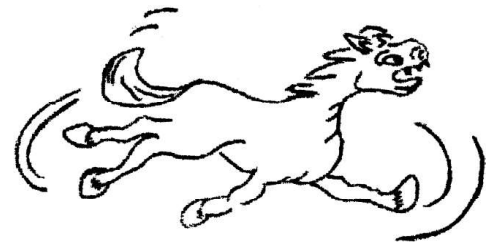


KAMPEN



Klubbtidning för SOK Viljan Oskarshamn

Nummer 3, 2020

Emma årets Viljan- ungdom



Emma Rindstig blev Årets Viljanungdom 2020.
Läs motiveringen på sidan 4.

Redaktörens och ledarens sida



En mycket märklig OL-säsong går mot sitt slut. Frånsett Åhustävlingarna i början av mars blev det inte säsongstart med riktiga tävlingar förrän i augusti. Därefter ökade utbudet och uppfinningsrikedomen på corona-anpassade arrangemang flödade. Det blev långa dagar för arrangörsföreningarna med starter utspridda över hela dagen men vi fick i alla fall springa ett antal tävlingar – och några återstår fortfarande när detta skrivs. Våra ungdomar och juniorer fick till slut även springa ett par SM-tävlingar så helt förlorad var inte säsongen ändå.

Vårt eget O-Ringen blev uppskjutet till 2023 och projektledaren Linda Tufvesson slutar vid nyår. Istället kommer Anders Strömbäck (bilden här

intill) från Ankarsrums OK in som tillförordnad projektledare på ideell basis. Anders ingår redan i ledningsgruppen som tävlingsansvarig och är väl insatt i projektet.

Det här numret av Kampen är fullspäckat med genomförda aktiviteter, trots Corona, och våra unga skribenter Amalia och Ida skriver så tangentborden glöder och även Anna H levererar ständigt i

Kampen, på hemsidan och Facebook. En väl fungerande redaktion helt enkelt.

Det blev helt plötsligt nästan tomt bland jubilarer under kvartal 4 2020 men mest känd är Mille Lövgren som fyller 80 år precis innan nyår. Grattis!

Nästa nummer av Kampen räknar vi med att ge ut innan jul och manusstopp blir därför **tisdag 8 december.**

/Göran



Anders Strömbäck, Ankarsrums OK, är tillförordnad projektledare för O-Ringen 2023.



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

Gympan igång!

Viljans gympa pågår på torsdagar med start kl 17.50.

Vecka 42 Emmelie och Tina

Vecka 43 Tabata med Tuva och Elin

Vecka 44 Stationsgympa med Maria

Fortsätter likadant i treveckorsperioder.

Innebandy för ungdomar kl 17.00.

Håll avstånd, tvätta händerna, duscha hemma och stanna hemma om du har sjukdomssymptom.

Till träningsbanläggare m fl

En påminnelse till alla som anordnar någon form av aktivitet med karta, såsom tränings-OL, ungdomskurs, skolorientering.

Använd alltid senaste versionen av karta. Finns i stugdatorn.

Vi i Kart- o mark gör uppdateringar ett antal gånger per år.

Tipspromenaderna igång!

Tipspromenaderna genomförs med Corona-anpassning fyra söndagar med start 18 oktober. Det blir självbetjäning av startkort och ingen fika.

Håll avstånd, tvätta händerna och stanna hemma om du har sjukdomssymptom.

Funktionär 10-mila 2021...

Är du sugen på att vara funktionär på 10-mila 2021 i Valdemarsvik?

Tävlingen pågår från fredag 30/4 till söndag 2/5. SOK Viljan har möjlighet att bidra med funktionärer inom Västerviks OK ansvarsområde. Klubben kommer att få ersättning för nedlagda timmar.

På Västerviks hemsida finns mer info, se länk <https://www.vasterviksok.se/Arrangemang/10MILA2021/vo-funktionarer/>

Meddela Lennart Kalén, kalen.pettersson@telia.com eller 0702596622, om du kan tänka dig att ställa upp. Ange gärna vad du vill arbeta med och när du kan/vill.

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).

Årets Viljanungdom 2020



Årets Viljanungdom 2020

Priset till årets Viljanungdom går i år till en person som varit med hela vägen från miniknat, inskolning, u-klasser till att idag tävla i tävlingsklass.

Hen är träningsflitig under årets alla säsonger. Deltar glatt i vinteraktiviteter ute såväl som inne, helgträningar, läger eller kvällstävling spelar ingen roll. När det inte tränas är hen aktiv i klubbarbetet.

Hen har visat att träningsflit kombinerat med lekfullhet även ger goda tävlingsresultat.

Hen tävlar i skidor, orientering samt mtb-o.

Året toppades med en silvermedalj på USM-sprinten i mtb-o.

Priset till årets Viljanungdom går till **Emma Rindstig**.

/Ungdomsledarna

Skidinfo

Vill du bestiga Kebnekaise?

Vill ni utmana oss att bestiga Kebnekaise? Vi har tänkt oss att utföra detta under onsdagsträningarna i Hjortberget. Målet är att komma upp på 2200 m genom att bestiga Hjortberget (37 m) ett flertal gånger. Ni får räkna själva era höjdmeter sedan kan ni rapportera till Emil Kreutner som sammanställer. Det gäller att bli först med att sätta "sin" flagga på toppen. Stavgång, löpning och gång är det som gäller. Självklart är skidor tillåtet om man vill vågar och kan! Starten går 14/10 kl 18:00.

Hoppas vi ses!

/ Emma, Emil och Wilma

Träningshelg i Ulricehamn

8-10 januari åker ett drygt 30-tal Viljanskidåkare till Ulricehamn för en träningshelg på Lassalyckan. Ett lyckat koncept som prövats tidigare. Enligt internationella programmet är det världscuptävlingar helgen efter vilket bör betyda goda spårförhållanden.



Starten på Kebnekaise-utmaningen den 14 oktober lockade 20 deltagare till Hjortbergets 37 metersbacke.

Hittaut



Hittaut-statistik 2020

Antal registrerade deltagare 2330 (1149 ifjol).

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

Åsa Lindblad blev den 2000:e den 15 juli.

Antal registrerade checkpoints 96 371 (45 604 ifjol).

Antal kilometer 192 000.

Hela landet 97 000 deltagare på 57 orter. 4,7 miljoner checkpoints, 9,5 miljoner kilometer.



Pristagare

Pris	Pristagare
Årskort på Malkars (100 chp)	Hans-Göran Johansson
Årskort på Malkars (100 chp)	Conny Larson (återskönt av Pia Jakobsson)
Månadskort på Malkars (110 chp)	Susanne Olsson
Klocka från Klockbaren	Gunilla Linnér
Presentkort från Jailbreak	Bengt Landelius
Frukostbuffé på Sjöfartshotellet, 2 personer	Oskar Berg
Frukostbuffé på Sjöfartshotellet, 2 personer	Henrik Jonasson
Frukostbuffé på Sjöfartshotellet, 2 personer	Tobias Claesson-Roback
Frukostbuffé på Sjöfartshotellet, 2 personer	Jennifer Syrén
Frukostbuffé på Sjöfartshotellet, 2 personer	Cecilia Dahlberg
Presentkort från Kristdala Cykel o Motor	Benny Brundin
Presentkort från Kristdala Cykel o Motor	Catrin Olsson
Vinst från Byggebo	Mikael Svensson
Presentkort från Lundins skor	Marita Nilsson
Presentkort från Lundins skor	Pahn Gardhem

MTB-O SM



Var sitt SM-silver i sprint blev det för Emma Rindstig och Åsa Bergfors vid MTB-O-SM. Båda tog sedan också var sitt DM-guld. Bilden nedan; DM medel där Tord tog silver, Åsa guld och Manfred brons.

Helgen 29-30 augusti begav vi oss till Nykvarn utanför Södertälje. Det var dags för SM i MTBO, sprint på lördagen och medel på söndagen. Extra roligt att vi alla fyra skulle tävla eftersom även Elin kommit på att det är kul med MTBO!

Vi startade sprinten på lördagsförmiddagen i lite lätt regn som tyvärr ökade på till ösregn under loppet. Det var mycket roliga och utslagsgivande banor med kartvändning på mitten. De avslutande kontrollerna låg i ett mycket svårcyklat område och detta blev avgörande för min del. Jag slutade på den förargliga fjärdeplatsen, endast 7 sekunder från bronset och 18 sekunder upp

till silvret. Desto roligare var det att Emma lyckades knipa silvret i D16 och Åsa silver i samma klass som jag, D50. Superbra gjort! Två medaljer till Viljan! Även Våge och Elin körde riktigt bra och blev 5:a respektive 6:a i sina klasser.

Söndagens medeldistans fick jag avstå eftersom jag vaknade med värk i båda höfterna. Inga medaljer till Viljan denna dag men bra kört av alla med Emma som 4:a, Elin 5:a, Åsa 5:a och Våge 13:e.

// Maria



SM-svepet



SM-svepet



Bildsvep från SM sprint i Örebro. Först stafettlaget och därefter Axel, Elin, Johan, Olle, Stina och Tuva. Mer från SM och USM på kommande sidor.



SM-svepet

Jag (Anna H) ställde lite frågor till våra SM-deltagare för att få veta hur de haft det under årets tävlingar.

1. Hur var det att springa medel-, lång- och sprint-SM?
2. Hur var banorna i jämförelse med en vanlig tävling?
3. Hur upplevde du terrängen?
4. Kan du rekommendera de yngre i klubben att de ska följa med nästa år?
5. Berätta något roligt som hände!

Nedan kan ni se deras svar.

1. Det har varit så himla roligt!! SM är verkligen något speciellt! Medel och lång i Göteborg var fruktansvärt nervöst, men så himla roligt! När det sedan blev sprint i Örebro så var det inte lika nervöst eftersom man redan gjort ett kval och kände sig lite mer erfaren. Och sprintstafetten var nog den roligaste av alla tävlingarna! Där kände vi oss verkligen som ett lag och alla sprang på toppen av sina förmågor vilket var ett utmärkt sätt att avsluta säsongen på!
2. På första SM helgen

i Göteborg så var det verkligen klass på banorna! Medelfinalens bana var en av de roligaste ja någonsin sprungit och då var det än då i B-finalen! Sen är jag dock lite besviken på de sprintbanor vi sprang i Örebro. Jag hade förväntat mig betydligt svårare orientering än vad som blev så lite missnöje med banorna från min sida.

3. Tuff! Det var så fruktansvärt backigt i Göteborg!
4. Det är klart man ska åka på SM! Även fast tävlingarna i år blev lite avslagna p g a Corona så är det alltid speciellt att springa SM! Så det är klart att man ska ta alla chanser man får!!
5. Till alla 04:or som har tänkt följa med nästa år, var beredda på en resa med rock i minibussen... Tack Axel och Olle för den otroligt lugna bussresan hahaha

/Elin

1. Det var kul! Banorna och terrängen var mycket svårare än vanligt men det är roligt med nya utmaningar.

2. Självklart skilde svårighetsgraden mycket jämfört med vad jag är van vid men annars var det ingen större skillnad.
3. Väldigt klurig och utmanande terräng. Det fanns många små detaljer som man hela tiden var tvungen att läsa på så det gällde verkligen att ha med huvudet hela tiden.
4. Följ med nästa år, inget snack om saken!

/Axel

1. Medel/ lång- Det var väldigt roligt och jobbigt! Kul att tävla igen! Sprint- Det var väldigt kul.
2. I Göteborg tycker jag att banorna var svårare än hemma. Det krävdes att man var väldigt fokuserad och hade full koll på vart man var och vart man var på väg. Sprinten var som en vanlig tävling. Inte så många extra förbjudna områden eller så.
3. Terrängen i Göteborg var helt annorlunda från hemma! Det var sjukt backigt och annorlunda.
4. Ja! Det var kul att tävla men även väldigt kul att bo och umgås med de andra viljanerna.

/Tuva

forts på sid 11

Forts från sid 10.

1. Jag var bara med på sprinten och det var spännande.
2. Inte så annorlunda som man kan tro, egentligen bara en sprintbana.
3. Fint och nybyggt område, en stad är en stad...
4. Ja! Det är klart jag tycker att man ska ta den möjligheten om man får den.

/Johan

USM i Dalarna

Vi (Klara, Emil, Theo, Vendela, Emma, Maria tillsammans med Linn och Karin från Kalmar) åkte 16/10 tillsammans i minibuss upp till Falun där USM i sprint skulle genomföras coronasäkrad. För hälften av oss var det första USM sprinten och för andra hälften var det den sista.

Resan gick fort och vi hade kul i bussen. Vi spelade ett spel som heter Among us där man spelar det välkända rollspelet "maffia" i mobilen.

När vi anlände till hotellet Scandic Lugnet så var alla trötta och klockan var nästan 21. Lördagmorgonen började med hotellfrukost och sedan styrde minibussen mot USM-sprinten i Hofors. I dessa

Corona-tider så var "arenan" på parkeringen. Där stod det flera bussar från Småland och från andra distrikt. Det var 1,5 km till uppvärmningsområdet där vi fick en provkarta och sedan uppropade 7 min innan start. Banan var klurig och avslutades med en byggd "labyrinth" där många virrade till det. Den bästa placeringen från vår minibuss tog Theo som blev 20e. Hans belöning blev att vi hämtade upp honom med minibussen så han slapp jogga de jobbiga 2,8 km från målet tillbaka till parkeringen. På kvällen åt vi pizza och badade i hotellets pool. På söndagen sprang vi en medeldistans "chans på revansch" och åkte sedan hemåt igen. Det var en toppenhelg

/Emma R



Midsommar vid Böda Sand

Böda sand

I midsomras samlades några familjer i SOK Viljan och några från Ålems OK på Böda Sand. Det blev en helg fylld med träningar och skojigheter. Första träningen ägde rum på något som kändes som och springa i en öken. Det var sandigt och vääändigt jobbigt att springa i. Trots sanden var det en rolig bana med en fin Ölandsskog som terräng. Självklart slutade träningen med ett bad i Kalmar sund. Sen bar det tillbaka till campingen för en kväll med sol, bad och ett trevligt långbord med midsommarens alla delikatesser, mycket skratt och gott sällskap. På lördagen hade Våge arrangerat en MTB-O bana med usynlig O-kontroller. Det var en rolig bana men lite surt när uppkopplingen strulade och man fick cykla runt i ringar för att kontrollen skulle vara hittad. Sedan väntade mera bad och en rolig kamp mellan vuxna och ungdomar/barn i sandbrännboll. På söndagen var det dags för den årliga tvåmannastafetten. Det var en spännande och jämn kamp med väldigt fin och trevlig terräng. Till slut korades Bettan



och Axel som B ö d a m ä s t a r e 2020. Sedan var det bara bad, bad och mera bad som gällde. Det var ju trots allt en av sommarens varmaste helger. /Amalia

Traditionellt lååångbord, stafettsegrarna Elisabet och Axel samt Isak med kransen och längst ner klart för start i stafetten.



KM OL och terräng



KM i OL hölls i Aboda Klint och följande mästare korades:

D17 Elin Rindstig
H17 Erik Lennartsson
D16 Emma Rindstig
H16 Theo Lövdahl
H40 Arne Erlandsson
H55 Bo Söderqvist

KM i terräng vid klubbstugan med följande mästare:

D17 Elin Rindstig
H17 Martin Lindström
D16 Emma Rindstig
H16 Theo Lövdahl
D40 Tina Eveborn
H40 Tord Hultberg
H50 Johan Eveborn.



Gränsdagars - Stjärnkampen

Gränsdagars

I juli arrangerade Kalmar OK, Nybro OK, Karlskrona SOK, Torsås OK och OK Orion ett alternativ till O-ringen – Gränsdagars. En femdagarsstävling med både lång- och medeldistans. Vi var flera deltagare från klubben, men det var bara Tuva och Theo som sprang alla dagar. Första dagen fick vi testa på att springa med negativ kurvbild, vilket var en upplevelse innan hjärnan ställt in sig på det. Dag 2 gick i Svartbäcksmåla och var klurigt med alla stigar och lite stökig terräng. Självtalade jag att ta Hittaut-checkpoints denna dag medan jag väntade in sonen. Theo tuffade på i sin klass, H16, resterande dagar och slutade på en total tredje plats och Tuva blev 8:a i D21, det fanns nämligen inga juniorklasser under dessa tävlingar. Kul med tävlingar efter denna lite annorlunda

vår och bra start inför hösten då det blev lite mer normalt i tävlingshänseende.

Vid pennan

Anna Hansson

Stjärnkampen

Stjärnkampen är orienteringsförbundets satsning för att få ungdomar i åldern 13-16 att stanna kvar inom sporten istället för att välja att sluta idrotta.

Kampen går ut på att klubbarna anmäler lag och samlar stjärnor genom att göra olika uppdrag, det finns totalt 40 st. Under tiden 1/9 tom 31/1 pågår denna kamp. Därefter genererar varje stjärna, som laget lyckats samla in, en lott i ett lotteri där förstapriset är ett besök av Stjärnkampsambassadörerna Karolin Ohlsson och Simon Imark.

Tanken med uppdragen är att de utförs tillsammans

i gruppen och att det ska svetsa samman ungdomarna och bredda gemenskapen i klubben. Dessutom skall de bredda kunskaperna i idrotten och förståelsen för varför vi tränar på olika saker. En bra idé tycker jag!

Hittills har vi lyckats samla ihop 3 st stjärnor och vi fortsätter arbetet under hela perioden. Ni kommer se lite uppdateringar på vår Facebook och Instagram och om ni vill så kan ni följa Stjärnkampen på deras egen Instagram också. Det kan vara så att några av Stjärnorna i kampen kräver deltagande av er föräldrar med, så var beredda om er ungdom kommer hem och frågar om ert deltagande.

Nu håller vi tummarna för att vi får ta del av det finaste priset men också att våra ungdomar tycker att träningarna är roliga och givande!

Anna Hansson



DM sprint och ultralång, Pölder OL-cup



Överst, DM sprint i Västervik i augusti var en av de allra första tävlingarna under Corona-pandemin och intresset var stort. I mitten från DM ultralång i oktober med god medaljutdelning, guld till Tord och Göran och silver till Åsa. Till vänster Vilgot Tyrberg efter sin tredjeplats totalt i Pölder OL-cup i H 12, här tillsammans med totalvinnaren Alvin Lundgren från Växjö.

Skid-kickoff



Cykel och rullskidor i Figeholm

I augusti samlades en drös ungdomar och vuxna vid Havslätt för att cykla upp till Figeholm. Det fanns en längre och en kortare cykelrunda. Väl framme i Figeholm väntade bad för de som vågade och sedan mat som man själv fick ta med. Sedan var det ett rullskidepass som stod på schemat på en väldigt rolig väg. Det var mycket upp och ner och höger och vänster. Det var jobbigt och svettigt men man kände sig stolt efteråt. Speciellt jag som bara hade stått på rullskidor en gång innan och lyckades överleva.

/Amalia



Träningsdag i Eksjö

I början av augusti ordnade Eksjö en träningsdag. En dag för 13/14 åringar och en för 15/16 år. Jag (Ida) var ensam från Viljan på 13/14-dagen. Dagen var uppdelad i två pass. En momentbana på förmiddagen, med bl.a kompass och korridor. Väldigt roligt och klurigt. Kul att träffa andra jämnåriga. Även 15/16-åringarna var nöjda med dagen. På eftermiddagen sprang vi vid Skuruhatt, upp och ner i solen. Det var fin utsikt på många ställen och framförallt oerhört goda blåbär :)

/Ida



Ovan Ida på tränings-
dagen i Eksjö och till
vänster Gustav.

Veteranerna

Efter sjunkande deltagarsiffror under vårens Coronatid ökade vandrarna igen efter sommaren. Bilden till höger från Finsjö kraftstation i oktober och nedan vid passage över nybyggd bro över Applerumbäckens i närheten av Nydalen.



Grattis jubilarer!

Förnamn	Efternamn	Fyller	Datum
Lars	Björk	80	13-nov
Åke	Fagerström	80	18-nov
Milton	Löfgren	80	29-dec
Erik	Lindqvist	10	07-dec



Mille 80 år



Lars 80 år

