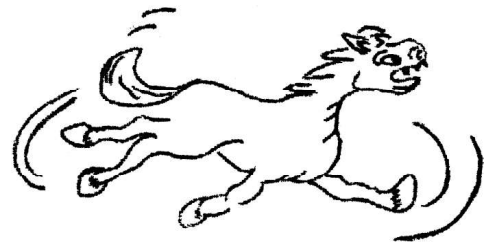


KAMPEN



Klubbtidning för SOK Viljan Oskarshamn

Nummer 4, 2016

HIGH FIVE - FÖR VILJAN



Emil och Theo med "high five" får symbolisera att det är uppåt för Viljan nu.

Redaktörens och ledarens sida



och Emma om en träningslördag med Tonna. Lite om orientering får vi också plats med i bildform samt redovisning av Naturpasset. Vidare har Smålandskavlen avgjorts sedan förra numret och där har vi bilder och Elins rapport. Tipspromenaderna summeras och avslöjar också lite nyheter inför premiären den 26 februari. Ett nedslag på höstens gymna skildras i bilder, liksom de fasta sidorna om veteranvandringar och jubilarer.

Får börja med att önska God Jul och Gott Nytt År till alla våra läsare och följare. 2016 kommer att summeras i årsberättelsen men spontant känns det som ett bra år på många sätt. Rekordmånga på O-ringen, bra fart på ungdomsverksamheten – såväl orientering (där vi är en toppklubb i Småland) som skidor och så ligger vi i startgroparna för ett av våra största projekt någonsin, Hitta ut 2017 i Oskarshamn. I det här numret är det fokus på den kommande skidsäsongen med träning och diverse förberedelser. Elisabet berättar om ett skidläger i Idre med smålandsungdomarna

Det nya året rivstartar med favorit i repris, nämligen inventering på ICA Maxi Nyårsdagen kl 17.00. Vi får betalt för att hjälpa till och räkna varor. Vi behöver vara cirka 20 personer, så hör av er till undertecknad om ni har möjlighet att hjälpa till. Dagen före, dvs Nyårsafton kl 14 springer vi Sylvesterloppet runt Eckern

och ännu en trotjänare i klubbens historia, Surdegen, avgörs på Trettondagen. Torsdag den 12 januari börjar både veteranvandringarna och gympan och sen är vi igång med 2017. Lördag den 14 januari planerar styrelsen, sektioner och kommittéer verksamheten på Hotell Corallen. Boka dagen i era kalendrar, inbjudan kommer. Tack för alla era insatser under året och lycka till in i det nya. Manus till nästa nummer av Kampen vill vi ha **senast tisdag den 7 mars.**

/Göran



hittaut oskarshamn

SOK Viljan startar projekt Hitta ut Oskarshamn i maj 2017. Läs mer på sidan 4 och 5.

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

Klubbinfo



Efter en välbesökt träningskväll hölls allmänt möte i klubbstugan. Vår huvudsponsor Häradssparbanken informerade genom Robert Schöttke och Carina Dahlberg.



Projekt Hitta ut - Oskarshamn



Allmänt

Hitta ut är ett hälso- och friskvårdsprojekt som kommer att genomföras i Oskarshamn under 2017. Projektet drivs ideellt av SOK Viljan med ekonomiskt stöd av Föreningen Attraktiva Oskarshamn via Föreningslyftet.

Friskvårdsprojektet Hitta ut syftar till att locka ut, framförallt invånare i Oskarshamn men även turister i naturen, där deltagarna via en karta hittar nya platser att besöka. Med hjälp av kartan uppmuntras friskvård i egen takt, vid egen vald tidpunkt och med valt sällskap.

Hur fungerar Hitta ut?

En orienteringskarta som täcker hela Oskarshamns tätort samt omkringliggande skogsområden delas ut gratis till alla hushåll i Oskarshamn. På kartan finns ett antal Checkpoints inritade i form av ringar och motsvarande plats i terrängen finns en stolpe som markerar att man är rätt. På stolpen finns en kod som kan registreras i en mobilapp eller på Hitta ut:s hemsida. De som registrerar checkpoints har möjlighet att vinna priser i månatliga utlottningar.

Checkpoints har olika svårighetsgrader, där de lättaste är placerade i stadsmiljö

Projekt Hitta ut Oskarshamn 2017 drog igång på Attraktiva Oskarshamn med en information för tilltänkta sponsorer. Tord och Åsa är projektledare och Hans-Göran och Heiko är säljare.

medan de svårare är placerade i skogen och ger då en större utmaning att finna. Projektet planeras att pågå från maj till och med oktober 2017, vilket innebär att checkpoints kan tas i egen takt. Under projekts genomförande kommer nya checkpoints att placeras ut för nya utmaningar och

Projekt Hitta ut - Oskarshamn

naturupplevelser månadsvis.

Samarbetspartners

Hitta ut är ett väl genomarbetat koncept som under 2016 genomfördes på 20 olika orter i Sverige med cirka 40 000 deltagare. Bakom konceptet står Svenska Orienteringsförbundet som ger administrativ hjälp men även stöd i form av erfarenheter till SOK Viljan.

Föreningen Attraktiva Oskarshamn har genom Föreningslyftet säkerställt projektets genomförande i Oskarshamn genom att stå för baskostnaderna. Ytterligare stöd krävs för att nå en stor spridning och därigenom ett högt

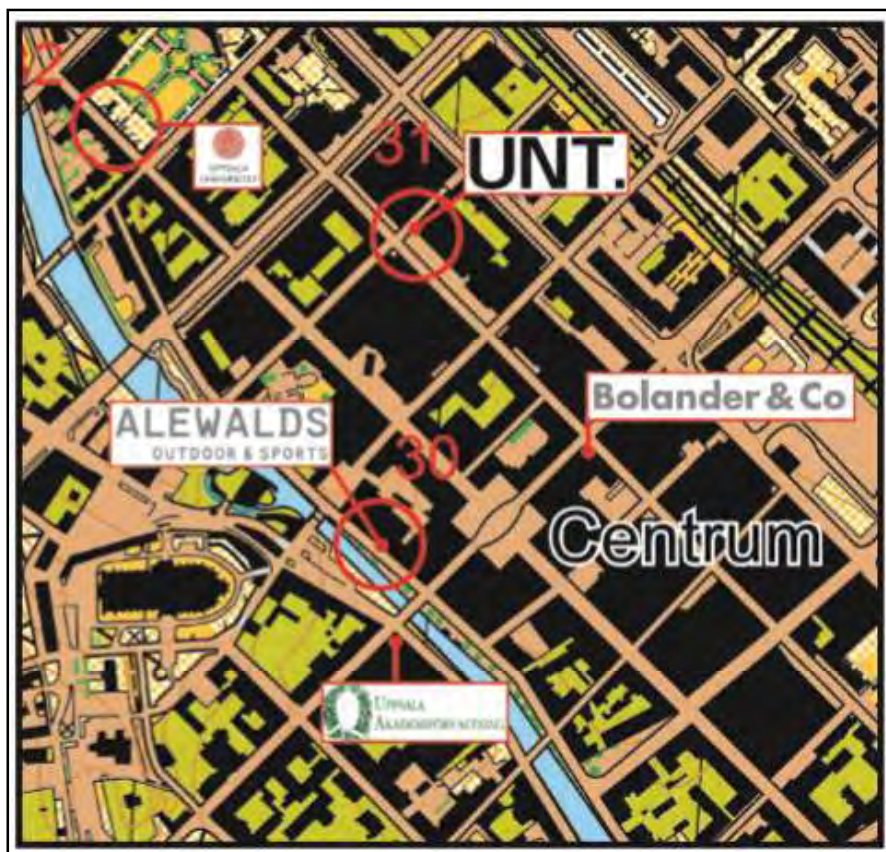


Samarbete för ett friskare Oskarshamn

deltagande. Detta till exempel genom marknadsföring av friskvårdsprojektet eller i form av priser till deltagarna.

Under vintern söker SOK Viljan ytterligare samarbetspartners på olika nivåer till projektet.

Nedan exempel från Uppsala hur kartan i staden kan se ut med företagssponsrade checkpoints och hur en checkpointstolpe ser ut.



Skidträning



Skidsäsongen står för dörren och några hann köra på snö i början av november. Annars är det barmarksträning vid stugan och i Hjortberget samt rullskidor som gäller. Mer om skidor på sidan 8 och 9.



Skidträning



Skidor - Elisabet på Idre-läger

Snö-läger i Idre

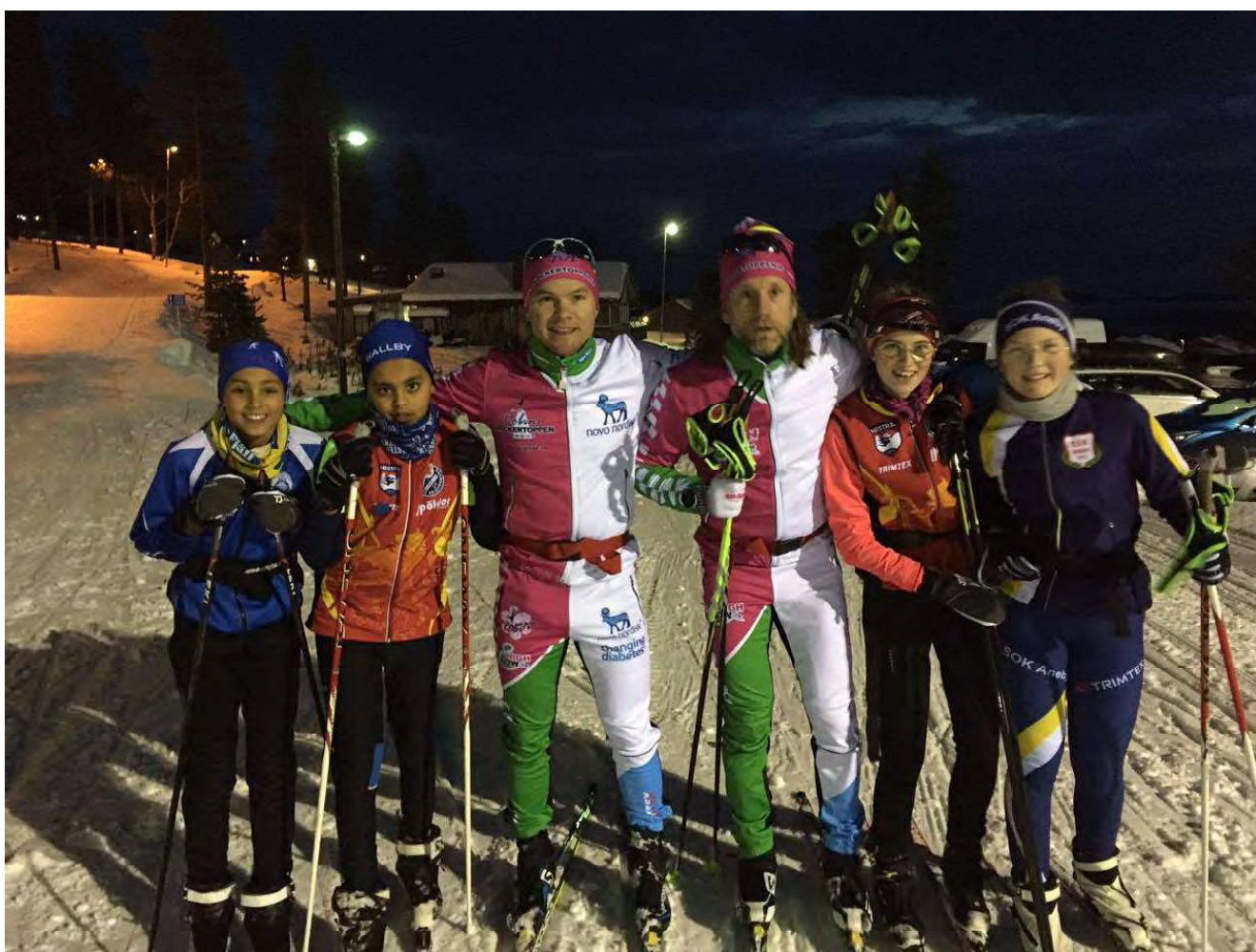
Jag har varit på ett skidläger i Idre med smålandsskidförbund. Vi åkte buss dit. Det var en rolig bussresa för vi lyssnade på musik och hade allsång. Vi hade även ett musikquiz. Det var ganska svårt men roligt.

När vi kom upp till Idre skulle

På fredagen hade vi ett klassiskt pass. Då tränade vi på diagonal och stakning i backar. Vi åkte på dom olika spåren och fick tips av tränarna om vår teknik. När vi var ute och åkte blev vi omkörda av Robin Bryntesson som är en av mina idoler.

Även Gunde Svan körde förbi

var jättekul. När vi var klara åkte vi ner till stadion och då träffade jag och några kompisar Robin Bryntesson och Peter Jihde. De var där för att spela in ett avsnitt av High and Low! Båda har diabetes och håller på med en utmaning där de båda ska åka Vasaloppet. Vi stod och pratade lite med dom och så tog vi kort tillsammans med dem.



vi ha vårt första träningspass. Det var ett träningspass där vi fick välja själva hur långt man ville åka. Jag åkte fjället runt som var 9 km. Det var väldigt jobbigt för jag är inte van vid så kuperade spår.

Men jag tog mig runt hela spåret.

oss.

På kvällen hade vi ett teknikpass på skate. Då åkte vi upp och ner i en slalombacke. Våra ledare hade gjort en bana där man skulle åka slalom upp för backen. När vi hade kommit upp en bit i backen skulle man åka slalom ner för backen. Det

Vi hade även en kvällsaktivitet som var bowling. Det var jättekul fastän det inte gick så bra för mig. Men det var roligt att få vara med alla kompisar.

På lördagen hade vi ett

Forts på sidan 12

Skidor

Nya förrådet

Alla som passerat vid klubbstugan senaste tiden kan ha sett en grund för vårt nya förråd. Grusgrunden är belägen intill garaget på baksidan av stugan och förrådet kommer att bestå av en container som vi köpt av Oskarshamns Curlingklubb. Den är tänkt att innehålla det material som ligger i dvala på den icke aktuella säsongen.



Skidsäsongen

Skidsäsongen står för dörren nu även om många av oss entusiaster passade på att åka redan vid första snöfallet i november. Om bara snön faller igen så är vi rustade för att ta hand om spårningen på våra slingor. Sista delen av slingorna röjdes från sly av en tapper skara medlemmar för en månad sedan. Samma dag preparerades även skatebacken lite extra inför vintern. Skidsektionen skissar på en ren skateslinga nära klubbstugan för att tillgodose en växande trend bland våra

unga. Även skidlekplatsen har fått en ansiktslyftning med el i skidboden, uppräjd ytor och ett par nya strålkastare.

Skidtävlingen

Vinterns skidtävling kommer att avgöras den 22/1 vid klubbstugan. Det är samma typ av lopp som vi tilldelats tidigare år. Ett långlopp på 40 km för vuxna men även en ungdomstävling kommer att genomföras. Vid dålig snötillgång vid klubbstugan kan vi flytta tävlingen till golfbanan i Skorpetorp. Vi

räknar med samma organisation som förgående år oavsett var tävlingen avgörs. Då det blir allt svårare att samla medlemmar till klubbens aktiviteter hoppas vi på stor uppslutning till tävlingen.

Skidsektionen/Våge

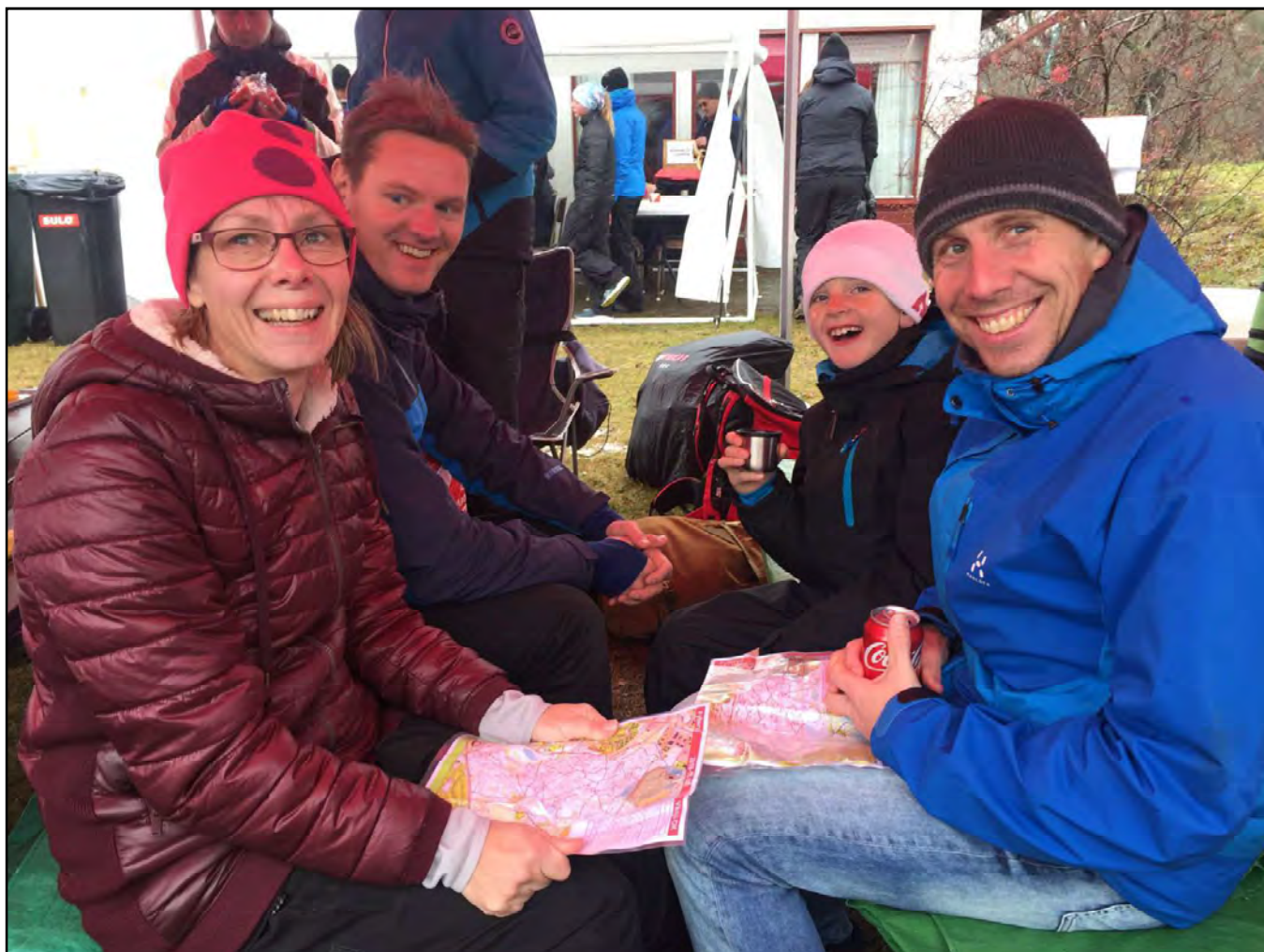
Barmarksträning 10/12.

Vi startar kl 10 med att vår tränare Tonney Gunnarsson går igenom dagens träning. Vi börjar med en uppvärmningsrunda förbi vattenhjulet bort till "ögat". Idag är vi fyra vuxna och fyra barn. Vi stretchar där alla får visa varsin

övning innan vi återvänder mot stugan. När vi har en bit kvar till stugan ropar Tonna att det är full fart till stugan. När vi är framme vid stugan tar vi på oss stavarna och börjar gå stavgång i backarna. Vi växlar mellan den branta skatebacken och den flackare backen. När vi har gått ungefär 10 gånger går vi till skidlekplatsen. Nu ska vi köra "idioten" med skatehopp. Det är jättekul men jobbigt. Man tränar både styrka och kondition. Vi avslutar träningen

Forts på sidan 10

Säsongens sista OL-tävling



Forts från sidan 9.

med att "fånga träd". Det går ut på att under en minut nudda så många träd som möjligt. Efter en stunds vila kör vi en omgång till, då gäller det att fånga fler än förra gången. Nu återstår bara dusch, bastu och gofikan framför vinterstudion i storstugan. Tonna är en bra ledare som berömmar oss när vi har kämpat väl. Jag tycker att den här träningen var den bästa på länge.
/Emma R.

Växjö hade tävling första helgen i november när vintern nyss hade gjort en framstöt i Småland. Åsa och Tord kunde dock springa hem var sin seger i snöfria marker i Fylleyrdsskogen. Till höger en bild från Åseda på väg till tävlingen.



Prisutdelning förrättades under lördagens förmiddag 19/11 hos Intersport i Oskarshamn som generöst upplåtit plats i sina lokaler för denna ceremoni. **Andreas Gabrielsson** hade turen att vinna första priset, ett presentkort på 600 kr. Övriga fick välja från prisbordet i tur och ordning och pristagarna var:

Peter Tonelid	Roy Nilsson
Kerstin Holtmer	Jan Bredhammar
Thore Pettersson	Arne Larsson
Arne Karlsson	Sven Probelius
Roger Magnusson	

Utöver detta återstår vinstchansen i den centrala tävlingen för de som lämnat in sitt textbidrag senast 1 dec. Resultatet av denna tävling kungörs sedan på Naturpassets centrala hemsida under december.

<http://www.naturpasset.se/Nyheter/scandic-weekendprisnaturpassetstavling2016/>

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

Vi tackar naturligtvis även våra trogna partners, **Intersport, Apoteket och Wirséns** som hjälpt oss med försäljning och priser.

SOK Viljan

Motionskommittén



Bildsvepet - våra fantastiska ungdomsledare



Forts från sidan 8

skatepass där vi mest körde lekar för att öva på att hålla balansen. Men det var inte ett jättejobbigt pass för att det var många som skulle tävla på kvällen, Jag var en av dom som skulle tävla. Men det blev ingen tävling för en av ledarna förbjöd mig för jag hade ont i halsen och jag blev sjuk. Så jag fick heja fram dom andra smålandsåkarna istället.

På söndagen skulle vi som var på lägret ha en liten egen tävling. Det var 5 km klassiskt. Men jag fick även där stå och heja på för jag hade fortfarande

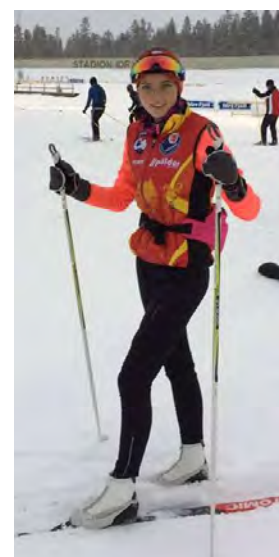
ont i halsen. Fast man blev ganska sugen på att få köra den tävlingen.

Det var också den sista dagen i Idre. Det var lite sorgligt att åka hem för vi hade det så kul där. Men bussresan hem var väldigt kul. Även att man var trött gick det inte att sova för vi hade så kul. Vi sjöng, hade flaskkrig och skojade med varandra.

Nu ser jag fram emot tävlingssäsongen då jag får träffa alla kompisarna igen. Första tävlingen blir Nässjöloppet den 28 december. Då hoppas jag att vi är flera

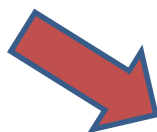
häri från klubben som tävlar.

/Elisabet Mikkelsen



Tipspromenader

Rapport från tipseriet.....



Höstens tipspromenader har som vanligt skötts av flera klubbmedlemmar med den äran.

Bra frågor, gott fika, trevligt bemötande MEN.....det har kommit 33% färre deltagare under höstens omgångar än under de senaste 15 åren.....! Snittet i höst ligger på under 100 personer.

Varför detta nu då är en fråga som vi ställer oss i servicekommittén, vad ska vi skylla på?

Vädret är en aktör som kan få lite skit för ett skitväder har det varit ett antal gånger, helgen då det föll så mycket regn kom det 26 stycken tappra trots att frågorna var riktigt bra och fiket extra gott.

Vi har också haft snöväder (tror det var på fars dag) med färre deltagare än ”normalt”. Barnvagnsvänligt med barnfrågor låter ju trevligt men det lockar inte speciellt fler deltagare.

Vi själva har nog varit lite för dåliga med marknadsföringen.

De söndagar som har lockat flest deltagare är soliga söndagar. Då är det mellan 150-200 deltagare.

Fler organisationer kör tipspromenader, ja så är det ju och lite konkurrens får man räkna med. Tror dock att även dessa hade en ganska så skral höst vad gäller deltagare.

Kommittén hade vi sitt senaste möte ett rådslag och vårsåsongen, följande dök upp och kommer att förmodligen att genomföras under våren.

- Start 26 februari och slut vid påsk.
- Vi skippar barnfrågorna, det är trevligt men ganska få nyttjare och ekonomiskt ger det mycket lite.
- Synpunkter har kommit på att det är för långt och svårt att gå på en del stigar. Därför tänkte vi göra en fast kortsträcka på cirka 1 km för de som bara vill lufta sig, gå lättare och sedan hugga in på fiket.
- Vi utser bara en vinnare resterande två pristagare lottas bland alla deltagare liksom kaffepriserna.

Finns fler synpunkter tar vi gärna emot dessa från er alla.



Med önskan om en riktigt trevlig jul & nyårshelg från oss alla till er alla
Britta C , Agneta K, Stefan O, Janne A & Stefan C

Gympan



Elisabet, Vilma och Stina leder i år Tabata som körs var tredje gång på gympan. Höstsäsongen avslutades traditionsenligt med julgymna. Anna vikarierade för Maria som ledare. Ungdomarna samlas en timme innan och spelar innebandy. 12 januari börjar vi igen.



Smålandskavlen

I år så fick Viljan ha ett kombinationslag i klassen D 18 tillsammans med SOK Aneby och Annebergs GIF. Viljan hade själva ett lag i klassen HD12 och två lag i klassen H55. I D 18 fick jag (Elin) springa sträcka nr 2 som var en nattsträcka och Tuva och Stina fick tillsammans springa sträcka nr 4 som var en dagsträcka, det är fem sträckor totalt. I HD 12-laget sprang Theo, Emil och Klara och kom på en 19:e plats. Bäst gick det för herrarna i H 55 som kom på andra och åttonde plats. I D18 så kom vi på en 13:e plats trots att vårän äldsta löpare var 15 år! Smålandskavlen gick utanför Eksjö.

Elin sprang en nattsträcka i D 18. Nedan Elin, Tuva och Stina som ingick i kombinationslaget i D 18.



Elin



Bildsvepet - Smålandskavlen



Smålandskavlen i Eksjö. Emil och Theo i HD 12 gör high five. Lennart, Leif och Göran blev tvåa i H 55. Elins text från tävlingen på föregående sida.

Bildsvepet - Smålandskavlen



Mera från Smålandskavlen i Eksjö. Tuva och Stina glada ut på sträcka 4, Emil i ensamt majestät och Theo i starten på HD 12.



Veteranerna



Ovan från den traditionella tomtevandringen 15 december och nedan håller Hans-Göran och Göran på och planerar rundan vid Alebohult och Forshultesjön den 24 november



Grattis jubilarer!

Förnamn	Efternamn	Datum	Fyller
Anders	Sabel	15-jan	70
Eva-Britt	Johansson	15-feb	70
Ronny	Karlsson	17-feb	70
Anna-Stina	Johansson	25-feb	70
Ann-Margret	Weberbauer	25-feb	70
Liana	Wigren	18-feb	50
Anna	Gustavsson	31-jan	40
Johannes	Karlsson	05-jan	30
Anna	Josefsson	19-mar	30
Ida	Axelsson	08-jan	10
Emrik	Eveborn	17-feb	10
Elin	Backhof	24-mar	10



**70 år Eva-Britt Johansson
och Anders Sabel**



**10 år Ida Axelsson
och Emrik Eveborn**



