt med deltagare och inte speciellt hög status att vinna KM. Vi prövar detta under 2009 och utvärderar för att se om vi ska permanenta den här formen.

KM kombineras med årets klubbresa i pingst och går preliminärt i Nybro. Det blir då KM lördag den 30 maj och sedan någon aktivitet och övernattnings i Nybro, samt träning dagen efter.

#### Träningsformer...

I detta årets nummer av kampen tänkte jag gå igenom några olika träningsformer, så att vi vet vilka effekter det har på vår träning, för visst är det mycket roligare att träna när man vet vilka positiva effekter det ger! Eftersom vi i klubben börjat med arena träning då vattengymna testats på, så tänkte jag att jag börjar med den.

Vattengymna utförs som bekant i vatten och den stora fördelen är att du inte belastar kroppen på ett skadligt sätt när du utför rörelserna, men ändå så är vattenträning effektivare än landträning i många avseenden eftersom flera muskelgrupper tränas samtidigt och vattenmotståndet är betydligt större jämfört med luft och som då medför till att din energiförbrukning blir högre.

Du kan i stort sett träna samma muskler i vatten som på land, men det är då mer skonsamt för vattnet avlastar kroppstyngden, bromsar rörelsen, men ger samtidigt motstånd i alla dina rörelseriktningar, och du kan använda olika redskap för att höja vattenmotståndet. Med stöd av vattnet kan du utföra övningar som du inte



Den mörka träningsäsongen höll på nästan att ta slut innan vi fick dom nya lamporna. Pannlampa är ett måste om man ska träna på vinterhalvåret, men pannlamporna utvecklats och senaste ungdomscupen i höstas var det många som sprang med dom nya LED lamporna. Ett ljus som är vitt istället för gult. Men största skillnaden är att man ser 150m bort och på sidorna. Smakar det så kostar det, SILVAS nya lampa, ALFA 4, som vi har köpt 5st av för ungdomsverksamheten kostar 2500kr/st. Väl investerade pengar som vi har nytta av i framtida natt-cuper och TIO mila etc. Lampas laddas på 4-6 h och har på sitt starkaste läge (lampan har 4 lägen) en brinntid på 2h. Batteriet är så litet så det sitter ihop med lampan, så man behöver ingen sele.

/Manfred



klarar att göra på land och du kan ta ut rörelsen mycket bättre, exempelvis kan det vara bra om du har knä- eller ryggont som hindrar dig från att springa på land, då kan du träna upp dig i vatten eftersom belastningen reduceras på knän, axlar och andra leder.

Informationen är tagen från Må Bra Institutets hemsida.

/Josefine



## Bildsvepet



Anna Svensson kämpar uppför pisten vid Smålandskavlen i Isabergs skidparadis.



Surdegen i januari med lite pudersnö på marken. Ovan har starten precis gått och nedan stämplar Ricky Segerlund, Ann Brenander och David Svenson vid en kontroll.



## Lite nostalgi

Känner du igen några från förr?



DM-budkavle 1974, seger i klass

H 43.



Måltribunen vid Smålandskavlen  
1993, Scania Oskarshamn.



Läger vid klubbstugan 1999.

## Västervikslägret - Så mycket att lära, under en helg...

Som en härlig början på våren så åkte vi iväg på klubbträning även i år, detta år beläget i Västervik. Det startades med träning i fin och delvis väldigt blöt terräng, med många inslag av kärr. Ibland kändes det som jag sprang på is styltor och det blev svårt att sätta fötterna rätt, så vad lärde jag mig av detta? – Jo, gör som Mille och spring i våtsockor.. även om det är sol, så är vattnet fortfarande iskallt så här på våren.

När alla var tillbaka från första passet packade vi in oss i bilar och en minibuss, där Theo fick sitta längst fram bredvid chauffören Göran, och han var överlycklig, inte Göran alltså, utan Theo! Tänk vad lätt det är att roa de små livn egentligen. Vi styrde mot Västerviks simhall och badet utnyttjades flitigt av de flesta, men på olika sätt.. några hamnade rätt så snart i avslappningsstolarna längs kanterna och utnyttjade inte riktigt själva badet så flitigt, hörde nåt när jag gick förbi om att man satt och solade och detta skulle då varit i glansen av lamporna eftersom det var molnigt ute. Vet inte om det är den bästa anledningen som jag hört till att inte bada, men godtog den och så gick jag vidare mot hoppstolarna, här stod de dallrande gelé benen på rad, men visst blev det många fina hopp men för vissa förblev det endast tappra försök...

Efter ett par hopp vände jag tillbaka till barnpoolen som var varm och skön, här kan man nog vila upp sina trötta muskler tänkte jag... Men tji fick jag. Efter att ha sprungit ett oräknat antal gånger i hukad ställning över barnpoolen med tre ungar på rygg eller i släptåg så började kroppen komma in i ett mer komaliknande läge, och jag lärde mig att detta kanske inte är bästa uppladdningen om man ska orka med Anna i backlöpning. För efter detta var det ju äntligen dags för 2:a passet den här dagen eller 3:e beroende på hur man räknar (poolen var nog så jobbig). Vi var i alla fall 4 tappra som gav oss ut i Västerviksskogen på ytterligare ett dagpass, som bestod av diverse olika roliga övningar, där bland annat en var just backlöpning då.

Efter detta slöt vi upp med resten av gänget vid badet igen och åt en välförtjänt middag

och sedan vidare mot stugbyn. Här blev det mycket olika saker gjorda, jag fick sätta mig med studieuppgifter, andra tog en promenad och såg på den fina omgivningen bland öarna, någon fick åka in till simhallen en ytterligare gång för att hämta sin telefon, och någon annan gav sig ut på jakt efter en tv till samlingsrummet och några duktiga tappra själar ritade in banor och gav sig ut på ett natt pass vid mörkrets inbrott. Efter detta samlades vi alla för att äta korv och gottis till melodifestivalen.

Söndagen bjöd på vintercup i Gamleby, här bjöds det på tuffa banor och med sportident-tidtagning. Många tog sig ut på banor, även de mindre kidsen.. och vad jag hörde så verkade det ha gått bättre för dem än för de några av ungdomarna, åtminstone i början, då ett par av dem hade glömt att man ska fram till startpunkten innan man sticker ut på sin bana, några minuter senare var de äntligen på väg åt rätt håll.. och av detta var det nog inte jag som lärde mig nåt nyttigt.. det var nog de här två (inga namn nämnda, men om ni är nyfikna så finns det ju sträcktider:)

Efter god mat i form av pannkakor och ärtsoppa så tog vi vårt pick och pack och åkte hemåt.. trötta men glada efter ännu ett fint läger.

//Josefine







### **Skridskoorientering**

på Rungeln  
återupplivades en lördag  
i början av februari. Man  
hade ingen tur med  
vädret - dimma och blöt  
is - men ändå kom det  
ett 20-tal orienterare

med skridskor på fötterna  
för att leta skärmar i  
dimman och sen grilla  
korv.



### Viljans veteranvandringar populära

Viljans pensionärer går regelbundet, i stort sett varje torsdag, långa skogspromenader på olika platser runt om i kommunen och ibland även i grannkommunerna. Dessa vandringar är kanske klubbens mest välbesökta aktivitet med stadigt mellan 20 och 30 deltagare. Man har hållit på i flera år och initiativtagare är Rune Lord som även har de populära julbordet och sommarträffar på agendan, där det ibland är över 70 deltagare. Fem sådana träffar inklusive julbordet hade man i fjol och man besökte bl a Mållilla hembygdspark med motormuséum och Kristdala hembygdsgård.



Vandrarna samlas varje torsdag kl 9 vid Idrottsparken för utfärd till ett nytt utflyktsmål i naturen. Rundan burkar bli mellan 6 och 9 km. Oavsett väder bär det iväg och man räds inte att gå i lite oländig terräng. På köpet får man fina naturupplevelser och se många intressanta både kultur- och fornlämningar och mycket annat. Några veckors uppehåll på sommaren och vid jul blir det, annars går man året runt.

Bland besöksmålen finns kärkraftverket i Simpevarp, Mönsterås bruk, Mönsteråsleden (bestigning av Getehällsberget och Uvberget), vattensågen i Bjälebo, Nötö, Forshultsjön och Hällesjöarna, fågelsjöarna Målsjön och Gästern samt nedlagda stenbrotten i Vånevik och Grunderum och den lite modernare stenutlastningen i Flivik. Sista promenaden före jul går man alltid till "Sylves lada" för att titta på tomten som sitter på väggen. Sen avslutar man med tomtegröt i klubbstugan. Många av dessa veteranvandringar har fotograferats och finns i Viljans fotoalbum på hemsidan.





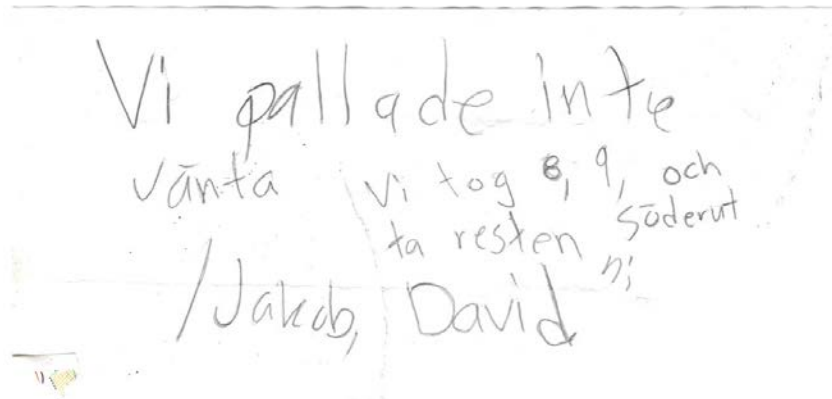
## Jubilärer första halvåret



## Vi gratulerar....

50 år	05-jan	Kent Krawe
70 år	04-feb	Nils Larsson
40 år	09-mar	Johan Hassan
40 år	12-mar	Maria Nyblom
60 år	15-mar	Per-Olof Sylvan
70 år	02-apr	Inger Jörke
70 år	08-apr	Bengt Nilsson
80 år	09-apr	Olle Holgersson
40 år	16-apr	Robert Engström
20 år	17-apr	Anna-Li Jonsson
80 år	28-apr	Gunny Mollby
60 år	05-maj	Majvie Annegård
40 år	05-maj	Conny Karlsson
40 år	08-maj	Våge Rindstig
50 år	08-maj	Stefan Bergsten
70 år	12-maj	Gun Gabrielsson
70 år	24-maj	Sven-Bertil Ottosson
40 år	24-maj	Håvard Eriksen
50 år	18-jun	Thomas Bergkvist
75 år	28-jun	Bengt-Åke Borgemo
40 år	28-jun	Åsa Johansson

### Kampens författartävling:



Detta är ett meddelande som hittades i skogen efter "Energi-kicken" en tisdag i februari. Med lite fantasi kan detta vara sista tecknet från

Jakob och David.....

Vi ber läsarna fortsätta berättelsen.

Välkomna med era bidrag till nästa nummer av Kampen!

**Manusstopp till nästa nummer av Kampen är den**

**1 juni. Skicka till [049113448@telia.com](mailto:049113448@telia.com) eller ring**

**telefonnumret före snabel-a**