



ANNA ÅRETS VILJAN



Anna Svensson har utsetts till Årets Viljan 2015. Se de nominerade och motiveringarna på sidan 4.

Redaktörens och ledarens sida



OL (mountainbike-orientering).

Det är lite fler jubilarer i det här numret, bland annat tre herrar som fyller 80, grattis! Ett stort grattis också till Årets Viljan, Anna Svensson, mycket välförtjänt för allt slit med att betala klubbens räkningar BLAND ANNAT...

Det var ganska många som åkte Vasaloppet i en eller annan form. Maria skildrar sin upplevelse av Kortvasans tremil som hon åkte tillsammans med Elin på 2.13. Elin var

och andra regler. Inte störa och inte förstöra, är bra ledord för vårt umgänge med naturen. En beskrivning (och en uppmaning) av Föreningssteget samt bidragsmöjligheter från Föreningslyftet genom mervärdespengarna fick vi också plats med men inte så mycket mer. Proppfullt alltså denna gång men det hindrar inte att just DU skriver eller skickar en bild nästa gång, i så fall till manusstopp som är **den 7 juni.** /Göran

Ännu ett fullmatat nummer av Kampen där vi i första hand skildrar den nyss avslutade skidsäsongen. Våra duktiga unga redaktörer är även flitiga skidåkare och berättar om en säsong som blev av trots ont om snö. Både Elin och Elisabet har representerat Småland i riksfinaler i ICA respektive Folksam Cup. Starkt jobbat! Emma berättar om hur glad hon är över den nya skidlekplatsen som pappa Våge jobbat mycket med. Vi gläntar även lite på dörren till orienteringssäsongen som precis dragit igång. Stina berättar från ett vinter-OL-läger i Eksjö och Manfred berättar vad som är på gång i den nya sporten MTB-

förmodligen en av de allra yngsta från Viljan som åkt i Vasaspåren, hon fyllde 14 år ett par dagar före loppet.

Vi har även en del viktig information att förmedla i detta nummer. Som t ex att man ska ha sin hund kopplad i naturen mellan 1 mars och 21 augusti. Viktigt speciellt när man vistas i våra motionsspår eller på tipspromenader då vi har ett ansvar gentemot de markägare som vi lånar skog och stigar av. Vidare finns viktig information om orienterarens ansvar i naturen kopplad till Allemansrätten



Andreas Gabrielsson hade information om hjärtstartaren i stugan. **Finns intresse för en kurs i HLR (hjärt-lungräddning), anmäl till redaktören snarast.**

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

Föreningslyftet

Föreningslyftet är en **mervärdesinsats** i enlighet med det avtal som träffats mellan **kommunen och SKB och dess ägare**. Projektet syftar till att engagera föreningslivet att bidra med aktiviteter som stärker utveckling och attraktivitet av Oskarshamn, för boende och besökare.

Viktiga parametrar vid tilldelning av medel kommer att vara föreningens egeninsats och hur många som kommer att få del av insatsen, utöver föreningens egna medlemmar. Det är en fördel om det är **något som sätter Oskarshamn på kartan och bidrar till ökat antal besökare till kommunen**.

SOK Viljan fick pengar från Föreningslyftet 2013 inför Smålandskavlen, och har sökt medel inför 2019 års Ungdoms-SM i orientering.

Föreningssteget i Oskarshamn

Föreningssteget är ett samarbete **mellan näringslivet, kommunen och ideella föreningar**. Via Föreningssteget samverkar flera olika samhällskrafter för att skapa ett bättre, säkrare och tryggare Oskarshamn.

Insatserna är främst riktade mot ungdomar och vi anordnar aktiviteter med syfte att:

- **s e n a r e l ä g g a** alkoholdebuten hos unga.
- bidra till ett narkotikafritt samhälle.
- främja ett tobaksfritt liv.
- förebygga brottslig verksamhet såsom klotter, misshandel och skadegörelse.

Exempel på aktiviteter som föreningssteget anordnar är

idrottsskolan Kalle Hopp, nattvandringar och blås grönt.

För att vi ska kunna få del av kommunens bidrag är det viktigt att vi ställer upp på Föreningsstegets kvällsvandringar på stan! Deltagandet från våra medlemmar har varit **MYCKET** dåligt, endast ett fåtal medlemmar har svarat för klubbens närvaro på dessa kvällsvandringar! **SKÄRPNING!**

Rävjakt 5/3

Gränerum/Flathults jaktlag vill tacka de medlemmar från SOK Viljan som deltog i drevkedjan vid årets rävjakt den 5/3!

Tänk på att ha hunden kopp-lad vid tipspromenader eller motion vid klubbstugan. Gäller enligt lag 1 mars - 21 augusti.



Ett 20-tal medlemmar ställde upp för klubben vid inventering på ICA Maxi på nyårsdagen.

Årets Viljan - de nominerade är

Våge Rindstig

Våges arbete syns inte alltid så tydligt för oss andra i föreningen men utan hans insats skulle vi stå där handfallna. Han är en aktiv kraft i skidsektionens arbete. Han är en händig man som köper, säljer och underhåller klubbens stora maskiner. Han bangar inte för att köra dem några timmar oavsett tid på dygnet. Våge har varit den stora drivkraften bakom projektet att skapa en skidlekplats på ången där han byggt orgeltramp och gupp som våra ungdomar lekt i så fort vädret tillåtit.

****Anna Svensson****

Hon har betalat våra räkningar i 10 år och för detta jagat oss för attestering i tid och otid. Under samma period en engagerad ungdomsledare med många goda idéer och stor inlevelse. Parallellt har hon även lotsat in två egna små (numera stora) barn i skid- och orienteringssporterna. Förutom kassörsjobb och ungdomsbiten hjälper hon till med lite av varje där det behövs. Hade dygnet mer än 24 timmar skulle dessa säkert också vara intecknade! Ett energiknippe och en glädjespridare.

Hon bidrar med sin personlighet till en god stämning och sammanhållning i klubben, inte minst bland ungdomarna.

Göran Svenson

Göran har under många år jobbat inom OL-sektionen och nu senaste åren som ordförande för hela föreningen. Det arbete han lägger ner i föreningen kan inte räknas varken i pengar eller tid. Likt föregående kandidat kunde han säkert ha intecknat 25 timmar om dygnet för föreningsarbetet. Alla vet nog Görans insatser för klubben så ytterligare motivering känns överflödig!

Hans Svenson

Vi tycker att Hasse Svensson är värd att uppmärksammas. Han håller i vuxenkurserna i orientering år efter år och är spindeln i nätet när det gäller naturpasset. Att lära sig orientering som vuxen är inte lätt, men vi är många som kämpar på tack vare Hasse. Att han dessutom är hygglig och ställer upp i vått och torrt är också värt en eloge. Till exempel den dag då vi fick som mest snö i vintras var det Hasse som erbjöd sig att skotta. Hasse deltar flitigt i tävlingar och resultatmässigt har det gått ganska bra för Hasse under 2015.

Styrelsen
20160213



Skidor - ICA Cup

ICA-CUP är en rikstäckande skidtävling för ungdomar 13-14 år. Man tävlar för sitt distrikt. ICA-CUP gick i år i Ulricehamn. De flesta distrikten bor på en skola nära skidstadion. I år var det 19 distrikt som var med och deltog i cupen. Jag blev både förvånad men också väldigt glad när jag hörde att jag var uttagen för att representera Småland. I cupen ingår tre individuella tävlingar och en stafett. Den första tävlingen var på fredagen och var en distanstävling (3,3km). På kvällen så var det ett fackeltåg som alla distrikt medverkade i. Fackeltåget gick från en park och in till torget i Ulricehamn. Sedan lyssnar man på några som pratar om cupen och tävlingarna. Efter det så gick alla tillbaka upp till skolan. På lördagen var det dags för tävling igen men då körde man två ganska korta lopp istället. På förmiddagen körde man en sprint på 800m och på eftermiddagen en skicross som också den var 800m. Efter tävlingarna skulle man gå på en kamratmiddag i matsalen. Man skulle alltså sitta tillsammans i sina distrikt. Sedan var det en kamratkamp i aulan. På söndagen var det då alltså dags för stafetterna. Det fanns tre stafetter att välja mellan. Lång, kort eller skicross. Jag valde att köra den långa stafetten. I stafetten ska man vara fyra personer, två tjejer och två killar. Man ska ha

lag inom distriktet så långt som det går. Småland hade bara tre H 13 killar så vi kunde bara ha tre "rena" smålandslag så jag fick köra i ett mixlag med två från Värmland och Emma Eriksson från Småland. Jag fick köra första sträckan. När stafetterna var slut så var det dags att ta ett Smålandsfoto med alla som varit med under helgen. Sedan var det bara resultatet i distriktstävlingen kvar. Dalarna vann före Jämtland/Härjedalen och Småland kom 11. Det här är en upplevelse som jag aldrig kommer att glömma. Det var en fantastisk helg.

/Elin Rindstig



Skidor - Folksam Cup

Folksam cup 2016

På torsdagsmorgonen åkte vi buss från Jönköping där vi samlats hela Smålandslaget. Bussen delade vi med Göteborgs distrikt. Stämningen var hög och förväntningarna på helgen var stor. Lite pirrigt och nervöst var det. Vi hade väldigt kul i bussen där vi skojade med varandra. Smålandskillarna spelade dansbandsmusik vilket vi tjejer hade jättekul åt.

Välframme i Sveginkvarterades vi på Norra skolan. Efter att vi ätit mat packade vi upp våra luftmadrasser. Alla vi ungdomar bodde i ett stort klassrum tillsammans. Karl Stark (Vaggeryds SOK) spände upp en tvättlina rakt över klassrummet så vi kunde hänga våra kläder och handdukar där så de torkade.

På kvällen hade mamma och Thomas Elofsson (våra ledare) genomgång där vi bland annat pratade om vilka mål vi tillsammans ville ha under denna helg. Alla ville ha som mål att slå Gotland. Detta funkade ju inte så bra då Gotland inte ens var med. Till slut blev målen att vi skulle vara positiva, att vi skulle respektera varandra och att vi skulle peppa och heja på varandra. Efter det fick vi våra tävlingskläder och överdrag som man får låna från Smålands skidförbund. Jag fick även ett pannband.

Sedan blev det bingo med Harald och Filip. Det var jättekul. Mitt i allt kom Karl och Carl utklädda till tjuv och

polis. Vi skrattade så vi fick ont i magen.

Under helgen hade vi 4 vallare med oss som fixade med de skidor som vi skulle åka på. Min vallare heter Niklas. De stod och vallade i en vallabod som egentligen var ett garage för brandbilarna nästan hela helgen. Jag var jättenöjd med mina skidor hela helgen.

Tidigt på fredagsmorgonen blev vi väckta av Karl då han satte på hög musik. Efter frukosten tog vi bussen ut till skidstadion så att vi kunde testa banorna. Vi fick prova både 2,5 km slingan och tekniksprintbanan. Banorna var riktigt branta och det var rejäla uppförbackar. Stor skillnad från vår lilla äng uppe vid Viljans stuga.

På eftermiddagen var det dags för tekniksprinten som bland annat innehöll 90 graders kurvor, utförsåkning i gupp och slalomportar uppför. Jag var först ut av alla i Smålandslaget. Lite pirrigt och nervöst var det. Banan var rolig men rätt tuff. Jag åkte tyvärr omkull i guppen. Nästan hälften av oss från Småland åkte omkull. Bäst i laget blev en 10 toppplacering genom Moa då hon kom på tredelad sjunde plats. Alla i laget kom i mål vilket gav poäng till Distriktskampen. Efter första dagen låg Småland 12:a.

Senare på kvällen var det invigning med fackeltåg. Då fick vi bland annat lyssna på Jenny Limby från Svenska

skidförbundet. Hon höll ett jättebra tal till alla oss ungdomar. Efter invigningen hade vi en samling där vi firade 10-topp placeringen med kladdkaka. Det var mumsigt. Sedan var det dags att krypa ner i våra sovsäckar igen och ladda för morgondagen.

Eftersom jag startade redan 10:04 på lördagens första tävling, klassisk prolog 2,5 km, åkte vi tidigt ut till skidstadion för att hinna testa glid och fäste. Banan var rätt kuperad så den var jobbig men kul. Bäst gick det för Moa som vann prologen i D15 med 5 sekunders marginal. Jag och Elsa skrek allt vad vi kunde när vi hejade henne i mål. Sedan kom även Hanna 10:a i D16. Alla kämpade på bra och det var bara att åka tillbaka till skolan och ladda om till eftermiddagens jaktstart. Jaktstarten var ett 5 km långt distanslopp i fri stil. Jag var helt slut när jag kom i mål.

På kvällen blev det tyvärr ingen gemensam kamratmiddag. Istället var vi på en prisutdelning i Folkets park. Vi fick allihop komma upp på scen för att få en prispåse. Filip Rosjö (Hallby IF) fick även ta emot kamratpriset för Småland. Han fick en jättefin tröja från svenska skidlandslaget.

Då våra ledare lovat något extra om någon skulle vinna fick vi kladdkaka med extra extra denna kväll. Det vill säga grädde med geléhallon. En fin

Skidor - Folksam Cup

avslutning på lördagskvällen. Söndagen var den sista tävlingsdagen. Då åkte vi stafetter. Jag fick åka en parstafett med Philip Gustafsson (Hwetlanda SK) Vi åkte 2 varv var på en 1 km lång slinga runt stadion. Jag tyckte det var nervöst att starta först men det gick bra.

Småland hade ett lag i den långa stafetten. Det var Hanna, Karl S, Elsa och Filip R som åkte den. Vi andra stod ute på banan och hejade. Det var jättespännande och jättekul att följa loppet. Alla åkte på bra och kämpade ända in i mål. Bäst i parstafetterna kom Harald som åkte i Mixpool med en annan kille från Västergötland. De vann B-finalen efter ett riktigt kanonlopp. I långa stafetten slutade Småland på 13:e plats. De åkte alla riktigt bra. Bäst åkte Filip som hade näst bästa åktid på sin avslutande sträcka. Efter 3 dagars tävlande slutade mitt Smålandslag på en elfte plats av 18 distrikt. Vi var nöjda med det. Trötta men nöjda lämnade vi Sveg för denna gång och åter vände hemåt mot Småland igen. Stämningen i bussen var lika hög som när vi åkte till Sveg. Vi var hemma riktigt sent på natten.

Detta var en riktigt rolig helg som jag kommer minnas i hela mitt liv. Nu tänker jag träna och kämpa så jag får chansen att följa med även nästa år.

/Elisabet Mikkelsen



Skidor - skidlekplatsen

Första vintern med vår nya lekarena för längdskidåkning kan vi nu summera. Redan vid första lilla snöfallet ville jag och Emil Kreutner testa skidlekplatsen. Vi var extra sugna på att prova terrängpucklarna men ledarna avrådde oss att åka för att inte repa skidorna. Vi kunde inte låta bli utan tog ett par provåk och det gick galant. Guppet i gamla pulkabacken kördes om och om igen tills bara löven var kvar! Men det som funkade bäst och var roligast var orgeltrampet på ången.

När snötäcket var tillräckligt genomfördes en organiserad lördagsträning på skidlekplatsen för både barn och vuxna. Maria och Tonna visade roliga lekar som provades med glada miner. Sista paret ut och doppboll var lekarna som testades och samtidigt fungerade som uppvärmning. Sen övade vi på en skicrossbana med orgeltramp, slalomportar, tunnlar och däck som skulle rundas. Alla moment kördes i hög fart och avslutades med "Bryntebromsen". Detta var en jätterolig träning som tyvärr bara blev en gång. Sista gången det gick att använda skidlekplatsen var efter Barnens Vasalopp 23/1. Då fick alla barnen testa på att köra där och det var mycket uppskattat. Många föräldrar fick tjata på barnen

för få med dem hem.

/Emma Rindstig.

Till nästa säsong planerar vi i skidsektionen att utöka användandet av Ången som skidområde. Det kommer att flyttas dit ett materialförråd

till skidlekplatsen. Förrådet är skänkt av Vertygsbutiken Hydramekeller och det ska grävas ner elström dit. Dikena på ången ska också grävas upp så att dräneringen blir än bättre.

/Våge



Ovan förrådet på skidlekplatsen som är skänkt av Verktygsbutiken Hydramekeller och nedan prisutdelning vid Supercupens avslutning.



Skidor - Kortvasan

Så kul!

Så härligt!

Så nöjda!

Tre meningar som sammanfattar mina känslor efter att ha gått i mål på årets Kortvasa.

Dottern Elin och jag bestämde oss tidigt i höstas att nu var det dags att testa Kortvasan. 3 mil från Oxberg till Mora där man måste fyllt 12 år för att få åka. Det har blivit många träningspass sedan dess, med fokus på just det loppet. Vi hade gärna åkt mer skidor på snö men ni vet ju att den här vintern inte varit lysande när det gäller snö och skidspår i Oskarshamn. Stavgång i Hjortberget och rullskidor har varit komplementet. Veckan innan loppet tillbringade vi i Orsa Grönklitt och det var verkligen en kick! Bättre förberedelser går inte att få!! Solsken, några minusgrader och fantastiskt fina spår, dag efter dag. Med på resan hade vi också en egen "Vallare", Mats. Han är sambo med Våges syster Ulrica och han kan det där med att valla!! I över tre timmar fixade han med våra skidor på torsdagskvällen och fick noga liverapportering av sin kompis som befann sig i spåret mellan Eldris och Mora. Ett superpulver (likt florsocker) toppade han glidet med och Vauthis valla K12 gällde för fästet.

Våge och Emma skjutsade oss till Oxberg på morgonen och vi startade i nionde led kl. 11.15. Jag var orolig för hur spåren skulle hålla och om det skulle vara folk överallt, men allt flöt på så fint! Skidorna var kanon och vi kände att vi gled om en massa folk i nerförsbackarna och vi var nära att åka med i ett fall. Vi "sprang" förbi åkare ute i snön utanför spåret vid några tillfällen, vi stannade och drack vid alla stationer och vi stakade på och njöt av solskenet och folkfesten!! Våge och Emma stod och hejade på oss på ett par ställen längs vägen, vilket gav oss nya krafter. Elin var superduktig och vi höll ett bra och jämnt tempo hela vägen. Att åka in på målrakan i Mora är något alldeles speciellt och att få göra det sida vid sida med Elin var extra härligt!! Ett riktigt roligt lopp som jag gärna åker igen, kanske med hela familjen nästa gång? ;-)

/ Maria

Vintern är över..

När Vasaloppet är kört brukar vintern vara till ända och så även detta år. Trots att snön har varit borta i Oskarshamnstrakten ett bra tag nu så genomfördes sista tävlingen för våra ungdomar dagen före Vasan. Den gick av stapeln i Landsbro vid deras konstsnöanläggning Parken

första lördagen i mars. Det var en trevlig ungdomstävling som var uppplagd i tre delar, stakning, skicross och distans. Våra tävlande ungdomar gjorde bra ifrån sig och har trots bristande träningsmöjligheter närmast sig Smålandstoppen.

Man kan säga att vi har fått tävla oss i form denna vinter och då kommer inte resultaten förrän på slutet av säsongen. Många bra träningar/tävlingar har vi fått av vårt deltagande i Supercupen under vintern. Träningsmöjligheterna på hemmaplan har som sagt varit begränsade till endast ett par veckor i januari och då bara på ången. Under den korta tiden var vår nya skidlekplats en värdefull tillgång. Tyvärr hann bara en enda planerad träning genomföras på denna roliga och inspirerande plats. (se. sep. art.). Snön räckte precis till att genomföra Barnens Vasalopp den 23/1 där ett tjugotal glada barn åkte de 900 meterna på ångarna.

Tyvärr så räckte inte snömängden till att genomföra årets långlopp den 24/1. Det är nu tredje året i rad som vi måste ställa in vår skidtävling!! Det börjar bli tungt att planera varje år utan att få arrangera något så vi får se om det blir någon mer tävling!

Inget långlopp i Småland har denna vinter kunnat genomföras på natursnö.

Forts på sid 10.

Skidor - Viljanresultat från Vasaloppsveckan

Vasaloppet

2016

Evenemang	Plac	Tid	Namn
Tjejvasan (Motion)	3511	3.01.35	Annegård, Majvi
Vasaloppet	5046	7.09.17	Eriksen, Håvard
Vasaloppet	11875	12.04.25	Fagerström, Niclas
Vasaloppet	11874	12.04.25	Fagerström, Åke
Vasaloppet	927	9.45.24	Fransson, Emma
Vasaloppet	5731	7.32.25	Fransson, Ulf
Tjejvasan (Motion)	5885	3.38.04	Höglander, Frida
Tjejvasan (Motion)	1092	2.31.23	Jonasson, Magdalena
Oppet Spår Måndag		8.37.28	Karlsson, Thomas
Vasaloppet	5713	7.32.01	Kvillemo, Peder
Vasaloppet	4950	7.06.48	Martin, Anders
Vasaloppet	1677	6.58.17	Nilsson, Patrik
Tjejvasan (Motion)	2105	2.44.43	Petersson, Carola
Kortvasan		2.12.58	Rindstig, Elin
Kortvasan		2.12.59	Rindstig, Maria
Vasaloppet	6866	8.11.56	Sandstén, Johan
Kortvasan		2.59.03	Skärkarl, Lennart
Kortvasan		2.58.49	Skärkarl, Linnéa
Vasaloppet	1550	5.22.49	Solstrand, Christer
Tjejvasan (Motion)	3007	2.55.20	Ida Norling

Forts från sid 9.

För långlopp krävs en fyra kilometer lång bana och det har varken Nässjö, Hallby, Alstermo eller Hakarp lyckats

med. De enda som klarat av att få ihop en så lång sträcka var Nybro och då bara på konstsnö.

Någe.

Elin och Maria åkte Kortvasan tillsammans på 2.13. Läs texten på sidan 9.



Skidor - Tour de Småland



Tour de Småland är en av vinterns viktigaste tävlingar eftersom man kan bli direkt uttagen till ICA-Cup/Folksam cup. Tävlingarna är på både lördagen och söndagen. På lördagen var tävlingen i Alstermo i klassisk stil och på söndagen i Nybro i fristil. Tävlingarna inleds med en staksprint där man ska staka en sträcka så fort man kan och beroende på vilken plats man kommer på där så får man se vilken stakfinal som man får köra. Sedan körde man en längre bana på 3km. På söndagen inleds tävlingarna med en så kallad prolog där man kör 1,8km. Den andra

tävlingen var en jaktstart där den som har haft kortast tid på tävlingarna under båda dagarna får starta först och sedan den som har näst kortast tid osv. De som är mer än fyra minuter efter den som hade kortast tid får starta i en vågstart. Jaktstarten var 3 km. Den som kommer först i mål vinner hela Tour de Småland. Jag tycker att det var väldigt roliga och spännande

t ä v l i n g a r .

/Elin Rindstig

Ovan från Tour de Småland och nedan från Vetlandaloppet i Eksjö.



Skidor - Tour de Mösseberg

I slutet på januari var jag på en tvådagars skidtävling i Falköping. Den heter Tour de Mösseberg. Några av mina skidkompisar från bland annat Eksjö tipsade mig om tävlingen. Det är en populär tävling så man måste vara snabb och anmäla sig då endast 500 ungdomar får starta. Jag hade tur och fick plats.

Touren bestod av 4 deltävlingar. Den första deltävlingen körde vi på lördagsmorgonen. Det var en staksprint. Då får man staka ungefär 150 meter så snabbt man kan. Utifrån den tid man fick kunde man gå vidare till kvartsfinaler. Jag gick vidare till kvartsfinal 3. Där fick jag tävla mot bland annat Hanna Abrahamsson från Eksjö SOK. Hanna vann kvartsfinalen och även finalen. Jag kom sist i kvartsfinalen och kom inte vidare. Jag var ändå nöjd med mitt lopp.

Den andra deltävlingen var ett distanslopp på 6 km i fri stil. Man fick köra två varv på en 3 km lång slinga. Banan hade en del rejäla uppforsbackar och några branta nedforsbackar. Men lurigast var en skarp kurva efter en backe där många föll. Jag startade bland de sista på hela tävlingen så det blev riktigt mörkt. De hade tänt marschaller längs banan på några ställen. Det var riktigt mysigt. Jag är nöjd med mitt lopp då jag hade rejält ont i min fot. (Har fått hälsporre och har haft ont nästan hela

skidsäsongen!)

Efter tävlingen åkte vi till en pizzeria där vi tillsammans med några av mina skidkompisar åt. Det var jättegott! Sedan åkte vi till en kursgård utanför Falköping där vi bodde ihop med SOK Aneby och Eksjö SOK. Vi var rätt trötta men hann umgås lite innan det var dags att sova och ladda för söndagen.

Söndagen, den sista tävlingsdagen, började med en 700 meter lång tekniksprint i fri stil. Tekniksprinten bestod av bland annat gupp och slalomportar. Det var jättekul!

Sista etappen var den jobbigaste tävlingen jag gjort i hela mitt liv. Jag och de andra tävlande skulle åka upp för en slalombacke (ca 1 km lång). Det kallas m o u n t a i n climb. Jag var så nervös innan och tänkte att jag aldrig skulle klara det. Som tur var, var det rejält dimmigt denna dag så jag kunde inte riktigt se hela slalombacken och framför allt inte se hur

brant backen var. Det var hur jobbigt som helst och foten värkte som bara den. Jag fick kämpa rejält hela vägen upp. När jag äntligen kommit upp var det en liten runda kvar att åka innan jag nådde målet. När jag väl var i mål var jag riktigt trött men ändå nöjd att jag klarat hela banan. Min klass vanns av Moa Hansson från Landsbro IF.

Detta var en jätterolig tävling och en upplevelse jag inte kommer glömma. Jag är sugen på att åka även nästa år och hoppas då att det är fler Viljaner som vill hänga med!

/Elisabet Mikkelsen



Bildsvepet - Barnens Vasalopp och DM



Ovan Barnens Vasalopp och nedan Emil Kreutner i full fart på DM i Huskvarna.



Bildsvepet - Sylvester och Surdeg



Olle, Isak och Stina sprang korta banan på Surdegen, Erik och Tony toppade långa banan. Till höger klart för start på Sylvesterloppet.

Bildsvepet - gympa och relax



Gympan är alltid populär och vid Utvecklingsdagen på Corallen fanns det tid till relax i bubbelpoolen utomhus i mitten av februari.



Orientering - vinterläger i Eksjö

Den 15 Januari åkte jag, Tuva och Olle till Eksjö på läger. Det var ett läger för 13-16 åringar alltså klasserna HD 14-16. På fredagseftermiddagen kom vi till Eksjögymnasium för där skulle vi bo under helgen. Senare på kvällen sprang vi ut på en natträning, som var en momentbana. Alla var tvungna att ha på sig tjocka kläder under träningen p g a att det var -15 grader. Efter träningen samlades vi i aulan för att gå igenom ordningsregler och helgens träningar. Efter genomgången gick alla till sina rum och packade upp alla sina saker sedan var det dags för kvällsfika i matsalen. Sedan samlades vi i aulan igen för indelning av lag till morgondagens träning.

På lördagsmorgonen vaknade vi tidigt för att äta frukost. Tuva blev sjuk under natten till lördagen så hon var tyvärr tvungen att lämna lägret, vilket var jättetråkigt. Dom lagen vi blev indelade i på fredagen skulle vi springa i på lördagen. Lördagens träning var en VM-stafett. Man var indelade i lag med ungefär 5-6 vi varje lag. Tyvärr var det så att några i lagen blev sjuka så det blev lite ommöblering i lagen. Vi blev uppdelade i 2 grupper, första och andra bussen. Vi fick ut en karta med ca 24 kontroller på som skulle delas upp på alla personer i gruppen. Det fanns en A- och B-ruta. Innan man sprang till A-rutan skulle man ta

ett antal kontroller och när man kommit dit skulle man vänta tills hela laget var där, sedan kunde man fortsätta springa till de andra kontrollerna och sedan till B-rutan. Det fanns en tid man skulle försöka ha som mål det var 50 min men det var inte många lag som klarade det. Men det viktigaste var ju att det var kul!

Senare på eftermiddagen var det dags för ett styrkepass. Vi var indelade i två grupper, 13-14-åringar hos Linda och 15-16-åringar hos Svenne. Det var olika övningar både ensamma och två och två övningar. Efter styrkepasset körde vi några lekar alla tillsammans.

Sista dagen alltså söndagen körde vi en orienteringsbana. Många körde två och två grupper men några körde ensamma. Det fanns olika svårighetsgrader på banorna några lättare och några svårare. Sedan var det dags för den sista lunchen tillsammans. Efter lunchen var det dags att packa ihop alla sina grejer och hemfärd på gång.

Jag tyckte det var ett jättekul läger och det gör jag gärna om igen, och jag tror att många fler också vill göra det, även fast sjukdomar uppstod.

/Stina Lind ☺

MTB OL

En ny säsong står för dörren. Vi fortsätter där vi slutade och börjar säsongen, Långfredagen den 25 mars, blir det MTB OL från Rödsle parkeringen. För dom som inte hinner med då, så kommer banorna att finnas som månadens bana i stugan. Midsommar har vi som tradition haft MTB OL på Böda och det blir det även i år, efter midsommar blir det Närtävling i Havslätt, är målet.

MTB OL har även fått in en fot i Smålands Orienteringsförbund, i och med Stefan Kollberg blir invald. Han har även en Facebook-sida "MTBO Småland" som han håller uppdaterad.

Räknar med att det även i år kommer att finnas en Smålands-serie och den startar troligen i maj.

Glöm inte bort O-ringen i Sälen, ta med cykeln och prova på, det finns öppna banor. Slutligen så finns vi själva på hemsidan under "Orientering"...

MTB hälsningar

Orienterarens ansvar

Allemansrätten ska följas

Allemansrätten ger alla möjlighet att röra sig fritt i naturen, om man visar hänsyn och varsamhet mot naturen, markägarna och andra intressenter. Tack vare allemansrätten kan orientering bedrivas när det sker utan risk för skada eller störning. **Inte störa och inte förstöra** är ledorden för orienterarens sätt att uppträda i naturen.

Träningar kräver stort omdöme

Vid träning ställs krav på den enskilde att utan anvisningar från en arrangör själv undvika särskilt känsliga marker och hemfridszoner. Sådana marker ska betraktas som förbjudna områden.

Några regler för orienteraren

Följ anvisningarna på tävlingskartan

På tävlingskartan är förbjudna områden markerade. *Följ alltid den väg som arrangören markerat med snitsel*, t.ex. mellan parkering och tävlingscentrum eller till startplatsen.

Tomt är hemfridszon

Boende har rätt att känna sig ostörda i sina hem. Vid orientering får man inte gå eller springa över tomtmark.

Åkrar och kantzoner

Åker, äng eller insådd vall med nysådd, växande eller ej skördad gröda får inte beträdas.

Även kantzonen mellan odlad mark och dike/staket/stenmur eller annan hägnad får normalt ej användas.

Betande tamdjur

Var försiktig när du passerar betesmarker. Betande tamdjur är lättskrämda och kan i vissa situationer vara farliga. Givetvis ska stängsel inte skadas.

Frizoner för vilt

Huvudsyftet med frizoner är att skapa samlingsplatser i tävlingsområdet för det vilda under den tid tävlingen pågår.

Respektera frizonerna och undvik även i övrigt att störa djur som kan dyka upp i tävlingsområdet.

Stängsel och murar

Iaktta försiktighet vid passage av stängsel, stenmurar, staket och diken så att dessa inte skadas.

Enligt tävlingsreglerna är det förbjudet att klättra på staket, stängsel eller plank.

Grindar

Grindar får öppnas för passage men måste ovillkorligen stängas därefter, så att boskap inte kommer lös eller annan olägenhet uppstår.

Nedskräpning

En orienterare lämnar aldrig något skräp efter sig!

Läs hela dokumentet om Allemansrätten på följande länk:

http://www.orientering.se/ImageVaultFiles/id_111381/cf_78/Allemansr-tten_och_orientering_2015_webb.PDF

Veteranerna



Ovan en titt på varggropen intill Djupeträsk i början av mars och nedan fika mellan Århult och Djupeträsk i slutet av januari.



Grattis jubilarer!

Förnamn	Efternamn	Fyller	Datum
Gustav	Sandeen	80	16 april
Bertil	Nilsson	80	20 april
Göran	Gabrielsson	80	6 maj
Tonny	Svensson	70	1 maj
Sam	Gustafsson	70	3 maj
Christer	Svensson	70	12 maj
Catharina	Svensson	70	27 maj
Kenneth	Borgemo	60	15 april
Pernilla	Högberg	50	14 april
Peder	Kvillemo	50	15 maj
Peter	Lind	50	28 maj
Mathias	Hansson	40	8 april
Maria	Maass	40	4 juni
Adam	Lundmark	10	21 april



50 år



2 X 70 år



2 X
80 år



