

KAMPEN



Klubbtidning för SOK Viljan Oskarshamn • Nummer 1, 2011

TORD ÅRETS VILJAN



Se sidan 5

Hemsidan: www.sokviljan.se

Första Kampen för året innehåller både sorg och glädje. Sorg över vår vän, klubbkamrat och eldsjäl Jan-Erik Nilsson som hastigt gick bort i februari. Glädje över den verksamhet som ändå går vidare och att vi haft ännu en fin skidvinter som nu förbyts i en spirande vårsång för orienterarna. I det här numret får vi läsa en lång och intressant berättelse från Frida som varit på "grönbete" i Turkiet efter en lång tid av skador.

Äntligen friskförklarad spänner hon nu åter bågen och är förstås sugen att börja tävla. Hon ser fram emot bl a 10-mila där vi även i år har ett damlag som spetsat med Frida kan



mot 100-strecket. Vidare i Kampen läser vi om Viljans "nye" ordförande som ju redan är varm i kläderna efter att ha varit vice i ett år. Tävlingsledare Stefan O informerar inför tävlingen i augusti, Manfred och Maria inbjuder till en Vasa-utmaning 2012 och givetvis blir det i vanlig ordning bilder från verksamheten, jubilerer och en del annat smått

och gott. När du läst detta nummer är vi nog framme runt **10 juni - då är det nämligen manusstopp till nummer 2 av Kampen.**



Viljans nya styrelse; fr v Stefan Carlsson (ordförande), Stefan Olheden, Göran Svenson, Eva Lord, Anna Svensson, Stefan Bergh, Lennart Kalén, Jerry Svensson. Tonney Gunnarsson saknas.

Kampens redaktion består av:

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

LEDAREN

Efter ett jobbigt men ändå roligt vasalopp tillsammans med Josefine är det nu skönt att våren närmar sig. Idag har jag haft en fin naturupplevelse med Jonsson i Draget där vi på långfärdsskridskor bemästrat de sista isarna för året. Därefter tog jag fram kompassen och begav mig ner till Överby och sprang på de nästan snöfria berghällarna, riktigt härligt. Nästa helg blir ol-debut för året nere i orienteringsparadiset utanför Jämjö. Som sagt, så ser vi nu fram mot våren, värmen och snöfria marker.

Nu när jag blivit vald till ordförande känns det lite extra inspirerande att få leda klubben med en i mitt tycke rätt lättsam och rätt komplett styrelse. Vi har ett spännande år framför oss, och då tänker jag framförallt på fortsättningen av satsningen på ungdomarna. Tror att vi kan se fram mot en ny ungdomsoffensiv om några år på tävlingarna. Det går i vågor med allt, men nu är vi på gång igen. Fick förresten inbjudan till ledarnas kickoff som är i slutet av månaden.

Själv ser jag fram mot att förändra lite utanför vår klubbstuga. Den omtalade grillplatsen hoppas jag verkligen blir av i år, samt förbättring av våra anslagstavlor med fina spårkartor m.m. Har även en ide som jag såg i Idre, att bygga en frisbeegolfbana, som kan vara ett roligt inslag av aktivitet.

Noll fel på tävling. Jag har en vision att förbättra vår ol-teknik som jag tänker prova som ett projekt. Vi springer tävlingar och träningar utan att analysera varför det gick som det gick. Nästa tävling gör vi om samma misstag och så håller vi på år efter år. Min förhoppning är att alla (alla som vill) ställer upp och tar tio minuter i anspråk efter loppet och gör analysen, för att sedan ha med sig handlingsplan till



nästa tävling. Analysredskapet är under bearbetning och jag räknar med att det är färdigt till Nybros tävlingar. Nu hoppas jag att ni inte gör mig besviken utan ställer upp på detta ett år, nu när jag ställer upp för er ett år eller mera.

Mycket kommer det att märkas att vi inte längre har vår allt i allo Jan-Erik med oss längre. Hans arbete måste fördelas och vi får räkna med att inte längre har sådan service. När vi till hösten arrangerar en lite mindre tävling i natursköna Hycklinge med Stefan Olheden som tävlingsledare, och skall plocka fram allt materiell kommer saknaden att vara extra stor. Han med superkollen

finns inte med längre. Men trots det skall vi göra ett toppenarrangemang som vanligt.

Ol-säsongen har börjat men för de flesta skjuter den väl fart på allvar under Nybros tävlingar. Vi ses ute i buskarna.

Nyvald Viljanordförande



ÅRSMÖTE 2011

SOK Viljan fick ny ordförande

SOK Viljan har haft årsmöte efter sitt 67:e verksamhetsår och kunde nu välja en ny ordförande efter ett års vakans. Stefan Carlsson som lett klubben som vice ordförande under 2010 valdes nu även till ordinarie. Stefan berörde i sitt inledningstal den tunga förlusten som klubben nyligen drabbats av då vännen och eldsjälén Jan-Erik Nilsson gick bort alldeles för tidigt. Det gångna året har präglats av lite sparlåga på arrangemangssidan efter några år med riktigt stora tävlingar, däribland SM 2009. Fokus har under 2010 i stället legat på ungdomsverksamheten som lyfts ordentligt och klubben utsågs till årets kometklubb i Småland. Under hösten var klubben med i en ansökan om att arrangera VM 2015 inom Kalmar län och Gotland, en ansökan som resulterade i en första reservplats.

I styrelsen för 2011 är Lennart Kalén ny som vice ordförande. Utöver ordföranden Stefan Carlsson ingår också Anna Svensson, Eva Lord, Jerry Svensson, Tonney Gunnarsson, Göran Svensson samt suppleanterna Stefan Bergh och Stefan Olheden.

I skidsektionen ingår Tonney Gunnarsson (sammankallande), Jan Johansson, Ulf Fransson, Våge Rindstig och Mats-Olof Lingersjö. Orienteringssektionen, som även ansvarar för ungdomsverksamheten, består av Manfred Olejnik (sammankallande), Peter Lind, Maria Rindstig, Rebecca Mikkelsen, Göran Svenson, Martin Lindström och Tord Hultberg.

Klubben har en positiv medlemsutveckling och har nu 512 medlemmar, en ökning med 44. Många av de nya medlemmarna finns i ungdomskurserna i orientering som samlade ett 70-tal barn och ungdomar under både vår och höst.

Tipspromenaderna under höst och vinter har fått vidkännas minskning av deltagarantalet p g a två stränga vintrar. I gengäld har skidverksamheten fått ett rejält uppsving och det har funnits gott om möjligheter till skidåkning. I augusti arrangerar Viljan en nationell tävling och vidare kommer man att fortsätta utveckla ungdomsverksamheten.



Vid årsmötet avtackades Rune Lord, Britt-Marie Carlsson och Bo Hasting med blommor efter många år med uppdrag i klubben.

KLUBBINFO

Tävling 21 augusti 2011.

Arrangör: SOK Viljan

TC: Hycklinge, strax söder om vägen till Smörkullen.

I år arrangerar vi en orienteringstävling igen. Detta behövs både för ekonomin och för att hålla tävlingsverksamheten i vår region på en hyfsad nivå. Tävlingen den 21 augusti har ett fantastiskt fin TC vid Hycklinge och en bra karta i form av en nyreviderad Flathultskarta.

Tyvär har vi också konkurrens från ol-tävlingar i väster varför vi inte förväntar oss någon jättetävling. Trots detta gäller det för oss att leva upp till den goda standard som SOK Viljans tävlingar förknippas med och föreningen hoppas på ditt stöd på de olika funktioner som kan behövas.

Vid höstens tävling vill vi gärna få in nya personer på en del av de funktioner som finns på en tävling.

Vid en mindre tävling är det ju ypperligt att ge fler nya förtroende. Därför hoppas vi att du är positivt inställd när frågan om hur du kan/vill hjälpa till kommer. En tydligare funktionärlista bör vi ha klar under senare delen av april.

I dagsläget har vi besatt följande poster inför tävlingen:

Tävlingsledare- Stefan Olheden, **banläggare-** Jonas Bergfors, **tc-ansvarig-** Stefan Carlsson, **sekretariat** David Svenson, **info-** Göran Svenson



BINGOLOTTO

Stöd SOK Viljan med en prenumeration av Bingolotto

Prenumeration innebär att den som prenumererar får sina lotter hemskickade direkt från Folkspel och betalar direkt till Folkspel.

Som prenumerant har man vinstbevakning som gör att man aldrig missar en eventuell vinst.

Anmäl dig via webben www.folkspel.se/bingolotto/tv-programmet/prenumerera/ eller blankett i stugan.

Viljans kundnummer är **32001565**.

ÅRETS VILJAN

Tord Hultberg utsågs till Årets Viljan 2010 och fick ta emot pris vid årsfesten. Övriga nominerade var Roland Nilsson, Oskar Lind, Jan-Erik Nilsson, Allan Håkansson och Göran Svenson.

Här följer motiveringen till Tords kandidatur:

När denna kandidat tog på sig tungt arbete med SM-tävlingarna, knöt han samtidigt näven i fickan-- ungdomsträningarna skulle inte bli lidande.

Han peppade och inspirerade oss andra att ta tag i arbetet med ungdomsträningarna året efter SM.

Han medverkade till att Viljan modellen skapades – många ledare att fördela arbetet på.

Han har största delen i att vi idag står med att vara, Smålands kometklubb på ungdomssidan.

Han med flera kommer att se till att denna inspiration fortsätter och utvecklas ännu mera.

Han är dessutom vår bästa orienterare på herrsidan.

Han är därmed värdig representant som årets Viljan.

SKIDOR

Toppenförhållanden i årets Vasalopp!

Under årets Vasaloppsvecka var det fina förhållanden med sol och bra skidtemperatur. 19 SOK Viljan medlemmar deltog i de olika loppen under veckan. Mats-Olof Lingersjö var bäste SOK-Viljan åkare på riktiga Vasaloppet i söndags på tiden 05:36:42. Själv åkte jag mer än en timme långsammare än förra året, så i år ska jag börja träna i inomhushallen redan i september. Hoppas på att få stå i startled fem en dag, men det börjar kännas som att det är lättare att åka 23 Vasalopp till och bli veteran än att klara att åka tillräckligt snabbt ett år. /Kristofer Klefbohm

Lopp	Namn	Tid
HalvVasan	Tommy Appelqvist	03:20:23
HalvVasan	Kjell-Åke Holmberg	03:56:11
TjejVasan	Maria Nyblom	02:38:48
Vasaloppet	Mats-Olof Lingersjö	05:36:42

Vasaloppet	Christer Solstrand	05:44:46
Vasaloppet	Fredrik Sturek	06:14:28
Vasaloppet	Jan Johansson	06:39:40
Vasaloppet	Andreas Gabrielsson	07:20:58
Vasaloppet	Håvard Eriksen	07:37:29
Vasaloppet	Marcus Nilzén	08:20:21
Vasaloppet	Kristofer Klefbohm	08:27:52
Vasaloppet	Jerker Hagman	08:29:39
Vasaloppet	Lars Wallsten	08:59:43
Vasaloppet	Mikael Wramsjö	09:20:35
Vasaloppet	Joakim Jansson	10:28:53
Öppet spår	Stefan Bergh	07:09:28
Öppet spår	Josefine Carlsson	08:44:24
Öppet spår	Stefan Carlsson	08:44:25
Öppet spår	Manfred Olejnik	09:41:23



Klart för start i Öppet spår, fr v Manfred Olejnik, Stefan Carlsson, Josefine Carlsson, Stefan Bergh.

SKIDOR

Intresseanmälan

Vasaloppet 2012

Undersöker intresset, om SOK Viljan ska arrangera en bussresa/boende till Tjejvasan (lördag) och Öppet spår (söndag) 2012.

För att det ska bli aktuellt så måste minst 20 personer visa sitt intresse.

Tjejvasan 25 feb 2012, 30km klassisk åkning
Öppet spår 26 feb 2012, 90km klassisk åkning

Genom att tjejvasan är maximerad till 7.500 startande så måste anmälan göras tidigt, och därför måste vi veta intresset senast 6 juni.

All anmälan till vasaloppet sker av deltagarna själva!

Häng med på utmaningen att Viljan har en egen buss/boende inför vasaloppet.

Anmälan kan göras till följande e-post adress eller anslag i stugan. Senast tisdagen den 7 Juni vill vi ha din anmälan.

Anmäl till

manfred.olejnik@telia.com

eller

maria.rindstig@skola.oskarshamn.se.

Välkomna

Maria/Manfred



Klubbmästerskap 2011. Ovan spurtar Elisbet Mikkelsen och Mattias Lindström. Nedan har starten gått för seniorklasserna med Christer Solstrand och Jan Johansson i fronten.



TRÄNINGSLÄGER DE LUXE

Nästan 1,5 år med diverse rehabträning, utan friheten att få träna vad jag vill när jag vill. Det är det senare jag saknat mest. Efter att 2010 gått som en flipperkula mellan olika sjukgymnaster och läkare hittade jag äntligen rätt och nu ska slemsäcken i knät vara som den ska. Att under denna tid bott bland människor som tränar och tävlar hela tiden är ganska jobbigt psykiskt, men samtidigt har jag byggt upp motivation till den dagen jag kan träna orientering på riktigt igen. Nu var det dags! Snart får jag mitt liv tillbaka, det är faktiskt så det känns, och varför inte starta upp med ett rejält träningsläger när Lidingö ändå skulle åka.

Slutmålet blev Antalya, en riktig charterpärla vid Turkiets södra kust. Upplägget var färdigplanerat med boende på hotell, 2-3 pass om dagen, stor buss med chaufför för alla resor samt 2 riktiga tävlingar. Samtidigt skulle även Baekkelaget och en finsk klan vara där, så sparringen var det inget fel på.

Vi lämnade ett ruskigt kallt Sverige, kan inte påstå att jag blev ledsen när termometern på avresedagen visade -21 och snötäcket var 30 cm tjockt.

Vi, jag och 15 Lidingöare inklusive tränare och naprapat, lämnade Arlanda 17.15 på lördagen den 19/2. Planet landade 24.00 lokal tid och termometern visade ca 10 grader. Ingen värmebölja men att ta av sig dunväst och mössa var en lättnad. Busschaffisen, med namnet Ata, var vår egen precis som bussen, vi skulle ha den för oss själva hela veckan.

Vill ni ha något att äta innan ni lägger er? Mjaa, jo en liten nattmacka om det ändå finns.

Vi hade checkat in på vårt 5-stjärniga(!) hotell vid ettsnåret och gick ner för att äta nattmacka. Vi hade 4 servitriser som gav oss en salladsskål, bröd, en liten tapastallrik och serverade vatten. Trötta som vi var kastade vi i oss maten för att sova. Men icke,

efterrätt skulle vi ha också. 3 sorters kakor doppade i sockerlag, en perfekt kick innan sängdags.

Rummen var fina och 5 timmars sömn var skönt. Vaknade av att solen sken in genom ett par icke soltåta gardiner, men just idag var det inget jag kände mig besvärad över. Gick upp och ut på balkongen och synade utsikten över det turkosa



medelhavet med lite berg i horisonten. Kan inte klaga. Vi skyndade oss att packa för att få en lång stund vid dagens höjdpunkt, hotellfrukost. Denna var dock inte av svensk klass, men väldigt stor, och mätt blev man.

Nu ska här tränas!

Dag 1.

En dagsutflykt med två pass inplanerade varav ett högintensivt med enmansstafett. Vi åkte ca en timme väster ut mot bergen, ut på den turkiska landsbygden, för att starta upp på en

flack karta. Jag snörade på mig skorna för att ta en uppstartspromenad, kolla terrängen och känna känslan av att hålla i kompass och karta. Det var verkligen som att släppa en kalv på grönbeta. Trots att vägen till första kontrollen innebar ca 30 höjdmeter i ett svep kunde jag inte låta bli att springa. Skogen var öppen, kollade riktningen, tog sikte på toppen, dit ska jag. Passet blev lite mer löpning än tänkt men när man ser flera hundra meter är det svårt att hålla sig. Detta är frihet! Kartan var inte alls så flack, men allt är ju relativt. Sten fanns det gott om men skönt men värme och OL.

Lunch åt vi i någon hydda där vi fick in lite olika turkiska smårätter. Mätt blev man och billigt var det. Sen var det shopping, på fruktmarknaden. Lite annat än ICA Rudbodas fruktdisk där man brukar handla. Det bästa med att vara nere denna tiden är att det verkar vara skördesäsong för apelsiner. Sen kunde man ju inte motstå jordgubbarna. Riktigt gutt!

Pass 2, en annan del av byn. Grabbarna, som var riktigt många och VÄLDIGT starkt startfält (Carl Waaler Kaas, Öystein Kvaal Österbö, Mattias Karlsson och Fredrik Johansson(Såklart) för att nämna några), körde lite upplägg med olika luckor och klungor för att få stafettliknande träning. Likaså för damerna men de var inte lika många. Jag tänkte att nu ska jag äntligen springa på riktigt. Första slingan startade jag efter alla andra lite för mig själv. Gick helt ok för att vara i min nuvarande ol-status. Så när jag kom tillbaka stack jag genast ut på en till och fick rygg på de andra tjejerna. Hade inga funderingar på att öka tempot men några sprang jag om i alla fall.

Mot näst sista kommer Annika Billstam från fel håll, jag plockar den och nästa och springer i väntan på att hon ska komma ifatt. Hon ligger i rygg inför sista backen mot målet, jag tänker bara en backe och trycker allt vad jag har. 25 höjdmeter, uppe på toppen är jag fortfarande

först, men vad snett vi hamnade. Det blev en spurt till på 100 meter och då dog jag. Men slog henne i backen och på slingan, man måste hitta de små grejerna. Behövde inte vara besviken så länge då min bättre hälft (Fredrik), knockat grabbarna. Slagit världsmästaren 3 gånger om, ger självförtroende. Nöjda och glada för vi hem och serverades en GIGANTISK middagsbuffé. Det fanns valmöjligheter av alla sorters rätter, massa förrätter, varmrätter och till min stora glädje, säkert 15 sorters efterrätt. Proppmätt och trött var sängen väldigt välkommen ett par timmar senare. En ny dag i paradiset väntar...

Dag 2:

Idag var det sprint som förmiddagspass. Starten var precis vid stranden och vädret var riktigt fint. Jag tänkte mest vara fotograf idag så joggade lite på den

lätta slingan. Men inför den svåra slingan lämnade jag kameran ifrån mig och fick springa igenom en ganska kul parksprint. Som lön för mödan köpte jag en glass och la mig på beachen.

Lunchen blev picknick i skogen, lite turkisk röra med färskpressad apelsinjuice.

Nästa pass blev gymmet, medans de andra var på sightseeing eller sprang kompass-OL. Sen lite vila för att ladda upp för natt-OL på beachen.

Det gick inget vidare, kartan och terrängen var det inget fel på. Men natt kräver mycket kompass och då inser jag hur lite jag brukar använda den...men kul var det i alla fall. Lite Åhus-känsla.



Dag3:

Återigen dagsutflykt, idag till Gebiz. Om de andra passen varit som tallhed var detta en golfgreen. Det var som att springa i en trädgård med ganska mycket träd på. Ganska kuperat med många mer eller mindre

djupa sänkor med små bäckar i. Jag var duktig och gick runt, i alla fall tills det var 5 kontroller kvar, då la jag på fullt fokus och plockade kontroll för kontroll med grymt flyt, precis som det ska kännas! Även om benen var lite slitna fanns det så mycket glädje att använda som bränsle.

Även denna dag en härlig picknicklunch som vi fick smälta i bussen i väntan på nästa pass.

Rätt var det var under vår återhämtningsstund hör vi ett motorfordon närma sig längs grusvägen. En fyrhjuling dyker upp, med en grönklädd man som lindat in allt utom ögonen i en palestinasjal. Han stannar, hoppar av, springer ut i vår grusgrop, gör en snabb militärhälsning, slänger fram väskan och tar upp..."AAH ett gevär, nu dör vi" hann alla tänka, men det var bara en kamera. Snart därpå kommer

ytterligare 4 fyrhjulningar med gamla gubbar i gröna kläder och blå plasthjälm, och han knäppte kort för att ge dem lite minnesbilder från färden. En riktig pulshöjare som blev diskussionsämne för resten av uppladdningen inför nästa enmansstafett-pass.

Denna gång skulle jag vara med på riktigt. Gick ut i stor klunga, snett till gafflad första men var ändå först där, Annika bommade mer, sen var hon före mot trean och fyran. Det var ungefär där jag hade sprungit 1-1,5 km som mina intervaller varit den senaste månaden så nu ville jag ju vila, men icke, nu hade jag drygt halva slingan kvar. Kändes som jag staplade fram den sista halvan, så än är det långt till att vara tillbaka fysiskt.

Blev i alla fall en slinga till för att få njuta av den underbar terrängen och känslan av att få tävla lite.

Dag 4:

Idag skulle jag ta del lite lugnare för att kunna genomföra tävlingarna de kommande dagarna. Men inget ömt vare sig i knä eller benhinnor (som varit det senaste problemet på hemmaplan efter enbart asfalt- och banlöpning) så jag bestämde mig för att jogga några kontroller på dagens sprint. En riktigt kul sprint i Antalya old city. Mycket gränder och kluriga vägval. Ännu svårare när kartan stämde sisådär. När jag sprungit den roligaste delen blev jag därför fotograf när de andra sprang förbi.

Dagens andra pass liknade gårdagen vegetationsmässigt, men till mina bens glädje lite mindre backar. Ett fint pass som jag startade till ljudet av böneutrop i sällskap av en flock får. Det var bara att njuta längs de dryga 6 km jag sprang, och med tanke på att jag var ute i 38 min och inte sprang på, kan ni kanske ana hur fint det måste varit.

Nu var det dags att byta hotell för att ha nära till de stundande tävlingarna. Vi bytte ner oss stjärnmässigt, ”bara” fyra stjärnor nu, men ändå nästan bättre standard. Lite omväxling vid maten och miljön var skönt. Men fortfarande gigantiska bufféer, och nu

även all-inclusive. Frukost, lunch, kakbuffé, middag, midnight-soup och till detta all dricka av den turkiska sorten, importen fick man betala för.

Dag 5:

Tävling! Även om benen var trötta när jag vaknade, var det som vanligt en pirrande mage som alltid vid säsongspremiär. Starten var dock inte förrän 13 så fick gå och ladda hela förmiddagen. Banan, 6000 m (medeldistans), starttid 13.29, 2 min före Billstam, 3



min före Yulia Novikova. Målet var att klara 1 min efter/km för att vara godkänd.

Vi fick åka buss till startplatsen, 1 km resväg. När vi kom fram var det inte så välorganiserat men man blev uppropad ca 3 min innan start, väskorna fick ligga kvar så fick man springa tillbaka efter målgång. Terrängen som väntade var flack, med mestadels sand i botten. Väldigt öppen med många gröna buskar. Taktiken var kompass och lyft blicken. Pip, pip, pip, pip, piiiip. Off we go. Öppnade ganska hårt för att komma in i tempot. Skalan var 1:7500, så räknade med att det skulle gå fort. Enkelt till 1: a, perfekt, likaså de två efterföljande, bra start. 4: an, en rotvälta i massa grönt men bredvid en stig. Problemet var att alla stigar såg likadana ut vare sig storlek på kartan. Jag skulle vika av från en stor, men trodde jag missat den och begav mig in i det gröna för att hitta rätt. Det gröna var mest taggbuskar och mellan dem slingrade sig taggiga ormar som gjorde att man lätt fastnade ordentligt. Några svordomar

senare hittade jag en stig ok, in och leta, ingen kontroll, följer stigen lite till, där sitter den! Dock helt fel mot vad jag tänkt. Ok, fokus igen. Nu gick det bra, ända fram till 9:an, och fortfarande ingen Annika som sprungit om. Långsträcka till 10:an. Läste dock från 6:an och den lilla passagen på 20 m genom grönt, blev istället ca 100 m.

Nu blev jag stressad och arg men när jag väl hittat ut gick sträckan bra.

Efter att jag även till 11:an fastnat lite i mer buskar och slagit mig blodig, kom Novikova ifatt mig. Vi hade sällskap med en turkiska mot 12:an. Även här skulle vi passera lite grönt. Novikova först, hon fastnade lite, jag chansade på ett annat stråk och tog in lite på henne. Vi sprang upp på höjden och tog kontrollen. När vi vek av mot nästa kollade jag ner mot buskarna och såg då fortfarande stackars turkiskan kvar bland taggarna... en hint om vilken tur/otur man kunde ha med stråk.

Resten av banan gick bra, tappade bara ytterligare en dryg minut på Novikova som även vann. Klarade alltså mitt mål, slutade 4:a, 4.16 efter. Billstam då? Hon kom aldrig ifatt, surt kändes det därför att få stryk med endast 23 sek av henne...

Är man på träningsläger så räcker ju inte ett pass, trots att det var tävling. Men denna dag nöjde jag mig med styrka på hotellets gym. Grabbarna sprang natt på samma karta, och Fredrik kunde lugnande tala om för mig att turkiskan inte var kvar i busken vid 12:an, så hon kom nog i mål i alla fall.

Dag 6:

Sista dagen med träning och vädret var sämsta tänkbara, ösregn. Även idag var det start vid lunchtid så hela förmiddagen passerade utan att få något vettigt gjort. Sprint stod på programmet, med en karta som vi visste stämmer sådär.

Åkte buss lite längre idag till startplatsen. Försökte springa mig någorlunda varm innan det var dags att gå in i startfällan Väl där stod alla damerna i min klass kvar under parasollen, ingen hade startat. Norskan meddelade att det inte fanns några kartor till oss. En turkisk tjej var snäll och tolkade och vi fick snart veta att de skulle anlända om en timme. Kalla som vi var av regnet bad vi, jag, Annika och Heidi, om att få kartor från andra klasser. Vi skulle ju ändå inte vara med i sammandraget på de 4 tävlingarna. Vi körde en egen startprocedur med en minuts mellanrum. Jag gick i mitten efter Heidi. Lagom ofokuserad fick jag en karta som var helt suddig då de redovisat sanden med massa små

svarta prickar över ljusgult. Det gick knappt att se banpåtrycket. Men det gick bra, fick häng på Fredrik ett par kontroller i början tills han började missa och jag fick ta över och visa rätt. Därefter gick det sämre, kom in i ytterligare ett buskage, men detta var inte redovisat på kartan. Då passerade Annika, men mötte även en förvirrad Heidi i närheten av kontrollen så jag var fortfarande tvåa i spåret. Resten av banan gick utan problem, dock var jag lite sur på slutet för jag kände mig så pigg men kunde inte springa på för det var så smala gator och mycket att läsa.

Klarade målet även idag med under 1 min efter/km.

Under eftermiddagen satt vi och gruvade oss inför ett eventuellt andra pass. När jag blundade ville jag springa, när jag tittade ut på ösregnet ångrade jag mig. Men så tänkte jag på att jag skulle ångra mig ännu mer när jag landar i snö-Sverige. Så let's do it! Ett sista pass, regnet gjorde ett snällt uppehåll och vi fick ett härligt avslutande kartpass i grupp och lagom lugnt tempo. Njutning på hög nivå.

Kvällen avslutades med en sista buffé och lite häng i baren innan det var dags för sista natten.

Som ni förstår av denna redogörelse har det varit ett mer än bra träningsläger. Så skönt att bara följa med och kunna fokusera på träning, allt är serverat såväl mat som träningspass och resor. Men det var inte det bästa. Det mest underbara var att jag fick spring orientering, att jag kunde springa så mycket! Det känns som ett välbehövligt steg framförallt för psyket, nu har jag fått motivationen tillbaka, nu vet jag vad det är jag vill tillbaka till. Tack för ert stöd till resan, nu kör vi!

Frida
Bakkman



MITT LAG, MITT LAG

Det började med en kul grej...

Ser tillbaka på säsongen 2010. Det var ett roligt år för oss som på ett eller annat sätt var med i damlagets gäng. Till året 2010 byggdes det upp något riktigt positivt för lagsammanhållningen som gör det så kul att springa stafetter. I slutet av april kom jag hem till Sverige igen efter mina tre månader i Sydamerika, där jag besökte allt ifrån djungel med dess krokodiler, myggor och vattenfall, till saltöken, kolgruva och några bergstoppar, där två var över 6000 m.ö.h. Det var ett fantastiskt äventyr! Jag hade tankar om att hålla igång med träningen men äsch, det gick faktiskt inte alls vidare. Vi aktiverade oss i saker som alla andra kallade att vi hade tränat, men det blev inte det som vi var vana vid hemifrån, att vara ute och springa överallt. Men tillslut var vi faktiskt nöjda med den nivån. Väl hemma hade jag en vecka på mig att ställa om dygnet och förbereda mig inför Tiomila. Det var en tung start, men jag fick till ett lopp som jag efter förutsättningarna knappt kunde gjort bättre och var nöjd efter målgång på första sträckan. Och så körde vi... Anna, Maria och Åsa kom i mål och Frida jobbade som coach och vid varje målgång så var det glada tjejer som var nöjda med sina insatser och sammanlagt hade ca 50 sekunder missats, vilket är svårslaget! Och så var det bara sista sträckan kvar, Agneta sprang ut på den långa sista sträckan och gjorde ett härligt lopp och

fick oss in på en fin 131:a plats, som var bättre än Åsas beräkningar visat och gjorde oss ännu gladare. Väl i mål så skapades det en tradition som fortsatt året ut... Agnetas berömda stafett tårta! Är det något som kan få ett lag på topphumör så är det att fira insatsen med tårta efter målgång.

Själv är jag inte helt 100 på hur det här uppstod, men jag vet att det hade något att göra med ett tjejgäng som träffades för att vandra ostkustleden och som härlig finish så plockade Agneta upp en stubbe som avnjöts, jag hoppas ni förstår att stubben var av ätbar karaktär. Och så fortsatte det...

Stämningen blev på topp och vi såg direkt fram mot stafett DM, vid säsongens slut på smålandskavlen så var den åter där, tårtan. Nu fick hela gänget som var där chansen att få känna på tjejernas stafettlags karakteristika. Och visst gör det mycket för laget. Jag tror aldrig något lag gått så rätt som vi gjort sammanlagt under året, vi har inte farten och kraften att vara med i toppen, men vi har ett lag som ger allt i alla lopp. Det är något väldigt viktigt och fint som jag hoppas kommer genomsyra även 2011. Mitt lag, mitt lag där alla alltid är taggade och glada är kanon!

Med hopp om ett härligt 2011 så bjuder jag med alla tjejer att fira min födelsedag. Att det är under Jukola ser jag som fördel, då vi kan slå två flugor i en smäll;)

/Josefine

*Favorit i repris
2011?*



NIDNINGEN VID TOMTA

Härom tisdagen då några hurtiga farbröder drog iväg uppöver ”tomta” noterades en sönderhackad gran på strax söder om ”tomta”. Detta blev sedermera ett spørsmål i omklädningsrummet om vem vandalen var, vad den gjorde där och varför just på detta träd. Svaret på allt är spillkråkan som fått sitt namn efter att den ”spiller” så mycket träbitar omkring sig. Detta kan man tydligt se om man drar mot ”tomta”.

I trädstammen var den på jakt efter föda såklart. Härinne vankades det myror som är en av spillkråkans favoriträtter.

Spillkråkan kan med sin skarpa hörsel höra att hästmyrorna rör sig inne i en granstam. Med sin kraftiga näbb hackar den sedan ett hål in till myrorna. Till slut sträcker den ut sin långa, smala, klibbiga och hullingförsedda tunga långt in i myrboet och fångar myrorna med den. Tungan kan slingra sig in i myrornas gångar ungefär som en dagmask.

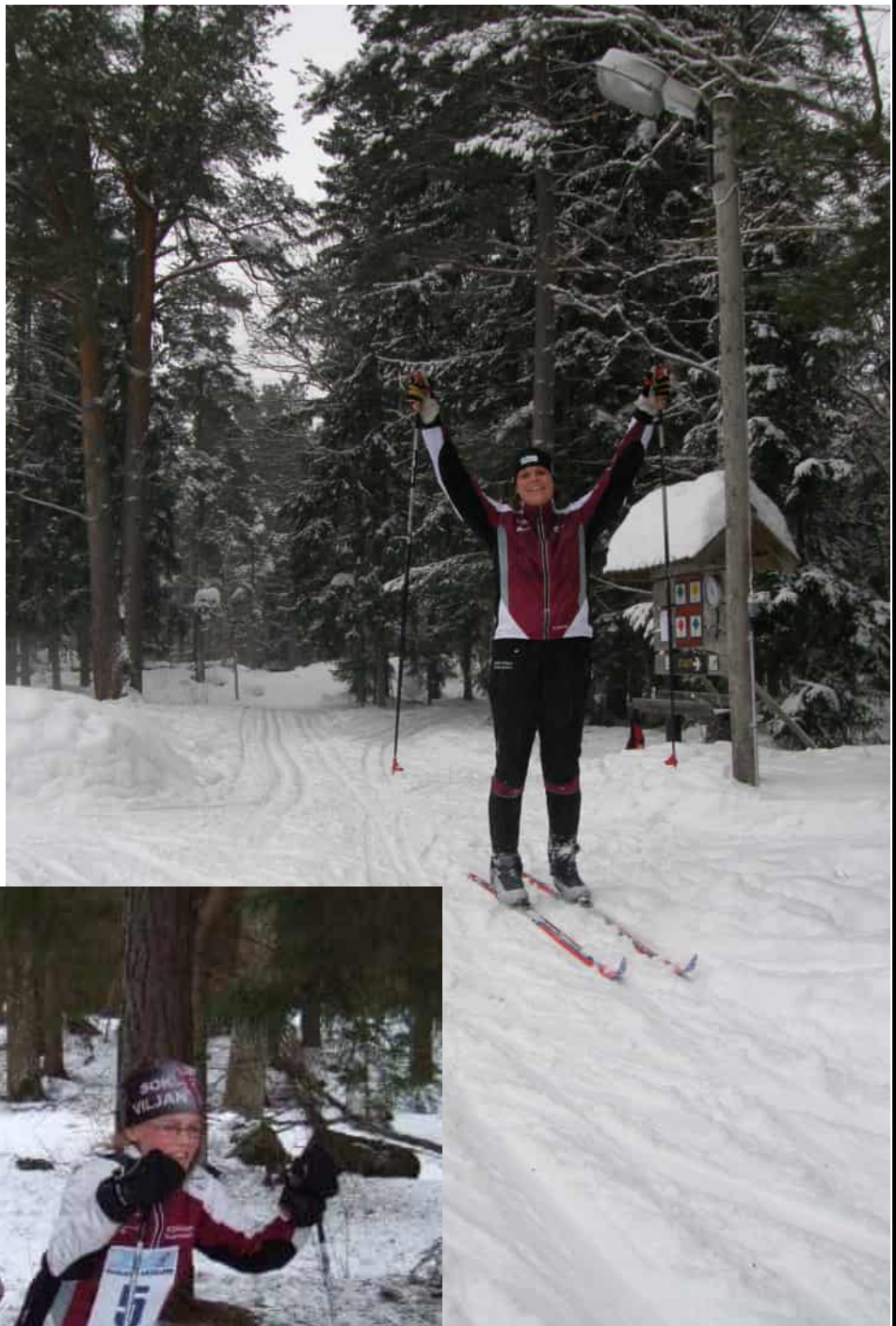


Tony och Våge i hård kamp på Surdegen, strax innan byte till skidor, som var det nya inslaget i år p g a vargavintern.



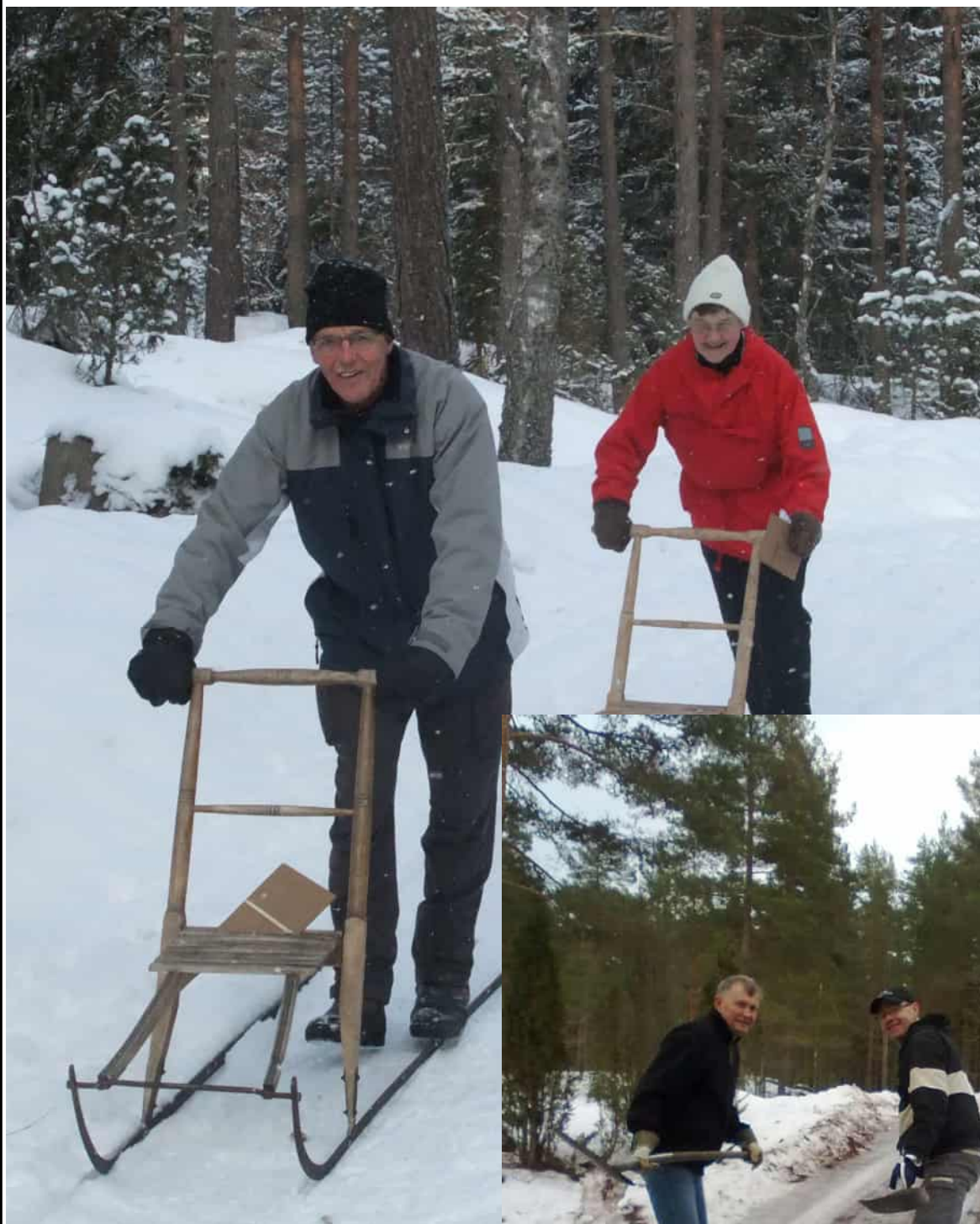
MERA SKIDOR

Maria Rindstig vann korta banan på Surdegen, som denna gång delvis avgjordes på skidor.



Elin Rindstig, tätt följd av Elisabet Mikkelsen i Barnens Vasalopp i januari.

TIPSPROMENADERNA



Det var en svår vinter för tipspromenaderna. Det gick alldeles utmärkt för Sylve och Elisabeth Rindstig att åka spark. Men ibland var det så halt så servicekommittén tvingades sanda promenadvägen.



LUCIA OCH JULGYMPA

Våra ungdomar är flitiga med både luciatåg och gympa.



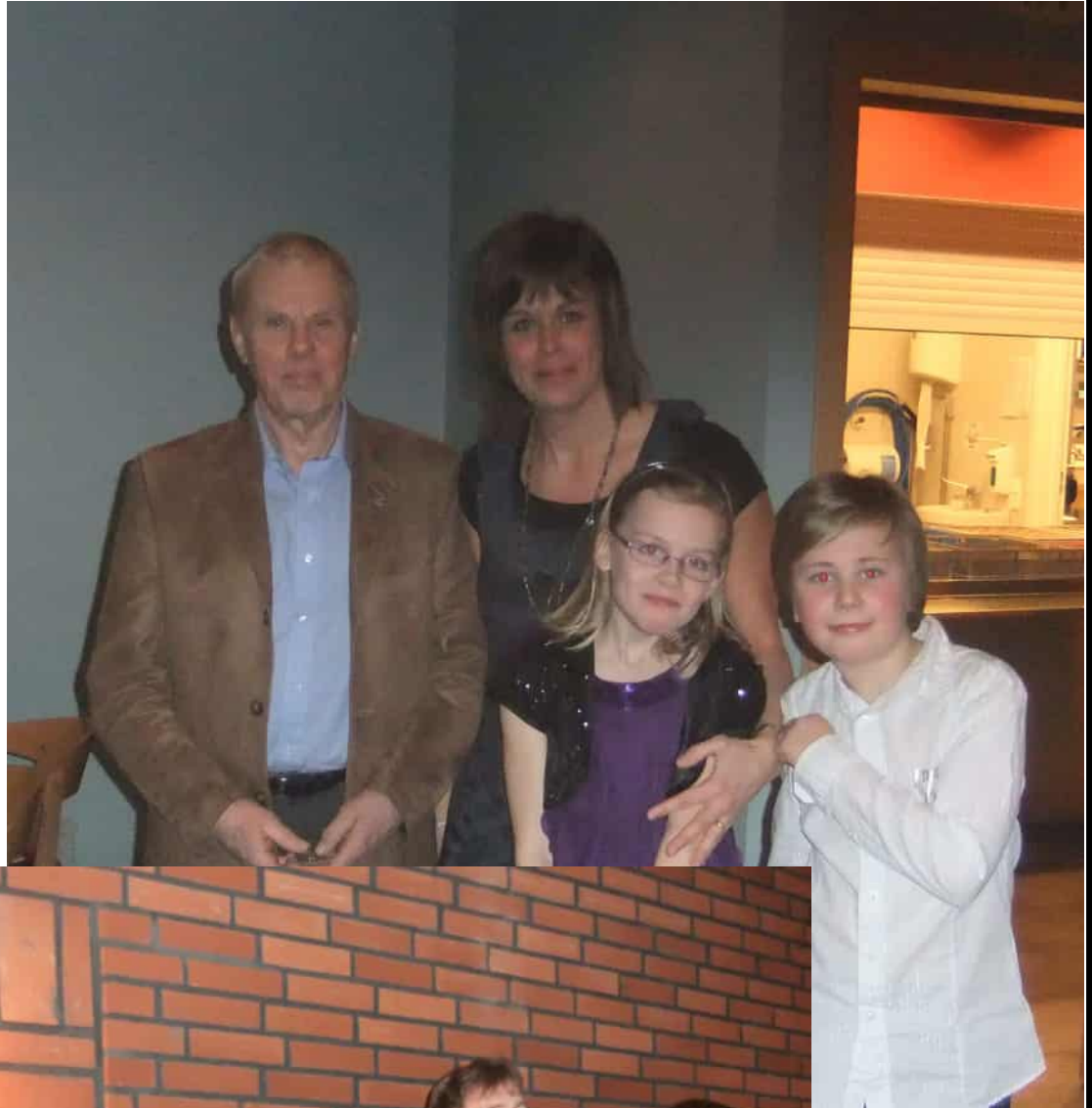
VETERANERNA



Viljanveteranerna fick den här vintern både vandra på blankis i Stångehamn och fika med utsikt över ett istäckt Kalmarsund.



ÅRSFESTEN



Vid årsfesten på Folkhögskolan fick Milton Lövgren, Maria Rindstig, Elin Rindstig och Isak Hultberg ta emot priser för KM i skidkor 2010. Innan festen var det körövning som ser mer än lovligt "korkad" ut.

JUBILARER

GRATTIS!

Fyller	Månad	dag	Namn
20	6	3	Torbjörn Westling
20	6	10	Emma Brenander
80	6	20	Rune Lord
40	6	23	Anna Svensson



JAN-ERIK NILSSON

Minnesord, Jan-Erik Nilsson

En älskad make, en kär broder, en mycket nära vän, en avhållen kamrat och SOK Viljans allt i allo Jan-Erik har alldeles för tidigt och oväntat lämnat oss alla i stor sorg och saknad.

Jan-Erik föddes 1944 i Sörvik som näst yngst av fyra syskon. Han växte sedan upp i Solberga söder om Oskarshamn. Han började tidigt arbeta på Primo där han blev kvar i många år. Jan-Erik gifte sig med sin Birgit 1970, byggde hus och bosatte sig i Rödsle.

Jan-Erik började orientera redan som barn. Han har alltid jobbat ideellt för klubben men jobbade också före sin pensionering några år på heltid för klubben.

Jan-Eriks namn var aktat i Småland. Han tog inte mindre än åtta individuella guldmedaljer. Han var även känd långt utanför Smålands gränser genom topplaceringar på O-ringen och Veteran-SM.

Jan-Erik var en av våra största eldsjälar. Han har servat med banläggning, kartutskrift, utsättning och inplockning av kontroller vid träningar och skolorienteringar. Vi kan inte föreställa oss hur många mil han vandrat i skogarna och hur många kontroller han satt ut, allt för klubbkamraternas bästa.

Vi är många oskarshamnare som är skyldiga Jan-Erik ett stort tack, för oavsett snötillgång och väder såg han till att våra skidspår alltid varit i perfekt skick.

Det stora jobbet, i egenskap av vår klubbansläggnings vaktmästare, var att



hålla vår fina anläggning i toppskick samt ta hand om all klubbens materiel och dessutom serva barnomsorgens personal och barn med skidövningar och miniorientering m m. Detta går inte att nog uppskatta. När jag tänker på Jan-Erik och ser honom framför mig så är det bara positiva och ljusa minnen. Det är så vi alla kommer att minnas honom. Det är min övertygelse att vi alla kommer att

inspireras av Jan-Eriks anda och klubbkänsla och låta den leva vidare för klubbens framtid och välgång.

I denna för oss alla så svåra stund skänker vi en speciell tanke till Birgit och syskonen med familjer.

Klubbkamraterna i SOK Viljan genom Roland Nilsson

Veteranvandring
15 januari 2009

