

KAMPEN



Klubbtidning för SOK Viljan Oskarshamn • Nummer 1, 2013

ALLAN FYLLER ÅTTIO



*Allan Håkansson tillhör de allra flitigaste orienterarna i Viljan. Tro´t den som vill men nu fyller han 80 år! På bilden är han bara 63...
Foto: Tom Lindström.*

Hemsidan: www.sokviljan.se

Årets första nummer av Kampen kommer ett par veckor senare än vanligt. Det gör samtidigt att vi hinner rapportera från årsmötet. Ett möte som blev uppskjutet första gången på grund av få deltagare. Det är så klart inte bra när inte ens 3 procent av medlemmarna är intresserade av klubbens verksamhet och vilka som väljs till styrelse med mera.



Uppskjuten är även våren och en del orienteringstävlingar har redan fått ställas in. Vår ordförande har dock hunnit begå premiären i relativt snöfria marker i Åhus. När vi övriga kan ta fram OL-skorna vet vi inte i skrivande stund.

Positivt med den långa vintern är ju att skidåkarna kunnat lägga till ännu en fin skidvinter i raden på senare år. En hel del bilder har vi från skidvintern. Oskarshamnsloppet har arrangerats igen, även om det var på vippen med snötillgången, vilket Våge har skrivit om.



Vidare har Barnens Vasalopp och klubbmästerskap kunnat genomföras. Två av de absolut yngsta skribenterna i Kampen, Elin och Elisabet, berättar om sitt deltagande i Supercupen under vintern.

Många deltagare i Vasaloppet, ett 40-tal totalt under veckan, kunde räknas in och Tjevasangänget ökade sin numerär ytterligare efter den lyckade premiären i fjol. Marie berättar om sina strapatser längs

de tre milen mellan Oxberg och Mora.

Anders Rotviker har botaniserat i gamla tidningar och hittat en artikel om när Viljan bildades 1943. Vidare har vi på sista sidan ett karttema och så klart jubilarerna på sidan 19. Denna gång uppmärksammar vi särskilt Allan som fyller 80 fast löpsteget snarare pekar på hälften.

Slutligen informerar vi om möjligheten att stödja klubben genom Svenska Spel och Goda Avtal.

Utförligare om detta kan du läsa på hemsidan och där klicka dig vidare för registrering.

I slutet av den vår som väl ändå kommer - eller kanske är det sommar då - blir det dags för ett nytt nummer av Kampen. Välkomna med material **senast den 9 juni** för nummer 2.

/Göran

Måglädje av Emma vid Barnens Vasalopp den 16 mars.

Kampens redaktion består av: Göran Svenson, Petra Olejnik, Marie Mikkelsen och David Svenson. Material skickas med fördel till redaktören på e-post: 049113448@telia.com

- LEDAREN

Var är våren ?

Söndag morgon, klockan är 7 och jag sitter vid köksbordet och försöker författa något till vår Kampen. Ute lyser solen (5 grader kallt) från en klarblå himmel på det kritvita snötäcket, otroligt fint men kanske inte vad man önskar sig 17 mars. Känns långt borta med våren och i kväll skall man ta ställning till om anmälan skall ske till Orions traditionella vartävling.

Kollade in hemsidan och såg att årets sista skidtävling i klubben hölls igår, nämligen barnens vasalopp. Skidsidan har även i år varit väldigt flitiga och aktiva. Tonney Gunnarsson har sett till att våra ungdomar har fått en skolning i den vita sporten och det har varit väldigt uppskattat bland de unga. Bra jobbat. Spåren har som vanligt skötts på bästa sätt så fort snön fallit, vilket gjort att det varit välbesökt med skidåkare vid vår klubbstuga. Årets skidtävling genomfördes på bästa sätt trots problem med snötillgången. Lite färre deltagare än fjolåret men uppskattat och bra. Smålandskavlen kommer under året att ventileras mycket i klubben. Förberedelserna är i full gång och snart kallas det till stort funktionärsmöte. Lite nytänk med teknikens hjälp planeras användas inför och på tävlingen. Tanken är att Viljan tar ett steg till i förädlingen av Smålands årliga internationella tävling. Ni som inte blir personligt kontaktade om att hjälpa till, hör gärna av er, för mycket folk åtgår till detta arrangemang. Stefan Berg eller undertecknad tar gärna mot era namn. Ol-sidan kämpar med att få ihop lag till 10-mila dam som herr. I min ungdom och uppväxt var det en självklarhet och åtråvärt att få representera klubben i denna klassiska tävling. Tävlingen och lagen diskuterades hela vintrarna och unga som gamla såg fram mot tävlingen.



Idag har vi ett helt annat tänk och utbud av löpare. En liten grupp försöker få de andra att tända till inför denna uppgift.

Tycker man att det är en självklarhet att delta på 10-mila om man kan, så tycker jag det är ändå mer självklart att svara på de mejl som klubbens eldsjälarna sänder ut med frågor om deltagande mm. Snart kanske orken tryter och lågan slocknar om inte respekten förbättras för arbetet. Mejlerna är ju ett bra och tidsbesparande arbetssätt att förmedla information och frågor

gentemot att ta personlig kontakt. Vi kan ju knappast skapa regler i vårt regelverk kring detta. Så skärpning, visa respekt mot de som jobbar hårt med klubarbetet. Idag är det uteblivna svar angående 10-mila som retat upp mig och anmälan går ut i kväll.

Har en dröm om att vi skall ha en VILJANDAG vid klubbstugan en gång om året då viljanerna träffas och har trevligt med lekar och tävlingar. Kanske gör vi det öppet för alla Oskarshamnare. I år blir det ett Viljankalas (årsfest) framåt senvåren som får bli en start på denna som jag hoppas tradition. Till hösten har jag ett annat mål eller dröm. Klubben skall välja ut en tävling som blir VILJANS TÄVLINGS DAG. Vi skall vara 100 st som tävlar denna dag från klubben. Från alla kursdeltagare till "antikrundan" med sina stavar skall samlas på en tävling i vår närhet och gå eller springa någon bana, öppen eller tävlingsklass. Tänk er att se hela "antikrundan" i ett led på upploppet, det vore kul. Förslaget i dagsläget är tävlingen i Alstermo under september. Hoppas ni gillar idéerna.

Nu ser vi fram mot våren och OL-säsongen. Klockan är 9, så nu är det dags att bege sig ut i solskenet denna fina vår-vintersöndag.
/Stefan

NOSTALGI

En notis i Oskarshamns-Tidningen den 10 december 1943.

NY IDROTTSKLUBB BILDAD MED 40 MEDLEMMAR

Namnet bestämt till Skid- och orienteringsklubben Viljan.

Oskarshamns senaste tillskott bland idrottsföreningar höll torsdag den 9 december sitt första allmänna sammanträde. Mötet öppnades av Per-Erik Larsson, som hälsade de närvarande välkomna. Till mötesledare valdes Åke Rehnberg.

Som första punkt på dagordningen stod medlemsupptagning. Resultatet av denna blev att klubben vid sin start fick ca. 40 medlemmar, av vilka 30 var närvarande vid mötet.

Därefter företogs val av styrelse för det kommande året, vilken fick följande

sammansättning:

Ordförande och korresponderande sekreterare, Åke Rehnberg, vice ordförande, Arne Edberg, sekreterare, Per-Erik Larsson, vice sekreterare, Olle Larsson, kassör, Gunnar Adolfsson d.y., samt Kurt Petersson och Gunnar Adolfsson d.ä. Till suppleanter valdes Tor Sjöberg, Åke Ekstrand och Bertil Erlandsson. Revisorer blev Valter Larsson och Alvar Björkman med Joel Holm och Nils Larsson som suppleanter. Materialförvaltare blev Karl-Erik Lundberg samt uppördsmän Gunnar Nilsson och Karl-Erik Göransson. Vidare valdes en juniorsektion med Karl-Erik Lundberg som ledare samt Karl-Erik Göransson, Ivar Blomberg och Lars-Olof Löfqvist.

Nästa fråga gällde val av namn på den nybildade klubben. Här utspann sig en livlig diskussion med en hel mängd olika förslag. Skid- och orienteringsklubben Viljan hade dock de flesta förespråkarna, vilket namn mötet också beslöt att klubben skulle bära. Mötet avslutades av ordföranden, som tackade för visad uppmärksamhet.

Avskrivet av Anders Rotviker
(bilden t v)



Träning vid Eckern på 70-talet, fr v Torsten Bäckman, Lenart Petersson och Jan-Erik Nilsson.

KLUBBSTUGAN



Nu är grillen färdig för invigning och även spårtavlan är på plats.



KLUBBINFO

Kryssa för din favoritklubb

SOK Viljan finns nu med bland favoriter hos Svenska Spel och Goda Avtal. Genom att kryssa för Viljan som en favorit när man spelar med spelkort hos Svenska Spel eller tecknar avtal hos något av Goda Avtals företag går en del av överskottet till klubben.

Annonserna ligger på Viljans hemsida i högermarginalen, ovanför våra ordinarie sponsorer. Genom att klicka på Svenska Spel respektive Goda Avtal kan man gå vidare och läsa mer om vad det innebär,

Årsmöte

Viljans årsmöte kunde hållas den 19 mars och det gick ganska lugnt till. Det blev inga stora förändringar i valen och ekonomin ser fortsatt stabil ut. Gunvor Lord med flera fick blommor för fina insatser i klubben.

Ett stort tack till de 11 veterangubbarna som på kort varsel ställde upp och skottade snö till Viljans skidtävling.

/Göran G



Pristagare vid första årsmötesförsöket den 5 mars.

SOK VILJAN

Klädkollektion 2013



Prislista:

Vuxen/ungdom (<20) + studerande

Träningsoverall 650/500

Tävlingströja 400/350

Tävlingsbyxa lång 300/250

Tävlingsbyxa knä 300/250

Tights 350/300

Mössa 100/100

Buff 100/100

SOK Viljan håller ett mindre lager av klubbens kläder. Normalt sker beställning 1 gång /år eller vid tillräckligt med beställningar (kvot uppfyllt). För att vara berättigad att ta del av klubbens subventionerade priser, skall man ha varit medlem minst 1 år eller sprungit 5 st nationella tävlingar. De som inte uppfyller kraven kan köpa till klubbens rabatterade pris men utan subvention. Ansvarig: Britt-Marie Carlsson tel. 83327.

SKIDOR



Tjejvasan 2013

Klockan är 9:30 lördagen den 23 februari 2013. Det är en kvart kvar till min start. Jag har precis insett att jag inte får GPS-klockan att fungera och stoppar ner den samt mina överdrag i min väska. Det är nu hög tid för mig att lämna mina saker till DHL-killarna som ansvarar för att alla våra saker kommer fram till Mora. Vart tog tiden vägen? Börjar känna mig lite stressad.

Väl tillbaka i min startfälla börjar tankarna att rusa. Detta är andra gången som jag står här på startområdet någon km innan Oxberg. Precis som förra året börjar solen lysa och dimman lättar. Ett gott tecken hoppas jag. Det är faktiskt två stora skillnader denna gång jämfört med förra året. Först och främst så får jag starta mycket tidigare i ett bättre startled bara 45 minuter efter täten. Men trots alla tusentals tjejer känner jag mig ensam här på startområdet. Några av tjejerna startade med täten i startled 1

och 2 och de var här jättetidigt. Maria M är näst ut efter mig om en timme. Åh vad jag saknar Marie L och Annica som jag startade ihop med förra året.

Nu smyger sig tvivlen upp i mina tankar. Vad håller jag på med? Tävla i skidåkning? Jag kan inte vara riktigt frisk! (Denna tanke dyker alltid upp oavsett vad jag tävlar i för sport.) Har jag verkligen tränat tillräckligt? Ända sedan vi hade vår härliga upptakt en ljummen kväll i augusti vid sjön Djupeträsk har vi haft våra måndagsträningar. Först blev det stavgång i Hjortberget. När snön kom i början av december flyttade vi träningen till Havslätts motionsområde. Vi har varit ett glatt gäng som tränat ihop och de flesta av oss har haft just detta mål, Tjejvasan 2013!

Jag har ju faktiskt till och med gått i skidskola i år och tankarna går till våra härliga lördagar

SKIDOR

där Tonney G och Våge drillat ung som gammal för att vi ska lära oss allt om längdskidåkning. Mentalt repeterar jag vad jag lärt mig. Gunga och pendla med armarna, kicka fotboll, vicka på rumpan, använd magen när du stakar och inte att förglömma: Tryck och Njyt!

Det här ska nog gå tänker jag med ett litet leende på läpparna. Bara jag har fäste och bra glid. Men efter så många timmars förberedelser, bland annat i mässtältet, i vallaboden och de ständiga uppdateringarna från alla möjliga väderleksrapporter, så borde väl vi ha koll. Det gick ju så bra förra året och då provade vi inte heller några skidor. Förra året, då vallade vi med klister...hm!

Nu är det bara en minut kvar till start och vi har blivit framflyttade från startfällan till startspåren. En kille pratar på om allt vi ska tänka på nu när vi ska ge oss av. Han säger till oss att kolla så vi har chippet på höger vrist. Visst tänker jag och kollar ner och då inser jag direkt att detta inte är bra, verkligen inte bra. Mitt chip sitter inte där, det ligger i min väska på väg till Mora. PANIK!!!

Jag lyckas ta mig ut ur starten och det här blir de värsta minuterna i min Tjejvasanhistoria. Efter några minuters panik, ångest och gråt får jag tillslut ett nytt chip och startnummer så jag kan starta i nästa startled. PUST! Med mindre än 5 minuter kvar till denna start har jag fått en pulshöjning till gränsen för vad jag tål. Jag hyperventilerar och plötsligt går starten. Jag stakar mig ut ur startområdet med vasaloppets signaturmelodi klingande i mina öron. Nu är jag äntligen iväg!

3 mil är rätt långt ska ni veta. Det är nästan halvvägs till Kalmar. Det kan kännas ännu längre, som typ halvvägs till Karlskrona, om man inte har fäste. Av oss tjejer tror jag det bara var Milda som sa att hon hade bra fäste. Hon körde på tejp! Som tur är har jag ett kanonglid. Tack Anna H för allt du lärt mig och tack Oskar Swärd som en gång lärde Anna detta. Två gånger

på väg mot Hökberg försöker jag valla om men fästet uteblir. Köerna till vallabodarna i Hökberg och Eldris är långa så det är bara att glömma och staka vidare.

Jag kämpar på och får nytta av all stakträning jag kämpat med under året. Spåren är kanon (när jag åker), fina hårda räls. Långa härliga utförsbackar som jag önskar aldrig ska ta slut, men allt roligt har ett slut. Efter en nerförsbacke kommer ju en uppförsbacke.

När jag äntligen närmar mig Mora är jag rätt öm och sliten i överkroppen men jag får ny energi någon km innan mål då Anna S står och hejar utanför badhuset. Strax innan sista backen står Tonney G, Jerry och Thomas P och hejar. När jag äntligen korsar mållinjen hör jag att Maria och Våge hejar på mig. Jag klarade det! Trots motgångarna i starten och vallarmissen så är jag nu äntligen här. Jag är i mål. Glädjetårar rinner ner för min kind. Känslan man har nu är näst intill obeskrivlig. Det är lycka, stolthet och smärta på samma gång.

Resten av dagen går som i ett lyckorus. Vi hejar de andra tjejerna i mål. Anna H och jag äter en semla innan vi åker hemåt. Detta är nu en tradition. Alla vi som tillslut kom iväg för att åka Tjejvasan kom i mål nöjda och glada men en av oss var extra nöjd. Lotta! När hon med ett stort leende korsade mållinjen hade hon inte bara klarat att åka Tjejvasan. Hon hade klarat hela Tjejklassikern. Vilken prestation! Det kanske vore något, eller vad säger ni tjejer?

Vi var ett härligt gäng tjejer och killar som upplevde 3 härliga dagar fyllda med skidåkning, skratt och andra upptåg. Nu så här några veckor efter hemkomsten har jag mött några av tjejerna på stan och självklart blir det mycket snack om vår resa till Tjejvasan. Ofta blir det att vi avslutar med att säga till varandra:
- Ja men nästa år då kör vi igen.

Marie Mikkelsen

SKIDOR

Resultat KortVasan

Namn	Klass	Tid
Gunnarsson, Tonney	H45	02:35:43
Petersson, Tomas	H50	02:37:38
Rees, Kristin	D35	02:50:36
Svensson, Jerry	H50	02:52:16
Löfgren, Ola	H40	02:15:27

Resultat TjejVasan

Plac.	Namn	Tid
3051	Annegård, Majvi	03:17:43
6184	Ekström, Liselott	04:28:01
707	Hansson, Anna	02:13:47
7036	Hansson, Johanna	05:40:43
5400	Högländer, Frida	04:03:24
5900	Lingersjö, Anne	04:18:03
908	Maass, Maria	02:39:07
1617	Mikkelsen, Marie	02:53:09
210	Rindstig, Maria	01:51:56
868	Svensson, Anna	02:22:09
2780	Jonasson, Magdalena	03:12:54

Resultat Öppet Spår måndag

Gabrielsson, Eric	H50	07:51:24
-------------------	-----	----------

Resultat HalvVasan

Kalén, Bertil	05:56:24
Kalén, Elin	05:56:23
Kalén, Lennart	03:40:26

Resultat Vasaloppet

11334	Ahl, Jörgen	H55	10:36:16
5853	Gabrielsson, Andreas	H40	07:23:44
4429	Hagman, Jerker	H40	06:45:48
4228	Johansson, Jan	H70	06:39:56
4818	Klefbohm, Kristofer	H35	06:54:58
7979	Lindqvist, Niklas	H40	08:21:01
2221	Lingersjö, Mats-Olof	H45	05:44:47
1707	Lövgren, Magnus	H40	05:33:11
3649	Lövgren, Pierre	H40	06:23:40
10046	Möller, Johan	H40	09:28:49
5709	Nettelman, Carl-Emil	H21	07:19:15
7985	Nilzén, Marcus	H45	08:21:16
9096	Olsson, Torbjörn	H40	08:54:12
1457	Solstrand, Christer	H60	05:26:49



Fler Vasabilder, Marie och Anna har förtjänat den obligatoriska semlan. Anna, Anna och Maria klara för start. Nedan den häftiga spurten i H 70 på KM, Bernt Berg, t h, vinner knappt före Milton Lövgren och Sylve Rindstig (skymd).



SKIDOR

SUPERCUPEN

Under denna vinter har några ungdomar från Viljan deltagit i Supercupen! Klubbarna som är med i cupen är Nybro Ski, Alstermo och Viljan.

Det är fem deltävlingar. Tre av tävlingarna var att åka klassiskt och två var skate. På en av dom två skate-tävlingarna skulle vi köra ca. 500 m skicross. Då fick vi testa att köra genom slalomportar, backportar och runda däck. Den tävlingen tyckte vi var roligast. Dom två första tävlingarna var i Nybro och tredje tävlingen var i Oskarshamn i Havslätt och de två sista tävlingarna var i Nybro. Men den fjärde tävlingen skulle vara i Alstermo men det var för lite snö där. Efter varje tävling var det prisutdelning. Då fick vi en medalj med tävlingens nummer på! Hoppas det blir Supercupen nästa år igen!

Av: Elisabet Mikkelsen och Elin Rindstig. ☺

*De unga artikelförfattarna till höger.
Resultat från Supercupen finns på
www.nybroskidklubb.se*

*Nedan ett bildsvep från vinterns ungdomsträning
och tävling.*



SKIDOR

Oskarshamnsloppet

Inför fjärde upplagan av Oskarshamnsloppet var det som vanligt funderingar över om snön skulle räcka, om det skulle falla mer eller om det skulle bli barmark. Även om vi hade haft snö från början av december så började det att tyna bort lagom till mitten av februari när tävlingen skulle gå av stapeln.

En vecka kvar och skidsektionen har krismöte; måste vi till en ny bansträckning, kan vi ha kvar målet på ängen eller ska vi flytta tävlingen någon annanstans? Vi litade på meterologerna som visade snö på tisdagen och bestämde att loppet skulle vara vid klubbstugan. På tisdagen kom det någon decimeter snö och arbetet med spåret började med att skrapa in så mycket snö som möjligt på de mest utsatta ställena. Den populära bansträckningen från ifjol kunde nu, med skottningshjälp av klubbmedlemmar, användas.

Torsdagen och fredagen bjöd på ett grått och milt vinterväder vilket ställde till det ytterligare ett snäpp med spåren. Efter mycket slit under hela fredagen så kunde vi nu bjuda upp till tävling.

Lördag morgon och tävlingsdag. Vädret och spåren är stora samtalsämnet när alla anländer till Klubbstugan vid niotiden. Ännu en natt med plusgrader skapar oro i arrangörsstaben men vi lugnar varandra med att nu finns inget att göra och det ÄR snö runt om hela banan. Bara att köra!

För de tävlande börjar nu den stora utmaningen att lägga den perfekta vallningen som ska hålla i 40 km. Ovallat eller klister var den vanligaste kommentaren. Efter några efteranmälda på morgonen så är det 140 skidlöpare som kommer till start. Likt åren innan börjar vi med ungdomsklasserna som körde 2,5 km med gemensam start. En underbar syn att se alla ungdomar skida ut från Björntorpet och bort mot Äspa. Först tillbaka in på arenan var Nybros duktiga Erik Åleheim följt av ett helt koppel Viljanlöpare. Likt världseliten hade några övat in läckra målgester. Alla ivrigt

påhejade av åskådare och årets succéinslag, speakerparet Åsa och Tord med stab.

Nu över till stora Oskarshamnsloppet som avgjordes som sagt på samma slinga som ifjol. Den mäter 8 km och man åker således 5 varv eller 2 om man väljer motionsklass. Direkt ut från start var det pappa Joakim Åleheim som tog kommandot över startfältet. I stort sett stakande drog han succesivt ifrån övriga 120 startande och kunde ohotat segra på dryga två timmar. I damklassen var Sara Dolk också överlägsen vinnare. Där bakom kämpade många ytterligare flera timmar i det gråmulna vädret. Strax innan tävlingstiden slog 5 timmar skidade de sista deltagarna glada och nöjda i mål på Björntorpet. Många var det som blev intervjuade av Åsa och Tord och i stort sett alla var nöjda med tävlingen vädret till trots.

Flera populära prisutdelningar genomfördes under dagen i klubbstugan där även serveringen mättade utsvultna skidåkare.

Stort tack till alla, allt från parkeringsvakter, tidtagare, spårare, speaker och våra samarbetsvilliga markägare.

*Skidsektionen
genom Våge*

Artikelförfattaren på sitt tjänstefordon vintertid.



SKIDOR



Klart för start i Barnens Vasalopp och nedan har starten gått i Oskarshamnsloppet.



GÄSTKRÖNIKA

Året som gått

Mitt första år i blå-vitt tillika IFK Göteborg. Vad fort tiden går, för ett år sedan var jag nyexaminerad, arbetslös, bytte från viljan till änglaklubben och lade det mesta av min lediga tid på träning. Efter ett tag fick jag ett vikariat på Drottning Silvias Barn- och Ungdomssjukhus och där har jag blivit kvar + att jag även jobbar på en habilitering för barn och ungdomar.

Nu ett år senare har jag fått uppleva att den där träningen gjorde nytta och jag fick en drömstart på vårens tävlingar. 18:e på Silva Leagues första deltävling där jag till näst sista fastnade i en klippvägg och tappade över 4 min, men var hur nöjd som helst efteråt ändå! Därefter höjde jag förväntningarna på mig själv och det blev en del bra men också en hel del misstag på tävlingarna som kom.

Jag gjorde en deal med min far till 5-dagars, det visade sig nog vara en av hans sämre deals. Den löd som så att om jag klarade att genomföra 5-dagars med max 5 minuters misstag sammanlagt skulle jag få ett par kompressionstights. Då pappa inte hade någon aning om vad kompressionstights var så gick vi till sporttältet för att kolla in dessa. Tights för snabbare återhämtning. När vi gick ur sporttältet hade jag tightsen i en påse, inte kunde min mamma se meningen med att jag inte skulle ha tightsen direkt om de nu gav snabbare återhämtning. Resultatet: 5 min bom redan första dagen and so on..

Det har blivit en hel del stafetter. Det är lite konstigt kan man tycka att så mycket fokus kan ligga på stafetterna med flera träningsläger i Tiomila-terrängen, men det har varit riktigt kul! Vi började med att vinna 4-dama. På stigtomtackavlen fick jag gå ut i tät på sista sträckan med vassa rävar bakom mig. Jag klarade att hålla dem bakom mig fram till 5:e kontrollen sedan dundrade några förbi. Även på 10-mila fick jag springa med topplag på sistasträckan så som raketen Tove

Alexandersson från Stora Tuna osv. Det har helt enkelt varit ett häftigt år!

I höstas var jag på en föreläsning med Helena Jansson, hon gav mig en tankeställare. Gör likadant på träning som du gör på tävling, det du tränar på blir du bra på! Är det inte enkelt? Jag får faktiskt erkänna att jag gjort en och annan "eye touch" på träningarna, alltså att jag missat, kommit på vart jag befinner mig och tänkt, "jag vet ju i alla fall vart jag är, så nu kan jag fortsätta". Riktigt så går det ju inte till på tävling, så nu ska jag ändra på det, kanske har du själv också på nått du "fuskar" med? Sedan ett halvår har jag också blivit med i träningskommittén och tampas nu med frågor som ska vi ha 25 eller 40 minuter effektiv tid på intervallerna? Det ena dansk det andra norsk träningsfilosofi.

Ja, vad är egentligen det bästa upplägget?

-Hur gör Jag för att bli så bra som Jag kan?! Just nu är det en hel del timmars skidåkning, vattenlöpning och styrka i min träningsdagbok som komplement till löpningen som kan bli rätt slitsam så här års med kyla och hårt underlag. Det är även viktigt att inte tappa bort kartkontakten så här under vintern, det botar vi med lugna långpass med karta och snabba natt-cuper!

Har varit superkul att följa skidträningen som det varit fullt ös på i vinter i Oskarshamn. Jag hoppas att ni snart får börja känna att våren är på väg och att det spritter i benen att få springa ut på vårtävlingarna. Det är där jag kommer befinna mig, hoppas vi ses!

Kramar från Josefine

BILDSVEPET



Starten har gått i klubbmästerskapet. Nedan ett pass Aqua bike i simhallen.



UNGDOMSTRÄNING

Skogsäventyret



Nu börjar kartäventyret i skogen.

Tisdagen den 9 april kl. 18:00 startar
nybörjarträning och ungdomsträning vid SOK
Viljans klubbstuga i Linghem.

Mer info på www.sokviljan.se

Frågor, ring Tord 0730-697032



Ungdomsträning, nybörjarkurs och vuxenkurs pågår tisdagar kl 18.00 mellan 9 april och 28 maj. Däremellan även ett antal tävlingar och resor i närområdet eller på längre håll. Utförligare program delas ut vid upptakten och finns på hemsidan, www.sokviljan.se.

TIPSPROMENADER

*Motigt
för
tipset!*



Tipserisäsongen har gentemot skidsäsongen varit minst sagt motig. Föret har varit uselt bortsett från starten. Hittills ligger vi med ett snitt på 117 personer per omgång mot det dubbla på den gamla goda tiden då klimatforskarna hade rätt om den globala uppvärmningen. Tittar man på toppen ser vi 184 deltagare en söndag i oktober och åt andra hållet ser vi ynka 55 personer en bister dag i januari.

Nu lider säsongen mot sitt slut och även det bistra klimatet får man hoppas men för tipseriet måste man nog tänka om.

Höstsäsongen är helt okej men för fortsättningen måste man nog tänka i nya banor.

Här följer några förslag mer eller mindre bra förslag.

- Lägg om eller lägg ner skidspåren så att vi kan snöröja en bra slinga för tipsrunda.
- Vi börjar våromgången när det blir vår, runt 1 mars och framåt.
- Vi har tipspromenader på annan plats under vintern, Hjortberget, Arenan, Kristineberg, Fredriksberg t.ex.
- Vi har tipsrundor på olika platser så att fler kan upptäcka nya platser i stadens närhet.
- Vi har bara tips på hösten, från augusti till december.
- Vi har bara tips på våren, från mars till juni.
- Vi skiter i tipset och betalar 150 kr mer i medlemsavgift istället.
- Har du som medlem fler idéer tas detta tacksamt emot.

Servicekom./Stefan

VETERANERNA



Vandringsmöte mellan damer och herrar vid Smörkullevägskälet. Nedan det traditionella besöket hos tomten vid Sylves lada.



GRATTIS!

JUBILARER

Namn	månad	dag	Fyller
Allan Håkansson	05	11	80
Erik Höckerfelt	05	19	30
Inger Dacke	05	20	50
Irene Borén	05	25	40
Börje Callegård	06	10	70
Inge Nilsson	06	21	60
Andreas Gabrielsson	06	25	40



70 ÅR

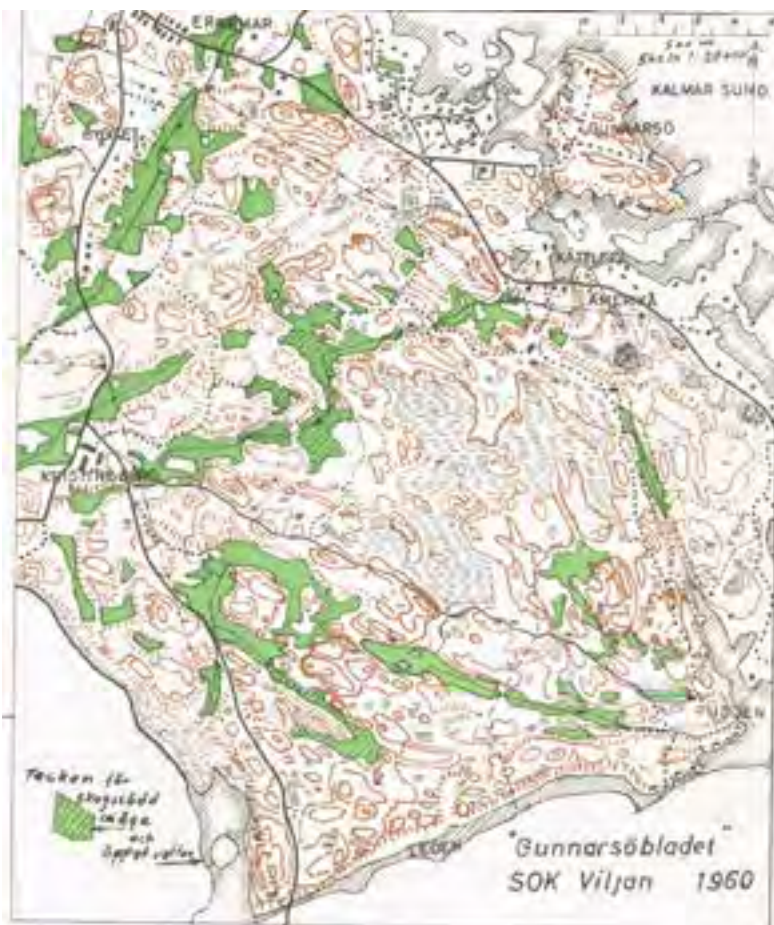


40 ÅR



80 ÅR

VILJANS FÖRSTA KARTA GUNNARSÖBLADET FRÅN 1960



Viljan har framställt ett 50-tal orienteringskartor från 1960 och framåt, nästan en karta om året. En kulturhistorisk skatt som nu finns på Folkrörelsearkivet.

