

KAMPEN

Klubbtidning för SOK Viljan
Oskarshamn

Nummer 1
2010

ÄNTLIGEN EN SKIDVINTER



Hemsidan: www.sokviljan.se

Kampens första nummer 2010 kommer precis från tryckpressarna hos Wåhlins. Vi i redaktionen har fått godkänt av styrelsen att fortsätta med färgbilder på sidorna 1-2 och 19-20 vilket höjer kvalitén tycker vi. Vill du se färgbilder i hela tidningen får du läsa den på hemsidan där den också publiceras. Förresten har vi nu öppnat för möjligheten att "slippa" få Kampen hem i brevlådan som ett led i att spara pengar, papper och miljö. Så om du tycker det är en bra idé och föredrar att läsa den på nätet, skicka ett mejl och meddela oss det. Om du vill fortsätta att mysa med Kampen hemma i soffan så behöver du inte göra någonting, den bara fortsätter att komma 4 gånger om året så länge du är medlem. Det är för övrigt riktigt många som är medlemmar i Viljan nu, 460 stycken närmare bestämt, vilket troligen är rekord och en ökning med ett hundratal på ett par år.

Vi hälsar en ny medarbetare välkommen i Kampen-gänget. Emma Brenander blev invald på årsmötet och hon rivstartar direkt i detta nummer. Du ser henne på bild här intill och hennes första inslag – kosttips för dig som tränar – på sidorna 6-7.

NUMMER 1 2010 • SIDAN 2 Detta nummer handlar ganska mycket om vår avgående ordförande Roland Nilsson som själv berättar om varför han avgår och om det jobb han börjat på hos Orienteringsförbundet. Vidare handlar det om den nyligen genomförda inspirationsdagen (kick off) inför ungdomskurserna. Vidare ägnar vi 4 sidor åt den bästa skidvintern på mången god dag. Bilder från annat som hänt sedan i december hittar du också



liksom Jossans berättelse och bilder 6000 meters höjd i Sydamerika. Och så jubilarer förstås, där finns fram till början av juli en trettioåring, en femtioårig sekreterare, tre sjuttioåringar och en åttioåring.

Nästa nummer av Kampen har manusstopp 1 juni och k o m m e r förhoppningsvis ut innan midsommar. Där hoppas vi kunna skildra en (försenad) vårsäsong i orientering och kanske presentera en ny ordförande i klubben.



Emma Brenander, ny Kampen-redaktör

Kampens redaktion består av:

Göran Svenson, Josefine Carlsson, Emma Brenander och David Svenson. Material skickas med fördel till redaktören på e-post: 049113448@telia.com

Så har tiden kommit då jag för sista gången?! Skriver ledaren. Efter klubbens stora framgångar med planeringen och genomförandet av SM så har vi fått ögonen på oss från förbundshåll. Detta resulterade i att jag först fick förfrågan om att bli arrangörscoach för medeldistansen och stödja kommande arrangörer i syfte att utveckla de så kallade PV-



tävlingarna (Profil- och värdetävlingar). Detta är ett led i förbundets satsning "Offensiv orientering" som består av ett antal vägval under de närmaste åren. Ett av dessa vägval är arrangemangsutveckling. Under det närmaste året satsas dessutom resurser på att ta ett samlat grepp på hur struktur, organisation, utbildning mm skall se ut i framtiden. Jag fick för någon månad sedan förfrågan om jag kunde tänka mig att leda denna utveckling. Det kändes både spännande och utmanande att kunna påverka orienteringens framtid. Självfallet är denna typ av arbete inte ideellt utan det är en anställning på deltid under minst ett år. Som om detta inte var nog så har IOF (Internationella orienteringsförbundet) utsett mig som EA (Event Adviser). Den uppgiften kan ses som arrangemangscoach fast på internationella tävlingar i Sverige och utomlands. Mitt första uppdrag är WRE (World Ranking Event) i Arvika i mitten på maj.

Mot ovanstående så blev det naturligt att tacka nej till omval som ordförande. Det hade inte varit bra varken för Viljan eller mina övriga uppgifter att satsa på allt, utan för att göra ett fullgott jobb så har jag prioriterat.

Under ca sju år som ordförande i Viljan så har jag upplevt väldigt mycket. Ett jobb som varit både utmanande, stimulerande och spännande. Nästan allt har varit positivt och Viljan är en fantasisk klubb att vara ledare i. Vi har väldigt gott om bra, kunniga och ambitiösa ledare på olika nivåer i klubben så arbetet har oftast varit enkelt med stora möjligheter att delegera i verksamheten.

När jag tog vid efter Jerry Svensson så var klubben på topp i alla avseenden. Jag var lite orolig för att det inte skulle finnas utrymme för

att vidareutveckla verksamheten. Men som tur var så fans det ambitioner i styrelse, sektioner och kommittéer så att när jag nu blickar tillbaka så kan jag notera följande:

- 374 medlemmar har blivit 468
- 18 DM medaljer har blivit 19.
- 1269 fullfölja lopp har blivit 894!!! (Förklaras delvis av de få tävlingarna under 2009, men bör vara en väckarklocka för nya ordföranden med styrelse)
- Tipspromenaderna har utvecklats med succén "Tipspromenad i mörker"
- Zonsarbete har inletts för att utöka tävlingar med korta resavstånd
- Handslaget/Idrottslyftet har utvecklat samarbetet med skolan och aktiverat 300-500 elever per år.
- Vi har fått barnomsorgen till klubbstugan dagtid
- Vi har för första gången haft en "anställd" på heltid. Tack Janne!!!
- Naturpassen har ökat från 187 till ca 300.
- Vi har nästan tre gånger så mycket i kassan (Resurser finns!)
- Omsättningen har mer än fördubblats
- Vi har utöver ett antal tävlingar genomfört Smålandskavlen och inte minst SM.
- Vi har fått mycket goodwill i samhället och inte minst media har skrivit mycket om Viljan. T.o.m. ordförandens nya jobb blev huvudnyhet på sportsidan i OT ☺.

Jag skall inte ge några råd till den kommande ordföranden och styrelsen utan bara konstatera att det är precis som när jag tog över efter Jerry. Klubben står på topp men det finns hur mycket som helst att utveckla. Jobbet är utmanade, spännande och utvecklande och det finns väldigt många duktiga, ambitiösa medarbetare. Därmed tackar jag för mig för denna gång och kanske det finns någon uppgift

forts. sid 4

forts. Ledaren

för mig i framtiden när jag är klar med uppdragen för orienteringsförbundet. Vem vet om inte tävlingsdj-n helt tar över. Avslutningsvis riktar jag ett stort och varmt tack till klubbens medlemmar, ledare, sponsorer, markägare m.fl. som gjort denna period i mitt liv oförglömlig. TACK!

Roland

ÅRSMÖTE

SOK Viljan höll sitt årsmöte tisdagen den 2 mars i klubbstugan Lingham.

Ordf Roland Nilsson inledde med summering av hur klubben har utvecklats sedan 2004.

Han berättade också att han pga att Svenska Orienteringsförbundet anställt honom som tävlingscoach nu tvingas tacka nej till ytterligare en mandatperiod som ordförande i klubben. Med detta tackade han för de gångna årens förtroende och önskade den kommande ledningen lycka till. Innan formalia vidtog visades också en film om SM-tävlingarna i Flinshult i september 2009, där klubben stod som arrangör.

Därefter delades diplom och andra utmärkelser ut till förtjänta medlemmar.

Valberedningen hade pga av det sena beskedet om Roland Nilssons uppdrag i orienteringsförbundet inte hunnit hitta någon villig kandidat till ordförandeposten, vilken lämnades vakant.

Mötet beslutade om ett extra årsmöte i maj och gav den nya styrelsen i uppdrag att tillsammans med den nya valberedningen hitta en ny ordförande att väljas på det mötet.

Att ingå i styrelsen omvaldes Stefan Carlsson och Jerry Svensson på 2 år.

Övriga i styrelsen med 1 år kvar är sedan tidigare Eva Lord och, Anna Svensson.

Dessutom valdes Göran Svensson I och Tonney Gunnarsson från orienteringssektionen respektive skidsektionen.

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

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

ROLAND BÖRJAR PÅ SOFT

Roland Nilsson slutade som ordförande i Viljan vid årsmötet den 2 mars. Han har fått en anställning som arrangörscoach på SOFT och kommer dessutom att fungera som "event advisor" på internationella förbundet, dvs rådgivare till arrangörer av världsrankingtävlingar.

Vi tackar Roland för 7 framgångsrika år som ordförande och önskar lycka till med dom nya arbetsuppgifterna!

Här nedan ger Roland en utförligare beskrivning av sina kommande uppdrag på SOFT (konsultuppdrag):

Att med visionen världens bästa arrangemang skapa en röd tråd för verksamhetsområdet arrangemangsutveckling med utgångspunkt från de utbildningsbehov som finns. Detta innebär:

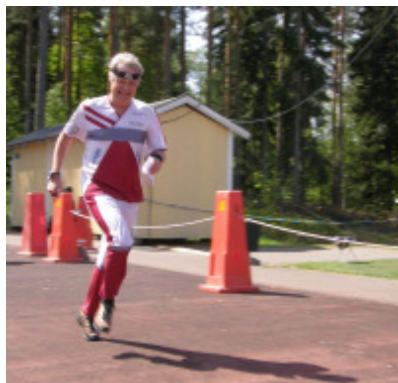
- Att göra en omvärldsanalys av övriga nordiska länders struktur för arrangemangsutveckling samt hur det ser ut internationellt.

- Att identifiera och strukturera upp vilka delar en arrangör möter i arrangemangsprocessen (Idé à Ansökan/intresseanmälan à Beslut/ tilldelning à Förberedelsearbete à Genomförande à Utvärdering/rapport) samt ta

Forts på sidan 5

fram en beskrivning av innehållet för respektive del.

- Att identifiera långsiktigt utbildnings- och litteraturbehov med olika organisationsfunktioner (se exempel på sådana nedan) som bas, samt utifrån detta ta fram ett helhetspaket med arrangemangsbildningar för svensk orientering, inklusive innehåll/struktur och olika certifieringsnivåer för deltagarna (inkluderar tidigare arrangörserfarenhet).



Roland på språng mot nya uppdrag

Exempel på organisationsfunktioner:

- à Tävlingsledning (inkl. kvalitetssäkring, organisation, ekonomi, regler och anvisningar)
- à Marknadsföring (inkl. sponsorer, ceremonier)
- à Data och administration (inkl. tävlingsexp., speaker, livebevakning, GPS)
- à Tävling (inkl. karta, banläggning, mark&vilt)
- à Arena (inkl. speaker, mål, start)
- à Information och marknad (inkl. media, webb)
- à Service (mat mm)

- Att se över kvalitetssäkringssystemet (dels kontrollantsystemet, dels arrangörcoachsystemet som säkerställer att kontrollantsystemet fungerar). Detta inkluderar översyn av organisation, ansvarsfördelning, arbetsuppgifter, dokumentation (tidsplaner/checklistor mm) samt identifikation av utbildningsbehov för kontrollanter/coacher.

- Att planera och ansvara för utbildningsdelen i ett arrangemangskonvent, öppet för alla arrangörer. Konventet är planerat till helgen 22-23 januari 2011 och innehåller förutom ett smörgåsbord av utbildningar även seminarier och workshops.

Utöver detta fortsätter jag som arrangörcoach där jag just nu arbetar med:

Umeå 2010
Trollhättan 2011
Gästrikland 2012
Göteborg 2013

Uppdrag åt IOF som Event Adviser (EA). Där har jag just nu detta uppdrag på Arvikas WRE, elitserie och J-cup i maj. Var i går kväll på ett första möte i Arvika med tävlingsledning och kontrollanterna.



Ytterligare en bild från vår ungdomsledar-kick off. Maria tackar kursledarna Michael och Anita Wehlin med blommor för en toppendag. Läs mer på sidan 14-15.



EMMAS MATTIPS



Goda kostråd för dig som tränar ⚠️

För att få en effektiv återhämtning behöver kroppen detta:

Ät snabba kolhydrater direkt efter träningspasset (inom en halvtimme). Detta kan vara t.ex. en banan, russin, juice eller lite vitt bröd med ost och skinka. Genom att göra det kan du halvera din återhämtningstid! Senast en timme efter de snabba kolhydraterna är det protein- och kolhydratrik mat som gäller.

Efter träning är det viktigt att du får i dig tillräckligt med proteiner. Proteiner bygger nämligen upp muskler och när du slutat träna återuppbyggs musklerna därför endast om tillgången på protein är riklig.

Bra proteinkällor är till exempel, ägg, mjölkprodukter, magert kött, fisk, majs och linser. Ett glas mjölk efter träningen är därför ingen dum idé.

Glöm inte att återställa kroppens vätskebalans! Att dricka mer än vad du känner för är ett tips. Om du svettas mycket och förlorat ungefär 3-4 liter svett så känns det som att törsten är släckt när du knappt druckit 1 liter vatten. Kroppen behöver såklart ännu mer vätska.

5 enkla bytesaffärer- bra för träningen!

- ✓ Byt ut äpple mot banan- du får mer energi och mindre magproblem.
- ✓ Byt ut vanlig pasta mot fullkornspasta- det ger 2-3 gånger så många vitaminer och mineraler.
- ✓ Byt ut gurka mot paprika- det ger många fler immunförsvarsstärkande antioxidanter.
- ✓ Undvik lightdressing och använd vanlig fet dressing på salladen, det hjälper dig att utnyttja näringsämnen i grönsakerna.
- ✓ Ät fisk istället för kött.



Smaskiga mellanmål

Matig rulle med rökt kalkon

4 personer, tid 15 min.

Blanda 1 liten burk **keso** (250 g) med 2 tsk **fransk senap**, 2 msk **majonäs**, 1 tsk **curry**, 2 msk **kapris** och 1/2 dl **hackad gräslök**. Smaka av med salt och peppar. Bre ut röran på 4 **tunnbröd**. Lägg på 200 g **rökt kalkon** i tunna skivor tillsammans med **bladsallad**. Rulla ihop.

Läcker bärsmoothie

100 g bär, t.ex. frysta blåbär och svarta vinbär

½ banan

½ dl lättoghurt

Lite vaniljsocker



Mixa alla ingredienserna och toppa med lite Special K om du vill.

Käka rätt, din kropp kommer tacka dig!

UNGDOMSKURSERNA BÖRJAR

Tisdag 13 april kl 18.00

och pågår varje tisdag t o m

25 maj

VILL DU?

Hjälpa till med ungdomsverksamheten?

OL-sektionen har gjort ett schema för ungdomskurserna. Kan du ställa upp ett par gånger så är vi tacksamma. Vi hör av oss!

SKIDOR

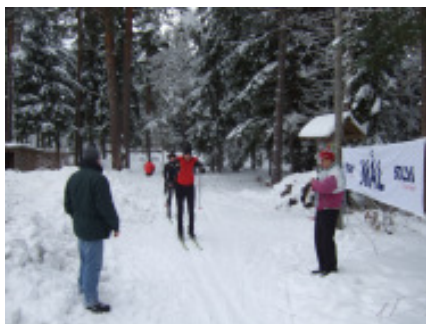
Herrgårdsloppet

Herrgårdsloppet som blev Lingshemsloppet kunde genomföras 21 februari med c:a 60 deltagare. Söndag morgon när det fortfarande snöade rikligt och flera klubbar ringde återbud såg det inte speciellt hoppfullt ut att kunna genomföra loppet. Men efteranmälningarna strömmade in och ett ganska stort startfält radade upp sig kl 11.00. Vi fick mycket beröm av många deltagare för ett väl genomfört arrangemang med tanke på dom förutsättningar som rådde före loppet.

Skidsektionen vill rikta ett stort TACK till följande:

- Kjell Johansson vid starten.
- Stanley Gunnarsson vid målgång, varvning och vätska.
- Stefan Berg vid målgång och varvning.
- Göran Gabrielsson som hjälpte oss med parkeringen.
- Jerry Svensson allt i allo under loppet.
- Rune och Gunvor Lord i serveringen även för skidåkarna.
- Jan-Erik Nilsson som kört åtskilliga mil och packat och spårat och dessutom fick till en bana som blev mycket uppskattad av åkarna.
- Göran Svenson och David Svenson med info på hemsidan.

Bilder från årets skid-KM



DM 50 km

Smålands DM på 5 mil avgjordes i Storebro. SOK Viljans skidåkare fick med sig 3 medaljer hem. I klassen H 55 kom Christer Solstrand trea med tiden 3.07.17. Samma placering fick Håkan Svensson i H 60 tid 3.21.42. Jan Johansson vann H 65 med tiden 3.15.35. Andreas Gabrielsson blev nia i H 35 tid 3.45.32. Daniel Asp gjorde en kämpainsats och fullföljde 5 milen i motionsklassen.

SKIDOR



Maria vann skid-KM för andra året

SOK VILJAN KM SKIDOR 2010-01-23

Mats-Olof Lingersjö vann herrklassen för andra året i rad och Maria Rindstig gjorde samma sak i damklassen. Fler bilder finns i fotoalbumet på hemsidan.

Huvudklass H 21 13.5 km

1	Mats Olof Lingersjö	43.20
2	Carl Johan Ryd	43.25
3	Christer Solstrand	44.05
4	Jan Johansson	45.03
5	Håkan Svensson	45.18
6	Håvard Eriksen	50.35
7	Thord Hultberg	53.15
8	Sven Mikkelsen	53.47
9	Magnus Cederlöf	55.08

10	Magnus Axelsson	57.05
11	Tomas Petersson	58.30
12	Martin Lindström	69.50

9 km

1	Maria Rindstig	32.35
2	Jan Erik Nilsson	35.25
3	Milton Lövgren	37.55
4	Hans Svensson	38.05
5	David Svensson	43.45
6	Torbjörn Westling	44.05
7	Marie Lindström	47.01
8	Bernt Berg	47.02
9	Lars Ahlström	47.20
10	Kennet Massimov	63.25

Barn 1,5 km

1	Elin Rindstig	15.05
2	Isak Hultberg	15.10
3	Elisabet Mikkelsen	16.40
4	Theo Lövdahl	22.30
	Molly Axelsson	22.30
	Emma Rindstig	22.30

SKIDOR



Bilder från Barnens Vasalopp vid stugan. Översta bilden Jonathan och Wiggo Pettersson.

Mellanbilden Wilma Ringström och nederst Elin Rindstig.

SKIDOR

SOK Viljans Vasaloppsresultat 2010

Lopp	Startnr	Namn	Plac.	Tid
Vasaloppet	11381	Daniel Asp	13212	10:53:47 *
Vasaloppet	15003	Andreas Gabrielsson	4907	07:08:52 *
Vasaloppet	17191	Katarina Gustafsson	812	09:12:15 *
Vasaloppet	10727	Jonas Harrysson	10801	09:38:11 *
Vasaloppet	14165	Staffan Helmersson	4546	06:59:40
HalvVasan	1953	Mariann Henriksen		04:37:25
Öppet spår	19558	Hans Karlsson		09:12:39
Vasaloppet	5608	Mats-Olof Lingersjö	1424	05:35:12
Vasaloppet	8866	Robert Lundahl	9418	08:55:55 *
Vasaloppet	9704	Anders Lundin	9525	08:58:16 *
HalvVasan	903	Milton Lövgren		03:54:28
HalvVasan	1318	Ola Lövgren		03:23:01
Vasaloppet	11925	Marcus Nilzén	9908	09:08:50 *
HalvVasan	1954	Stefan Olheden		04:12:07
Vasaloppet	17864	Eva Pettersson	1548	10:32:37
Vasaloppet	3571	Carl Johan Rydh	1758	05:44:55
Vasaloppet	4899	Christer Solstrand	2623	06:08:58

Mats-Olof Lingersjö var bäste Viljan-åkare i Vasaloppet på 5.35.12. Här stakar han i mål som segrare på klubbmästerskapet.



VETERANVANDRINGARNA



Veteranerna har vandrat troget hela vintern trots snö och is. Allt ifrån besöket hos tomten på Sylves lada till en marsvandring på isen i södra skärgården.



GYMPAN



Gympaledarna skapade julstämning med tomteluvor och d:o kjolar vid sista gympan före jul.



EN INSPIRERANDE DAG



Det var en dag i mars, närmare bestämt lördagen den 20:e. Snön hade börjat smälta och många var vi som började bli sugna på att orientera. Efter lite funderingar lämnade vi Viljans skidspår ifred och samlades istället vid Rödsleskolans parkering. Vi, det var 35 glada och förväntansfulla ungdomstränare som behövde lite inspiration inför vårens kurser. Två rutinerade och engagerade inspiratörer var anlitade, Anita och Mikael Wehlin från Söderköping. Efter en inledande lek med skogstrollet Olfar som datten var stämningen på topp! Vi fick delta i många nya lekar och orienteringsövningar och förmiddagen gick väldigt snabbt. Räv-OL, Keps-OL och Rygg o Snack-OL är numera bekanta övningar som vi kommer lära barnen i vår. När vi duschat och ätit en god

middag (från Folkhögskolans kök) i stugan fortsatte dagen med en mer teoribetonad del. Några fördjupade sig i banläggning med hjälp av datorn (OCAD) och några jobbade med de olika nivåerna grön, vit och gul när det gäller ungdomsbanor. forts på sidan 15



Jag tror att de flesta tyckte att dagen var mycket givande och inspirerande. Det är många som har lovat hjälpa till med ungdomsträningen på ett eller annat sätt. Vara ledare, hjälptränare, sätta ut och ta in kontroller, lägga banor osv. Listor när just du ska vara behjälplig ligger ute på hemsidan. Är du inte med på listan, men känner att du kan hjälpa till med något får du gärna höra av dig till någon i OL-sektionen. Kurserna börjar tisdagen den 13 april, då kör vi det ryker!



Maria



Bildsvepet



*Tre löpare på
Sylvesterloppets långa
bana, fr v Thomas
Jonsson, som vann,
Magnus Cederlöf och
Sven Mikkelsen.*



*Lennart Kalén var starkast
i snöpulsningen på
Surdegen.*

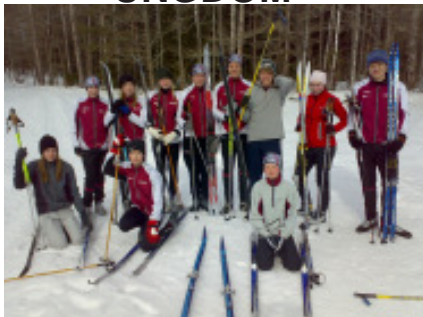
Bildsvepet



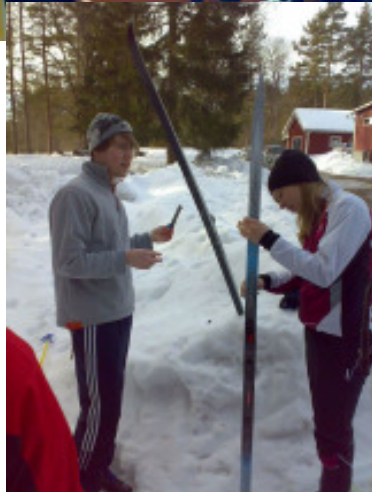
Våge Rindstig avslutade Surdegen på ett par gamla hederliga träskidor. Nedan uppställning före start vid Hällarna med ett 20-tal tappra i snöyran.



UNGDOM



Ungdomarna ordnade i mars en trevlig helg tillsammans. Det började med Lasergame på Big Bang. Därefter pizza och övernattnig i stugan. På söndagen avslutade man med en skidstafett. På bilden längst ner är Thorbjörn Westling och Malin Lindström i vallartagen.



6075 m.ö.h. är inte "a pice of cake!"

Vi åkte nattbuss från Guayaquil till Piura, och vidare nästa natt till Lima, i Lima laddade vi batterierna lite och sov på vårt favorit hostel där också min kamera kom tillbaka till mig.

Och nu har vi tagit oss till Arequipa. Linnea blev lite krasslig, förkyld och säkert febrig.. så när vi kom hit behövde hon kurera sig lite. Så jag letade lite efter vad jag skulle kunna hitta på. Nästan alla som kommer till Arequipa går en trakking i Colca canyon.. Men jag tyckte att det kändes lite tråkigt, säkert oerhört fint, i alla fall är det vad alla säger.. men vi har sett så mycket fint, så jag tyckte inte det lät så spännande. Jag hittade istället en tur till Vulkanen Chachani.. och tyckte det lät spännande. Så bestämde mig för det.

Vi åkte bil upp till 5000 m.ö.h och gick därifrån till base camp. Det låg på 5400. Vi åt och somnade kring 17.. och "sov" (ja man sover visst inte så bra när man blir andfädd så fort man vill vända på sig) vid klockan 1 gick vi upp och vid 2 började vi gå uppåt. Det var det jobbigaste jag gjort, gick och gick, steg efter steg. Ville vila vart 5 meter, men då hade vi väl aldrig tagit oss upp. Under den sista timmen började solen gå upp och vi kunde faktiskt se vart vi gick. När vi kom upp på toppen var det fruktansvärt fint! Men vi 5 i gruppen var eniga om att vi aldrig skulle göra detta igen, det var det hemskaste vi gjort!

Och så vägen tillbaka.. hemsk den med, trots att det inte var så mycket uppför. Men nu så kunde vi se vart vi gått tidigare och det var inte roligaste vägen. Snö/is som sluttade rakt ner.. Men vi kom tillbaka med livet i behåll! Nu åker vi mot Bolivia! /Josefine

Se bilder från Sydamerika på sista sidan.

Noteras kan att Anna-Li Jonsson också varit i Sydamerika den här vintern. Hon åkte med Rosa bussarna i 4 månader och har nyss kommit hem. Vi hoppas på en reseskildring även därifrån så småningom.

Vi gratulerar!

Namn	födelsedata	fyller	Datum
Bengt Järnhester	5/8/30	80	08/Maj
Göran Pettersson	5/29/40	70	29/Maj
Bernt Gunnarsson	6/29/40	70	29/Juni
Per-Erik Kennestig	6/30/40	70	30/Juni
Stefan Löfqvist	7/2/80	30	02/Juli
Jerry Svensson	7/4/60	50	04/Juli



50



30

Vill du läsa Kampen enbart på nätet? Och därmed spara på papper, miljö och porto. Mejla i så fall till 049113448@telia.com och meddela detta. Vill du även i fortsättningen ha Kampen hem i brevlådan behöver du inte göra någonting.

Manusstopp till nästa nummer av Kampen är den 1 juni. Skicka till 049113448@telia.com eller ring telefonnumret före snabel-a

Bildsvepet - Sydamerika



www.resdagboken.se



Josefine och resekompisen Linnéa Johnsson på var sin sida om ekvatorn i Ecuador. Till vänster är Jossan uppe i bergen. Läs ett litet avsnitt ur dagboken på sidan 18.