



Frisbeegolfbana vid stugan



Ungdomskommittén har som ett projekt anlagt en frisbeegolfbana på ängarna öster om klubbstugan. På bilden gör Axel, Olle och Isak de sista förberedelserna inför invigningen. Läs mer på sidan 4.

Redaktörens och ledarens sida



Orienteringssäsongen 2020 blir inte någon annan lik på grund av Corona-pandemin. I princip alla tävlingar är inställda så långt vi nu kan se. Höstens program ligger fast men det är osäkert hur många som kan genomföras och hur många deltagare som kan vara med.

Corona och de restriktioner som finns påverkar i princip all verksamhet. Som vi skrivit om tidigare ställdes vårens ungdomsträning och nybörjarkurs in. De tävlingsaktiva ungdomarna har fortsatt att träna men det är ingen fika och ingen dusch i stugan för att undvika nära kontakt. I april hade vi vårt första digitala styrelsemöte och det fungerade bra. Det blir kanske så att vi upptäcker nya

sätt att kommunicera nu när vi är tvungna.

Ekonomiskt påverkar inte pandemin klubben så mycket ännu så länge. Vi fick ställa in Pre-O i början av maj och även Stadsloppet i juli är inställt. Där tappar vi lite inkomster men Pre-O kanske vi kommer att kunna genomföra i höst. Vidare beslutet att flytta O-Ringen Smålandskusten till 2023 gör att vi får den inkomsten ett år senare än planerat. Samtidigt har OL-säsongen hittills varit väldigt billig då vi inte förbrukat några startavgifter eller reseersättningar. Därför har vi heller ännu inte sökt något av de bidrag som finns att söka från kommunen och Riksidrottsförbundet.

Trots den märkliga tiden vi lever i försöker vi producera ännu ett nummer av Kampen. Det blir lite smått och gott

från den verksamhet som varit utan tävlingar och större evenemang. Veteranerna har fortsatt att vandra om än med halverad styrka. Folk fortsätter ju även att fylla år så några jubilarer har vi också. Det bästa med Corona är nog att Hittaut fått ett sådant uppsving i år. Det är en mycket lämplig aktivitet, utomhus och med bra avstånd. Antalet deltagare passerade redan efter några veckor fjolårets siffra och antalet checkpoints totalt passerade också fjolårssiffran nyligen och då har det bara gått en dryg månad!

/Göran



Kampens redaktion består av: Göran Svenson, Anna Hansson, Amalia Erlandsson och Ida Axelsson. Material skickas med fördel till redaktören på ordf@sokviljan.se.

Klubbinfo

Aktuellt klädlager 200608	Herr					Dam			
	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L
Storlekar									
Tävlingströja			1	2				2	
Tävlingslinne			1	2	2	1	2	1	
	Gemensamma								
	XS	S	M	L	XL				
Tävlingsbyxa knä	1	2	2	2	2				
Tävlingsbyxa lång (1 par 140)		1		2	3				
<i>Ungdomsdress 1 st 130</i>									
Pannband		16		4					

**RÅD OCH ANVISNINGAR
FÖR TRÄNINGAR MM
MED ANLEDNING AV
CORONA-VIRUSET,**
beslutade av SOK Viljans
styrelse 2020-03-17.

- * KLUBBENS
AKTIVITETER
(Tisdagsträningar,
torsdagsgympan
mm) FORTSÄTTER
PLANENLIGT
- * SYMTOMFRIA
TRÄNAR SOM
VANLIGT, VID MINSTA
TVEKSAMHET OM
INFEKTION STANNAR DU
HEMMA!!! Träningsansvarig
har rätt att avvisa medlem
som visar tecken på infektion/
förkylning.
- * MEDLEMMAR I
RISKGRUPPEN (70+) KAN
GÄRNA FÖRSÖKA TRÄNA
PÅ ANDRA TIDER (dagtid,
em).



Arbetsmöte med Kampenredaktionen, fr v Anna, Ida och Amalia.

Frisbeegolfbana vid Viljans stuga



- När vi sedan fått hem korgarna så åkte vi till affären för att köpa cement mm. Jag har svetsat ihop fötter till korgarna hos min farbror.

- Isak, Emil, Johan H och jag gjöt underredet till korgarna i bildäck hemma hos mig och under tiden snickrade Axel ihop hållare till bankartorna. Det är ungefär så långt vi har kommit idag, säger Olle.

När har ni planer på att korgarna ska sitta uppe?

- Vi vill ha dom klara till SOK Viljans ungdomsläger den 13 till 14 juni så dom kommer sitta uppe då, svarar Olle.

Hur kom ni på tanken att sätta upp en frisbeegolfbana vid Viljans stuga?

- Från början var det jag, Isak och Axel som tyckte att det skulle vara roligt att sätta upp en bana med några korgar vid Viljans stuga, säger Olle Erlandsson, medlem i SOK Viljans ungdomskommitté. Vi har märkt att det är många i klubben som tycker att det är roligt att spela.

Hur har ni gått tillväga?

- Först och främst frågade vi dom andra i kommittén om dom tyckte att det verkade som en bra idé. Vi började fundera och kom på att vi kanske skulle kunna få korgarna som

stod nere vid Rödsleskolan så vi bad Arne Erlandsson som jobbar på kommunen om han kunde fråga, säger Olle. Vi fick inte ta korgarna vid Rödsleskolan men däremot fick vi sju andra korgar från kommunen, fortsätter han.

Amalia Erlandsson





Nu lagom till midsommar är det bara ett halvår kvar till vintern..! Då kan det väl vara på plats med lite förberedande info inför hösten från skidsektionen. Vid vårt senaste möte beslutade vi att flytta terräng-km till augusti och även spårreningen blir i höst. Vi har tänkt att uppgradera källaren med nya vallabänkar och bättre ordning på låneskidorna. Sedan tidigare har vi anmält två lag till stafettvasan i mars nästa år. Meningen och önskemålet från ungdomarna är att två ungdomslag ska kämpa mot varandra på de

fem sträckorna mellan Sälen och Mora. Vilka som åker i vilket lag är inte bestämt utan det kommer att bestämmas under hösten, men idéer finns redan!!

Vigördettaförattökamotivationen och sammanhållningen bland våra skidande ungdomar. Blir det luckor i lagen får vi komplettera med oss över 20.

En annan bra morot under höstträningen kan vara att följa med till Ulricehamn på träningshelg i början av januari. Det blir en repris av förra årets uppskattade skiddagar

på Lassalyckan, så håll koll på hemsidan efter sommaren för mer info.

Glad sommar/
Våge





Hittaut

Hittaut-statistik 2020

(vid Kampens tryckning i mitten av juni)

Antal registrerade deltagare 1700 (1149 på hela säsongen ifjol).

Emma Rindstig blev den 1000:e-deltagaren redan den 8 maj.

Antal registrerade checkpoints 49 000 (45 604 på hela säsongen ifjol).

Antal kilometer 100 000.

Hela landet 75 000 deltagare på 56 orter. 2,5 miljoner checkpoints, 5 miljoner kilometer.



Göteborgsvarvet på hemmaplan



”Göteborgsvarvet”

Lördag 16 maj

På grund av att Göteborgsvarvet blev inställt så anordnade familjen Erlandsson ett eget Göteborgsvarv med start vid Eckerns sydspets. Den längsta sträckan var precis som Göteborgsvarvet, en halvmaraton (21 km). Det

fanns även kortare sträckor, 12 km, 9 km och 4,5 km.

Många personliga rekord slogs, bland annat för mig, som sprang 9 km, var det min längsta sträcka någonsin och jag var mycket nöjd efteråt.

Efteråt fanns det möjlighet till grill och några tog även ett dopp i Eckern.

Sist men inte minst så lottades det ut priser och Amalia bjöd på otroligt god silverkaka i långpanna.

/Ida



Fallebo Trail Run



En av få tävlingar som faktiskt blivit av var Fallebo Trail Run den 9/5.

Denna tävling lockade många Viljaner och även andra löpare från Oskarshamn. För att klara av att hålla avstånd så var vi uppdelade i olika startgrupper. Dessa grupper startade med 2 minuters mellanrum och det var en i startgrupp nummer två som tog hem totalsegern, vilket inte riktigt uppmärksammades vid målgång men det blev trippelt Viljan i topp! Alfred Tyrberg 1:a, Johan Hansson 2:a och Vilgot Tyrberg 3:a. Även i damklassen blev det flera Viljaner på pallen Klara Hultberg som 1:a och Anna Hansson som 2:a.

Banan gick över stock och sten och genom väldigt blöta kärr och bäckar. Det var många av oss som gjorde fina vurpor och blev ordentligt blöta... En rolig och tekniskt utmanande bana tycker jag att Jan Johansson fått till. Efter målgång fick alla en vattenflaska med dricka och det fanns även bulle och frukt

att fylla på med, allt Corona säkrat så klart ☺!

Tack för ett bra och roligt lopp!

//Anna H



Sommarungdomsläger



Avslutningsläger

Lägret startade med att ungdomarna samlades vid stugan och där fanns det en skylt med laguppställningen till tvåmannastafetten som skulle vara själva startskottet. Det svängde ganska mycket mellan sträckorna vilka platser lagen kom in på. Inför sista sträckan var det två lag som gick ut innan omstarten gick för de övriga lagen. Axel lyckades hålla undan på sista sträckan och gå segrande i mål. De lag som hamnade på pallen var Axel + Philip, Theo + Ida och Johan + Emrik och alla lag kom i mål inom 5 minuter. Efter stafetten fick några av killarna skynda sig tillbaka till stugan eftersom det dykt upp en reporter från tidningen som skulle skriva om

den nya Frisbeegolfbanan som ungdomskommittén byggt. Efter dusch och mat fortsatte aktiviteterna i form av spel på frisbeegolfbanan, brännboll m.m. När det var dags för att gå och lägga sig var det fyra av ungdomarna som valde att bo i tält, dock inte tillsammans i ett tält utan alla sov i egna tält. Resten av gänget bodde i stugan.

På söndagen var det tidig uppstigning och servering av frukost som Lasse och Helena fixat. De äldre ungdomarna städade sedan storstugan innan alla begav sig till dagens träning, Skattjakts-OL. Det gällde att hitta stämpelklämmor vid olika kontroller och sedan ta med sig en när man sprang till nästa kontroll. Detta gjorde

att det bara var att mata på för att hitta så många stämplor som möjligt av de som fanns utlagda från början. Axel hittade alla men hur det gick för övriga får ni fråga dem om själva...

Efter träningen och duschen bjöds det på Pastasallad á la Eveborn och vid 12-tiden kom skjutsen hem. Några av ungdomarna valde dock att ta en till runda frisbeegolf innan de begav sig hemåt.

Tack till arrangörerna för ett roligt och bra genomfört läger!

//

Anna och Johan H

Sommarungdomsläger



Wings for life

Söndagen den 3/5 gick Wings for Life World Run av stapeln. Det är ett lopp som tidigare år gått nere i Kalmar men i år gick det bara att springa virtuellt. Vill ni veta mer om själva idén till loppet och hur det startade så är det bara att gå in på <https://live.wingsforlifeworldrun.com/global-data> och läsa om det.

Eftersom jag tycker att loppets upplägg är inspirerande så föreslog jag att vi skulle ha ett eget. Många av ungdomarna, men även en del vuxna, nappade. Loppet går ut på att man startar på en angiven tid, 13:00, 30 minuter efter starten startar en följbil, som åker efter ett visst hastighetsschema, för att åka ikapp löparna allt eftersom. När man blir upphunnen av bilen är ens lopp

slut. För att få till ett så bra lopp som möjligt så valde vi att starta vid Fallegärde, springa Knartorpsrundan därifrån med mål vid Stugan. Blev man inte upphunnen av följbilen så gick man i mål vid stugan. Maria R skötte starten och jag stod med följbilen vid Grindstugan eftersom man inte kan/får köra bil mellan Fallegärde och Grindstugan. Jag hejade på löparna vid Grindstugan och sedan var det bara att vänta tills det var dags att börja puttra hemåt efter löparna. Det är svårt att köra bil i 14 km/h när man inte kan ställa in farthållaren på det 😊 Jag åkte sakta sakta sakta genom landskapet och såg inte till någon av löparna förrän jag fick plocka upp Klara efter att hon sprungit 11 km. En

nöjd om än trött löpare satte sig i bilen och vi åkte vidare. Vid Strömmen var det vätska så där stannade vi till i några sekunder så Klara fick i sig lite vätska och sedan fortsatte vi rulla. Precis innan vi rullade in till Strömmen så stod Bettan och Isak där och drack, men när de såg att vi var på väg blev det fart på dem, de ville ju inte bli avplockade för att de stod och drack... Vi hann en bit efter Strömmen sen kom vi ikapp Bettan, och Isak var några meter längre fram och fick hoppa in i följbil 2 som startat från Strömmen när vi passerat.

Resan gick vidare och vi trodde att kanske en till skulle hinnas upp, men han klarade sig precis och gick i mål vid Stugan ca 1 minut innan vi rullade in.



Wings for life

Alla som deltog i loppet var nöjda och glada och för många var det första gången de sprang så långt! Vi avslutade med fika vid Jannebo och planerar att genomföra det även nästa år, då kanske med en annan bansträckning så att alla får springa så långt de hinner tills foljebilen kommer ikapp?! Vi får se hur det blir, men denna tävling var i alla fall lyckad!

Vid pennan /Anna H



Ungdomsserien - Träning under Corona

Ungdomsserien

Trots att andra tävlingar ställts in så har ungdomsserien ändå hållit igång. De fem deltävlingarna har hållits i Hultsfred, Vånevik, Vimmerby (sprint), Målilla och Hultsfred. Jag (Ida) sprang min första D14-bana i Vimmerby. Det var sprint så det var inte så stor skillnad mot D12. Det kändes bra med en mjukstart!

Vi (Ida och Amalia) var med på sammanlagt två olika deltävlingar och på dom tävlingarna tyckte vi att det var roliga banor och lagom svårighetsgrad. Jag (Amalia) var bara med på sprinten i Vimmerby och jag tyckte att det var jättekul. Banan var rolig men utmanande.

Amalia och Ida

Torsdagsträningar och helgträningar

Med anledning av den konstiga vårsäsongen 2020 så har det funnits ett behov utav träningar och träningstävlingar. Viharhaft träningar med kavlekaraktär, vi har sprungit Gåsen vid flera tillfällen, haft intervall-OL (form av kavleträning det med), med mera. Vi har sprungit på nyare kartor, uppe vid Uvö och i Kristdala. Banor finns gjorda i Livelox på Hittaut-kontrollerna i stan, i Kronoparken och i Kristadala så att vi, om vi vill, kan tävla mot och med varandra. Stefan och Leif har satt ut 65+banor i tvåveckorsintervaller, som alla kan vara med och springa när de själva har tid och lust.

En vanlig tisdagsträning testade vi en norsk app som heter Usynlig O där man kan

springa gamla liveloxbanor eller nya, bara man har kartan, och få ett pip i appen då man är vid kontrollpunkten. Alltså behövs ingen markering vid kontrollpunkten. Dock bör man tänka på att ha en laddad telefon så att den inte lägger av mitt i ☺

När vi haft gemensamma träningar så har vi sett till att ha delade tider för de äldre och yngre i klubben så att vi minskar kontaktytorna helt enligt alla rekommendationer, det har fungerat mycket bra, en elege till alla!!

Man märker att det finns ett uppdämt behov av detta då det inte finns några tävlingar att åka till på helgerna, så tack alla som tagit initiativ till att vi kan vara ute och orientera och röra på oss trots att världen är lite upp och ner just nu!

//Anna H

Till vänster från en träningsdag i Västervik i januari. Till höger Göran Jonsson vid vårens första tränings-OL.



Träning under Corona

Träningslördag Långehäll 18/4

Lördagen den 18/4 hade Anna och Tony fixat en gemensam träning med Kalmar OK i Långehäll, Blomstermåla. De som var inbjudna till den i första hand var ungdomar och juniorer, för att inte överstiga maxantalet 50 personer.

Vi som var chaufförer fick naturligtvis också springa och en del av oss valde att cykla på mountainbikespåret för att sprida ut oss så mycket som möjligt.

Banorna bjöd på start med Microorientering, efter det en vanlig bana för att avslutas med kontrollplock. Starten gjordes i form av kavlestart och sedan var det bara att springa. Microorienteringen var riktigt utmanande då man för de äldre och mer vana tagit bort stigarna på kartan så att man blev tvungen att läsa på andra ting i terrängen ☺

Jag själv kortade banan och sprang bara microorienteringen och kontrollplocken och det var

skönt att slippa alla andra en stund i alla fall... Jag blev ju både ikapp och omsprungen av de flesta i slutet av kontrollplocken och det är väl så det skall vara när man tränar ungdomar och juniorer som är på väg uppåt ☺ Efteråt satt vi i solen och pratade och några hade med fika.

Tack för en trevlig dag och bra lagda banor, det gör vi gärna om. // Anna H



Träning under Corona



Aboda klint

Den 2 maj arrangerade Kalmar OK ett redigt kraftprov vid skidbacken Aboda klint. Samlingen var uppe på toppen men starten låg längst ner. När banan sen började var det upp och ner och upp och ner. Terrängen var väldigt fin men man kan knappt njuta för det var viktigt att alltid ha ögonen på kartan och vart man sprang.

Alla banor slutade med den slutgiltiga spurten. Från botten av skidbacken till toppen. Det är knappt så man kan kalla det för spurt för det var ingen som sprang upp. För att orka hela vägen upp tog alla fram sina bästa knep. Vissa gick baklänges och vissa kröp bokstavligen talat upp. När man sedan kommit i mål väntade för dom som ville ett bad i Kleven

och sedan mat om man hade beställt innan.

Amalia

Ovan; Elin och Våge analyserar banan i Grönlid. Nedan; lunch och bad vid badplatsen i Aboda.



Träning under Corona

Nybro Träningsdag

Lördagen den 21 mars bjöd Nybro OK på en träningsdag i fantastiskt väder. Vi var drygt 10 personer från Viljan som tog oss ner.

Dagen bestod av två pass.

Kompassen var till stor hjälp. Första passets bana bestod av två delar, den första i skala 1:2500 och den andra i 1:7500.

För min egen del var banorna svårare än jag brukar köra, men jag lyckades ta mig igenom dem och var väldigt nöjd efteråt.

Efter lunch åkte vi via en liten lerväg ut till andra passets startpunkt. Även den banan gav många nöjda resultat och vi kunde åka hem med ett leende på läpparna.



Ovan; Vilgot på väg uppför brantaste delen i Aboda Klints skidbacke. Nedan; matpaus under träningsdagen i Grönlid.

//lda



Veteranerna



Veteranvandringarnas deltagarantal har halverats under Coronatiden. En långvandring blev det i alla fall när tio man gick runt Knartorp, prick 20 km, i slutet av maj.



Grattis jubilarer!

Förnamn	Efternamn	Fyller	Datum
Bernt	Berg	80	20-aug
Kurt	Hultgren	80	17-okt
Elisabeth	Rindstig	80	23-okt
Riitta	Julkunen	70	11-jul
Håkan	Svensson	70	22-jul
Kerstin	Nordlinder	70	04-aug
Karin	Mårtensson	70	15-aug
Kenneth	Eriksson	70	18-okt
Jerry	Svensson	60	04-jul
Per	Svensson	60	30-jul
Ola	Löfgren	50	21-jul
Pia	Erlandsson	50	26-jul
Håkan Carl-	Nyqvist	50	13-sep
Johan	Wellner	30	23-sep
Rasmus	Bergfors	20	14-okt
Tobias	Van Asseldonk	10	26-jul
Molly	Ulfsson	10	03-aug



Ola 50 år



Jerry 60 år



Unga fröken Wellner 0 år

