



Ida Årets Viljanungdom



Ida Axelsson är Årets Viljanungdom 2023. Läs motiveringen på sidan 4.

Ordföranden har ordet



Nu är hösten här, detta kan jag säga då två säkra hösttecken har infunnit sig, 25-manna och brasan i kaminen hemma hos Löfqvist är tänd.

Mycket har hänt och en hel del kan ni läsa om i detta nummer av kampen. Ungdomskursen, med ett 50-tal barn/ungdomar, har hunnit med höstens samlingar och avslutades med prisutdelning till alla deltagare. Det har också genomförts veteranvandringar sedan början av augusti med ca 30-talet deltagare. En av vandringarna hade även inslag av fika på Elsabo herrgårdscafé där deltagarna blev bjudna på fika tack vare bidrag från ”Återstart 65+”.

Klubben har varit representerad på: SM, GM, DM, MTBO-DM, Ungdoms-SM, Veteran-VM, Veteran-SM. Många bra prestationer med flera mästare

Material till Kampen nr 4-2023 lämnas senast 5 dec.

men framför allt får vi vara med och representera vår klubb! Största antalet deltagare från klubben var på DM medel i Asa, utanför Lammhult med hela 33 st.

Med ca 9 månader kvar till det stora äventyret O-Ringen, vill jag pusha för att vi jobbar vidare med att få in anmälningar till att vara funktionär. Det kanske låter som långt fram i tiden men eftersom det är ett så stort projekt behöver vi redan nu veta hur många vi kan ställa upp med! Har du någon granne,

släkting, vän eller annat som vill vara med i detta spännande projekt se till så de anmäler sig. Är de inte medlemmar i Viljan går ju det att fixa med ett gratis medlemskap för funktionärer.

Vi blickar nu fram i höstmörkret och ser att mycket roligt finns där: tisdagsträningar med soppa, gympa, inbjudan till skidlager mm. Till sist vill jag tipsa om att det blir en stor fest för oss! SOK Viljan 80 år firas lördag den 9 december!

/Stefan L



112:e plats av 340 lag i nyligen avslutade 25-manna i Tullinge. Tord, Emil, Erik och Benjamin sprang sträcka 5.



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

Klubbinfo/förbundsinfo

Anna Hansson har tilldelats ett stipendium på 25 000 kr ur Prins Bertil och Prinsessan Lili-ans idrottsfond. Anna går just nu idrottens elitträ-narutbildning.



Soppa efter träning

Vår fina tra-dition med soppa efter tisdagsträ-ningar i stu-gan fortsätter i höst/vinter. Första gången är tisdag 17 oktober och vi håller på in i februari. An-mälan på lista tisdagen före eller senast söndag till ansvarig. Se hela sopplis-tan på hemsidan.

Gympan börjar 19 oktober

Gympa i Rödsleskolan kl 17.50 på torsdagar. Innebandy för ungdomar kl 17.

Tipspromenader börjar 29 oktober

Tips- och bingopro-menad vid Viljans stuga på söndagar kl 09.00-11.30.

Råd och Vård för idrottsskador **020-44 11 11**



Folksam

Råd och Vård

Era medlemmar omfattas av en idrottsförsäkring; Folksams Råd och Vård.

Till Råd och Vård för idrottsskador **020-441111** kan orienterare, ledare och föräldrar ringa och få råd om hur skador kan förebyggas. Skulle det behövas mer än rådgivning ingår upp till två besök hos fysioterapeut och ett läkarbesök hos vårdgivare specialiserade på idrottsskador.

Svenska Orienteringsförbundets partner Folksam har byggt upp ett rikstäckande nätverk av vårdgivare där kostnadsfri inbokning sker vid behov.

Läs mer <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/orientering>

Årets Viljan ungdom - Ungdomsavslutning

Årets Viljan ungdom 2023

I år går priset till en tekniskt driven orienterare som hållit på med orientering under många år. Hen har alltid haft stenkoll på var hen har varit i skogen. Hen har även varit med och spelat innebandy på torsdagarna och där visat framfötterna genom att vara en svårpasserad backklippa.

Hen har varit del av Tävlingsgruppen, som vi år har bytt namn till den orange-violetta grupp, under ett par år. Hon har inte varit den som sprungit flest tävlingar, hon har inte varit den som haft den största tävlingsinstinkten. Hennes styrkor ligger i ledarskapet och omhändertagandet av både jämnåriga men framförallt yngre orienterare. I år har hon tagit kliv in och tagit en tränarroll för barn i grön grupp och skapar glädje för andra barn att orientera.

För att en klubb ska fungera, för att vi ska kunna träna och ska kunna utvecklas behövs duktiga ledare. Därför är det så roligt att kunna ge priset årets Viljan ungdom till

Ida Axelsson



Bilder på sid 4-5 från ungdomsavslutningen, i tur och ordning; vit grupp, grön grupp, inskolningsgrupp, gul grupp och tävlingsgrupp.



Ungdomsavslutning



Ungdomsavslutning



Ungdomsåret 2023 i Viljan

Ungdomsträningprisutdelning, en höjdpunkt under året och nu är vi här. Alla har fått en pokal, några har fått en skärm efter att ha klarat sin första tävling och en har fått utmärkelsen Årets Viljan ungdom. Priset som går till någon som har utmärkt sig på något sätt under året som att vara en bra förbild, träningsflitig eller har utvecklats mycket under året.

Nu när hösten fortsätter vill vi slå ett slag för våra träningar under hösten och vintern.

Varje tisdag har vi träning med start från klubbstugan kl. 18:00. Ibland springer vi en orienteringsbana, andra gånger intervaller eller en vanlig löprunda på stigar. Eftersom det är mörkt så använder vi pannlampa och skulle du inte ha någon så har vi några som vi kan låna ut. Nästa tisdag kommer kan man testa på nattorientering, dvs orientering med pannlampa i mörker. Det kommer bli uppvärmningslek följt av en orienteringsbana, för att det ska bli riktigt mörkt startar vi 18:15 den här tisdagen.

Tisdagsträningar under vintern innebär också att vi äter soppa tillsammans efter träningen. Soppa och 2 mackor är till självkostnadspris. Soppatisdagarna börjar den 17 oktober.

Torsdagar med start den 19 oktober kör vi styrketräning i Rödsleskolans gymnasal. Vi börjar 17:50 och det brukar vara tabata, stationsgympa eller "friskus och svettis" gympa. Här brukar alla åldrar vara med, från 6 år och upp till 80+, så det är en träning som passar alla och hela familjen. Innan gympan brukar ungdomarna spela innebandy med start 17:00 i samma sal.

Men det händer givetvis mer i klubben och du hittar alltid information på www.sokviljan.se. Man kan också anmäla sig för att få mailutskick eller gå med i våra Snapchat träningsgrupper. Prata med någon av tränarna så får du veta mer.

Sist vill vi tacka alla ni som har hjälp till att göra Viljans ungdomsträning så fantastiskt bra som den är! Tack.



Bilder från avslutning stafetten i våras samt SOK Viljans lag på Bagheera stafetten på Oringen i Åre. Nästa år är Oringen i Oskarsghamn. 20 000 orienterar kommer till stan!

Medaljer i SM, DM, GM och Pölder OL-cup



Två bronsmedaljer i sprint till Viljan.
Leif Carlsson veteran-SM MTBO H70,
Göran Svenson veteran-SM OL H70.
Nedan från Pölder OL-cup; Alvin, Vilgot,
Inez, Sanna (tvåa), Ester och Marit.
DM-guldet i D14 stafett var det första i
klassen sedan 2001 och togs av Ester
Sandqvist, Marit och Sanna Grendel-
meier.



Medaljer i SM, DM, GM och Pölder OL-cup



Marit Grendelmeier tog guld i sprint på Götalandsmästerskapen. Marit tog även guld i DM lång med Ester Löfqvist på bronsplats. Silver i natt-DM till Sanna Grendelmeier, brons till Inez Löfqvist och Klara Hultberg. Leif Carlsson och Åsa Bergfors tog båda dubbla DM-guld i MTBO i Böda. Emma Rindstig tog silver i DM medel och guld i stafett tillsammans med Klara Hultberg och Vendela Sturek. Sanna tog silver i DM medel och därutöver ett stort antal DM-medaljer erövrade av Viljanorienterare.



Hittaut - O-Ringen 2024 - Tipspromenader



Sjunde säsongen av Hittaut Oskarshamn avslutades den 1 oktober och summerade 1396 deltagare som registrerat totalt 47498 checkpoints - nästan 10 000 mil! 190 deltagare hade registrerat alla 100 chp. Mest besökta chp var nr 10 vid Flanaden. Nästa säsong är i planeringsstadiet och bland annat finns tankar på samarbete med Högsby och Mönsterås men inget är bestämt ännu.



9 månader kvar till det som hittills kommer att locka flest människor till Oskarshamn, O-Ringen 2024 Smålandskusten. Vi, SOK Viljan, har som funktionärsförening chans att ge tillbaka till idrotten, föreningen och kanske hela stan. Som ni säkert vet krävs det ca 1500 funktionärer för detta arrangemang, i skrivande stund har vi **448 st anmälda varav 115 från SOK Viljan**. Vi har även fått ett gäng nya medlemmar i klubben som gärna vill hjälpa till att stötta vår förening och vara med som funktionärer! **Stort tack till er!** Just under O-Ringen har vi ett gratis medlemskap för de som enbart vill vara funktionärer, glöm inte att nämna det för de som är intresserade.

O-Ringen behöver inventera hur många funktionärer vardera funktionärsförening får ihop för att veta om de behöver gå ut till övriga klubbar i närområdet. Vill därför be alla som tänkt hjälpa till att anmäla sig i Mobilise så fort som möjligt. Gå till länken via Viljans hemsida. I anmälan kan du själv specificera vad du vill hjälpa till med och när du kan hjälpa till.

Inför arrangemanget med förberedelser (v.26-29)

TIPSPROMENADER 2023/HÖST

- 29 okt - barnvagnsvänligt
- 5 nov
- 12 nov - barnvagnsvänligt
- 19 nov
- 26 nov - barnvagnsvänligt

Vid samtliga promenader finns även en kortare slinga (ca 1 km) med samma frågor som på den längre slingan om ca 4-5 km.

Servering i stugan.

Tipspromenad

Start mellan 9-11.30

SOK Viljans klubbstuga
Hycklinge/Linghem.

Välkommen!
Mer info www.sokviljan.se

Under hela genomförandet av arrangemanget (v.29-30),

Under planeringsarbetet (Sept. 2023 – v 25),

Efter tävlingsveckan (V31)

Har du tips och idéer om hur vi får fler att anmäla sig och att vilja bli funktionärer, hör av dig till mig eller Anne Lindell, Huvudansvarig Funktionärer O-Ringen! /Madelene

25-manna

Tävlingen där världens bästa klubb vinner gick i år av stapeln i Tullinge i Lida friluftsområde strax söder om Stockholm. Efter mycket om och men och en hel del hopskrapande av reserver så lyckades Viljan tillslut få ihop ett lag.

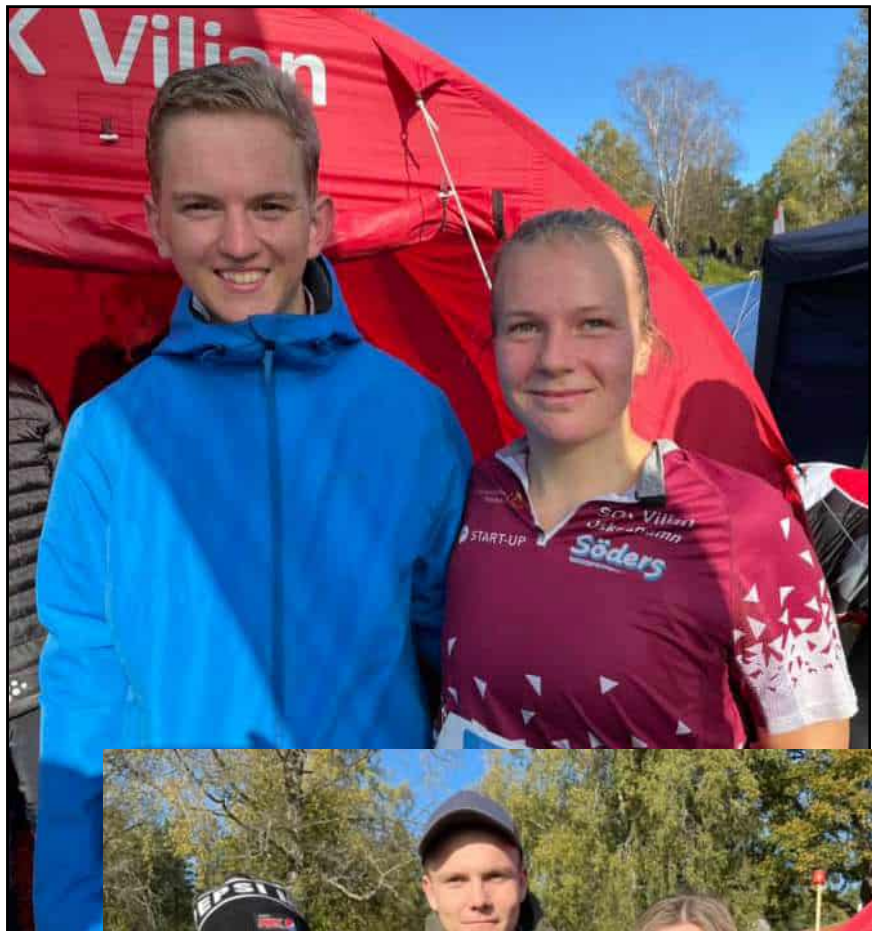
Starten gick klockan 9 där ca 340 lag tågade ut i skogarna. Däribland Theo Lövdahl. Efter många fina sträckor och fina prestationer så förde Elin Rindstig in laget på en fin 112:e plats.

Terrängen var typisk stockholmsterräng dvs detaljrik och öppen terräng med mycket stigar.

Vinnare av årets upplaga var OK Linné från Uppsala.

Amalia

Theo och Klara str 1 och 2. Ineke, Anna, Sanna och Vendela str 6. Vilgot, Olle och Elin str 23-25.



Bildsvepet SM, vedklyv och skolorientering



Emma, Vendela, Klara, Elin, Emil, Theo och Olle på SM medel och stafett i Sundsvall. Skolorientering i Kristineberg och vedklyvning vid stugan.



Terräng-KM

RESULTAT TERRÄNG-KM 2023-08-15

H8	1,5km		
	1 SIGGE ENGBERG SALOMONSSON	9,02	KLUBBMÄSTARE
	2 LENNOX HÅKANSSON	9,07	
	3 LEON RAGNHEDEN	9,08	
	4 SAM RAGNHEDEN	11,50	
H10	2,0km		
	1 FREJ RAGNHEDEN	10,14	
D12	2,0 km		
	1 AURORA LUND	17,38	
D14	4,0 km		
	1 SANNA GRENDELMEIER	16,55	KLUBBMÄSTARE
	2 ESTER SANDQVIST	17,07	
	3 MARIT GRENDELMEIER	18,08	
D17-39	6,0km		
	1 EMMA RINDSTIG	28,17	KLUBBMÄSTARE
	2 KLARA HULTBERG	30,17	
D40-49	4,0km		
	1 MOA GUNNEBRANT	18,23	KLUBBMÄSTARE
	2 PETRA CHRISTENSEN	23,25	
D50-59	4,0km		
	1 INEKE GRENDELMEIER	19,38	KLUBBMÄSTARE
	2 MARIE MIKKELSEN	21,03	
	3 ANNA SVENSSON	25,06	
H17-39	6,0km		
	1 EMIL KREUTNER	21,58	KLUBBMÄSTARE
	2 MARTIN LINDSTRÖM	23,13	
	3 OLLE ERLANDSSON	24,33	
	4 ANTON GUNNEBRANT	27,11	
H40-49	6,0km		
	1 PETER GRENDELMEIER	24,14	KLUBBMÄSTARE
	2 TOM RAGNHEDEN	24,25	
	3 THORD HULTBERG	26,07	
	4 ARNE ERLANDSSON	27,30	
	5 STEFAN LÖFQVIST	27,34	
H50-59	4,0km		
	1 SVEN MIKKELSEN	16,47	KLUBBMÄSTARE
	2 PEDER KVILLEMØ	17,33	

Bildsvepet veteran-VM, DM-stafett, Stadsloppet



Roland, Ulla och Erik sprang veteran-VM i Slovakien. Emil, Johan och Theo sprang Stadsloppet. Nedan defilering mot DM-guld i stafett D14 av Marit, Sanna och Ester S.



Bildsvepet O-Ringen, KM terräng, KM OL



Madelene och Amalia provade på Pre-O på O-Ringen i Åre och blev etta och tvåa. Klara och Erik tog hem klubbmästerskapet i D17 och H17 på Ålems tävling. Nedan starten i terräng-KM. Se resultaten på sidan 12.



Bildsvepet Jukola, Tjoget



Ovan delar av de två Tjoget-lagen där förstalaget blev 9:a.
Nedan dam- respektive herrlag på Jukola.



Solig dag på Ålems OK:s tävling

Det var en solig och varm septemberdag och humöret var på topp vid Ålems OK klubbstuga i Långehäll. Vi var ett stort gäng på cirka 40 st från Viljan som var där. Det var kul att se att ett gäng från inskolnings- och gröna gruppen var där och gjorde sin första tävling! För mig var det lite nostalgi att vara på tävlingen, då det var här jag gjorde min första tävling för 5 år sedan när Martin lurade hit mig. Denna gång gav jag mig iväg på öppen bana 3 kilometer i fin terräng, dock var det en del kalhyggen som var trista att ta sig igenom. När jag väl kom i mål hade många sprungit klart och njöt. Idag kändes det som upplevelsen var viktigare än prestationen – men första pris i sin klass tog ändå Klara Hultberg i D20, Tord Hultberg i

H45 samt Stefan Olheden i H65. Tack för en lyckad dag och bra arrangemang av Ålems OK.

/ Hedda

Nedan några av våra yngsta, fr v Ralf Lager, Sigrid Hilmersson, Elis Pedersen, Ester Wigren.



Glatt hejande gäng där några sprungit sin första tävling. Från vänster: Stella Wigren, Frank Lager, Rasmus Pedersen och Hjalmar Hilmersson.

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.



SKANSKA

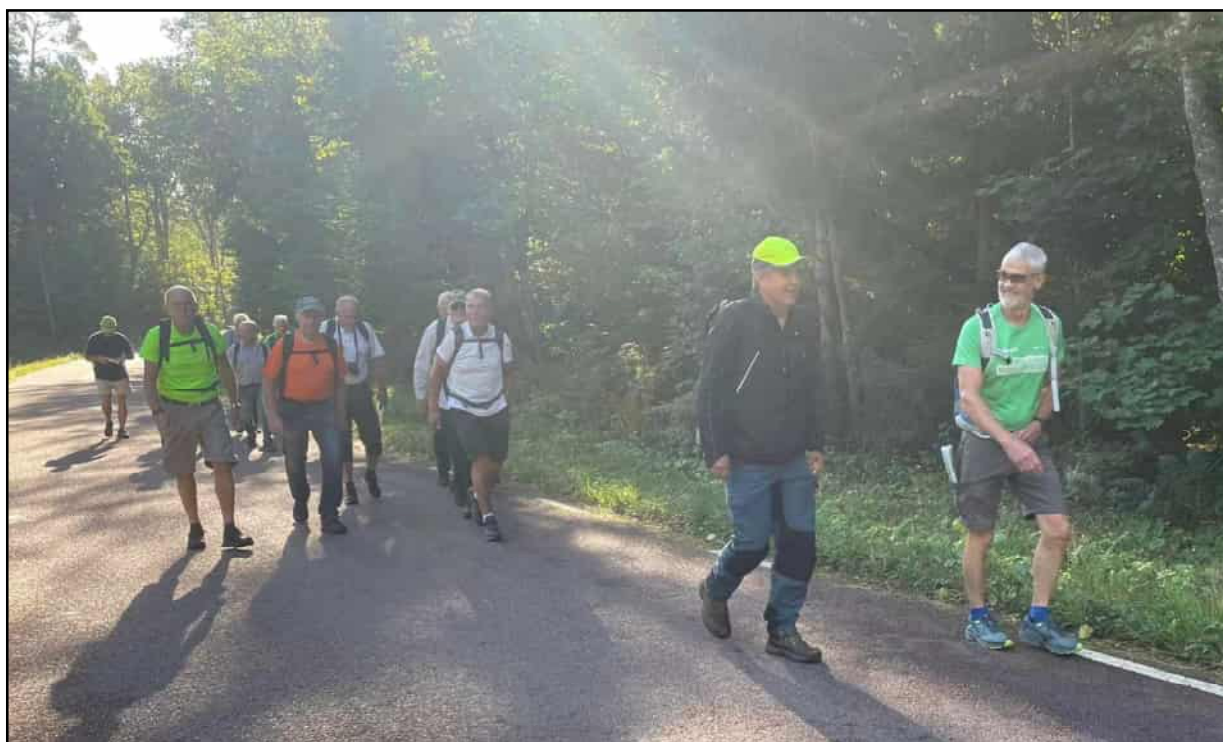


Veteranerna



Ovan fika efter bad i samband med cykelutflykten till Öland i juni.

Nedan tio tappra på långvandringen, 15 km, i september.



Grattis jubilarer!

Förnamn	Efternamn	Fyller	Datum
Sune	Karlsson	80	02-dec
Krister	Waldem	70	28-nov
Agneta	Carlsson	70	07-dec
Kennet	Masimov	70	08-dec
Kaisa	Ulfsson	40	21-nov
Olle	Erlandsson	20	09-nov

Olle 20 år



Agneta 70 år



