

KAMPEN



Klubbtidning för SOK Viljan Oskarshamn • Nummer 2, 2011

UNGDOMARNAS VÅR



Elin Johansson, Stina Lind och Tuva Lövdahl hade kul på vårens ungdomsträning som samlade jättemånga barn och ungdomar som lärde sig orientering.

Se sidan 10-11

Hemsidan: www.sokviljan.se

Sommar, sommar, Kampens sommarnummer har nu nått sina 512 läsare (medlemmar) plus alla som "tjuvläser", såsom media, kommunen, orienteringsförbundet och alla som läser den digitala versionen på Viljans hemsida, www.sokviljan.se. Det har hänt en hel del sedan du läste nummer 1 – 2011. En hel orienteringssäsong har passerat och det märks i det här numret med berättelser från 10-mila och klubbresan till Skara sommarland bland annat. Frida är flitig skribent från sina resor och tävlingar, så även denna gång från Elitserien i Mora. Grattis förresten Frida till en strålande vårsäsong, där du bl a slog självaste världsettan Simone.

Mycket skildras i bilder, såsom vårens ungdomsträning, terräng-KM och veteranernas vandringar (nu vandrar även damerna på torsdagar – och dessutom har de något yngre "tanterna" sina tema-vandringar som vi skildrat tidigare).

Lite smått och gott inför vår tävling 21 augusti är också på sin plats nu innan semestern.



Britt-Marie, som är ny klädansvarig i klubben, presenterar sig och sin klädkollektion och talar om vilka rutiner som finns i "shopen".

Avslutningsvis har vi som vanligt ett större eller mindre (denna gång större) antal jubilarer som presenteras, av vilka en del även får plats på bild - aktuell eller nostalgisk – det varierar.

När du läser detta nummer av Kampen i hängmattan eller på O-ringen kanske du tänker att nästa gång kanske jag själv ska skriva om något som hänt – eller ska hända – i

Viljan. Då tycker redaktionen att du ska göra slag i saken och vill du ha med din text och/eller dina bilder redan i nästa nummer – nummer 3 – så vill vi ha det **senast 1 oktober**. Då förväntar vi oss stora text- och bildreportage från midsommar på Böda Sand, veteran-VM i Ungern och O-ringen i Hälsingland. Lycka till med springandet och glöm inte att skriva och fotografera! Själv lägger jag mig förhoppningsvis under sommar eller tidig höst på operationsbordet i Umeå med mitt förgrömmade knä. Kanske finns det en ny orienteringskarriär på andra sidan men det står skrivet i stjärnorna, kanske så småningom även i Kampen. Ha en skön sommar!



Ungdomlig glädje över att säsongen äntligen börjat vid Nybros tävling i början av april.

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

Våren slut - sommaren kommer

Den härliga våren passerade fort som vanligt. Innan man hinner ta tag i den, så är den slut. Några tävlingar blev det, men inte så många som tänkt. I sommar passerar jag 1000 strecket i antal genomförda tävlingar, som 4-e man i klubben, vilket är en milstolpe i OL-livet.

Ungdomsträningarna är populära och välbesökta där ledarna lägger ner ett jättefint arbete. Detta kommer att bära fin frukt om något år. På Kalmar OK:s tävling ståtade Viljan med att vara största klubben med ca 60-70 startande. Det var nog inte utan att vi kände oss rätt stolta i vimlet av Viljan-löpare.

Om några veckor beger sig ett gäng veteraner till Ungern för att delta i VM, vilket säkert kommer att bli en härlig upplevelse. Detta får vi med spänning ta del av i nästa Kampen förmodar jag.

En överfull buss med ungdomar och föräldrar har även i år varit på Skara sommarlands-sprinten och haft en väldigt lyckad resa.

Med stort nöje har vi kunnat följa Frida B på väg tillbaka efter en efterhängsen skada. Skall bli spännande att se vad hösten har att bjuda. Önskar henne all lycka, denna målmedvetna lilla dam. Med en bra sommarträningsperiod i Åhus-trakten hoppas vi även att Josefine C får fart på spirorna till höstens tävlingar.

Naturdagis har sagt upp sin verksamhet i klubbstugan efter många år. Till sommaren kommer de att sluta, vilket bland annat ger oss ett ekonomiskt avbräck för klubben, som vi får försöka ta igen på något annat.

Planeringen inför höstens tävling pågår för fullt, för att kunna få lite vila under sommaren.

Ett klubbmöte har vi haft där vi bjöd in representanter från sektioner och kommittéer samt de som önskade. Vi kände i styrelsen, att ett möte där alla var representerade och kunde framföra sina synpunkter kunde vara bra. Det föll bra ut och kommer med all säkerhet att återkomma till kommande år. Inbjudna



var även Ulrika Ringström från Smålandsidrotten samt 2 representanter från vår bank och sponsor Häradsparbanken. Bra och uppskattad information hölls.

Att ordning och reda på vårt material är viktigt för att verksamheten skall fungera på ett bra sätt, är det väl alla överens om. Vi har ingen hustomte längre som fixar till och lägger i ordning allt som varit ute och används. Ansvarsområden kommer att fördelas, och måste sedan skötas för att det skall kunna vara lättarbetat. Kartsektionen har startat upp med att bringa ordning bland skärmar och kartor. Hjälps vi åt så fixar det sig lätt.

Nu ser vi fram mot sommartävlingarna och då

kanske framförallt 5-dagars i Hälsingland. Vi är ett 30-tal som styr norrut för att fajtas i skogarna kring Bollnäs.

Ha nu en riktigt härlig sommar och passa på med att lata er lite också, vilket kan vara rätt nyttigt, om det inte blir i för stora doser.

Stefan C

Familjen Bergfors utgjorde 6 procent av Viljandeltagarna i Kalmars tävling.





Orions parstafett **Text: David Svenson.**

Martin Lindström och jag bestämde oss hastigt för att springa OK Orions sprint-parstafett bara några dagar innan. Vi anmälde vårt lag tre minuter innan anmälningsstoppet och sedan bar det av ner mot Jämjö på söndagsmorgonen.

Tävlingen ingår i OK Orions sprinthelg som de har arrangerat varje år sedan 2008. Utöver stafetten har de en sprint-tävling på lördagen som består av två etapper som räknas samman till ett resultat. Arrangemanget var välordnat och terrängen var mycket fin med både stads- och skogsmiljö.

Parstafett var det som sagt, och Martin tog på sig att springa första sträckan och gjorde det mycket bra och kom in som fjärde lag i H21 som vi ställde upp i. Jag gav mig ut på andra sträckan och kände att det skulle bli jobbigt att jaga placeringar. Jag blev tidigt omsprungen av OK Skogsfalkens andralag men lyckades ta vårt lag upp på tredje plats. För första och andra sträckan bestod terrängen mestadels av ett villaområde med lite buskage här och där.

Att det var parstafett innebar att när jag sprungit andra sträckan växlade jag återigen ut Martin som då fick ge sig in i skogen. Han höll tredjeplatsen och växlade återigen ut mig. Skogsterrängen bestod till att börja med av fin tallhed och banan avslutades i en tuff ådal, nästintill ravin. Det var mycket markvegetation och branta sluttningar. Första kontrollen var en riktig långsträcka på 700 meter och sedan följde 10 kontroller med många riktningsändringar och tuffa backar. Jag bommade min näst sista kontroll som satt i sluttningen ner mot ån. Det var så tätt med brännässlor och annat otyg att man inte såg slutet på det och plötsligt stod jag på kanten till någons trädgård. Därifrån kunde jag läsa in mig och bege mig mot sista kontrollen och till sist spurta mot mål.

Upploppet var något av en utmaning. I P.M. varnades för att det sluttade mycket brant uppför sista biten. Det gjorde det minsann och backen föregicks av en kurvig stig så man hann knappt få upp farten förrän man skulle bita i och kämpa sig uppför.

Vi slutade på tredje plats och vi var mest nöjda med våra lopp, särskilt Martin som äntligen fick stå på pallen.

Anledningen till att jag skriver om vår upplevelse av stafetten är att vi tyckte att arrangemanget och tävlingsformen var så rolig att vi vill att fler ska få testa på det. Eftersom att ett lag består av bara två löpare så borde det kunna locka så många fler än de 48 lag som ställde upp. Martin och jag tror att den här tävlingen och hela sprinthelgen är något som skulle passa Viljan och alla våra ungdomar. Större delen av lagen var ungdomslag, mestadels ungdomar från södra Sverige och Danmark. Viljan satsade ju på en klubbresa till Skara och Sommarlandssprinten i år liksom förra året men när vi har tröttnat på det kan Sprinthelgen i Blekinge mycket väl vara en ersättare. Jag och Martin ska definitivt springa igen nästa år om vi har möjlighet och vi skulle tycka det var roligt om Viljan kunde ställa upp med fler lag.

Hela helgen inriktar sig på ungdomar och den klubb som hade bäst placeringar under helgen kunde vinna ett träningsläger i Jämjö. Något som är bra med den här typen av tävling är att man slipper oro sig för att få springa "långa natten" eller sista-sträckan som ingen egentligen vill springa. Alla sträckor i OK Orions parstafett är korta och klaras av snabbt, dessutom får man ju vila mellan sina sträckor!

KLUBBINFO



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**.

2011 - har undertecknad blivit klädansvarig i klubben.

Nu är det alltså mig Ni kontaktar i fortsättningen.

Jag börjar med lite nytänk och hoppas att det kan bli något återkommande.

Klubboverall och tävlingsdräkter används (jättekul) av allt yngre utövare och då öppnar sig möjligheter för "bytardag" alt. secondhand försäljning.

Ni som köpt kläder till Era barn / eller ungdomar och dessa kläder blivit försmå och ligger oanvända. Kontakta mig!!!!

Även rent klubbekonomiskt vore det roligt om det finns intresse av att sälja/byta utrustning, eftersom klubben subventionerar en stor del av klädkostnaden.

KLÄDLAGER:

Klubben har ett mindre lager av kläder till försäljning. Utöver detta görs en storbeställning varje vår, vilket meddelas i god tid.

Britt-Marie C.

Hemtn. 0491-83327

SUCCÉREPRIS TILL SKARA

Jag anslöt till Viljan-gänget vid femtiden på söndagen, efter en dagsvistelse i metropolen Skara. Efter inkvartering i IK Gandviks sommarstuga följde bad och en rejäl grillbuffé bestående av potatissallad, vanlig sallad, saft på dunk samt stora berg av korb och hamburgare (som räckte och blev över även till frukosten). Därefter tog vi ”stora” pojkar kommandot och drog igång lekar för alla små och stora barn. Deltagarna fick bland annat springa stafett härmandes älgar, trä snören genom kläderna på alla lagmedlemmarna och jaga ballonger fastsurrade i pinnar. Medan de minsta började göra sig i ordning för kvällen improviserades en enkel konsert med inslag av allsång av undertecknad för de som ville lyssna. Efter det var kvällen i princip slut, och de flesta kröp till kojs, spända inför morgondagens tävlingar.

Uppstigning skedde vid sextiden, och det var ett sömnigt gäng som tryckte i sig frukost och städade ur stugan innan avfärden mot Skara Sommarland. Vid åtta blev vi insläppta bakvägen med alla de andra drygt 2500 orienterarna, och en timme senare gick starten. Tävlingen var intensiv, då samtliga starter gick under mindre än en timme. Extravaganza-löparna bjöds i år på en karta i princip utan färg, och med stora blanka

områden. Däremot fanns ett långt vattendrag på kartan, men inte i verkligheten, och detta lurade nog många. Efter tävlingarna flyttades klubbarnas ”baser” från TC till själva parkområdet, och en härlig dag med bad, karuseller och mycket annat följde. Solen trängde igenom molntäcket strax efter tio, och sken därefter ända till strax efter halv fyra, då en skur kom. Lyckligtvis sammanföll detta exakt med tidpunkten för hemfärd, så man måste verkligen säga att vi hade tur med vädret! Resan hem var varm (bussen saknade i stort sett luftkonditionering), så det var ett svettigt men glatt gäng som släpptes av vid Maxis lastkaj på måndagskvällen.

Torbjörn Westling

På söndagen den 5 juni var det dags att åka iväg till Skara, numera nästan en tradition för Viljan. Ca 50 st. viljaner skulle iväg med bussen. Men bussen parkerade fel så alla fick pallra sin packning 200 m och det var lite tungt. Men ingen skada skedd. Därefter bar det av till Eksjö för träning vid en insjö. Terrängen var väldigt fin och trevligt med tallskog och lövskogsblandning. Det kan inte bli mycket bättre, enligt min åsikt. Självt så sprang jag med Ricky i ett behagligt tempo, det var väldigt roligt och givande. Många andra var också ute och sprang och



Artikelförfattaren underhöll med sång och musik.

SKARA



Några bilder från Skara-resan. Ricky Segerlund spurtar mot mål i Sommarlandsprinten. Tina Eveborn och Våge Rindstig vann pizza-tävlingen. Foto: Maria Rindstig, Magnus Pettersson och Ulrika Segerlund (via Facebook). Se även bild på sidan 14.



ingen hade några synpunkter på terrängen, så det var nog fler som gillade den.

När vi hade sprungit fick de som ville bada och bli rena, vilket jag tror alla ville, bada i det sköna vattnet. Förövrigt första doppet för mig m.fl. för i år. Det var nog den stenigaste och en av de grundaste sjöarna jag badat i. Men den var oerhört fin och badtemperaturen var skön.

Nu när alla var hungriga var det dags för ett besök på en pizzeria inne i Eksjö. Hela 28 st. pizzor åts upp och det gällde att vara på hugget, annars var risken stor att man fick vänta länge på att få äta. Pizzorna var fantastiskt goda, bland de bästa. Men så är ju allt gott när man är hungrig. De som inte hade fått nog av mat gick sedan till Willys för inköp till kvällen och färdkost.

När alla var mätta och belåtna så fortsatte resan mot Skara med bussen och vid Jönköping fick vi tillskott med Emma och Pontus Erlandsson, vilket

gjorde att stämningen höjdes. Just själva resan sen till Gandviks klubbstuga var väl lite så där. Bussen hade ingen luftkonditionering och fläkten funkade inte för alla, så bussen var väldigt varm. Men å andra sidan gick det att åka så förr och det går det fortfarande att göra, bara vi som är ovana. Slutligen var vi kl. 17.00 framme vid Gandviks klubbstuga där mat och roliga aktiviteter väntade oss.

Martin Lindström

ELITSERIEN

En tripp till Dalarna

Under Kristi himmelfärds-helgen arrangerades Elitserien deltävling 4, 5 och 6 i Mora och Falun. Det började med förlängd långdistans masstart, sedan medel och avslutades med en sprint. Jag hade sedan länge bestämt att inte ställa upp på masstarten. Gemensam start, tallhed och 13 km, nej, det är inget Frida Bakkman över det. Men på medeln ville jag prestera. Jag hade till och med gjort ett litet försök till formtopp, mest för att testa. Jag hade kört hyfsat tunga träningsveckor innan, för att sedan släppa upp och hoppas att benen ville springa lika fort som huvudet. Dock var det tentaperiod veckan innan, med två tentor på 3 dagar så huvudet fick sig en rejäl omgång också.

Men intervallpasset innan avfärd visade bra tider vilket gav mig ett tecken på en bra form. Nu ville jag springa elitserien, och hoppas att avståndet till de främsta hade krympt.

Vi anlände lagom glada, efter 2 vägarbetsköer, till Mora på onsdagskvällen. Grymt fint boende i stugor i Moraparken, med vasaloppsspåret utanför knuten. Lite middag på det så var jag redo för publiktävling dagen efter. Jag var ju tvungen att checka terrängen så jag visste vad som väntade under lördagens allvar. Bra starttid så datorn följde med för att kunna kolla herrarnas GPS under masstarten, den tävlingen kändes för dagen lite viktigare för familjen Bakkman-Johansson.

Redan vid ankomsten till TC kom de negativa tankarna. Hade jag varit ute för att promenera hade jag känt mig varm inombords och njutit av tallheden där sikten låg på ca 300 m. Men nu visste jag att helgen skulle bli lite av en plåga. Dock hade jag ju inte sett kartan än, det kanske väntade massa klurigheter där min tekniska förmåga fick sättas på prov.

7.8 km väntade. Sandstig till startpunkten, lite trött redan där. Var inte direkt pigg i benen, men körde på i ett malande tempo. Dock insåg jag snart att endast ett bra tekniskt lopp inte skulle räcka långt. Kunde

ligga riktigt långt fram i orienteringen, det jobbiga var bara att ta sig till hållpunkter som syntes på 100-tals meters håll. Vitmossan sög mer kraft än man trodde och benen var möra på slutet. Jag tillät mig dock att gå i de sista backarna för att spara krafter till det viktigare loppet ett par dagar senare. Klarade ändå min uppsatta beräknade tid på 55 min. Efter en kort nedjogg satte jag mig i vitmossan och kunde njuta av Fredriks framfart. Trots några småbommar klarade

han en 3:e plats. 93 min på 21,5 km löpning vittnar om en snabblopt bana där rakt på var ett självklart vägval. (Banlängden var 19,4)



Fredag var vilodag. En stekhet dag där jogg stod på programmet. Benen hade fått sig en rejäl törn. Det var ingen fröjd att jogga denna dag. Låren var som stockar och värmen gjorde sitt. Trots hettan var vi för fega för ett dopp i dalälven, men det kan inte ha varit mer än 13 grader, vi tittade på istället och nöjde oss med en glass för att svalka oss

lite. Jag och Fredrik hade även personlig helpension under veckan då samtliga måltider (utom frukost) serverades i hans föräldrars husvagn, och vi var lika välkomna varje gång. De är bra att ha de där gamla päronen.

Lördag var det dags för medel. Jag fick en plats i E1 så nu var det bara att hoppas att benen var fräscha och att det nya området var lite mer tekniskt. Samling i karantän, dubbla nummerlappar och ingen GPS klocka fick användas (Får inte brukas vid World ranking event). Nu kände jag mig riktigt elitig igen. Men självförtroendet sviktade då starten var åt samma håll som sist. Lätt bana, bara löpning, inte kull! Temperaturen visade ca 26 grader, på med långa härliga tights och iväg mot starten. Vet inte om benen var så trötta egentligen, men värmeböljan var hemsk och kroppen kändes tung. (Jag veet, man ska inte klaga på värmen, men just då hoppades jag på en regnskur).

Jag bestämde mig för att jag inte kan påverka någonting formmässigt, går jag rätt har jag gjort mitt bästa för dagen. Inledde helt ok tekniskt, lite stressat i början, men kom in i det på väg till 2:an. Rakt på var det som gällde om det inte var några större backar i vägen. Loppet blev mer en psykisk utmaning, att det ser så snabbt ut, men känns så tungt och att hela tiden bara ligga på max. Idag var mitt max långt ifrån topp. Halva banan gjord, ner mot en sänka. Halkade på vitmossan och översträckte knät när en rot var ivägen. Kändes som att hela lårbenet tryckes upp mot höften. AJ. Satte mig ner några sekunder, reste mig, skulle jag fortsätta? Det kändes lite konstigt, men det gjorde inte direkt ont. Jag testade. Det kändes bättre när jag kom igång. In i grönområdet. Nu kunde man faktiskt missa, och det gjorde jag...sprang inte tillräckligt långt, vände tillbaka för jag trodde jag sprungit förbi, läste in mig, sprang tillbaka till samma ställe igen och fortsatte ca 10m. Där var den. Ner mot publikkontroll, fick kämpa för att inte behöva gå. Inte långt kvar nu. Till 3:e sista var det en ravin, det var en bit runt så jag tänkte, Äh så farligt kan det väl inte vara att springa ner. Men tji fick jag. Den väggen jag möttes av när jag skulle upp var inte nådig i det skedet av loppet. Det sprutade mjölksyra ur öronen när jag väl tagit mig upp. Jag var tvungen att stanna till lite på toppen innan jag sprang vidare mot de sista kontrollerna. Långt ifrån ett topplopp på alla plan. Jag hade hoppats på så mycket mer, men även på mer tekniska banor. En medeldistans på 6,2 km var för långt och snabbt för mig.

Söndag, vilodag igen. Tack och lov för det. Jag kom knappt ur sängen på morgonen. Sträckningen från gårdagen var rejäl. Varenda fäste av hamstringmuskeln (baksida lår) värkte. Kunde varken sträcka ut eller lyfta benet helt. Det blev en invaliddag med förflyttning till Falun och lite träning på friskis & svettis, ska man åka vasaloppet till vintern kan ju överkroppen också behöva tränas. Förhoppningarna inför kommande sprint försvann dock, då start ansågs som omöjligt som det kändes då.

Till måndagen hade dock muskeln ordnat till sig. Jag var gångbar, löpbar på plattan, uppför var värre. Eftersom inga reserver skulle tillsättas tänkte jag att jag kunde starta i alla fall. Pratade med en sjukgymnast vid starten och fick klartecken. Om jag tänkte på att spänna magen när jag sprang utför och inte tryckte ifrån med det benet i skarpa vändningar. Precis sådant som man brukar reflektera över under loppet... Efter en liten uppvärmning kände jag att jag skulle

kunna ta mig runt, men inte trycka på. Det släppte dock när jag fick kartan och tempot blev lite högre, men absolut inget max, det är inte värt att riskera något på en sprinttävling. Banan var riktigt rolig, tekniskt med massa små hus och staket. Höll undan hyfsat för de som startade bakom, tack vare bra orientering. Gjorde dock ett par småmissar, men hade ändå roligt hela vägen. Nästan den roligaste sprinten jag sprungit. Trots mitt mindre höga tempo slog jag 5 st och var ganska nära att ta poäng, det grämde mig därför extra att jag inte kunde springa på ordentligt.

Förväntningarna inför helgen kunde tyvärr inte infrias, den roliga medeldistansen var botten men den på förhand underskattade sprinten gav mersmak. Det är det som är så underbart med sporten, det finns så mycket variation och man vet aldrig vad som väntar. Nu ska jag njuta av värmen och akklimatisera mig fram till oringen. Där vet jag vad som väntar, då ska jag försöka ta revansch. Träna på, så ses vi där!

Frida Bakkman



UNGDOMSTRÄNING



Ungdomsträningen har varit minst lika livaktig i år som i fjol. På det här uppslaget ser vi "uppropet", tårtbakningen, Emma och Klara passerar "kontroll stugan", tävlingsgruppens genomgång och slutligen knattegruppen.



MITT LAG, MITT LAG

Vad gör Vi? Då kör Vi!

I år det var bara de tuffa brudarna som gav sig iväg på det maffiga TIOMILA för att springa i drömlig terräng! För visst var det drömligt, det var ju till och med bättre än hemma i Oskarshamnskogarna. Redan i dagarna innan stafetten fick vi känna på stämningen då Frida skickade oss en video inspelning från ett träningspass på grannkartan. Det såg riktigt fint ut och det började krypa i benen, inte bara på mig utan även för sträcka 3&4 (Maria & Anna) som stack ut för att köra fartökningar, det konstaterades att damerna fortfarande hade en högre växel att lägga i, toppen!

Väl framme på flygfältet söder om Stockholm som agerade TC började nervositetskänslorna dyka upp. Själv skulle jag ut på första och vi konstaterade att det blir full patte från start för att försöka skaffa sig position. Så jag vässade armbågarna och ställde mig för start, de sista 10 sekunderna kändes som en evighet och när vi tillslut släpptes var det en hjord av kossor som sprang ut på rödvit-bete efter skärmarna. Hade svårt att placera mig och försökte hitta ett smart vägval till första, det gick inget vidare, tog stigningsväg vilket inte alls passade sig i den här fina terrängen och tappade redan där. Efter det gick loppet rätt stabilt men med lite osäkerhetsmoment. Åsa på andra sträckan var den gladaste löparen och gjorde segergest på väg till startpunkten, glatt ska det va! Men så kom det misstag på 1:a och 2:a kontrollen, därefter tog hon sig sedan felfritt imål. Maria på tredje kämpade på för allt vad kroppen tillät och växlade över till Anna på fjärde, här börjades det plockas placeringar och tillslut efter ett väldigt fint lopp av Frida, trots 2 minuters bom så kom vi in på plats 140. Något sämre än fjolårets

placering, då med i stort sätt prickfria lopp, i år med flera minuters missar, men vi funderar på hur det kom sig att vi år 2008 klarade att nå placeringen 66, det är ju jätte bra! Trots att det var större osäkerhet i årets lopp kan jag se förbättring för egen del från förra året då jag liksom i år sprang första sträckan men var hela 46 placeringar bättre i år! Även bättre km tid, eftersom årets bana var 900 meter längre och jag slutade på exakt SAMMA tid. Vi avslutade 10-Mila med humöret på topp precis som det brukar vara, något frusna avnjöts en god rabarberpaj som Maria bakat, ett sätt att fira vår avklarade insats som är ett riktigt bra påhitt som Agneta startade förra året.

Så avslutades damstafetten och delar av laget åkte tillbaka till Oskarshamn, medan två rävar blev kvar i storstaden. Vi laddade upp med chips och placerade oss på madrass i Fridas vardagsrum framför direktsändningen av herrstafetten. Och där låg vi, halvsov blandat med att äta chips och självfallet lyssnade och tittade på hur löpare efter löpare sprang. Själv skulle jag även ut på 5:e sträckan i herrkavlen men i ett tjejlager ihopsatt av Linköpings Universitet. Vi hade satt klockan för att inte missa att åka iväg, men efter en koll på resultatlistan såg vi att det skulle dröja lång tid innan jag fick springa ut. Så efter ett par timmars sömn åkte vi ut till TC och lagom till att det började dra ihop sig på slutsträckan för de bästa lagen så stack jag ut på min 5:e sträcka. Otroligt fint i skogen även idag + att jag nu kunde njuta lite extra eftersom jag inte hade lika stor press att springa så fort. Tyvärr blev det inget resultat för laget då tjejen på "långa dagen" oturligt nog hoppat över en kontroll. Så var hela 10-mila helgen över, en trött skribent kom hem till Norrköping och sov i 14.5 timme.

/Josefine



Årets Viljanrepresentanter på 10-mila; Frida, Anna, Maria, Åsa och Josefine. OBS! Det var ingen speciell tanke med avstavningen av ordet ovan....

TERRÄNG-KM

Terräng-KM 2011-06-14

D 21 – 4,5 km		
1	Josefine Carlsson	19.52
2	Sofia Brenander	21.35
3	Petra Olejnik	27.45
H 21 – 6,5 km		
1	Martin Lindström	24.44
2	Erik Lennartsson	25.32
3	Tord Hultberg	27.00
4	David Svenson	29.20
D 8 – 1,5 km		
1	Stina Lind	8.28
2	Emma Rindstig	9.12
3	Vendela Sturek	12.30
H 8 – 1,5 km		
1	Erik Jonsson	9.15
D 10 – 2 km		
1	Elin Rindstig	11.03
2	Elisabet Mikkelsen	11.18
H 10 – 2 km		
1	Axel Höglander	9.14
2	David Bergkvist	10.10
3	Isak Hultberg	10.17
H 12 – 2 km		
1	Benjamin Sturek	7.52
2	Adam Höglander	7.54
H 16 – 4,5 km		
1	Oskar Lind	16.40
2	Ricky Segerlund	27.33
H 40 – 6,5 km		
1	Tomas Jonsson	26.09
2	Sven Mikkelsen	27.10
3	Våge Rindstig	27.13
4	Peter Lind	28.16
5	Urban Höglander	34.20
H 50 – 4,5 km		
1	Tomas Petersson	20.06
2	Kenneth Massimov	32.30
H 60 – 4,5 km		
1	Håns Svenson	18.48
2	Roland Nilsson	22.22



Ovan t h spurtar Martin Lindström mot sin andra raka seger i terräng-KM. Till höger alla klubbmästarna (utom Tomas Petersson som saknas på bilden).



BILDSVEPET



Dags för avresa till Skara Sommarland och en trevlig klubbresa. Se även sidan 6-7. Nedan en framgångsrik trio i Kalmars tävling, Benjamin Sturek, Mattias Lindström och Isak Hultberg. Längst ner till vänster måste vi visa stavningen av William, passande för en Viljan-medlem!



Nils Swartz
OK Orion

Tilde Eriksen
SOK Viljan

Viktor Lundquist
Nybro OK

Viljam Elfstrand
SOK Viljan

BILDSVEPET

Ida Andersson har tagit upp orienteringen igen och dyker upp i stugan ibland, då hon nu efter läkarstudier bor i Kalmar. Emma, Elisabet och Elin sprang Skomakareloppet och längst ner Elisabet, Göran och Göran i städartagen vid den välbefolkade vårstämningen i stugan.



BILDSVEPET



NUMMER 2 2011 • SIDAN 16

Överst ser vi våra två mest framgångsrika i vår, Frida som gjort fin come back efter långvarig skada och Oskar som leder ungdomscupen. I mitten äkta laganda i 7-manna och längst ner från ledarkick off inför vårens ungdomsträning.

VETERANERNA



Numera vandrar både damer och herrar veteraner. Ovan ses Ulla Nilsson och Catharina Svensson i täten för damerna vid Humlenäs och längst ner har herrarna tagit paus vid Aboda Klint, där det även serverades lunch. I mitten de "nya vandrarna" som har temavandringar, i år är det Ostkustleden för Annica, Agneta, Anna och Åsa. Ibland är dom fler med.





OL-Tävling i Hyckling 21 aug. 2011

I förra numret av Kampen skrev jag lite om höstens tävling. Då kändes det som en ocean av tid kvar men nu är det bara någon månad. Hur kan det gå så fort?

Då hade jag också ambitionen att det mesta skulle vara klart i god tid före semestrar och annat men det blir tajt. "På kvällen får den late brått" är det någon som sagt.....

Jag/vi har fortfarande några frågetecken att räta ut men det ser väl ganska så OK ut ändå.

Under den närmaste tiden hoppas jag att du får frågan av en del nyckelpersoner om du kan hjälpa till. Jag/klubben hoppas ju då också att du har denna helg ledig och kan bidra till en trevlig tävling.

Nedan följer en uppställning av ansvariga på diverse poster. Dessa har som uppgift att värva medhjälpare till sin funktion.

De allra flesta är tillfrågade, någon kanske ligger i "röret" under tryckningen av denna "Kampen".

Du får gärna erbjuda dina tjänster spontant till någon av nedanstående om du tycker att, **JA**, det skulle jag gärna vilja vara med på.

TC – Stefan Carlsson, **INFO** – Göran Svenson, **BANOR** – Jonas Bergfors, Lennart Kalén,

EL – Göran Jonsson, **DATA** – David Svenson, **PARKERING/VILT** – Ingemar Lennartsson, **START** – Våge

R, Sven M, **SPEAKER** – Åsa Bergfors, **RESULTAT** – Hans Svenson, **PRISER** – Jerry Svensson,

SANITET – Mille Lövgren ?, Andreas Gabrielsson, **SERVERING** – Gitta S-O? , Ulrika S, Niklas N, Janne A

m.fl., **KNATTEKNAT** - Ungdomar?, Ricky, Petra, Sofia, Oskar .

Ytterligare någon funktion kan komma till men i stora drag....

Att prova några nya namn var ju ett mål vi hade inför denna tävling. Detta har inte lyckats fullt ut men lite nytt är det med t.ex David på datadelen och Åsa på speaker-delen.

Väl mött på och före tävlingen

Hälsar Stefan Olheden, täv.led

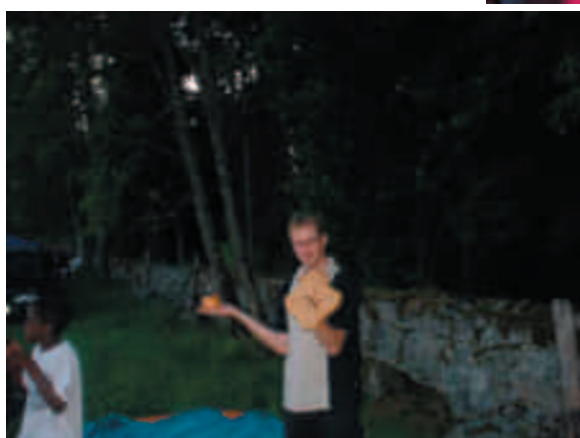
JUBILARER

GRATTIS!

Fyller	Månad	dag	Namn
40	7	2	Joakim Jansson
50	7	4	Stefan Lindman
50	7	6	Sten Gunnarsson
50	7	12	Sollan Berg
60	8	2	Jan Andersson
70	8	3	Bernt Johansson
60	8	20	Benny Nilsson
20	8	23	Linnéa Jonsson
30	8	26	Johan Andersson
70	9	24	Lisbeth Gustafsson
70	9	27	Sven-Gunnar Sjöberg
20	10	15	David Svenson
50	10	18	Helen Olsson
40	10	30	Mathias Lundmark



Kampen-redaktören David fyller 20 den 15 oktober.



Så här såg det ut när Sten firade 40-årsdagen på Tjoget 2001.



Janne fyller 60 den 2 augusti.



Linnéa fyller 20 den 23 augusti men på den här bilden från O-ringen i Göteborg är hon bara 13. Ryggtavlan med kult-overallen tillhör en vid den tiden 18-årig yngling, som nu fyller 25 den 5 juli.



Bilder från vårens ungdomsträning med det segrande laget i avslutningsstafetten nedan. Ovan inskolningsgruppen hos Eva-Britt och Eva. Fler bilder på sidan 10-11.

