

Starka lopp när 10-mila var tillbaka



SOK Viljan ställde upp med lag i alla klasser när 10-mila var tillbaka. Herrlaget på bilden sprang in på en strålande 120:e-plats, vilket var bästa placeringen på 20 år. Läs mer om 10-mila på sidan 4-5.

Ordföranden har ordet



Vilket enormt engagemang jag ser i SOK Viljan! Det görs så mycket på olika håll och finns en härlig sammanhållning! Vad det än gäller som ska fixas så finns det alltid någon som ställer upp! Jag är så imponerad över alla funktionärens insatser i olika sammanhang! Det bådär gott inför O-ringen! Då kommer vi verkligen behöva alla krafter från er och många, många fler. Imponerande är också den energi som finns hos alla er ledare som fixar träningar för alla åldrar. Ungdomskurserna har fått mycket beröm från föräldrar till barn som stortrivs. De små gillar att leta trollsvansar och tycker det är extra kul när de större ungdomarna deltar i stafetter och Lämmeltåg tillsammans med de små. De större gillar också att få hjälpa

Material till Kampen nr 3-2022 lämnas senast 11 oktober.

yngre. Kanske får vi se ännu fler av er ungdomar som ledare i höst? Jag hoppas verkligen att alla barn och ungdomar återvänder till oss i höst när kurserna startar igen. Tills dess kan ni alla passa på att ta kontroller på Hitta ut-kartan och ha chansen att vinna priser. Apropå pris så har det verkligen varit ett prisregn över SOK Viljan i vår! Vilka insatser som ni har gjort tillsammans på SM och DM och på andra tävlingar! Och tänk vad bra SOK Viljan lyckades på 10-mila! Det märks att träningen gett resultat! Stort lycka till på sommarens alla tävlingar och glöm inte bort att det viktigaste är att vi har kul tillsammans och är rädda om varandra!

/Martina



Emma Rindstig spurtar i mål på 10-mila.

Naturpasset i Böda pågår 17/6 - 4/9. Läs mer på hemsidan.



Kampens redaktion består av: Göran Svenson, Hedda Jönsson, Amalia Erlandsson och Ida Axelsson. Material skickas med fördel till redaktören på 049113448@telia.com.

Klubbinfo



O-Ringen Smålandskusten 2024 är nu igång för fullt med arbetet igen efter paus i samband med flytt p g a pandemin. Främst är kartritningen igång men även många planeringsmöten pågår. Vid O-Ringen i Uppsala kommer vi ha en monter som bemannas av föreningarna i samarbete med Attraktiva Oskarshamn.

Etapperna för OL är nu bestämda till etapp 1 och 2 i Rosenfors. Etapp 3 i Gunnarsö samt 4 och 5 med mål i närheten av Hjorberget. För MTB-O är etapperna i Långehäll (Blomstermåla) 2 st, Kronoparken, Havslätt och Skorpetorp.

Äntligen dags för tävling igen!

Efter nästan tre års uppehåll från att arrangera tävling var det dags att köra en tävling. Platsen för detta blev på Djupeträsk-kartan. Ett ganska sent beslut att köra pga. tidigare restriktioner gjorde att det blev ganska tight tidsschema att få ihop en organisation på. Men som tur är så har vi ju väldigt inarbetade funktionärer från tidigare arrangemang vilket gjorde att det gick ganska smidigt att få ihop en organisation. Vi var några nya

Anders Strömbäck är projektledare med successivt utökad anställning till heltid mot slutet av projektet.

Övriga i lokala ledningsgruppen är: **Ted Lindquist** marknad, **Anne Lindell** funktionärsansvarig, **Julia Lundqvist** upplevelser, **Lars-Göran Johansson** boende, **Stefan Sämfors** resa, **Johan Andersson** tävling och IT.

Det finns dessutom en funktionärsansvarig i varje förening och i Viljan är det **Madeleine Oscarsson Erlandsson**. Det kommer att gå åt över 1000 funktionärer och bedömningen är att vi kommer behöva hjälp av föreningar utanför orienteringen för att klara detta.

O-Ringen AB har en ny VD från 1 maj och han heter **Claes Forsberg**.

och några gamla vilket bådär gott för framtiden.

Vi hade förhoppningar om mellan tre och fyrahundra deltagare, tyvärr fick vi inte mer än knappt tvåhundra deltagare. Men de som kom fick springa i en mycket fin terräng med bra lagda banor. Arrangemanget flöt på väldigt bra utan några missöden.

Nu laddar vi för O-ringen 2024 som nästa arrangemang som vi ska köra.

// Arne Erlandsson

Klä dig i Viljans klubbkläder!

Visst har vi fina klubbkläder! Det är viktigt att ni tänker på att använda klubbkläder i alla sammanhang där ni representerar SOK Viljan, så det syns att ni tillhör vår förening! Om du saknar klubbkläder så håll utkik framöver då det kommer bli möjlighet att köpa klubbkläder igen. Kanske finns det även något på lager om behovet är akut. Hör efter med klädansvarig Tina Eveborn, tina.eveborn@telia.com.

Höstens ungdoms- och nybörjarträning börjar tisdag 23/8 kl 18.00 vid klubbstugan.

Du använder väl taggen på bilden när du handlar på ICA Maxi? Då får Viljan procent på dina köp. Taggarna finns att hämta i klubbstugan.



10-mila



Damlaget fr v Vendela Sturek, Tuva Lövdahl, Emma Rindstig, Anna Svensson, Klara Hultberg.

Löparens perspektiv:

Dom pratar i högtalarna, men man hör knappt vad dom säger, den enda tanken som finns är ”när kommer Theo”. Nervositeten har aldrig varit så här stor, men på nåt sätt känns det också bra. Till slut dyker Theo upp vid kröken på upploppet och situationens allvar sätter in fullt. Han rycker kartan och helt plötsligt är jag på väg ut från arenan, på väg ut på min första tiomilasträcka. De enda sakerna jag har i huvudet är nästa kontroll och att inte stuka mig på den totalt upptrampade stigen. Och det rullar på, kontroll efter kontroll försvinner bakom mig i mörkret när jag jagar

efter lagen framför. Ju längre jag håller på desto fler blir dom, även om man inte vill det smyger sig tanken in, det kanske går rätt bra ändå”. Mot slutet börjar man bli lite trött, det känns nästan som man kan ta det lugnt och bara hänga på klungan i mål. Men är jag verkligen så trött att jag vill lägga mig och bara va nöjd med den här placeringen, jag känner ju hur mycket tröttare än mig dom andra är. Nej hela laget litat på mig nu, det är inte ett alternativ att vika ner sig, vila kan jag göra när jag kommit i mål. Hela klungan försvinner i mörkret bakom efter en stund, men man märker ju inte det

när man ser lamporna framför en. Till slut kommer jag in i backen, ser sista kontrollen och ser början på upploppet, snart är det slut. Bara att springa in och ge Tord kartan. Jag kommer i mål och stämplar så fort att jag knappt märker det, springer runt kurvan så fort jag kan och rycker kartan, nu är det bara en sak i huvudet igen ”var är Tord?”. Sista biten mellan honom och kartan springer jag så fort jag orkar och hinner knappt stanna för staketet när han får kartan och sen försvinner in i natten. Så där var det över för första gången, men förmodligen inte sista.

/Johan Hansson

10-mila - Klubbstugan



Ungdomslaget med Sanna och Marit Grendelmeier tillsammans med killarna från Kalmar OK, Gustav Hilmansson, Jacob Ellin och Viktor Argus.

Du som lämnar stugan som sista man

Se till att

- all belysning är släckt, både inne och ute (förutom gångväg till parkeringen)
- alla ytterdörrar är låsta och fönster stängda och bastu avslagna
- dörrar till omklädningsrummen är öppna (ger minskad elförbrukning och maximal spridning av värme från

luftvärmepumparna)

- matrester och liknande avfall i grön påse slängs i soptunnan (minskar risk för möss i stugan)

Så här fungerar klubbstugan

- Timern vid entrédörren använder du för att lysa upp vägen ned till parkeringen (entré-lampan och lampan på stolpen vid trappa till parkeringen ska då lysa)
- I hallens el-central finns brytare (med spak) som styr belysningen runt

parkeringen.

- Strömbrytare vid dörr in till handikapp-toan används för att tända belysningen vid källartrapp och baksidan.
- Om stugan blir strömlös och det är mörk, så ska en nödlampa börja lysa. Nödlampan ska sitta i ett vägguttag i storstugan (så att den alltid är laddad)

Vid frågor, kontakta någon i fastighetskommittén

DM sprint och sprintstafett



Johan Hansson och Theo Lövdahl tog guld i DM sprintstafett i Anneberg. Theo vann dessutom individuellt med Emil Kreutner som trea. Ytterligare ett stort antal medaljer togs av Viljanlöparna den dagen.

Lämmeltåget



Tänk va härligt att det blev dags för Lämmeltåget igen! Denna, spännande, glada, roliga ungdomsstafett som (likt mycket annat) fått ställas in under de två "coronaåren". Vårt mål vara att få med så många nya ungdomar som möjligt och att åka till Nässjö med STOR buss. Så blev det! Anmälningarna strömmade in och till sist var vi drygt 50 personer som ville åka med! 23 löpare, 8 ledare, varav 5 från juniorgruppen och resten föräldrar. Det blev en perfekt kombo! Juniorerna och föräldrarna hjälptes åt att vara lagledare för något av våra sex lag. Det fixades ansiktsmålning och håruppsättningar i Viljans färger så alla blev lite extra taggade. I A-klassen fick vi ihop två lag och här sprang de ungdomar som varit med

och tävlat tidigare. I C-klassen hade vi hela fyra lag på startlinjen och många sprang sin allra första tävling. Här sprang Klara, Vincent och Voske så bra att de lyckades vinna klassen! Men det bästa av allt var att ALLA stämplade rätt och blev godkända. Vilken prestation! Det var ren glädje att få stå bredvid och se engagemanget från både löparna, juniorledarna och föräldrarna. Viljans småflaggor vajade för fullt när vi hejade in alla i målområdet, precis det som Viljan alltid är så bra på! Efter tävlingen åkte bussen mot Vimmerby och Kalles lek- och lattjoland. Här gjordes det av med minst lika mycket energi som på stafetten och det var extra kul att se att juniorerna var lite "lekledare". Några ville bo över på leklandet ☺ men vi

vuxna fick till slut bestämma en hemresetid.

En sån här resa ger så mycket mer än bara själva tävlingsmomentet. De små löparna fick ha våra fina juniorer som lagledare och stora förebilder. Många föräldrar lärde känna varandra och oss "inbitna orienterare" och såg ut att trivas. Jag ser fram emot höstens ungdomsträningar då alla barnen lovat att ta med sig minst en ny kompis upp till Viljans stuga!

// Maria



Åttaåriga Winnie Norell blev årets 1000:e deltagare. På bilden får hon en ryggsäck av Anders Karlsson, Klockbaren, en av sponsorerna.

Hittaut pågår mellan 30 april och 2 oktober. Den 11 juni släpptes 25 chp i Fårbo och Figeholm och sista släppet är den 6 augusti med 25 chp i Havslätt och Saltvik.





Två av gympaledarna, Tord och Tina, med blommor efter vårens sista pass.

Nytt från skidsektionen.

Ännu en mager vinter har vi nu lagt bakom oss och vi får börja sikta mot en ny!!

Det gör vi genom att förbereda våra motions slingor redan nu under sommaren med röjning av buskar och rensning av diken. Till er som har ett röjningsområde så finns nu en nyinköpt röjsåg till förfogande. Just när du läser detta nummer

så har en ny sträcka börjat att förbättras med nytt grus. Det är sträckan från Gröndal och söderut till bäcken vid starten av flygande kilometern som ska fräschas upp. Sträckan är på ca 300 meter och det är det som årets bidrag från kommunen räcker till. Nästa år är planen att lägga ett nytt ytlager på de slingorna vid Stugan.

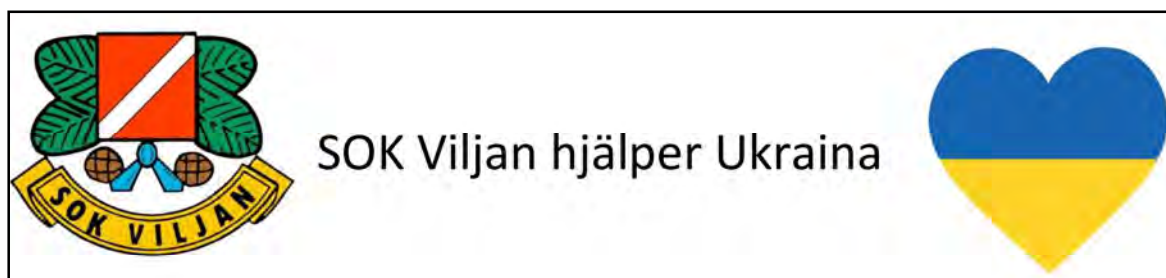
Vi hade även tänkt att byta ut

belysningen på Ängen mot mer permanenta master men när vårt sökta bidrag uteblev så kommer det inte ske just nu.

Kom ihåg att träna till årets klubbmästerskap i terränglöpning som kommer gå i Augusti. Fortsätt att träna för årets utmaning som också blir i augusti?!!

för skidsektionen/Våge

Spring för Ukraina

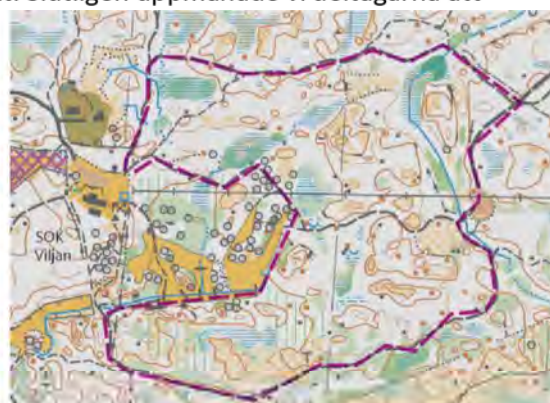


Spring för Ukraina

Den 24 februari anföll Ryssland sitt grannland Ukraina och ett krig bröt ut i vår närhet. Sedan dess har miljoner människor flytt sina hem och tusentals har förlorat sina liv. För att hjälpa till arrangerade SOK Viljan den 20 maj ett motionsarrangemang för att samla in pengar, Spring för Ukraina.

Upplägget var enkelt, vi bjöd in allmänheten att gå, jogga eller springa så många varv man ville på en 2,2 km lång slinga, se kartklipp nedan. För varje varv som genomfördes skänkte SOK Viljan 20 kr (max 5 000 kr) till vår insamlingsbössa via Radiohjälpen. Därutöver hade vi företag som sponsrade genom att också skänka 20 kr/varv eller hjälpa till på annat sätt. Slutligen uppmanade vi deltagarna att skänka 20 kr/varv eller valfritt belopp.

Loppet startade med gemensam start kl. 18:00 och 19:30 drogs repet och man fick inte starta något nytt varv. För att höja stämningen hade vi fixat högtalare där Axel Eveborn och Åsa Bergfors refererade händelserna och spelade musik. Agneta Karlsson och medhjälpare grillade och sålde korv som lokala handlare hade skänkt så hela intäkten gick till insamlingen. Vid grillen rullade även en presentation som beskrev Viljans aktiviteter under året, allt från tipspromenader och veteranvandringar till att Viljan är en av de större ungdom- och juniorklubbarna i Småland.



Vi räknade aldrig hur många som kom men uppskattade dem till cirka 100 som tillsammans avverkade 324 varv på den 2,2 km långa slingan, vilket motsvarar drygt 70 mil. Vissa tog det lugnt medan andra var med i vår tävling för kvällen, Flest varv vinner. Bland damerna var Kirsten Hartmann och Klara Hultberg värst, som båda avverkade 7 varv, dvs 15,5 km. Bland herrarna var Magnus Lövgren, Edvin van Asseldonk och Patrik Linder de som sprang längst med 10 varv motsvarande 22 km.

Med vackert väder, glada människor och hela 27 000 kr till insamlingen blev kvällen en succé. Genom arrangemanget stärkte vi Viljans varumärke ytterligare, genom att visa upp vår verksamhet för allmänheten som var på plats och genom tidningsartiklar i Oskarshamns Tidningen, samtidigt som vi gjorde en god gärning med ekonomisk hjälp till Ukraina.

Insamlingen är fortsatt öppen. Genom att hålla mobilkameran över QR-koden och klicka på länken kan man fortsatt skänka pengar till insamlingen.



Spring för Ukraina



Klara Hultberg (ovan) sprang 7 varv och Magnus Lövgren (nedan) 10.



Ungdomsträning

Ungdomsavslutningen vid klubbstugan

Vårens tisdagsträningar avslutades med lagstafett i kortdistans vid klubbstugan. Alla träningsgrupper blandades för att få ihop jämna lag och föräldrar utsågs till lagledare. Stafetten bestod av åtta sträckor och det var masstart. Masstarten sprangs av grön/

gul/vit grupp, det de inte visste var att de hade fått lite olika kontroller. Detta var klurigt gjort av banläggaren Tord då några hann ta rygg på andra innan de upptäckte detta!

Vid överlämning av stafettpipen, i detta fallet en karta, var barnen väldigt taggade på att komma iväg och påhejades av alla runtomkring.

Den snabbe Johan Hansson från juniorgruppen fick utmaningen att vinna lagstafetten själv. Han sprang själv alla åtta sträckor, men startade senare. Till slut var det Lag 1 som vann. Sedan bjöds det på kanelbulle och saft. Under kvällen var Åsa speaker och Tord banläggare. Tack alla inblandade förenbragenomförd ungdomsavslutning!

/Hedda



Ungdomsträning

Två veckor efter ungdoms-avslutningen stod ytterligare en aktivitet för Viljans ungdomar på schemat. Tack vare ett bidrag så kunde viljan se till så alla barn och unga som tränat under säsongen fick möjligheten att följa med ner till Äventyrsbanan i Havslätt. Pengar till aktiviteten kom från "Sonjas minne", dvs bidrag som lämnats i samband med Viljan-legendaren Sonja Svensons bortgång vid 97 års ålder i december 2020. Efter samråd med sönerna Hasse och Göran bestämdes att bidraget skulle användas till en ungdomsaktivitet, något som Sonja särskilt vurmade för under sin tid i klubben. Med hjälp av ledning från Johan Erlandsson från

Äventyrsbanan så kunde ett 40-tal unga leka och skoja nere på banan. Grupperna var en blandning av alla nivåer, dvs grupperna bestod av både juniorer och nybörjare. De olika stationerna var anpassade så alla kunde vara med och bidra. Stationerna övade samarbete men också logiskt tänkande. Och personligen tycker jag det var kul att umgås med folk

utanför "tävlingsgruppen". Det var väldigt kul att ha en "träningsbrytande" aktivitet och jag hoppas vi kan göra det igen.

/Amalia

Höstens ungdoms- och nybörjarträning börjar tisdag 23/8 kl 18.00 vid klubbstugan.



Föregående sida klart för start i avslutningsstafetten och nederst segrarlaget, fr v Alexander Kronberg, Theo Lövdahl, Tobias Van Asseldonk och Jessica Holgersson. På den här sidan bilder från aktiviteten på Äventyrsbanan.



Swedish League och SM sprint



Viljan har en stor juniorelitgrupp som representerat klubben på ett stort antal värde tävlingar under våren. Där bland SM sprint och Swedish League samt stafetter såsom 10-mila och Jukola. Till vänster Theo i mål på en fin 14:e-plats i SM sprint i Göteborg. Nedan nästan hela gänget vid Swedish League på Ryssberget i Blekinge.



Grendelmeiers segermaskiner



Marit Grendelmeier har vunnit tretton (!) tävlingar i D 12 den här vårsäsongen. Storasyster Sanna, nedan till höger har vunnit sju gånger i D 14. Även pappa Peter har vunnit några tävlingar medan mamma Ineke ofta är topp 5.



Viljans sponsorer



Häradssparbanken
Mönsterås



Tipsa gärna sponsorsam-
ordnare Magnus Tyrberg,
magnus.tyrberg@gmail.
com, om du har kontakt
eller känner till något före-
tag som kan tänkas sponsra
klubben.



START-UP



Nostalgi - Mossfotboll



SOK Viljans lag i Jukola 2008 med en ganska hög medelålder. Från vänster Stefan Carlsson, "juniorerna" Tony Lövdahl, Stefan Bergh, Lennart Kalén, Göran Svenson, Stefan Olheden. Längst fram Leif Carlsson.



Vårens höjdpunkt är mossfotbollen i ett härligt lerigt kärr i närheten av klubbstugan

Veteranerna



Veteranernas traditionella vårvandring vid Aboda Klint med efterföljande lunch kunde nu återupptas. Nedan när man besökte Oskarshamns högsta punkt vid Åskögle/Åsjögle nordväst om Kristdala, 147 m ö h.



Grattis jubilarer!

Förnamn	Efternamn	Fyller	Datum
Lars-Erik	Johansson	80	20-jul
Kerstin	Nilsson	80	24-aug
Ulla	Nilsson	80	20-sep
Ragnhild	Löfgren	80	26-sep
Ulf	Eveborn	80	09-okt
Lars	Johansson	80	22-okt
Katarina	Gustafsson	70	18-jul
Lars	Ahlström	70	07-sep
Bernt	Karlsson	70	26-sep
Håkan	Almqvist	60	02-okt
Tony	Lövdahl	50	31-jul
Niina	Nordlund	50	02-aug
Magnus	Pettersson	50	03-aug
Ulrika	Ringström	50	31-okt
Anna	Svenson	40	31-aug
Emma	Fransson	30	17-okt
Frej	Ragnheden	10	13-sep
Rasmus	Björk Pedersen	10	11-okt
Ruben	Laneborg	10	18-okt



Tony 50 år



Magnus 50 år

Ulla 80 år



Ulrika 50 år



