



## I VÄNTAN PÅ SNÖ



Supercupen på rullskidor får duga så länge, i väntan på riktig skidåkning.

## Redaktörens och ledarens sida



En varm höst och vinter så här långt och ingen snö i sikte. Men skidåkarna finner på råd och åker rullskidor, fixar skidlekplats och åker på läger till Orsa. Det är bra fart på skidverksamheten i klubben och målet är att genomföra DM på skidor vid klubbstugan den 24 januari plus en massa andra aktiviteter och tävlingar runt om i Småland så klart.

Vi har haft ett bra år 2015 med en väl genomförd DM medeldistans som det stora uppdraget. Klubbarbetet rullar på på alla fronter och vi har en livaktig ungdomsverksamhet inom såväl skidor som orientering. Glädjande är att många ungdomar fortsätter

tränapåtidsgårarna efter orienteringssäsongen och en del drar igång skidträningen. Även på gympan är det god uppslutning av yngre medlemmar.

Fastighetskommittén har gjort en grundlig uppdatering av vår inventarieförteckning i stugan. Man har kommit fram till att vi behöver rensa en del gammalt. Därför har vi bestämt att ha en ”rensningssdag” någon gång i vår då alla sektioner och kommittéer

ska vara med och avgöra vad som ska sparas och vad som kan slängas av vår materiel. Det är viktigt inför tävlingar t ex att vi har koll på vilken utrustning vi har och att den fungerar som det är tänkt. Fastighetskommittén ser också över vilka som har nycklar till stugan och uppdaterar den listan. Vidare är det på gång med en internetuppkoppling i stugan, så att vi t ex kan titta på kartor, anmäla oss och få annan information.

Den 13 februari kommer styrelsen att kalla till en planeringsdag med alla kommittéer och sektioner. Det blir bara en dag denna

gång och vi håller till på något hotell eller liknande i Oskarshamn.

I detta numret av Kampen får vi läsa om genomförda och kommande skidaktiviteter, en summering av höstens tipspromenader, lite från den avslutade orienteringssäsongen plus våra stående inslag från veteranvandringarna och en välfylld sida med jubilarer i olika åldrar.

Slutligen vill Kampenredaktionen önska alla medlemmar och läsare God Jul och Gott Nytt År och påminna om att manusstopp för nummer 1 av Kampen 2016 är **den 8 mars**.

/Göran



Petra Olejnik kör tuff Tabata-träning var tredje torsdag på gympan.

Kampens redaktion består av: Göran Svenson, Elin Rindstig, Marie Mikkelsen, Elisabet Mikkelsen, Stina Lind och David Svenson. Material skickas med fördel till redaktören på 049113448@telia.com.

## Klubbinfo

### **SOK Viljans årsmöte**

**tisdag den 1 mars kl 19.30 i klubbstugan.**

**Årsberättelse, verksamhetsplan och budget inlämnas senast 15 januari.**

**Planeringsdag lördag 13 februari. Kallelse kommer.**

**Utbildningsdag i Nässjö 30 januari. Anmälan senast 10/1.**



**Tisdag 12 januari efter träningen i stugan håller Andreas Gabrielsson en information/utbildning om hjärtstartaren.**

**Kolla igenom garderoben och beställ OL-kläder och klubb-overall inför säsongen, senast 31 januari hos Britt-Marie, [bitta.carl@telia.com](mailto:bitta.carl@telia.com), 073-7006420.**

**Vi kommer även att utöka sortimentet med långärmat om önskemål finns.**



# Tipspromenader

## **We ve got a mail!**



### **Vem har inte sett filmen.....**

Förmodligen är det många som sett ovanstående film, kanske har en och annat snyftat lite också. Det är ju en trevlig historia och nu har det hänt oss också fast kanske inte på det romantiska hållet som i filmen men det är i vart fall trevligt.....

Så här såg vårt mail ut:

**Hej!**

**Som flitig tipspromenerare i 18 år så är jag även ansvarig för Harrys Oskarshamn. Jag skulle mycket gärna vilja vara med som sponsor på ett eller annat sätt på Tipspromenaderna på söndagarna.**

Man kan ju inte bli annat än glad och lite varm inombords (precis som med det här med romantik du vet). Värmen som kommer är ju många klubbmedlemmars förtjänst och vi vet alla att våra tipspromenader är omtyckta av många. Därför får ni nu kära klubbmedlemmar del av värmen och gärna en gnutta romantik också (fast romantiken är upp till er själva). Bjud gärna ut din kära eller nära på **Harrys**, det är ett bra tips!

Tipspromenaderna är ju lite av ett självspelande piano efter många år av erfarenhet, tradition, rutiner, samma besättning o.s.v.

Det sistnämnda är ju både bra och dåligt. I en klubb är det viktigt att få lite nytänkande ibland så nu i valtider får gärna någon eller några höra av sig om man vill hjälpa till runt tipspromenader speciellt eller varför inte även i andra kommittéer.

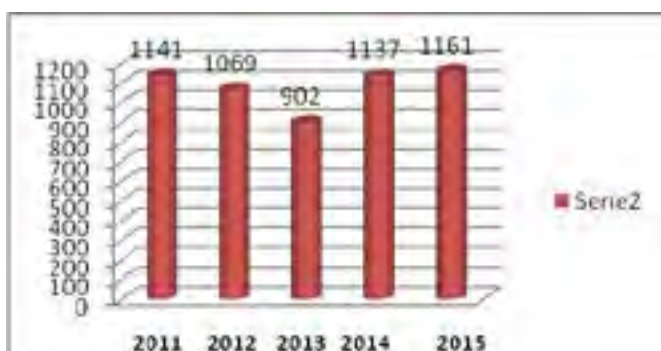
I servicekom. som även har hand om förnödenheter i stugan har vi på senare år (2015 är tredje året) börjat med barnfrågor varannan gång och även lagt om tipset så att vi har ett skiduppehåll under vintern. Anledningen till uppehållet var svårigheten med snön och att vid skidföre var det på söndagarna väldigt trångt uppe vid stugan.

Nu verkar det ju som om vädrets makter spelar oss ett spratt för under de två vintrar som varit har snön lyst med sin frånvaro den största delen☺

Barnfrågorna har varit bra och många tycker att vi ska ha det varje gång, om detta får vi se.

Runt barnfrågor har Intersport varit behjälpliga med ett något subventionerat pris.

Vi för noggrann statistik på våra tipspromenader och ser man tillbaka på höstsäsongen de senaste 5 åren så ser det ut som i tabellen nedan. Hösten 2015 är den bästa på dessa år. Vi har en positiv trend tack vare **DIG!**



En god jul och ett gott nytt år hälsar vi era alla!

*Agneta, Annica,  
Britt-Marie,  
Janne o Stefan*

## Orientering - två DM-guld i ultralång



Fyra medaljer på fem starter blev det för Viljan vid DM i ultralång i Hylte i början av november. Fr v Pontus Erlandsson, brons i H 18, Göran Svenson, guld i H 60, Allan Håkansson, brons i H 80 och Hans Svenson, guld i H 65. Till vänster Göran som trea i Jättmilan i Danmark veckan efter med legendariske Sigurd Dähli som segrare.



## Orientering - läger på hemmaplan

Den 21-22 november hade Isak och Jonatan ordnat ett läger för alla över 12 år. På morgonen den 21 träffades vi vid stadskyrkan i stadsparken. Det var en sprint inne i stan. Vi startade två och två, en från rätta hållet och en från det andra hållet. Banan var ganska klurig, men rolig. Tord skötte tidtagning och vaktade kläderna. Efter vi hade sprungit så begav vi oss mot simhallen. Vi badade och åt tillsammans. Det var extra kul när vi var ganska många tillsammans och badade. När vi badat klart så blev vi upphämtade av Tord, några stannade på Maxi för att köpa godis till kvällen. När vi kommit upp till stugan packade vi upp våra saker och

sedan bäddade vi. Lite senare på eftermiddagen så skulle vi träna igen. Det blev olika slags banor, t ex en linjeorientering. Det var också en ny bana som Isak och Jonatan hade kommit på själva, en förvirringsorientering. Många tyckte det var kul, men efter var vi riktigt trötta! När vi kommit tillbaka så duschade vi och bastade. Medan vi duschade delade Isak och Jonatan in oss i två matgrupper. När vi var klara så lagade ena gruppen taco och andra dukade. Tacon va mycket god! Efter maten plockade andra gruppen i ordning och diskade. Vi körde också den traditionella lägerleken som är maffia. Många var trötta

men vi gick ut och körde röda vita rosen också. Senare på kvällen var det dags att gå och lägga sig. Fläkten som sitter på väggen låter väldigt mycket, så vi stängde av den... Mitt i natten vaknade alla av att de frös. Tidigt på morgonen gick vi upp för att städa eftersom att det skulle vara tipspromenad lite senare. Efter frukosten skulle vi träna vårt sista pass. Det var en stafett. Vi blev indelade två och två. Vi fick ut varsin karta och sedan startade vi, alla sprang för att vinna. Jag tyckte att lägret var mycket kul, och det hoppas jag att alla andra också tyckte. Tack för ett kul läger! ☺

Stina Lind



## Skidor - Supercupen



Prisutdelning vid första deltävlingen i Supercupen.

Första deltävlingen i Supercupen avgjordes på rullskidor. Ett 20-tal ungdomar ställde upp från SOK Viljan och Nybro Ski. Tävligen gick till en början i ett skönt höstväder som senare övergick till lite duggregn. Men detta avskräckte inte åkarna som kämpade sig runt en 1,2 km lång varvbana runt Kikebodalen och Oscarsgymnasiet. I tävlingsklassen körde de äldsta ungdomarna 3 varv, de lite tyngre 2 varv och de yngsta 1 varv. Knattarna körde en 500 meter lång bana

runt Kikeboplan.

Våra ungdomar från Viljan kämpade väl och visade att höstens rullskidsträning gett resultat. Resultatet från tävlingen finns på hemsidan.

Nästa deltävling är planerad att köras i Nybro den 7/1-2016, förhoppningsvis på snö. Då är det klassisk stil som gäller. Vi hoppas också att vi får snö även här i Oskarshamn så vi får möjlighet att träna på riktiga skidor. Viljan arrangerar en deltävling den 14 januari.

Hoppas att ännu fler ungdomar vill hänga med nästa tävling. Det är en rolig cup och roliga

tävlingar.

Sven Mikkelsen



## Skidor - skidlekplatsen

I förra numret av Kampen skrev jag lite om våra motionsspår vid Stugan. Jag nämnde att det skulle bytas en bro vid Gröndal på gula slingan och detta är nu avklarat. Jag skrev också att vi skulle söka pengar till ett skidlek område eller skidlekplats som den också kallas. Vi fick en del av de pengar som vi ansökte om och har redan börjat bygga och köpa in material till lekplatsen. Till att börja med så kommer den att ligga i västra kanten av "vår" skidäng och inte i öster som jag skrev sist. Vi har börjat med att montera upp några strålkastare som ska belysa ytan där övningarna kommer att ske. Tunnelkäppar, slalomportar och rundningsborstar är en del av det material som kommer att möta de aktiva. Lite förberedande markarbete till terrängpucklar och ett orgeltramp har grävts fram i höst. Syftet med övningarna är att ha roligt, locka fler till sporten och att skapa fin och god balans hos våra skidåkare.

Detta är bara en start för att använda området och mycket mer går att göra av ytan. Har du någon idé så hör gärna av dig till någon i skidsektionen. Vill till slut berätta att spåren och Ängen nu är nyröjda och beredda att ta emot första snön!!

*Någe*





# Rullskidor

---

På söndagar och varannan tisdagar har vi rullskidsträning. På tisdagar är vi på Rödsleskolans skolgård och på söndagarna träffas vi på Kikeboplan. Då åker vi både klassiskt och skate.

När vi tränar rullskidor tränar vi mycket teknik. Då åker vi utan stavar och leker till exempel leken datten utan stavar. Vi gör det för att vi ska få in balansen på skidorna och så tränar vi något som kallas tyngdöverföring. Med det menas att man har tyngden på en skida och för över tyngden till andra skidan.

Vi var några från Viljan som var i Blomstermåla på en teknikträning på klassiska

rullskidor som Daniel Johansson och Erik Svensson från svenska skidförbundet hade hand om. Då fick vi träna på de olika växlarna i klassisk stil. De växlarna vi tränade var stakning, stakning med frånskjut och diagonal. Vi fick även leka en lek där man skulle byta koner med varandra och öva på att stanna snabbt.

Daniel har också varit här hos oss i Oskarshamn och haft en teknikträning på skate. Då gjorde vi liknade övningar. Men vi körde en annan lek och det var rugby. De växlar som vi tränade på skate var 2:ans växel, 3:ans växel och 4:ans växel.

Jag tycker att de här träningarna

med Daniel och Erik var jättebra och jätteroliga. Jag tycker det för vi fick lära oss mycket nytt och så kan de visa hur man ska göra på ett bra sätt. Jag hoppas att de kommer hit flera gånger för att träna oss.

Jag tycker även att våra egna träningar passar alla även om man är nybörjare och aldrig stått på rullskidor. Alla kan vara med. Det är inte så svårt som det ser ut. Svårast är de första gångerna innan man hittat balansen, sedan blir det bara bättre och bättre.

Elisabet Mikkelsen☺

Fler bilder på sidorna 10 och 15.



# Rullskidor

---



## Skidor - Läger i Orsa Grönklitt



Från torsdagen den 3:e december till söndagen den 6:e så var Viljan på ett skidläger i Orsa Grönklitt. Det var 8 barn och 30 vuxna med på resan. Själva resan upp till Orsa Grönklitt tog ca 9 timmar med lunch stopp och handling. När vi kom fram så var det mycket snö (ungefär 7 cm) och barnen gjorde som förra året och pussade snön. Vi åkte ett pass första kvällen och sista förmiddagen men de andra dagarna så åkte de flesta barnen två pass (de vuxna åkte fler pass). Vi tränade både klassiskt och skate och en kväll så hade vi skidlekar. Vi bodde på Orsa Grönklitts

vandrarhem som heter Björnlängan. Frukost, lunch och middag åt vi på värdshuset Ugglan och Björnen som låg ungefär hundra meter från vandrarhemmet. Där fick vi lyxfrukost i form av frallor, ägg, yoghurt, äggröra, bacon och prinskorv m m. Det var supergott och det var även maten som vi fick. På kvällarna var det till och med efterätt.

Det fanns ett biljardbord på värdshuset och där spenderade de lite äldre barnen mycket av sin fria tid. Det fanns också ett litet vindsrum på vandrarhemmet där de äldre barnen spelade kort på kvällarna. På en utav kvällarna så spelade de mindre

barnen upp en sketch som var jätterolig.

Vi var även på Orsa rovdjurspark en eftermiddag och det uppskattades av både stora och små. Vi fick se vargar, tigrar, snöleoparder, järvar, berguvar och sist men inte minst isbjörn. En till sak som var rolig var att vi träffade en kändis från ett TV-program som hette TV4 Spring som gick på TV4 i höst. Han heter Björn Daniels och kommer faktiskt från Orsa. Han var där och åkte skidor och då frågade vi om vi kunde ta bilder med honom. Han var imponerad att vi hade åkt ända från Oskarshamn för

Forts på sid 12.

# Skidor - tävling och barmarksträning

Forts från sid 11.

att få åka skidor och han ville skriva om oss i Moratidningen. Jag tycker att resan till Orsa Grönklitt var superkul och hoppas att vi kan åka dit nästa år igen. ☺

// Elin Rindstig  
Mer från Orsa på sidan 14.



## Tävling 24 januari

Vår skidtävling är nästa utmaning för klubben att genomföra. Det är ett långlopp över 40 km för vuxna men även en ungdomstävling ska avgöras. Båda tävlingarna går den 24 januari vid klubbstugan. Har du inte redan anmält intresse att hjälpa till så gör det till Jan J eller Tonney G.

Det är en DM-tävling så vi behöver många funktionärer för att kunna erbjuda hög klass. Funktionärer behövs även till kommande arrangemang.

Kvar att arrangera innan vintern är slut är Klubbmästerskap, deltävling i supercupen och Barnens Vasalopp.

/Skidsektionen



Det har varit god uppslutning vid försäsongens barmarksträning vid stugan under Tonneys ledning. Fler bilder på sidan 13.

# Bildsvepet - skidträning

---



## Mer från Orsa-lägret



### ORSASÅNGEN/VI SKEJTAR HÖGER

Text skriven av Emma,

Vendela och Tilde

Vi skejtar höger å vi skejtade tillbaka,  
ingenting är som förut,  
inga dumma rullskidor att åka på.

.....Det är snö här.....

Snart ska vi åka hem och det blir inte kul för det är ingen snö därhemma.

Så passa på och njut och ta en sista tur innan vi åker hem.  
Skejta! Staka! Diagonal! Och lite till.

Det är kul i Orsa!

Vi skejtar höger å vi skejtade tillbaka,  
ingenting är som förut,  
inga dumma rullskidor att åka på.

Bild från Orsalägret och sången i bussen. Kommer på ljudfil på hemsidan.

Britt-Marie och Agneta med julbaket vid sista tipspromenaden före jul.

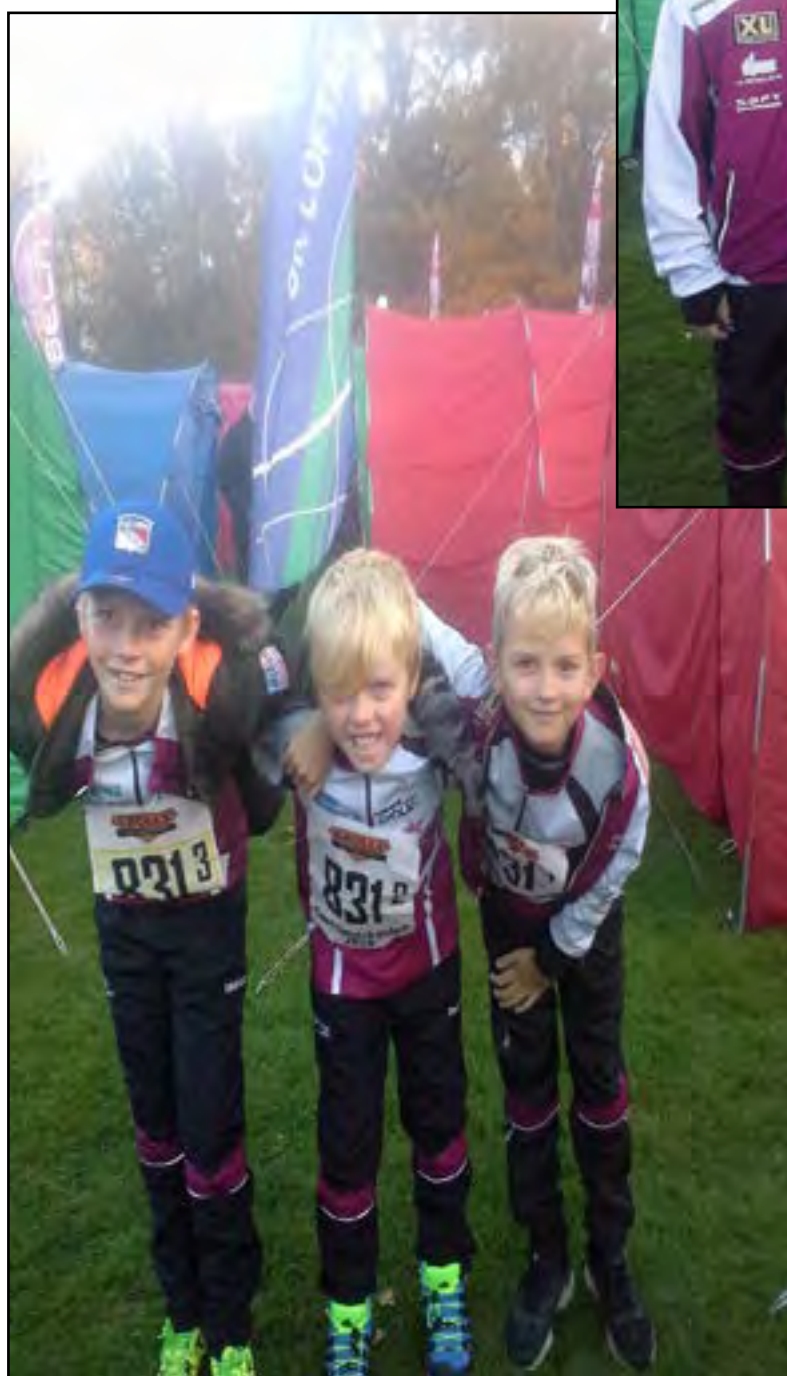


# Bildsvepet - från Supercupen



## Bildsvepet - Smålandskavlen

Lagen i HD 12 på Smålandskavlen i Jönköping. Till höger Johan Hansson, Klara Hultberg och Stina Lind. Nedan Olle Erlandsson, Emil Kreutner och Theo Lövdahl. Nedan till höger Emil och Filip med idolen Gustav Bergman.





# Naturpasset

## GRATTIS alla pristagare!

Prisutdelning förrättades under lördagens förmiddag 14/11

hos Intersport i Oskarshamn. **Åsa Bergfors** hade turen att vinna första priset, ett presentkort på 600 kr. Övriga fick välja från prisbordet i tur och ordning och pristagarna var:

<b>Pontus Hjort</b>	<b>Roy Nilsson</b>
<b>Silja Samuelsson</b>	<b>Stefan Johansson</b>
<b>Sylve och Elisabeth Rindstig</b>	<b>Fredrik Berg</b>
<b>Daniel Håkansson</b>	<b>Agneta Nilsson</b>
<b>Solveig Larsson</b>	

Utöver detta återstår vinstchansen i den centrala tävlingen för de som lämnat in sitt textbidrag. Resultatet av denna tävling kungörs på Naturpassets centrala hemsida v 50.

<http://naturpasset.se/Naturpassetscentralatavling/>

I år såldes 133 skogspass och 81 cykelpass. Av dessa har 52 resp 32 startkort registrerats till tävlingen.

Slutligen riktar vi ett stort tack till alla som deltagit och visat intresse för vår aktivitet och ser fram emot en ny säsong 2016.

På bilden nedan de flesta av de lokala pristagarna vid prisutdelningen på Intersport.



# Veteranerna



Ovan den traditionella fotograferingen av nästan 50 vandrare vid Em i början av november. Nedan en lite besvärlig passage av Virån. En vandrare tog sig över på den smala järnbalken i bakgrunden.



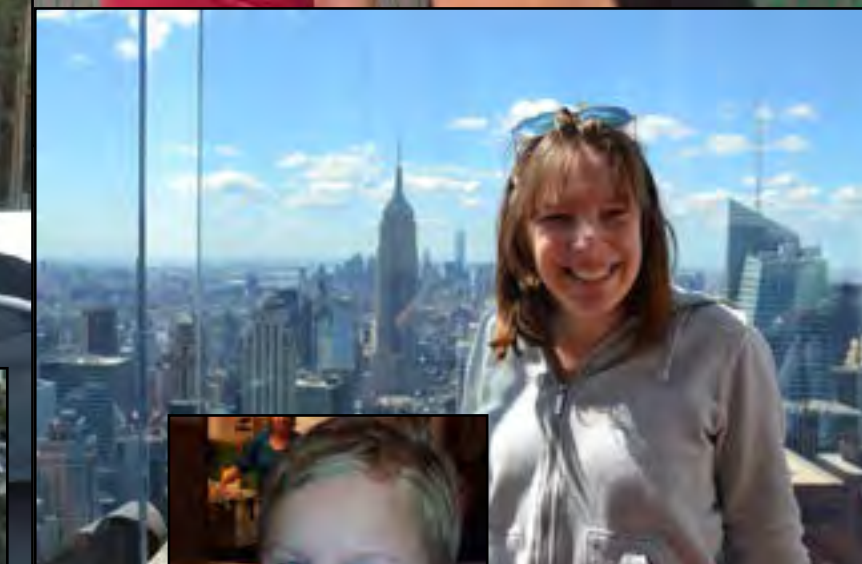
# Grattis jubilarer!

Förnamn	Efternamn	Fyller	Datum
Hans-Göran	Johansson	70	05-jan
Roland	Nilsson	70	13-jan
Anders	Rotviker	70	18-jan
Agneta	Karlsson	60	22-feb
Ingemar	Olsson	60	22-feb
Stefan	Olheden	60	30-mar
Marie	Lindström	50	06-mar
Tonney	Gunnarsson	50	31-mar
Kajsa	Bergfors	20	26-mar
Gottfrid	Gustafsson	10	22-dec

**50 år**



**3 X  
60 år**



**20 år**



**2 X  
70 år**



**10 år**

